



LA APLICACIÓN DEL MÉTODO TRAGER® EN LA INTERPRETACIÓN DEL CLARINETE: EFECTOS PSICOFÍSICOS Y SONOROS

Ona Cardona Curcó

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

WARNING. Access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

La aplicación del Método Trager® en la interpretación del clarinete: efectos psicofísicos y sonoros

ONA CARDONA CURCÓ



TESIS DOCTORAL
2024

Ona Cardona Curcó

**LA APLICACIÓN DEL MÉTODO TRAGER®
EN LA INTERPRETACIÓN DEL CLARINETE:
EFECTOS PSICOFÍSICOS Y SONOROS**

TESIS DOCTORAL

Dirigida por la Dra. Maria Rosa Tamarit Sumalla
y el Dr. Diego Calderón Garrido

Departamento de Historia e Historia del Arte



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

2024



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

FEM CONSTAR que la tesi doctoral
«La aplicación del Método Trager® en la interpretación del clarinete:
efectos psicofísicos y sonoros», presentada per **Ona Cardona Curcó**,
ha estat realitzada sota la direcció y tutorització de la Dra. Maria Rosa Tamarit
Sumalla, comptant amb l'assessorament del Dr. Diego Calderón Garrido
com a co-director. Aquest treball d'investigació s'ha realitzat dins el programa de
Doctorat en Estudis Humanístics de la Universitat Rovira i Virgili.

Tarragona, 9 de febrer de 2024

Dra. Maria Rosa Tamarit Sumalla

Dr. Diego Calderón Garrido

*A Carme y Xequi,
por todo.*

AGRADECIMIENTOS

Muy agradecida a mis directores: la Dra. Maria Rosa Tamarit Sumalla, por la confianza depositada en mí desde el principio y por su valiosa tutorización a lo largo de todo el proceso; el Dr. Diego Calderón Garrido, por su imprescindible ayuda final.

Mi más sincero agradecimiento a dos clarinetistas y personas de referencia, Emilio Ferrando Peris y Andrés Zarzo Cabello, por su participación altruista. *Un grand merci* al Dr. Jean-Louis Marie por su gran disponibilidad y por dejarse contagiar por el entusiasmo de esta investigación.

Agradezco las aportaciones documentales de Layo Nathan, Jessie Kuipers, Piermario Clara, Gabriela Scholl, Bill Scholl, Marianne van Kan, Kate Krull, Anne Marie Bowers, Adrienne Stone y Jack Blackburn. Gracias también por la colaboración puntual: Albert Gumí, Lorenzo Coppola, Celia Barragán, Pedro Rubio, Maarten Visser, Clark Fobes, Luis Rossi, Jouko Antere, Peter Worrell, Deborah de Graaff, Jara Sánchez, Delia Bastida, Ángel G. Jermann, Lluïsa Espigolé, Adi Cardona, Vicent Salvador, y un largo etc.

Aunque no tuve el placer de conocerle personalmente, agradezco a Milton Trager todas las experiencias, sabiduría e inspiración que ha dejado a su alrededor. Un «danzante» agradecimiento a la familia de la Asociación Método Trager® España, y en especial a mi compañera Gracia M^a Salaberría. Agradezco a Trager Internacional su colaboración con la difusión del cuestionario, así como su enorme labor que mantiene la esencia del Trager viva, conectando países y personas de todo el mundo.

Quiero mostrar mi más profunda gratitud a las clarinetistas participantes que de forma voluntaria se han prestado a ser objeto de estudio, sin las cuales la exploración empírica no hubiera sido posible. Doy las gracias también a mis profesores y alumnos de clarinete, pasados y presentes, todos ellos han contribuido de alguna manera a que hiciera esta investigación.

Enormemente agradecida a mis queridas familia y amistades por haber comprendido que estos últimos años mi prioridad ha sido esta tesis. Gracias Armando, por estar siempre y recordarme que «todo llega y pasa».

*Diré tan solo cosas elementales, nada complicado
– como todo debería ser, empezando por la vida.
Pero deben saber que las cosas más sencillas
son las únicas que cuentan.*

Pau Casals

*No se trata de «deshacerse» de algo
para poder desarrollarse y crecer como persona.
Basta simplemente con añadir más
experiencias positivas a nuestra vida.*

Milton Trager

PARÁMETROS Y ACLARACIONES PREVIAS

- Las referencias a alturas y digitaciones se harán desde la perspectiva del clarinete soprano en *sib*, un instrumento transpositor¹. Exceptuando los títulos de las composiciones, que serán reproducidos según la nomenclatura del autor, las notas serán nombradas un tono por encima del sonido real.

- Para la designación de las llaves del clarinete (sistema Boehm) se utilizará la nomenclatura ideada y presentada por Hyacinthe Klosé en su método de 1843², que fue adoptada por Antonio Romero en su obra de 1845 y desde entonces forma parte de la tradición clarinetística española.

- Siguiendo la tradición europea, para la notación musical se utilizará el índice de octava (también llamado índice acústico, físico-acústico o registral) del sistema franco-belga, según el cual se denomina do_3 al *do* central del piano³.

- Las palabras Trager® y Mentastics® son marcas registradas por Trager Internacional. Con el fin de aligerar la lectura, el símbolo «®» solo será incluido en los títulos, omitiéndose dentro de los párrafos.

- La denominación de las clarinetistas participantes en el estudio empírico de la investigación seguirá una numeración del modo «participante n^oX» (cuya abreviación será «PX»), en referencia a 'la persona participante'. Por dicho motivo, utilizaremos el artículo femenino para denominar a nivel general al colectivo de participantes.

¹ Instrumentos cuyos sonidos escritos no corresponden con los sonidos reales producidos, de modo que se toca o lee una nota y suena otra. La transposición se considera tradicionalmente en relación con el tono *do* y su finalidad es mantener la concordancia entre notación y ejecución (digitación) entre instrumentos de una misma familia pero de tono diferente.

² La numeración del 1 al 12 empieza por el orificio más alejado de la boquilla, de manera que la longitud del tubo se va acortando al presionar cada llave correlativa (incluidas la 7bis y 10bis, con una entonación ligeramente diferente a sus semejantes); se denominan con las letras A, B, C y D (esta última dependiendo del modelo) las opciones alternativas para el meñique opuesto, actuando sobre el mismo orificio que las llaves 1, 2, 3 y 4.

³ Esta numeración tiene que ver con los tubos del órgano. Diferentemente, el llamado sistema científico o internacional asume el *do* central como do_4 , porque parte del do_0 como el primero audible (una octava más grave que el del piano). Según el índice Riemann, el *do* central es el do_5 ya que adjudica el número 1 al *do* más grave que el oído puede percibir, y el índice Helmholtz denomina C' el do_4 , de modo que las notas de la octava central no llevan ninguna indicación.

- Cuando en las tablas y figuras no se especifica la fuente, significa que son de elaboración propia.

- Con el fin de aportar uniformidad a la lectura, las citas en otros idiomas han sido traducidas al castellano en el cuerpo del texto. Para consultarlas en el idioma original, se puede visitar un documento en línea a través del siguiente enlace: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DSdg3Q1tdYo8Dn48_YUz1tcoZlHTKUpErTcExk4EwKI/edit?usp=sharing

- Con la intención de plasmar en un formato más legible los datos recogidos en el estudio empírico, las tablas confeccionadas se pueden consultar en línea a través del siguiente enlace: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/16GntPcrgA17Mx-FHYPwjJQC57IELXESXh20iFw7iLV4/edit?usp=sharing>

- La investigadora declara no tener conflicto de intereses con respecto a los productos comerciales relacionados con el clarinete presentados en el trabajo. Las marcas serán tratadas como nombres propios y los modelos serán presentados en cursiva indistintamente del idioma de procedencia.

GLOSARIO

Antigimnasia: Método de pedagogía corporal creado por la fisioterapeuta Thérèse Bertherat (1931-2014), discípula de Françoise Mézières, que consiste en enseñar a la persona a aprender por sí misma como despertar todas sus «zonas muertas» del cuerpo y eliminar así los dolores y las rigideces, causantes de bloqueos.

Armónico: Frecuencia que es un múltiplo exacto de otra frecuencia más baja denominada fundamental. El oído humano percibe como timbre el espectro sonoro formado por la presencia y ausencia de los armónicos y sus intensidades.

Artes performativas (o Artes escénicas): Tipología de disciplinas artísticas creadas para ser representadas sobre un escenario, que requieren de uno o varios intérpretes para dar vida a una obra, como el teatro, la poesía recitada, la danza o la música.

Body-Mind Centering: Enfoque personificado e integrado del movimiento, el cuerpo y la conciencia. Desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen, es un estudio experimental basado en la realización y aplicación de principios anatómicos, fisiológicos, psicofísicos y de desarrollo, utilizando movimiento, tacto, voz y mente. Su singularidad radica en la especificidad con la que cada uno de los sistemas del cuerpo puede ser incorporado e integrado personalmente, la base fundamental del desarrollo de los patrones, y la utilización de un lenguaje basado en el cuerpo para describir el movimiento y las relaciones cuerpo-mente.

Capacidad inspiratoria: Volumen de aire que puede inspirarse a partir de la posición inspiratoria de reposo; equivale al volumen respiratorio más el volumen de reserva inspiratorio.

Capacidad vital: Es la cantidad máxima de aire que una persona puede expulsar de los pulmones tras una inhalación máxima.

Consciencia Sensorial (*Sensory Awareness*): Práctica que cultiva la conexión con nuestras sensaciones creada por Charlotte Selver (1901-2003). En la práctica se exploran movimientos cotidianos por medio de la atención plena, desarrollando la conciencia y la capacidad de estar presentes en cada situación.

Cos-Art: Método creado por la pianista argentina Yiya Díaz (n. 1940) que ella misma define como un método pedagógico-artístico que ayuda a tomar conciencia de cómo se desarrollan hábitos correctos para cualquier actividad humana.

Digitaciones: Movimientos de los dedos en cualquier instrumento melódico encaminados a la producción de alturas sonoras determinadas. En el caso de clarinete, combinación de orificios abiertos/cerrados y llaves accionadas para una nota concreta.

Distonía: Trastorno del movimiento en el que los músculos se contraen involuntariamente y causan movimientos repetitivos o de torsión. Cuando la enfermedad afecta solo una parte del cuerpo se denomina focal.

Eminencia tenar: Conjunto de cuatro músculos (abductor corto del pulgar, flexor corto del pulgar, oponente del pulgar y aductor del pulgar) ubicados en la base del pulgar responsable de los movimientos finos y precisos.

Ergonomía: Estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia; preparación de las condiciones ambientales que cada actividad profesional debe presentar para mejorar el confort y el rendimiento del individuo.

Espirómetro: Aparato para medir la capacidad respiratoria de los pulmones. Según la cualidad a evaluar, encontramos por ejemplo el espirómetro de incentivo (volumen) y el espirómetro de flujo respiratorio.

Espirometría: Medición de la capacidad respiratoria de los pulmones. Se denomina espirometría simple la que se hace sin marco temporal y espirometría forzada la que debe ser realizada en el menor tiempo posible.

Euritmia: Del griego ‘ritmo armonioso’. Arte del movimiento que hace visible en el espacio y a través del movimiento corporal aquello que en el interior del ser humano transcurre por medio de la palabra y de la música, creado por el filósofo Rudolf Steiner (1861-1925). La Euritmia abarca cuatro campos diferentes: artístico, pedagógico, terapéutico y social.

Eutonía: Término que proviene del griego y significa ‘tono en armonía’. Disciplina creada por la bailarina Gerda Alexander (1908-1994) que nace en el ámbito del movimiento corporal. La práctica de la Eutonía desarrolla la autoobservación y la toma de conciencia que posibilita detectar fijaciones e ir adquiriendo la capacidad de hacerlas fluctuar.

Fascia: Membrana fibrosa de tejido conectivo que envuelve los músculos, forma las cápsulas articulares, los tendones y los ligamentos. Es una red blanda que cubre y conecta todas las partes de nuestro organismo, aportando soporte, protección y forma; constituye el material de envoltorio y aislamiento de las estructuras profundas del cuerpo, dividiendo e integrando a la vez.

Flow (o Estado de flujo): Término introducido por el psicólogo Mihály Csikszentmihályi (1934-2021) para definir el estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma.

Gallo: Nota falsa y chillona que emite quien canta o habla. En el caso de la interpretación del clarinete, producción indeseada de un sonido estridente (agudo, desapacible y chirriante) que no aparece en la partitura. Curiosamente, en francés se denomina ‘pato’ (*canard*) y en inglés no tiene ninguna connotación animal (*squeak*).

Gestos ancillares: También llamados «gestos acompañantes», son los movimientos que se realizan durante la interpretación musical que no tienen como objetivo la generación de sonido.

Hook-up: Denominación acuñada por Milton Trager para describir el estado natural y armonioso de conexión con la energía que rodea a los seres vivos; puede interpretarse como la presencia obtenida con la meditación o el Método Trager.

Katsugen: Es una de las prácticas, junto con el Yuki y el Gyoki que forman parte del Seitai. El Katsugen se basa en la capacidad que tiene nuestro organismo de autorregularse espontáneamente frente a los bloqueos físicos, emocionales y mentales de todo tipo; es la práctica del movimiento del movimiento involuntario y nos lleva a suprimir momentáneamente el movimiento voluntario, no se busca nada conscientemente y se practica sin técnica ni objetivos.

Laban/Bartenieff Análisis de Movimiento: Método y lenguaje para describir, visualizar, interpretar y documentar todas las variedades de movimiento humano; utiliza un enfoque multidisciplinario que incorpora contribuciones de la anatomía, la kinesiología, la psicología, Labanotación y otros campos. Originado en el trabajo del coreógrafo Rudolf Laban (1879-1958), desarrollado y ampliado por, entre otros, Irmgard Bartenieff (1900-1981).

Lutier: Persona que construye o repara instrumentos musicales de cuerda (del francés *luthier*, y este deriva de *luth* 'laúd'). Por extensión, se utiliza para designar a los constructores y reparadores de otros instrumentos.

Meditación: Práctica habitual en la religión y la espiritualidad que consiste en concentrar la atención sobre un pensamiento, un objeto externo o la propia conciencia. Esta práctica tiene como fin último lograr un estado de paz total a través del control de los pensamientos y las emociones.

Mentastics: Término ideado por Milton Trager a partir de las palabras «mental» y «gimnasia» para definir los movimientos dirigidos por la mente que son realizados para liberar tensiones y desarrollar nuevos hábitos más saludables.

Método Feldenkrais: Método creado por Moshé Feldenkrais (1904-1984) que utiliza el movimiento consciente y la atención dirigida para buscar patrones de movimiento eficientes y sanos, así como mejorar la postura y refinar habilidades motrices.

Método Mézières: Método de reeducación postural creado por la fisioterapeuta Françoise Mézières (1909-1991) a partir del concepto de cadenas articulares y musculares. Con un enfoque global del individuo, durante el tratamiento se utilizan técnicas de masaje terapéutico, ejercicios activos, estiramientos globales y se mejora la conciencia corporal y la respiración.

Método Rosen: Metodología orientada a la mejora la conciencia de uno mismo creada por Marion Rosen (1914-2012), cuyo trabajo corporal bebe de su experiencia como fisioterapeuta y de la conexión existente entre las emociones contenidas y las tensiones crónicas. El programa de Movimiento Rosen se imparte en clases grupales para fomentar la relajación a través de distintos rangos de movimiento acompañados con música.

Mindfulness (o Atención Plena): Capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Desde la década de 1970 se ha promocionado el *mindfulness* con objetivos diversos, con la idea de mitigar el estrés, principalmente el causado por el trabajo o las enfermedades.

Músculos antagonistas: Músculos complementarios a los agonistas que se contraen cuando estos se relajan y viceversa.

Neuroplasticidad: También conocida como plasticidad cerebral, se refiere a la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia, de formar y reformar redes neuronales a partir de nuestras vivencias, la habilidad de moldearse con el aprendizaje.

Parcial: Cada uno de los tonos puros en los que se puede descomponer un sonido complejo. Se suelen ordenar por orden ascendente de frecuencia, de modo que el primer parcial es el de frecuencia más baja. Cuando las frecuencias de los diferentes parciales son múltiplos enteros de una misma frecuencia (llamada fundamental), los parciales se denominan armónicos.

Pilates: Sistema de entrenamiento físico y mental creado por Joseph Hubertus Pilates (1883-1967), quien lo ideó basándose uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. En sus principios fue llamado Contrología (*Contrology*) debido a que recalca el uso de la mente para *controlar* el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos.

Pitch: Anglismo aceptado en el contexto musical que significa ‘tono’ o ‘altura del sonido’, denominando también la afinación establecida, por ejemplo la=442 Hz.

Propiocepción: Sentido que informa al organismo de la posición de los músculos de forma independiente a la visión; es la capacidad de percibir la posición del cuerpo y la relación entre sus partes.

Rolfing: Terapia manual creada por la doctora Ida P. Rolf (1896-1979) que a través de manipulaciones profundas del tejido conectivo y la reeducación del movimiento busca recuperar el equilibrio natural del cuerpo. Con el objetivo de recuperar la elasticidad y la capacidad de deslizamiento de la fascia, el tratamiento se realiza en un ciclo de 10 sesiones.

Seitai: Actividad educativa japonesa creada por Haruchika Noguchi (1911-1976) enfocada hacia el cuidado de la salud y el desarrollo personal. Constituye una forma de educación corporal que se fija en la capacidad del organismo de autorregularse y fomenta una implicación activa en el mantenimiento y el cuidado de la salud.

Somática (o Educación Somática): Campo que emplea enfoques integrales centrados en el cuerpo para ayudar a las personas a lograr la integración y la transformación de uno mismo a través del movimiento y determinadas prácticas de sensibilización destinadas a promover el bienestar psicofísico. Su fundador Thomas Hanna (1928-1990) ha acuñado a partir del griego el término ‘soma’ para describir la percepción interna, viva y consciente de uno mismo, en oposición al punto de vista externo de lo que llamamos ‘cuerpo’.

Taichí: Disciplina milenaria china, un sistema que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales; se ejecuta de manera suave y lenta, lo que permite el desarrollo de la relajación, la concentración mental, la coordinación y una respiración consciente y profunda. Estos ejercicios están basados en los conceptos holísticos de salud de la medicina tradicional china e inducen la circulación de la energía vital a través de los canales de energía distribuidos por todo el cuerpo.

Técnica Alexander: Método de educación corporal creado por el actor australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955) cuyo objetivo es restablecer el buen uso del organismo de cada persona mediante la evitación consciente de hábitos perjudiciales, como los asociados a tensiones indebidas y malas posturas.

Tendinitis: Inflamación o irritación de un tendón. La tendinitis puede ocurrir en cualquiera de los tendones, si bien es más frecuente alrededor de los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y los talones, como resultado de una lesión o sobrecarga.

Tensegriedad: Término acuñado por el diseñador y arquitecto estadounidense Buckminster Fuller (1895-1983) que surge de la combinación de «Integridad Tensional». Hace referencia a las estructuras que mantienen su integridad gracias a un equilibrio de fuerzas de tensión continua que se oponen otras de compresión continua, como las estructuras animales vivas y móviles, que responden a este sistema cerrado e independiente y capaz de mantener cohesión.

Terapia craneosacral: Terapia manual creada por el Dr. William Garner Sutherland (1873-1954) a partir de la fluctuación del líquido cefalorraquídeo, que circula desde el cráneo, por la espina dorsal y hasta el sacro.

Tracto vocal: Formación anatómica que media entre dos lugares del organismo, y realiza una función de conducción, en este caso constituida por las cavidades bucal y nasal, la faringe y la laringe.

Tono muscular: Grado de contracción o relajación de un músculo.

Yoga: Término sánscrito que significa 'unión'. Conjunto de disciplinas y prácticas físicas y mentales cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente, como camino para alcanzar la autorrealización o unión consciente con la esencia de uno mismo. De origen milenario hindú, forma parte de las prácticas espirituales de varias religiones de la región; popularizado en Occidente en el siglo XX, ha derivado en una práctica que prepara el cuerpo y la mente para acceder a estados de profunda relajación, concentración y meditación.

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tablas:

<i>Tabla 6.1</i>	Cualidades deseables en el clarinete y el intérprete.	452
<i>Tabla 7.1</i>	Fragmentos de la Lista A.	584
<i>Tabla 7.2</i>	Fragmentos de la Lista B.	584
<i>Tabla 7.3</i>	Datos personales de las participantes.	591
<i>Tabla 7.4</i>	Clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC) de adultos, OMS.	594
<i>Tabla 7.5</i>	Enunciados del cuestionario post-interpretación.	609
<i>Tabla 7.6</i>	Ítems del cuestionario «El Trager® y la interpretación musical» y su correlación con los enunciados del cuestionario post- interpretación de la intervención.	619
<i>Tabla 8.1</i>	Fragmento C: repertorio elegido por las participantes.	635
<i>Tabla 8.2</i>	Duración de la sesión del Método Trager por participantes.	637
<i>Tabla 8.3</i>	Mediciones respiratorias, Participante 1.	642
<i>Tabla 8.4</i>	Mediciones respiratorias, Participante 2.	647
<i>Tabla 8.5</i>	Mediciones respiratorias, Participante 3.	652
<i>Tabla 8.6</i>	Mediciones respiratorias, Participante 4.	657
<i>Tabla 8.7</i>	Mediciones respiratorias, Participante 5.	661
<i>Tabla 8.8</i>	Mediciones respiratorias, Participante 6.	666
<i>Tabla 8.9</i>	Mediciones respiratorias, Participante 7.	670
<i>Tabla 8.10</i>	Mediciones respiratorias, Participante 8.	675
<i>Tabla 8.11</i>	Mediciones respiratorias, Participante 9.	680
<i>Tabla 8.12</i>	Mediciones respiratorias, Participante 10.	686
<i>Tabla 8.13</i>	Mediciones respiratorias, Participante 11.	690
<i>Tabla 8.14</i>	Mediciones respiratorias, Participante 12.	695
<i>Tabla 8.15</i>	Mediciones respiratorias, Participante 13.	700
<i>Tabla 8.16</i>	Mediciones respiratorias, Participante 14.	705
<i>Tabla 8.17</i>	Mediciones respiratorias, Participante 15.	710
<i>Tabla 8.18</i>	Mediciones respiratorias, Participante 16.	716
<i>Tabla 8.19</i>	Mediciones respiratorias, Participante 17.	720
<i>Tabla 8.20</i>	Mediciones respiratorias, Participante 18.	725
<i>Tabla 8.21</i>	Mediciones respiratorias de la muestra.	806

Figuras:

<i>Figura 3.1</i>	Milton y Sam en la playa de Miami; Milton Trager saltando.	107
<i>Figura 3.2</i>	Milton Trager jugando con un niño con espasticidad en el año 1937.	109
<i>Figura 3.3</i>	Fotografías Kirlian del pulgar del Dr. Trager, tomadas antes de comenzar una sesión, a los 20 minutos (mostrando cierto agotamiento) y tras hacer una pausa y entrar en Hook-up durante 45 segundos.	116
<i>Figura 3.4</i>	Milton Trager impartiendo clase en seminarios.	121
<i>Figura 3.5</i>	Emily y Milton Trager.	123
<i>Figura 3.6</i>	Los primeros integrantes del Trager Institute (fila superior: Don Schwartz, Gary Brownlee, Betty Fuller, Deane Juhan, Gail Stewart; fila inferior: Gwen Crowell, Sheila Merle Johnson, Milton, Emily, Cathy Hammond; delante: Carol Campbell) y Milton Trager luciendo la camiseta con el logo de la «nube danzante».	125
<i>Figura 3.7</i>	Acróstico a partir de la palabra «PAUSE».	173
<i>Figura 3.8</i>	Milton Trager practicando Mentastics de forma lúdica.	188
<i>Figura 3.9</i>	Mentastics en grupo.	190
<i>Figura 3.10</i>	Representaciones esquemáticas de algunos movimientos en camilla.	195
<i>Figura 3.11</i>	Detalles de algunos movimientos en camilla.	202
<i>Figura 4.1</i>	Texto escrito para Julian Beck y Judith Malina, directores del <i>Living Theatre</i> , para ser incluido en el folleto del programa de su actuación en el <i>Cherry Lane Theatre</i> , Greenwich Village, Nueva York.	224
<i>Figura 4.2</i>	Silla de Glenn Gould y postura del pianista.	285
<i>Figura 5.1</i>	Antepasados del clarinete: <i>arghūl</i> , <i>zummarā</i> , <i>aulos</i> , <i>mijwiz</i> (de hueso), <i>pungi</i> , <i>cái ken dôl</i> , <i>alboka</i> , <i>launedda</i> , <i>reclam de xeremia</i> .	335
<i>Figura 5.2</i>	Portada, inicio de sección de los constructores (p. 281) y entrada sobre Johann Christoph Denner (p. 305) en <i>Nachricht von den Nürnbergischen Mathematicis und Künstlern</i> de Doppelmayr (1730).	338
<i>Figura 5.3</i>	Cuarteto de <i>chalumeaux</i> de diferentes constructores; clarinete de dos llaves de Jacob Denner (<i>Musée des instruments de musique</i> , Bélgica); sellos de J. C. y Jacob Denner.	340
<i>Figura 5.4</i>	Clarinete de Denner según Eric Hoeprich: «A Three-Key Clarinet by J. C. Denner», in <i>The Galpin Society Journal</i> XXXIV, 1981, pp. 21-32.	342
<i>Figura 5.5</i>	Clarinetista de Johann Christoph Weigel, en <i>Musicalisches Theatrum</i> (ca. 1722) y traducción propia del texto alemán de la leyenda.	343

<i>Figura 5.6</i>	Clarinete de dos llaves construido en tres secciones, en <i>Lutherie, Suite des Instruments à vent</i> (vol. V, pl. VIII) de Diderot et d'Alembert (1762-72).	344
<i>Figura 5.7</i>	Ángeles tocando clarinetes (1744-5) de Gabriel Weiss, óleo sobre madera (<i>Pfarrkirche Sankt Magnus</i> , en <i>Bad Schussenried</i>).	348
<i>Figura 5.8</i>	Autorretrato de Sebastiani (<i>Metodo per clarinetto</i> , 1855); la colocación de la caña arriba implica una gran separación con el cuerpo.	351
<i>Figura 5.9</i>	Clarinetes de 5, 6, 8, 9, 10, 12 y 13 llaves (sistema Müller), y 15 llaves y 5 anillas.	355
<i>Figura 5.10</i>	Colocación de las manos y tabla de digitaciones para el clarinete de 13 llaves del <i>Méthode pour la nouvelle clarinette et clarinette-alto</i> (1821) de Iwan Müller.	357
<i>Figura 5.11</i>	Clarinete sistema Romero (ca. 1880) del constructor Lefèvre, París (Museo de instrumentos del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid).	360
<i>Figura 5.12</i>	Detalle del Sistema Marchi (Selmer), con una segunda llave de registro.	362
<i>Figura 5.13</i>	Requinto en mib, clarinetes soprano en do, sib y la, clarinete <i>di bassetto</i> en la, clarinete alto en mib, <i>corno di bassetto</i> en fa, clarinete bajo en sib y clarinete contrabajo en sib.	387
<i>Figura 5.14</i>	Clarinetes Boehm (sistema francés) y Oehler (sistema alemán).	391
<i>Figura 5.15</i>	Clarinete pintado por Juleez.	394
<i>Figura 5.16</i>	Partes de la boquilla.	397
<i>Figura 5.17</i>	Cañas sintéticas: Fiberreed (<i>Natural Classic</i> , <i>Carbon</i> , <i>Hemp</i> y <i>Carbon Onyx</i>), Bari (<i>Elite</i>), Legère, FibraCell, Silverstein (<i>Alta Ambipoly</i>), Bravo Reeds.	406
<i>Figura 5.18</i>	Retocador y lápiz perfilador Vandoren, ReedGeek, cortañas Cordier y Vandoren, <i>Reed Performer</i> (BG) y <i>Reed Booster</i> (Bravo Reeds).	408
<i>Figura 5.19</i>	Estuches con control de humedad: 2017 Robert DiLutis (The Reed Machine), <i>Hygrocase</i> (Reeds 'n Stuff), <i>HC200</i> y <i>HRC10</i> (Vandoren), <i>HumidiPro</i> (Lomax), <i>Reed Storage Humidification System</i> (D'Addario) y <i>Reed Cure</i> (Silverstein).	410
<i>Figura 5.20</i>	Abrazaderas con tornillos de diferentes marcas (Ishimori, Carbonissimo, Silverstein, Rovner, BG y Ligaphone).	415
<i>Figura 5.21</i>	Abrazaderas sin tornillos de diferentes marcas (Köbl, EGR, Florian Popa, Bambú, Bois, Vientos Vintage).	416
<i>Figura 5.22</i>	Detalle del barrilete extensible de Heinrich Baermann y Patente US1163222 (barrilete con rosca de Leonard Joseph Dennis).	420
<i>Figura 5.23</i>	Barriletes de Palopoli, <i>Kaspar CB1</i> de Chedeville y <i>THE-WAVE</i> de Kelly Mouthpieces.	421

<i>Figura 5.24</i>	Patente US6054644, barrilete con partes intercambiable, de Rheuben A. Allen y Robert D. Malone.	423
<i>Figura 5.25</i>	Barriltes curvados de madera y en <i>3D Wood</i> .	424
<i>Figura 5.26</i>	Llaves de corrección de afinación grave: Yamaha, Backun, Luis Rossi y Buffet.	428
<i>Figura 5.27</i>	Platos cerrados (Peter Worrell), platos aumentados y llaves adaptadas en ambos cuerpos (Maarten Visser).	430
<i>Figura 5.28</i>	Clarinete para una sola mano de Peter Worrell.	431
<i>Figura 5.29</i>	Clarinete angular de Maarten Visser.	432
<i>Figura 5.30</i>	Innovaciones sobre el apoyapulgares de Gerold Anton Angerer: placa de granadilla, <i>Flaty</i> y <i>Flexi-Rest</i> .	433
<i>Figura 5.31</i>	Campanas diversas: reproducción histórica de Hakam Din, de aluminio grabado de Olvera Music, <i>VORTEX Cut</i> de Florian Popa y campana <i>d'amore</i> de Gerold Anton Angerer.	438
<i>Figura 6.1</i>	Posiciones del clarinetista en el método de Klosé (1843 y 1992).	457
<i>Figura 6.2</i>	Representación de la digitación con el clarinete boca abajo (<i>Piccolini</i>).	460
<i>Figura 6.3</i>	Imágenes de la colocación del clarinetista en los métodos de Willman (ca. 1825), Staats (1899) y Dunbar (1939).	462
<i>Figura 6.4</i>	Imágenes de la colocación de las manos en el clarinete.	462
<i>Figura 6.5</i>	Utilización de la pared para una buena colocación.	467
<i>Figura 6.6</i>	Posición inadecuada de los codos (demasiado lejos y cerca del tronco, relación con el hombro elevado).	469
<i>Figura 6.7</i>	Pies paralelos y un pie más adelantado.	471
<i>Figura 6.8</i>	Propuestas adecuadas, según la visión de los autores, para la posición sedente.	476
<i>Figura 6.9</i>	Propuestas inadecuadas para la posición sedente (pelvis en posición anterior y brazos en reposabrazos; espalda encorvada; pies juntos y clarinete apoyado; pierna cruzada y clarinete apoyado).	478
<i>Figura 6.10</i>	Líneas Frontales del brazo: Profunda (A) y Superficial (B); los números indican las estaciones óseas.	483
<i>Figura 6.11</i>	Inserciones de las líneas de los brazos en la parte frontal y posterior del torso.	483
<i>Figura 6.12</i>	Accesorios de Stephen Fox para distanciar el enganche del collarín al clarinete.	487
<i>Figura 6.13</i>	Tres variedades de arnés y <i>Saxholder</i> de Jazzlab.	488
<i>Figura 6.14</i>	Dos tipos de correa (<i>Brace Comfort Strap</i> de BG y modelo de Weightless Winds).	489
<i>Figura 6.15</i>	Briony Bowman con dos modelos de collarín (<i>neck strap</i>) y arnés (<i>clarinet support harness</i>) diseñados originalmente por Eric Adam.	490
<i>Figura 6.16</i>	<i>Body Stand</i> y <i>Stand by me</i> de Magilanck.	491

<i>Figura 6.17</i>	<i>BHOB</i> de RDG Woodwinds y <i>WRIST</i> de Chicago Reed Company.	492
<i>Figura 6.18</i>	<i>ERGOclarinet</i> todavía no comercializado.	492
<i>Figura 6.19</i>	Patente US3357666 soporte para clarinete, de John H. Smith y Bernard L. Ehrlich.	493
<i>Figura 6.20</i>	Modelos básicos para el apoyapulgar (estándar BG, <i>Thumb Rest Gel Cushion</i> , <i>Ridenour Thumb Saddle</i> y <i>All Thumbs REST</i>).	495
<i>Figura 6.21</i>	Accesorios <i>Nubs</i> y <i>Ergo Woodwind Player</i> .	496
<i>Figura 6.22</i>	Modelos de Ton Kooiman (<i>Etude3</i> y <i>Maestro2</i>) y Freewing (<i>Handy</i> y <i>Pro</i>).	497
<i>Figura 6.23</i>	Dos vistas del diafragma e ilustraciones de la inspiración diafragmática.	500
<i>Figura 6.24</i>	Ilustración que genera confusión respecto al lugar en el que se almacena el aire versus representación anatómica real.	502
<i>Figura 6.25</i>	Músculos inspiradores costales que elevan las costillas desde la cintura escapular y los brazos (pectoral menor, pectoral mayor y serrato mayor).	504
<i>Figura 6.26</i>	Músculos abdominales (transverso, oblicuo menor, oblicuo mayor y recto mayor).	508
<i>Figura 6.27</i>	Artilugios para la respiración (<i>Aurus7</i> , Bolsa de respiración, <i>Noto</i> , <i>Breath Builder</i> , <i>Ultrabreathe</i> y <i>Flow-Ball ULTRA</i>).	514
<i>Figura 6.28</i>	Cinturón <i>Breath Awareness Tool (BAT)</i> .	515
<i>Figura 6.29</i>	Embocadura vista de perfil y de frente; mentón plano y mordida correcta/incorrecta.	519
<i>Figura 6.30</i>	Embocadura «normal» y doble embocadura.	521
<i>Figura 6.31</i>	Artilugios para fortalecer la embocadura (<i>Facial-Flex®</i> y <i>Wind-O</i>).	523
<i>Figura 6.32</i>	Artilugio para el movimiento de la lengua (<i>Staccator</i>).	529
<i>Figura 6.33</i>	Colocación del velo del paladar (señalado en rojo) y la lengua en la pronunciación de las vocales «i», «a», «u».	532
<i>Figura 6.34</i>	Posición funcional de la mano: fotografía e ilustración con ángulos.	535
<i>Figura 6.35</i>	Colocación de la punta de los dedos según Backofen (1824), y movimiento correcto e incorrecto del dedo conforme a las articulaciones.	539
<i>Figura 6.36</i>	Artilugios para el movimiento de los dedos (<i>Practice Grip Hand Exerciser</i> , <i>Xtensor Reverse Grip Trainer</i> y <i>Classical fingers</i>).	544
<i>Figura 6.37</i>	Protectores para los dientes (<i>Lip-ease Teeth Cushion</i> , funda odontológica y <i>OmniGuard</i>).	554
<i>Figura 7.1</i>	Etapas de la investigación.	570
<i>Figura 7.2</i>	Etapas de la intervención.	579
<i>Figura 7.3</i>	Imágenes de la sala y colocación de la clarinetista sentada y de pie.	588
<i>Figura 7.4</i>	Altura y peso de las participantes.	594

<i>Figura 7.5</i>	Índice de Masa Corporal de las participantes.	595
<i>Figura 7.6</i>	Comunidades autónomas de procedencia de las participantes.	597
<i>Figura 7.7</i>	Provincias de procedencia.	597
<i>Figura 7.8</i>	Edad de iniciación con el clarinete.	598
<i>Figura 7.9</i>	Peso del clarinete de las participantes.	603
<i>Figura 7.10</i>	Peso del clarinete según altura y peso de las participantes.	604
<i>Figura 7.11</i>	Triangulación de canales y agentes de percepción.	622
<i>Figura 8.1</i>	Fragmento A: repertorio elegido por las participantes.	633
<i>Figura 8.2</i>	Fragmento B: repertorio elegido por las participantes.	634
<i>Figura 8.3</i>	Posición elegida para la interpretación.	636
<i>Figura 8.4</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P1A y P1D.	641
<i>Figura 8.5</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 1.	642
<i>Figura 8.6</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P2A y P2D.	646
<i>Figura 8.7</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 2.	647
<i>Figura 8.8</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P3A y P3D.	650
<i>Figura 8.9</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 3.	651
<i>Figura 8.10</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P4A y P4D.	655
<i>Figura 8.11</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 4.	656
<i>Figura 8.12</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P5A y P5D.	660
<i>Figura 8.13</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 5.	660
<i>Figura 8.14</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P6A y P6D.	664
<i>Figura 8.15</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 6.	665
<i>Figura 8.16</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P7A y P7D.	669
<i>Figura 8.17</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 7.	670
<i>Figura 8.18</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P8A y P8D.	674
<i>Figura 8.19</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 8.	675
<i>Figura 8.20</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P9A y P9D.	678
<i>Figura 8.21</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 9.	679
<i>Figura 8.22</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P10A y P10D.	684
<i>Figura 8.23</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 10.	685
<i>Figura 8.24</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P11A y P11D.	689
<i>Figura 8.25</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 11.	689

<i>Figura 8.26</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P12A y P12D.	693
<i>Figura 8.27</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 12.	694
<i>Figura 8.28</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P13A y P13D.	698
<i>Figura 8.29</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 13.	699
<i>Figura 8.30</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P14A y P14D.	703
<i>Figura 8.31</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 14.	704
<i>Figura 8.32</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P15A y P15D.	709
<i>Figura 8.33</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 15.	710
<i>Figura 8.34</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P16A y P16D.	714
<i>Figura 8.35</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 16.	715
<i>Figura 8.36</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P17A y P17D.	719
<i>Figura 8.37</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 17.	720
<i>Figura 8.38</i>	Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P18A y P18D.	724
<i>Figura 8.39</i>	Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 18.	725
<i>Figura 8.40</i>	Tiempo de preparación dedicado antes de la intervención.	729
<i>Figura 8.41</i>	Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación.	730
<i>Figura 8.42</i>	Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación; estudiantes y profesionales.	731
<i>Figura 8.43</i>	Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación; mujeres y hombres.	732
<i>Figura 8.44</i>	Variedad de respuestas del cuestionario por participante.	733
<i>Figura 8.45</i>	Resultados del cuestionario post-interpretación por participante.	733
<i>Figura 8.46</i>	Resultados individuales del cuestionario post-interpretación.	734
<i>Figura 8.47</i>	Participantes sin efectos negativos, ordenadas a partir de los resultados más positivos.	735
<i>Figura 8.48</i>	Participantes con efectos negativos, ordenadas de forma descendente.	736
<i>Figura 8.49</i>	Respuestas positivas por participantes; estudiantes y profesionales.	737
<i>Figura 8.50</i>	Respuestas positivas por participantes; hombres y mujeres.	738
<i>Figura 8.51</i>	Elección entre las dos grabaciones.	739
<i>Figura 8.52</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 1.	742
<i>Figura 8.53</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 1.	742
<i>Figura 8.54</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 1.	743

<i>Figura 8.55</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 1; estudiantes y profesionales.	743
<i>Figura 8.56</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 1; hombres y mujeres.	744
<i>Figura 8.57</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 2.	745
<i>Figura 8.58</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 2.	745
<i>Figura 8.59</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 2.	746
<i>Figura 8.60</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 2; estudiantes y profesionales.	746
<i>Figura 8.61</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 2; hombres y mujeres.	747
<i>Figura 8.62</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 3.	748
<i>Figura 8.63</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 3.	748
<i>Figura 8.64</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 3.	749
<i>Figura 8.65</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 3; estudiantes y profesionales.	749
<i>Figura 8.66</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 3; hombres y mujeres.	750
<i>Figura 8.67</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 4.	751
<i>Figura 8.68</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 4.	751
<i>Figura 8.69</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 4.	752
<i>Figura 8.70</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 4; estudiantes y profesionales.	752
<i>Figura 8.71</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 4; hombres y mujeres.	753
<i>Figura 8.72</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 5.	754
<i>Figura 8.73</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 5.	754
<i>Figura 8.74</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 5.	755
<i>Figura 8.75</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 5; estudiantes y profesionales.	756
<i>Figura 8.76</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 5; hombres y mujeres.	756
<i>Figura 8.77</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 6.	757
<i>Figura 8.78</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 6.	757
<i>Figura 8.79</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 6.	758
<i>Figura 8.80</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 6; estudiantes y profesionales.	758
<i>Figura 8.81</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 6; hombres y mujeres.	759
<i>Figura 8.82</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 7.	760
<i>Figura 8.83</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 7.	760
<i>Figura 8.84</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 7.	761

<i>Figura 8.85</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 7; estudiantes y profesionales.	761
<i>Figura 8.86</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 7; hombres y mujeres.	762
<i>Figura 8.87</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 8.	763
<i>Figura 8.88</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 8.	763
<i>Figura 8.89</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 8.	764
<i>Figura 8.90</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 8; estudiantes y profesionales.	765
<i>Figura 8.91</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 8; hombres y mujeres.	765
<i>Figura 8.92</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 9.	766
<i>Figura 8.93</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 9.	766
<i>Figura 8.94</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 9.	767
<i>Figura 8.95</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 9; estudiantes y profesionales.	768
<i>Figura 8.96</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 9; hombres y mujeres.	768
<i>Figura 8.97</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 10.	769
<i>Figura 8.98</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 10.	769
<i>Figura 8.99</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 10.	770
<i>Figura 8.100</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 10; estudiantes y profesionales.	771
<i>Figura 8.101</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 10; hombres y mujeres.	771
<i>Figura 8.102</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 11.	772
<i>Figura 8.103</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 11.	772
<i>Figura 8.104</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 11.	773
<i>Figura 8.105</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 11; estudiantes y profesionales.	774
<i>Figura 8.106</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 11; hombres y mujeres.	774
<i>Figura 8.107</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 12.	775
<i>Figura 8.108</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 12.	775
<i>Figura 8.109</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 12.	776
<i>Figura 8.110</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 12; estudiantes y profesionales.	777
<i>Figura 8.111</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 12; hombres y mujeres.	777
<i>Figura 8.112</i>	Distribución de puntuaciones del Enunciado 13.	778
<i>Figura 8.113</i>	Valoraciones por participante del Enunciado 13.	778
<i>Figura 8.114</i>	Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 13.	779

<i>Figura 8.115</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 13; estudiantes y profesionales.	779
<i>Figura 8.116</i>	Distribución de diferencias del Enunciado 13; hombres y mujeres.	780
<i>Figura 8.117</i>	Totalidad de respuestas del cuestionario, distribución por niveles.	782
<i>Figura 8.118</i>	Variedad de respuestas por enunciado.	782
<i>Figura 8.119</i>	Resultados (tres tipos de evolución) por enunciados.	783
<i>Figura 8.120</i>	Resultados individuales de los enunciados.	784
<i>Figura 8.121</i>	Resultados (todos los niveles de respuesta) por enunciados.	785
<i>Figura 8.122</i>	Enunciados ordenados de más a menos respuestas positivas.	785
<i>Figura 8.123</i>	Enunciados ordenados de más a menos respuestas negativas.	786
<i>Figura 8.124</i>	Resultados de las participantes estudiantes por enunciados.	787
<i>Figura 8.125</i>	Resultados de las participantes profesionales por enunciados.	787
<i>Figura 8.126</i>	Resultados de los participantes hombres por enunciados.	788
<i>Figura 8.127</i>	Resultados de las participantes mujeres por enunciados.	789
<i>Figura 8.128</i>	Capacidad inspiratoria antes y después de la sesión de Trager.	790
<i>Figura 8.129</i>	Capacidad inspiratoria según valor inicial.	791
<i>Figura 8.130</i>	Porcentajes de evolución de la capacidad inspiratoria.	791
<i>Figura 8.131</i>	Diferencia de capacidad inspiratoria en orden ascendente de porcentajes.	792
<i>Figura 8.132</i>	Diferencia de capacidad inspiratoria en orden ascendente de porcentajes, etiqueta de género.	793
<i>Figura 8.133</i>	Capacidad inspiratoria en valores absolutos; hombres y mujeres.	793
<i>Figura 8.134</i>	Capacidad inspiratoria según altura de las participantes.	794
<i>Figura 8.135</i>	Evolución porcentual de la capacidad inspiratoria según altura de las participantes.	795
<i>Figura 8.136</i>	Evolución porcentual de la capacidad inspiratoria según edad de las participantes.	796
<i>Figura 8.137</i>	Capacidad inspiratoria en valores absolutos, estudiantes y profesionales.	797
<i>Figura 8.138</i>	Porcentajes de evolución de la capacidad inspiratoria; estudiantes y profesionales.	798
<i>Figura 8.139</i>	Flujo Espiratorio Máximo antes y después de la sesión de Trager.	799
<i>Figura 8.140</i>	Flujo Espiratorio Máximo según valor inicial.	800
<i>Figura 8.141</i>	Porcentajes de evolución del Flujo Espiratorio Máximo.	800
<i>Figura 8.142</i>	Diferencia de Flujo Espiratorio Máximo en orden ascendente de porcentajes.	801
<i>Figura 8.143</i>	Diferencia de Flujo Espiratorio Máximo en orden ascendente de porcentajes; etiqueta de género.	802

<i>Figura 8.144</i>	Flujo Espiratorio Máximo en valores absolutos; hombres y mujeres.	802
<i>Figura 8.145</i>	Flujo Espiratorio Máximo según altura de las participantes.	803
<i>Figura 8.146</i>	Evolución porcentual del Flujo Espiratorio Máximo según altura de las participantes.	804
<i>Figura 8.147</i>	Evolución porcentual del Flujo Espiratorio Máximo según edad de las participantes.	805
<i>Figura 8.148</i>	Flujo Espiratorio Máximo en valores absolutos; estudiantes y profesionales.	805
<i>Figura 8.149</i>	Porcentajes de evolución del Flujo Espiratorio Máximo; estudiantes y profesionales.	806
<i>Figura 8.150</i>	Continente de residencia de las personas consultadas.	812
<i>Figura 8.151</i>	Edad de las personas consultadas.	812
<i>Figura 8.152</i>	Instrumento principal (por familias) de las personas consultadas.	813
<i>Figura 8.153</i>	Géneros musicales interpretados por las personas consultadas.	814
<i>Figura 8.154</i>	Actividad musical de las personas consultadas.	815
<i>Figura 8.155</i>	Tiempo que las personas consultadas llevan tocando el instrumento principal.	816
<i>Figura 8.156</i>	Sesiones de Trager recibidas por las personas consultadas.	817
<i>Figura 8.157</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical.	818
<i>Figura 8.158</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; tensión corporal.	819
<i>Figura 8.159</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; presencia.	820
<i>Figura 8.160</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; facilidad/confort de la interpretación.	821
<i>Figura 8.161</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; integración con el instrumento.	822
<i>Figura 8.162</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; conexión con la música.	823
<i>Figura 8.163</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; disfrute de la interpretación.	824
<i>Figura 8.164</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; lidiar con los nervios.	824
<i>Figura 8.165</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; coordinación de la técnica interpretativa.	825
<i>Figura 8.166</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; confianza, seguridad.	826
<i>Figura 8.167</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; lidiar con las distracciones.	827

<i>Figura 8.168</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la respiración; viento y voz como instrumento principal.	828
<i>Figura 8.169</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la respiración; viento versus voz.	829
<i>Figura 8.170</i>	Grado de utilidad del Trager en relación con la respiración; voz (<i>amateurs</i> y profesionales).	829
<i>Figura 8.171</i>	Realización de Mentastics relacionados con la interpretación.	831
<i>Figura 8.172</i>	Realización de Mentastics relacionados con la interpretación; <i>amateurs</i> y profesionales.	832
<i>Figura 8.173</i>	Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical.	833
<i>Figura 8.174</i>	Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical; <i>amateurs</i> y profesionales.	834
<i>Figura 8.175</i>	Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical, ensombreciendo los datos de los 11 Profesionales de Trager.	835
<i>Figura 8.176</i>	Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical, según instrumento principal.	837
<i>Figura 8.177</i>	Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical, según familias instrumentales.	837

RELACIÓN DE PUBLICACIONES DERIVADAS DE LA TESIS

- Cardona Curcó, O. (2020). El desafío de sostener el clarinete: Reflexión sobre las alternativas para aliviar su peso. *AV Notas, Revista de investigación musical del CSM «Andrés de Vandelvira» de Jaén*, 9, 140-155. <http://publicaciones.csmjaen.es/index.php/pruebas/article/view/303>
- Cardona Curcó, O. (2020). La disminución de la tensión corporal durante la interpretación del clarinete: el rol de la mente inconsciente. *VI Congreso CEIMUS. Educación e investigación musical: «¿Se enseñas o se aprende?»*, 140-147 [Libro de actas del congreso (Ed. Esther Pérez Achón)]. Enclave Creativa.
- Cardona Curcó, O. (2021, 16 abril). La percepció del pes corporal per a una millor connexió de l'interpret amb l'instrument. *III Jornades ab sentits, Escola Superior de Música de Catalunya* [Comunicación]. https://www.youtube.com/watch?v=Y_idvTI500
- Cardona Curcó, O. (2021). ¿Qué significa interpretar? Reflexiones sobre la acción interpretativa. *Hoquet, Revista científica del CSM de Málaga*, 19(9), 182-204. https://cdn.shopify.com/s/files/1/0264/2837/5092/files/11._Que_significa_interpretar._Ona_Cardona._pp._182-204._HOQUET_2021.pdf?v=1619285422
- Cardona Curcó, O. (2022). La caña del clarinete, una perspectiva actual. *Diferencias, Revista del CSM «Manuel Castillo» de Sevilla*, 7, 157-172. Libargo.
- Cardona Curcó, O. (2022, 7 julio). El rol del docent: acompanyar en la descoberta i l'autoconeixement com a base per a una experiència individual profunda. La percepció de les sensacions com a guia per poder fer música d'una forma eficient i enriquidora. *Fòrum Educació Musical al s. XXI - El cos en l'Educació musical. Escola Superior de Música de Catalunya* [Ponencia]. https://www.youtube.com/watch?v=cWZH_dyhLU

ÍNDICE

Resumen	9
<i>Resum</i>	10
<i>Abstract</i>	11
1. INTRODUCCIÓN	13
1.1 Justificación de la investigación	15
1.2 Motivación de la investigación	21
1.3 Hipótesis de la investigación	23
1.4 Objetivos de la investigación	25
1.5 Secuenciación del documento	26
<u>PARTE I: MARCO TEÓRICO</u>	29
2. ESTADO DE LA CUESTIÓN	31
2.1 El Método Trager® y la interpretación musical	34
2.2 Investigación previa sobre el Método Trager®	39
2.3 La aplicación de trabajos de conciencia corporal en la interpretación musical	52
2.4 Otros recursos para mejorar la interpretación musical	57
2.5 Investigaciones sobre el movimiento en la interpretación del clarinete	61
2.6 La conciencia corporal en la formación profesionalizadora del clarinetista en España	69

3. EL MÉTODO TRAGER®	81
3.1 Definición	84
3.1.1 Qué es el Método Trager®	86
3.1.2 Qué no es el Método Trager®	90
3.1.3 Beneficios	94
3.1.4 Destinatarios	98
3.1.5 Contraindicaciones y limitaciones	102
3.2 Historia	103
3.2.1 El joven Milton (1908-1937)	104
3.2.2 Los Ángeles (1937-1950)	110
3.2.3 El Dr. Trager (1950-1975)	112
3.2.4 Presentación pública en Esalen (1975)	116
3.2.5 El profesor Trager (1975-1997)	119
3.2.6 The Trager Institute	124
3.2.7 Trager Internacional	125
3.3 Principios del Método Trager®	127
3.3.1 La existencia humana forma parte de una globalidad	128
3.3.1.1 El principio de la ligereza	132
3.3.1.2 El principio de la percepción profunda	135
3.3.2 El ser humano es una unidad de cuerpo y mente	138
3.3.2.1 El principio del holismo	141
3.3.2.2 El principio de la corporización	145
3.3.3 La autorregulación del organismo promueve el bienestar	148
3.3.3.1 El principio de la confianza	150
3.3.3.2 El principio del no-esfuerzo	152
3.3.4 La vida es un proceso dinámico	156
3.3.4.1 El principio de la actitud interrogativa	159
3.3.4.2 El principio de la autonomía	161
3.3.5 La paz es consustancial al ser humano	164
3.3.5.1 El principio del aprendizaje a través de la experiencia positiva	166
3.3.5.2 El principio de recordar	168

3.3.6	Los seres humanos aspiran al crecimiento	171
3.3.6.1	El principio de la pausa	172
3.3.6.2	El principio de la integración	175
3.3.7	Los seres humanos están conectados entre sí	176
3.3.7.1	El principio de la empatía	177
3.3.7.2	El principio de la resonancia	179
3.4	Componentes	181
3.4.1	Los Mentastics®	181
3.4.2	El trabajo en camilla	191
3.5	La sesión de Trager®	204
3.5.1	Características	205
3.5.2	El profesional de Trager®	215
4.	LA INTERPRETACIÓN MUSICAL	221
4.1	¿Qué significa interpretar?	225
4.1.1	Agentes implicados	230
4.2	El intérprete como intermediario	235
4.2.1	Consideraciones acerca de la figura del intérprete	243
4.3	La interpretación más allá de la producción sonora	249
4.4	El cuerpo-mente como primer instrumento	260
4.5	El instrumento musical como vehículo	277
4.5.1	La ergonomía	281
4.6	La práctica eficiente	285
4.7	Características de una interpretación óptima	302
4.8	La trayectoria del intérprete	317
5.	EL CLARINETE	331
5.1	Origen del instrumento	334
5.2	Evolución organológica	347
5.3	El sonido del clarinete	365
5.3.1	Naturaleza acústica del clarinete	365

5.3.2 Percepción del sonido y flexibilidad tonal	370
5.4 Los clarinetes actuales	378
5.4.1 Familia	378
5.4.2 Sistemas y escuelas	388
5.5 Morfología y características del clarinete en <i>sib</i>	393
5.5.1 La boquilla	395
5.5.2 La caña	400
5.5.3 La abrazadera	412
5.5.4 El barrilete	416
5.5.5 Los cuerpos	425
5.5.6 La campana	434
 6. LA UNIDAD INTÉRPRETE-CLARINETE	 443
6.1 Conexión intérprete y clarinete	445
6.1.1 La conciencia corporal en la literatura para clarinete	453
6.2 Requerimientos corporales para la interpretación del clarinete	465
6.2.1 La posición	465
6.2.2 El modo de sostener el clarinete	480
6.2.3 La respiración	498
6.2.4 La embocadura y la cavidad bucal	516
6.2.5 El movimiento de los dedos	533
6.2.6 Los movimientos accesorios	545
6.3 Problemas y patologías derivados de la interpretación del clarinete	552
 <u>PARTE II: ESTUDIO EMPÍRICO</u>	 565
 7. METODOLOGÍA	 567
7.1 Etapas de la investigación	570
7.1.1 Investigación preliminar	571
7.1.2 Diseño de la intervención	572
7.1.2.1 Principios del formato	572

7.1.2.2 Grupo experimental	575
7.1.2.3 Procedimiento	578
7.1.2.3.1 Temporización de la intervención	578
7.1.2.3.2 Contenido de la intervención	580
7.1.2.3.3 Recursos utilizados	587
7.2 Clarinetistas participantes	590
7.2.1 Obtención de la muestra	590
7.2.2 Caracterización sociodemográfica	591
7.2.2.1 Datos personales	591
7.2.2.1.1 Edad	591
7.2.2.1.2 Género	592
7.2.2.1.3 Altura y peso	593
7.2.2.1.4 Lateralidad	596
7.2.2.2 Lugar de procedencia	596
7.2.2.3 Iniciación con el clarinete	597
7.2.2.4 Perfil: estudiante/profesional	598
7.2.2.5 Configuración instrumental	600
7.2.2.5.1 Marcas y modelos	600
7.2.2.5.2 Boquillas y compensadores	601
7.2.2.5.3 Abrazaderas	601
7.2.2.5.4 Cañas	601
7.2.2.5.5 Peso del clarinete	602
7.2.2.6 Experiencia previa de trabajo de conciencia corporal	604
7.2.2.7 Problemas de salud derivados de la interpretación musical	605
7.2.3 Mortalidad experimental	607
7.2.4 Sesgo muestral	607
7.3 Instrumentos de recogida de información	608
7.3.1 Cuestionario post-interpretación	608
7.3.2 Cuaderno de campo	610
7.3.3 Grabaciones audiovisuales	611
7.3.3.1 <i>Feedback</i> de los especialistas	612
7.3.3.2 Autoevaluación de las participantes	614

7.3.4 Mediciones respiratorias	616
7.3.5 Entrevista personal	617
7.3.6 Cuestionario «El Trager® y la interpretación musical»	618
7.4 Análisis de los datos	620
7.4.1 Triangulación	621
7.4.2 Material descartado	625
7.5 Criterios éticos y deontológicos	628
8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	629
8.1 Desarrollo de la intervención	631
8.1.1 Fase interpretativa	632
8.1.1.1 Análisis del repertorio elegido	633
8.1.1.2 Posición elegida: de pie/sentado	636
8.1.2 Sesión de Trager®	637
8.2 Evolución de las participantes en la intervención	640
8.2.1 Participante 1	640
8.2.2 Participante 2	645
8.2.3 Participante 3	649
8.2.4 Participante 4	654
8.2.5 Participante 5	658
8.2.6 Participante 6	663
8.2.7 Participante 7	667
8.2.8 Participante 8	672
8.2.9 Participante 9	677
8.2.10 Participante 10	683
8.2.11 Participante 11	687
8.2.12 Participante 12	692
8.2.13 Participante 13	697
8.2.14 Participante 14	702
8.2.15 Participante 15	707
8.2.16 Participante 16	713
8.2.17 Participante 17	718

8.2.18 Participante 18	722
8.2.19 Análisis global de la muestra	727
8.3 Puntuaciones del cuestionario post-interpretación	741
8.3.1 Enunciado 1: Gestión del aire	741
8.3.2 Enunciado 2: Fluidez en la digitación	744
8.3.3 Enunciado 3: Coordinación de la técnica interpretativa	747
8.3.4 Enunciado 4: Integración con el instrumento	750
8.3.5 Enunciado 5: Distracciones	753
8.3.6 Enunciado 6: Presencia (aquí y ahora)	757
8.3.7 Enunciado 7: Tensiones corporales	759
8.3.8 Enunciado 8: Nerviosismo	763
8.3.9 Enunciado 9: Seguridad/confianza	766
8.3.10 Enunciado 10: Conexión con la música	769
8.3.11 Enunciado 11: Facilidad/comodidad en la interpretación	772
8.3.12 Enunciado 12: Disfrute de la interpretación	775
8.3.13 Enunciado 13: Satisfacción de la interpretación	778
8.3.14 Análisis global de los enunciados	781
8.4 Resultados de las mediciones respiratorias	789
8.4.1 Capacidad inspiratoria	789
8.4.2 Flujo Espiratorio Máximo	799
8.4.3 Recapitulación de las mediciones respiratorias	806
8.5 Resultados del cuestionario «El Trager® y la interpretación musical»	811
8.5.1 Características de la muestra	811
8.5.2 Grado de utilidad del Trager® en relación con la interpretación musical	818
8.5.3 Realización de Mentastics®	830
8.5.4 Valoración general	833
8.5.5 Recapitulación del cuestionario	839

<u>PARTE III: CONCLUSIONES</u>	843
9. CONCLUSIONES	845
9.1 Conclusiones de la investigación	847
9.2 Limitaciones de la tesis	855
9.3 Prospectiva	857
Fuentes documentales	861
Anexos	893
Anexo I. Carta para las participantes	894
Anexo II. Consentimiento Informado	895
Anexo III. Partituras Lista A y Lista B	896
Anexo IV. Guión para el día del encuentro	918
Anexo V. Ficha de la participante	922
Anexo VI. Cuestionario post-interpretación	924
Anexo VII. Cuaderno de campo	926
Anexo VIII. Cuestionario autoevaluación grabaciones	927
Anexo IX. Cuestionario «El Trager® y la interpretación musical»	929
Anexo X. Transcripción encuentros con los especialistas	937
Anexo XI. Entrevista Dr. Jean-Louis Marie	945
Anexo XII. Biografías de los colaboradores	953

RESUMEN

El Método Trager® es un trabajo de integración psicofísica que persigue el bienestar a través de la acumulación de experiencias positivas, cuya búsqueda del movimiento libre y sin esfuerzo lo convierten en una propuesta disponible cuando el cuerpo-mente del músico es contemplado como el primer instrumento. La presente investigación tiene como objetivo estudiar los efectos que su aplicación tiene en la interpretación del clarinete, tanto en la persona como en el resultado sonoro. Para ello se ha utilizado un diseño metodológico cualitativo, junto a algunos instrumentos cuantitativos, enfocado en una intervención con 18 participantes que han interpretado diversos fragmentos antes y después de recibir una sesión de Trager. La exploración se ha centrado en la percepción sensitiva de las clarinetistas, profesionales y estudiantes de enseñanzas superiores, complementándose con el posterior visionado de las grabaciones por parte de cada intérprete y también por un especialista externo. Asimismo, se ha recabado información a partir de mediciones respiratorias y de un cuestionario cumplimentado por músicos de diferentes países acerca de su vivencia interpretativa en relación al método. Los resultados de la investigación indican que el Método Trager es una herramienta eficiente para la disminución de las tensiones corporales, afectando significativamente a la localización, amplitud y cualidad del movimiento, en función de los patrones particulares iniciales. En consecuencia, se han registrado cambios como la mejoría de la fluidez en la digitación y de la gestión del aire, traduciéndose en la calidad del sonido. Igualmente, favorece una mayor presencia, disfrute, facilidad y comodidad en la interpretación que propician un aumento de la satisfacción global de la experiencia artística. Se concluye que el Método Trager puede ser utilizado como un recurso útil para optimizar la actividad interpretativa de las clarinetistas, refinando el empleo del tono muscular y contribuyendo al incremento de sensaciones placenteras durante la actuación, potenciando paralelamente un resultado musical más enriquecedor.

RESUM

El Mètode Trager® és un treball d'integració psicofísica que persegueix el benestar a través de l'acumulació d'experiències positives, la recerca del moviment lliure i sense esforç del qual el converteixen en una proposta disponible quan el cosment del músic és contemplat com el primer instrument. Aquesta investigació té com a objectiu estudiar els efectes que té la seva aplicació en la interpretació del clarinet, tant en la persona com en el resultat sonor. Per això s'ha utilitzat un disseny metodològic qualitatiu, juntament amb alguns instruments quantitatius, enfocat en una intervenció amb 18 participants que han interpretat diversos fragments abans i després de rebre una sessió de Trager. L'exploració s'ha centrat en la percepció sensitiva de les clarinetistes, professionals i estudiants d'ensenyaments superiors, complementant-se amb el visionat posterior de les gravacions per part de cada intèrpret i també per un especialista extern. Així mateix, s'ha recollit informació a partir de mesuraments respiratoris i d'un qüestionari emplenat per músics de diferents països sobre la seva vivència interpretativa en relació amb el mètode. Els resultats de la investigació indiquen que el Mètode Trager és una eina eficient per a la disminució de les tensions corporals, afectant significativament la localització, amplitud i qualitat del moviment, en funció dels patrons particulars inicials. En conseqüència, s'han registrat canvis com la millora de la fluïdesa en la digitació i la gestió de l'aire, traduint-se en la qualitat del so. Igualment, afavoreix una major presència, gaudi, facilitat i comoditat en la interpretació que propicien un augment de la satisfacció global de l'experiència artística. Es conclou que el Mètode Trager es pot utilitzar com un recurs útil per optimitzar l'activitat interpretativa de les clarinetistes, refinant l'ús del to muscular i contribuint a l'increment de sensacions plaents durant l'actuació, potenciant paral·lelament un resultat musical més enriquidor.

ABSTRACT

The Trager Approach® is a work of psychophysical integration that pursues well-being through the accumulation of positive experiences, whose search for free and effortless movement makes it a proposal available when the body-mind of the musician is contemplated as the first instrument. The objective of this research is to study the effects that its application has on the interpretation of the clarinet, both on the person and on the sound result. For this purpose, a qualitative methodological design has been used, along with some quantitative tools, focused on an intervention with 18 participants who have performed various fragments before and after receiving a Trager session. The exploration has focused on the sensory perception of clarinetists, professionals and higher education students, complemented by the subsequent viewing of the recordings by each performer and also by an external specialist. Likewise, information has been collected from respiratory measurements and a questionnaire completed by musicians from different countries about their performing experience in relation to the approach. The results of the research indicate that the Trager Approach is an efficient means for reducing body tensions, significantly affecting the location, amplitude and quality of movement, depending on the particular initial patterns. Consequently, changes have been recorded such as improved fingering fluency and air management, translating into sound quality. In addition, it promotes greater presence, enjoyment, ease and comfort in performing, which leads to an enhancement in the overall satisfaction of the artistic experience. It is concluded that the Trager Approach can be used as a useful resource to optimize the performing activity of clarinetists, refining the use of muscle tone and contributing to the increase of pleasurable feelings during the performance, simultaneously enhancing a more enriching musical result.

INTRODUCCIÓN

He aprendido que todavía tengo mucho que aprender.

*No puedes agotar la creatividad.
Cuanto más la usas,
más tienes.*

Maya Angelou

1. INTRODUCCIÓN

Consideramos importante iniciar este trabajo con una contextualización del panorama social y musical actual para enmarcar la justificación de la investigación, junto a las inquietudes y motivación personales de la autora. A continuación, se presenta la hipótesis que sirve de punto de partida, así como los objetivos planteados en la exploración. Concluiremos este capítulo con una explicación sintética de las partes en las que está secuenciado el documento.

1.1 Justificación de la investigación

Vivimos en un mundo que se rige cada vez más por la apariencia, en el que la exposición de lo que se hace es más relevante que el hecho en sí mismo. Dispuestos a renunciar a nuestra intimidad, desvelamos todo aquello que creemos, y esperamos, obtendrá tendrá el aplauso de nuestro entorno, sobre todo digital. Dando una prioridad tremenda a la imagen que proyectamos, muchas veces antepone esta faceta exterior en detrimento de lo que realmente sentimos, de lo que somos. En un contexto de desmesurada preocupación por la aprobación ajena, las redes sociales se han convertido en las grandes aliadas del exhibicionismo reinante: nos encontramos ante una sociedad que se fundamenta en las publicaciones en línea, que otorga su valor a lo que se muestra en el escaparate de internet, diana de todo juicio. Y todo ello a una velocidad vertiginosa¹ de modo que, con estas fachadas cambiando tan rápidamente, es

¹ El ritmo social frenético ha favorecido la aparición del movimiento opuesto, conocido como *slow*, en diferentes ámbitos (comida, moda, odontología, etc.). Watts (2001), ya en 1951, describe que la sociedad potencia una estimulación violenta y compleja de los sentidos, que nos hace progresivamente menos sensibles y, así, necesitamos de una estimulación aún más violenta: anhelamos la distracción, un

normal que se propicie una sensación de vacío interior en la persona, una confusión de identidad causada por la ausencia del sentirse con franqueza.

El sector de la música no permanece al margen de esta tendencia exhibicionista. Aun y tratándose del arte del sonido, ha sucumbido a la idealización de la imagen expuesta y se ha precipitado en el «escaparatismo» superficial, con el fin de engrosar los beneficios económicos de la industria musical. En el marco de una sociedad que se ha vuelto más y más globalizada, la búsqueda de la rentabilidad va acompañada de la homogeneización de la oferta, de la pérdida de la diversidad y, consecuentemente, de la riqueza que esta pluralidad conlleva. Esta realidad es apreciada por Ross (2005), según el cual «los jóvenes virtuosos de hoy pueden tener idiosincrasias reconocibles, pero su interpretación rara vez indica que proceden de un lugar en particular o surgen de una tradición específica» (párr. 19).

Podríamos pensar que en el caso de la música clásica la situación ha seguido otros derroteros, pero estaríamos desencaminados tal y como se expone en la obra de 2018, *The Classical Music Industry*. Si bien se trata de un estilo tradicionalmente conservador, observamos cómo, para adaptarse a la coyuntura, se han adoptado diversos *modus operandi* abrazados por otros géneros, por ejemplo la manera de comunicarse con el público a través de las plataformas digitales. Los afamados violinistas Leonidas Kavakos y Anne-Sophie Mutter han sido pioneros en esta actividad, y no es de extrañar que incluso algunos sellos discográficos faciliten a sus artistas una guía de buenas prácticas en redes sociales² (Carboni, 2018, p. 49).

Es sabido que uno de los efectos positivos de la globalización se percibe en el incremento del nivel general de la educación musical, lo que se traduce en más y mejores músicos. La música clásica, no extraña a la ley de la oferta y la demanda, se está convirtiendo en un mundo extremadamente competitivo³, siendo prueba de ello la

panorama de visiones, sonidos, emociones y excitaciones en el que debe amontonarse la mayor cantidad de cosas posible en el tiempo más breve posible (p. 12).

² Por ejemplo, Signum Records además monitoriza las reproducciones, *likes*, comentarios y *shares* en Spotify, YouTube, Apple Music y Facebook, y garantiza que su marca sea coherente en todas las plataformas en línea (Carboni, 2018, p. 49).

³ Un músico que no haya alcanzado un cierto nivel de competencia musical nunca obtendrá la oportunidad de los «guardianes de la música clásica» de realizar una gran cantidad de conciertos en solitario (Bonneville-Roussy et al., 2011, p. 129). Citado de Subotnik, R. F., Jarvin, L., Moga, E., & Sternberg, R. J. (2003). Wisdom from gatekeepers: Secrets of success in music performance. *Bulletin of Psychology and the Arts*, 4(1), pp. 5–9.

creciente desproporción entre aspirantes y vacantes en cualquier proceso de selección formativo o profesional. Por otro lado, observamos que el *marketing* ha cobrado más relevancia y se ha extendido la idea de que triunfar es sinónimo de tener el poder de seducir al público, que, convertido en una especie de club de fanes al mismísimo estilo pop, cae a los pies del artista suplicando una autofoto⁴. En el panorama predomina una fuerte desorientación:

El mercado está inundado de presentaciones descaradas y poco sutiles, y la confusión del oyente se ve agravada aún más por los críticos que consideran conveniente modificar sus criterios para adaptarse al estado de ánimo del momento o al mercado. El músico, dudando de su propio juicio, adopta formas de expresión ajenas a él, aunque es incapaz de integrarlas en su idioma familiar. ... la perfección técnica se usa para disfrazar la falta de contenido. La desaparición de las formas y expresiones musicales favorece la incomprensión mutua. (Birsak, 1994, p. 66)

Con el pretexto de estar a la altura de las demandas de unos espectadores cada vez más exigentes, y al mismo tiempo poder desmarcarse de la competencia, los intérpretes exploran diferentes recursos para venderse mejor. Dejando de lado los que canalizan sus esfuerzos en la imagen que quieren proyectar⁵, algunos se disponen a seguir mejorando la parte estrictamente musical, centrándose en el sonido como esencia de la música. Mirando hacia fuera, encuentran una activa industria que ofrece un sinnúmero de opciones de instrumentos y accesorios que han sido diseñados siguiendo las últimas tecnologías para conseguir unas sonoridades óptimas; con el mismo fin, se ha puesto nuevamente de moda la personalización instrumental llevada a cabo por cualificados artesanos. De forma opuesta, el «factor humano» se identifica también con cierta torpeza y así es como hallamos incipientes empresas electrónicas que diseñan dispositivos para no tener que girar manualmente las páginas de una partitura⁶. En

⁴ Como ilustración de la sociedad en la que vivimos, durante el transcurso de esta investigación, la RAE ha incorporado la palabra «selfi» al diccionario, a partir del conocido anglicismo *selfie*. <https://www.rae.es/noticia/la-rae-presenta-una-nueva-actualizacion-de-la-version-en-linea-del-dle>

⁵ El clarinetista Andreas Ottensamer (hijo de Ernst Ottensamer, clarinetista solista de la Orquesta Filarmónica de Viena) explota su imagen de ex modelo y ha sido bautizado como «el Adonis de la Berliner Philharmoniker». <https://www.lavanguardia.com/cultura/20221213/8642352/nuevos-guapos-musica-clasica.html>

⁶ Las empresas Beatik y BlackBinder son pioneras en esta tecnología. Para más información, visitar: <https://beatik.com/es/> y <https://www.blackbinder.net/>

definitiva, un amplio y especializado mercado dirigido a los instrumentistas que buscan soluciones en su exterior.

¿Y si cambiamos el foco? En lugar de mirar afuera, fijémonos en el verdadero actor del proceso interpretativo. Para ello, debemos adoptar la concepción de la interpretación como una acción en la que intervienen dos agentes: la persona y el instrumento. Sin duda, los cantantes parten con ventaja en este asunto al tener que lidiar con la *quasi* identificación del intérprete con el instrumento. Pero para el resto, es importante recordar que, siendo ambos imprescindibles y estando indiscutiblemente conectados, el intérprete va (cronológicamente) antes que el instrumento, en el sentido de que es quien encarna el tocar, siendo el instrumento «el tocado». Aclarado esto, no es difícil adivinar que cuanto mejor esté la persona (entendida como una unidad cuerpo-mente) mejor podrá interpretar con el instrumento⁷.

Con esta última idea *in mente*, diversas iniciativas se dedican a mejorar el confort del músico a partir de ingeniosas aplicaciones ergonómicas. Una labor valiosísima, pero aún proponiendo un avance hacia la comodidad individualizada, lo hacen otra vez desde fuera, gracias a una pieza u objeto físico. Una vez solucionada la adaptabilidad instrumental, ¿acaso no debería haber algo que se pueda hacer para optimizar la propia experiencia interpretativa? La respuesta no se encuentra en lo material. En tal caso, debemos dirigir la mirada hacia la parte más interna de la persona, aquello que no es tan palpable⁸, y a lo mejor desde allí, uno puede enriquecer la vivencia musical por sí mismo.

Entonces, entramos en un territorio en el que aparecen todos los procedimientos dedicados a velar por el intérprete, frecuentemente con una orientación o bien corporal o bien mental, y normalmente desde una perspectiva de evitación: la prevención de lesiones y enfermedades de los músicos, la superación del llamado pánico o ansiedad

⁷ En cualquier etapa, incluso desde la formativa: «En nuestros métodos de enseñanza estamos obsesionados, y obsesionamos a nuestros alumnos, con el instrumento de música, sea el que sea. Pero, ¿no es más importante dedicarnos a hacer que el instrumento principal, el verdadero, es decir, el instrumento humano, sea más eficaz, más disponible?» (Ricquier, 1995, p. 82).

⁸ Los relatos iniciáticos de todo el mundo muestran que el resultado de la búsqueda no se encuentra fuera, sino dentro de nosotros (Midal, 2018, p. 165). Dalia (2008) introduce esta idea en la música: «la felicidad está y se origina dentro de nosotros» (p. 107), entendiendo por felicidad la autosatisfacción o el bienestar subjetivo. Se trata de la percepción de un estado satisfactorio que sentimos en nuestro cuerpo, pero no solo en cuanto a estímulos agradables captados a través de nuestros sentidos, sino el sentir nuestra propia existencia, tener conciencia de que existimos y de que sentimos (p. 104).

escénica, etc. En esta categoría de disciplinas suele predominar un enfoque dirigido a sortear los efectos nocivos que la práctica interpretativa puede conllevar, y raramente son resaltados los aspectos positivos. Pese a querer aportar soluciones, algunos títulos en España como *Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*⁹ (Dalia, 2008), *Cómo vivir sin dolor si eres músico*¹⁰ (Velázquez, 2013) o *Cómo tocar sin dolor* (Martín López, 2015) ilustran esta visión adversa¹¹ de la actividad musical.

No obstante, dedicarse a la música (en cualquiera de sus niveles) es la gran mayoría de las veces una elección consciente, que nace desde la pasión y el goce de interpretar. Acogiéndonos a esta noción, debería ser posible tener una perspectiva diferente y trabajar en la dirección conveniente para cosechar un mayor placer y disfrute¹². En definitiva, buscar y promover el bienestar personal, para poder sentirse bien haciendo música.

Llegados a este punto, aquí es donde entra en juego la presente investigación. Con el objetivo de explorar la conexión entre el cuerpo y la mente, desde el mínimo esfuerzo y el máximo placer, se propone descubrir el Método Trager y su aplicación en la interpretación instrumental, del clarinete en este caso. Podríamos decir que la pauta «practicar, practicar y practicar» (como réplica del popular chiste «¿Cómo se llega al Carnegie Hall?») ha sido durante mucho tiempo el único precepto a seguir por los músicos, de modo que una investigación de este tipo hubiera sido impensable hace unos años. Afortunadamente, hoy en día se percibe una comprensión más holística por parte de los intérpretes, una mayor receptividad e interés por temáticas que hasta ahora se habían visto relegadas a un segundo plano, incluso con menosprecio. Quizá por contraste con las características de nuestra sociedad actual, siempre con prisas¹³ y

⁹ En el capítulo 12 se hace autocrítica del título: «nada más lejos de la realidad demostrar que los músicos son infelices y que realizan una labor que únicamente les ocasiona padecimiento» (Dalia, 2008, p. 145).

¹⁰ Hasta hace muy poco, parece que se aceptaba que el dolor es un acompañamiento inevitable de una vida en la música (Wynn Parry, 2004, p. 41).

¹¹ Afortunadamente, puede verse contrarrestada con libros como, por ejemplo, *Notes on Hope. Stories by Musicians Coping with Injuries* (Vining, 2014).

¹² Aunque ha habido una extensa investigación sobre la ansiedad interpretativa, la experiencia de estados positivos (como el estado de flujo) ha permanecido completamente sin examinar en la interpretación musical en vivo, a pesar de la exploración bastante sustancial en ámbitos de actuación similares como el deporte y el trabajo (Wrigley & Emmerson, 2011, p. 292).

¹³ Como todo ser humano, el músico vive en sociedad y no puede eludir su contexto. Es razonable, pues, observar cómo el ritmo social trepidante tiene influencia en los valores de los clarinetistas. En opinión de Klug (1997), el ideal del «Sueño Americano» podría influir en los objetivos de estos intérpretes: «En la lista de deseos de Santa Claus de todo clarinetista hay dos elementos: dedos más rápidos y lengua más rápida. Tal vez sea parte del sueño y la ética americana... más alto, más rápido, más fuerte. El progreso

simultaneando multitud de tareas, se vislumbra cierto despertar hacia los movimientos que apuestan por la importancia de la presencia. Y queremos remarcar que no nos referimos a la presencia escénica, de la que tanto se habla entre artistas, sino sencillamente a la cualidad de estar presente, al estar «aquí y ahora» (por otra parte, requisito imprescindible de la presencia escénica).

Dentro de la investigación musical, en los últimos años ha tenido lugar un gran avance con la apertura de espacios a la investigación performativa¹⁴, más allá de los típicos temas musicológicos¹⁵. Encontramos que se han realizado muchos estudios sobre el movimiento en los intérpretes, con precisos sensores corporales, sobre el efecto que tiene el movimiento en la percepción del público, así como la relación del gesto con la expresividad musical¹⁶, etc. En cambio, desde la perspectiva de la percepción del propio intérprete hallamos muchos menos. Incluso algunas investigaciones sobre la aplicación de técnicas de reeducación postural, relajación o práctica deportiva, ponen su foco en el resultado externo, ya sea el musical o el cinético, obviando la vivencia del instrumentista, que suele ser tachada de subjetiva, como si por ello fuera menos importante.

Así pues, la presente investigación se desarrolla en este contexto hasta ahora menos explorado: pretende centrarse en la experiencia individual del músico, adentrarse en el mundo de las sensaciones personales a la hora de interpretar, estudiando cómo pueden ser más agradables y, a su vez, quizás ejercer una influencia

musical en estos días parece medirse en notas por pulgada cuadrada, en lugar de melodía, belleza, relajación, etc.» (p. 17).

¹⁴ A principios del siglo XXI ya se plantea la necesidad de la investigación creativa y performativa, junto al reto de crear un marco organizativo adecuado al nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (Zaldívar, 2005, 95:122). Cabe destacar que, a diferencia del anglicismo *performance*, el adjetivo «performativo/a» todavía no está incluido en la RAE. En el apartado 4.1 se ahondará en el concepto de artes performativas.

¹⁵ Orobiogoicoechea (2012) señala que, en general, la investigación en España se ha centrado en los aspectos históricos y etnográficos de la música, dejando a un lado los aspectos relacionados con la interpretación, evidenciándose la necesidad de más trabajos experimentales en el ámbito musical frente a la cantidad de trabajos de indagación histórica de tipo descriptivo (p. 21).

¹⁶ Ahora bien, como indica López-Cano (2013), «Muchas de las corrientes hegemónicas de investigación cognitiva de la música no se escapan a esta perspectiva toda vez que, por razones metodológicas, prefieren el estudio en laboratorio de ejercicios de percepción de parámetros aislados antes que la observación de la actividad musical global *in situ*. Con ello se impide, entre muchas otras cosas, valorar el papel del cuerpo en la cognición musical. En gran parte de la musicología cognitiva se sigue viendo al cerebro como un gran ordenador centralizado que captura la información que le llega del exterior para luego procesarla por medio de operaciones simbólicas. En esta concepción, el resto del cuerpo se reduce a una suerte de receptores y efectores de información procesada y emitida por el control central. Es decir, se está perpetuando un modelo de mente bastante anticuado que no integra ninguno de los discursos recientes que están arrojando luz sobre las complejas relaciones entre mente y cuerpo» (p. 11).

positiva en el resultado sonoro. De la mano del Método Trager, esta búsqueda promete ser un tema pionero y así aportar una nueva visión que puede ayudar a los intérpretes a disfrutar de una vivencia más plena y ofrecer al público lo mejor de sí mismos ¹⁷.

1.2 Motivación de la investigación

Esta investigación nace de la experiencia personal tomando en cuenta la trayectoria musical y como profesional del Método Trager de la investigadora, así como la observación del alumnado, sobre todo de enseñanzas superiores, a lo largo de numerosos cursos académicos. Igualmente, surge del convencimiento de que cualquier estímulo puede significar una oportunidad de seguir aprendiendo y creciendo, tanto musicalmente como a nivel humano.

Todo intérprete en activo dedica buena parte del tiempo a analizar qué ha funcionado y qué se podría pulir tras cualquier actuación realizada, una reflexión perseverante que hace posible seguir aprendiendo día a día. Con el paso de los años, un mayor conocimiento de sí mismo y el bagaje acumulado permiten elegir con más acierto los recursos que resultan ser más efectivos para cada cual.

El recorrido en la docencia facilita observar desde otro ángulo un desarrollo parecido en los estudiantes, seguir su evolución y comprender que cada persona progresa a un ritmo propio y que, por ello, necesita unas herramientas individualizadas, adecuadas a sus necesidades¹⁸. Aún así, se evidencian tendencias y dificultades que se reflejan en carencias comunes, que nos acercan a todos ante un mismo reto: la interpretación en su estado óptimo.

Normalmente focalizamos el objetivo en cubrir las expectativas del receptor, alcanzar la transmisión del mensaje musical, pero ¿qué esperamos de nuestra propia experiencia? ¿no deberíamos poder disfrutar también del proceso artístico? La respuesta parece obvia, pero la realidad es que muchos músicos se conforman con «no

¹⁷ Los músicos deben de tomar conciencia de los avances que el uso aplicado de la investigación puede tener en la excelencia interpretativa (Orobiogoicoechea, 2012, p. 21).

¹⁸ Unas necesidades que también van cambiando en paralelo a la sociedad, como se prologa en el libro más destacado de la historia del clarinete: «No somos más competentes, más musicales hoy, ni más sensibles, inteligentes o perspicaces que los músicos de hace cien o doscientos años. Simplemente somos diferentes» (Hoeprich, 2008, p. xx).

sufrir», sobrellevando vivencias que aportan más bien poco. Todo intérprete ha pasado en algún momento por una situación en la que no estaba presente: cuando todo sucede de forma mecánica y uno no se ha percatado de lo que ha tocado, cuando no se puede hablar ni de sensaciones desagradables porque simplemente no se ha sentido, cuando finalizar la actuación se asemeja a despertar de un sueño del que no se recuerda nada. Este tipo de experiencias un tanto «fantasma» son más habituales de lo que pensamos¹⁹, aunque con frecuencia suelen ser invisibilizadas porque los artistas no solemos estar orgullosos de actuar inmersos en pensamientos triviales²⁰, algo que evidentemente repercute en el resultado musical²¹. Darse cuenta de estas situaciones es el primer paso para ocuparse de la mejora de la satisfacción en el escenario²², el disfrute se puede cultivar.

En última instancia, la razón de esta investigación radica en el deseo de contribuir al colectivo de los intérpretes de clarinete y otras especialidades, en un momento en el que cada vez somos más prescindibles. Mientras los utópicos tecnológicos²³ defienden que la tecnología ha democratizado el acceso a la música²⁴, nos encontramos en una época histórica en la cual la tecnología está planteando a corto-medio (ya no podemos decir «largo») plazo sustituir prácticamente todas las acciones manuales por robots, y la música no está exenta de ello²⁵. La denominada inteligencia artificial incluso está suplantando la creación artística en diversos ámbitos... Dada la

¹⁹ «Todo intérprete conoce la experiencia: la mirada en blanco, la sensación de tiempo suspendido, la sorpresa de descubrir que la pieza ha terminado y que es hora de un saludo avergonzado. Este tipo de interpretación se desarrolla con poca conciencia de la audiencia o de la música en sí. No hay imágenes orientadoras, no hay una concepción profunda de la pieza. En cambio, una larga cadena de asociaciones cinestésicas momento tras momento lidera la mano entre las notas. Cualquier ruptura en la cadena y el músico se pierde» (Jourdain, 2002, p. 230).

²⁰ Es de agradecer la confesión de Miguel Fernández, quien explica haber estado interpretando profesionalmente en un concierto de forma automática (Del Campo, 1997, p. 300).

²¹ «Hay momentos en los que actuamos en los que la música está saliendo bastante bien y, sin embargo, seguimos preocupándonos por las digitaciones correctas, los pagos de la hipoteca o los planes de la cena. Podemos seguir, sin duda, pero la calidad no está al mismo nivel que en esos momentos felices en los que esos pensamientos se olvidan por completo y simplemente estamos perdidos en la música» (Green, 2003, p. 169).

²² Como relata la pianista Madeline Bruser: «Aunque había logrado bastante éxito como intérprete, no estaba satisfecha con cómo me sentía en el escenario» (Bruser, 1997, p. 1).

²³ Nomenclatura utilizada por Ross (2005) para definir a aquellas personas «que te dirán que la grabación no ha encarcelado la música, sino que la ha liberado, llevando el arte de la élite a las masas y el arte de los márgenes al centro» (párr. 3).

²⁴ Otras voces como la de Deschaussées (1998), no están tan conformes: «¿Por qué la mayor parte de las interpretaciones actuales no hacen más referencias al lenguaje del corazón? ¿Son víctimas los músicos de una época invadida por la tecnología y se han visto oscurecidos por ella?» (p. 10).

²⁵ Lo comentaremos en el apartado 4.2.1.

coyuntura, quizás ahora es una buena ocasión para apreciar el valor que tiene la interpretación instrumental realizada por una persona.

Entendido así, recuperar el placer de hacer música desde el máximo bienestar es una necesidad socio-cultural que el mundo artístico debe satisfacer. Con este fin, la presente investigación quiere colaborar con su aportación a un mayor disfrute de los intérpretes que se traduzca en un mejor resultado sonoro²⁶.

1.3 Hipótesis

Para embarcarse en el viaje de la investigación artística es imprescindible tener más preguntas que respuestas²⁷. Aun así, no estamos en terreno yermo: *a priori*, partimos de la intuición de que el Método Trager puede ser una herramienta beneficiosa para la interpretación musical, pero es un hecho que requiere ser demostrado o desmentido.

La hipótesis inicial es que una sola sesión del Método Trager ya puede producir determinados cambios, internos y externos, en cierto modo interrelacionados²⁸, en la forma de interpretar el clarinete. Explicamos los motivos de tal suposición.

Según la información disponible en la web española de referencia sobre el Método Trager, este trabajo está indicado de forma específica para algunos colectivos²⁹, y en relación a los músicos, se detalla: «Facilita la integración global del cuerpo y la comodidad con el instrumento. Propone el uso del propio peso para interpretar sin esfuerzo ni tensión. Incrementa la coordinación y el disfrute del estudio y en el escenario» (Asociación Método Trager® España, s.f., párr. 6). De ello podemos deducir que el foco de atención está puesto en la unidad cuerpo-mente y también en la conexión con el instrumento, pero en ningún caso se menciona el sonido o el resultado musical general, cuestión primordial para el intérprete.

²⁶ De esta forma, la motivación de la investigación cumple con la primera característica enumerada por López-Cano y San Cristóbal (2014): «refleja los intereses e inquietudes del investigador, está vinculada a sus competencias y es relevante para su entorno artístico» (p. 73).

²⁷ «El desafiante sois vosotros: os habéis planteado al principio una pregunta a la que todavía no sabéis responder» (Eco, 2006, p. 232).

²⁸ «Si el cuerpo no funciona de manera eficiente, la música que salga será solo una fracción de lo que vive dentro de la persona» (Bruser, 1997, p. 64).

²⁹ Actores, bailarines, músicos, deportistas, embarazadas. Para más información, visitar: <http://www.trager.es/beneficios/>

Esto no significa que los cambios experimentados a nivel psicocorporal no se puedan ver trasladados a nivel sonoro, sino al contrario. Comúnmente, toda modificación tiene una repercusión en su radio de efecto; de igual modo, cuando se persigue alguna transformación, su causa originaria debe ser también variada³⁰: «un sonido libre solo puede venir de una mente y cuerpo libres» (Cardona, s.f., párr. 1). Por tanto, deberíamos pensar: «si quieres cambiar tu sonido, cámbiate a ti mismo»³¹; esta visión empodera al intérprete, el agente responsable de su producción musical, mucho más allá del instrumento utilizado.

Entre la música y el movimiento existen cuantiosos puntos de convergencia. Según Vicente (2012), podríamos afirmar que una surge del otro, ya que el sonido se transmite en forma de movimiento ondulatorio y hace vibrar la membrana del tímpano: «el sonido y, consecuentemente la música, se producen gracias al movimiento y sin él, la música no existiría» (p. 75). En esta línea, el Trager y la interpretación musical se aproximan porque se complementan y comparten diversos factores: «ritmo, vibraciones, fluidez, movimiento, libertad, resonancia, escucha, sensaciones, pausa, improvisación, conexión...» (Cardona, 2015, párr. 1). Asimismo, ambas disciplinas coinciden en su enfoque lúdico³², recordemos que el verbo utilizado para tocar un instrumento es en muchos idiomas el mismo designado para jugar³³. En el mundo de la conciencia³⁴ corporal y en el de la expresión artística la presencia es esencial, puesto que ambos nos conectan con sensaciones muy personales, teniendo también en común que constituyen un camino sin fin, un potencial de desarrollo y aprendizaje continuo.

³⁰ En paralelismo con la frase dudosamente atribuida a Albert Einstein (1879-1955): «locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes».

³¹ A partir de la frase atribuida a Mahatma Ghandi (1869-1948): «Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo».

³² Rosenberg (2013) aconseja: «¡Haga lo que haga, que sea un juego! ... si una actividad que de otro modo sería placentera se hace por obligación, deber, miedo, culpa o vergüenza, pierde su faceta agradable y acaba provocando resistencia» (p. 137).

³³ En adición a los más conocidos *to play* en inglés y *jouer* en francés, también encontramos estas equivalencias en alemán, noruego, checo, polaco, rumano, neerlandés, etc.

³⁴ Según la RAE, los términos conciencia y consciencia pueden, en ciertos contextos, funcionar como sinónimos y ser intercambiables; ambos derivan de la misma raíz etimológica (el vocablo latín *conscientia* y este calco del griego *συνείδησις syneídēsis*) y por ello comparten el mismo adjetivo: consciente. Salvo cita literal, hemos optado por utilizar la grafía más simple puesto que es la forma más extendida.

1.4 Objetivos de la investigación

El objetivo general de la presente tesis es analizar si la aplicación del Método Trager puede desencadenar alguna variación en la interpretación del clarinete, tanto a nivel psicofísico del clarinetista como en el resultado musical.

Bajo el paraguas de dicho objetivo general, planteamos los siguientes objetivos específicos:

1. Describir las particularidades del Método Trager a partir del estudio de sus principios y componentes para estimar su aplicabilidad a la interpretación musical.
2. Definir las características que explican la naturaleza del acto interpretativo con el clarinete mediante una revisión bibliográfica sobre la interpretación musical y las singularidades del instrumento.
3. Tomar en consideración la información procedente de investigaciones relacionadas que aporten una visión panorámica a nuestro tema.
4. Diseñar un protocolo de intervención que permita identificar de forma rigurosa la evolución seguida por un grupo experimental tras la aplicación del Método Trager.
5. Analizar los resultados del estudio empírico y examinar los vínculos existentes entre los efectos psicofísicos y sonoros observados.

Esta investigación tiene un marcado carácter experimental para determinar si se puede establecer una relación causal entre la aplicación del Método Trager y la interpretación del clarinete³⁵. El estudio empírico se centrará en la comparación de dos interpretaciones por parte de un mismo intérprete, antes y después de recibir una única sesión del método³⁶, poniendo el foco en la figura de cada clarinetista y su autopercepción durante la acción interpretativa. Asimismo, como complemento a la información recabada sobre las sensaciones personales, se verificará el resultado musical desde la perspectiva del receptor por parte del propio músico y de un

³⁵ Preferimos plantear una relación causal, puesto que proponer una teoría nos parece demasiado osado: «en una tesis de carácter experimental el plano será *inductivo*, de algunas pruebas a la propuesta de un teoría» (Eco, 2006, p. 126).

³⁶ «La descripción y registro de lo observado es ahora el objeto fundamental de la investigación. La importancia de estos estudios es innegable» (López-Cano, 2013, p. 14).

especialista que aportará su visión externa, a la vez que se obtienen datos cuantitativos adicionales procedentes de mediciones respiratorias.

Sin establecer ninguna equiparación entre las participantes ni pretender alcanzar generalizaciones o predicciones, se estudiarán las características individuales de las clarinetistas para observar si se manifiestan rasgos comunes en las personas que conforman la muestra que, en cierto modo, puedan conducir a conclusiones globales.

1.5 Secuenciación del documento

Con el fin de presentar una tesis doctoral clara que permita una lectura tanto horizontal como transversal, hemos elaborado una memoria de investigación a la vez estructurada y minuciosa. El documento ha sido dividido en nueve capítulos organizados en tres partes, a los que hay que añadir las páginas finales pertenecientes a fuentes documentales y anexos. Los apartados que constituyen el marco teórico han sido redactados en un estilo narrativo (incluyendo el empleo de negrillas para enfatizar ciertas ideas relevantes), mientras las secciones que conforman el marco práctico presentan deliberadamente más subdivisiones. A continuación, mostramos una breve descripción de cada capítulo.

Capítulo 1. Presentamos una introducción reflexiva del contexto de la investigación que justifica la necesidad de este estudio, así como la motivación personal que ha conducido a la elección de la temática. Exponemos la hipótesis que nos sirve como punto de partida y los objetivos planteados.

Capítulo 2. Abrimos la parte dedicada al marco teórico con una panorámica de la situación actual en la que se encuentra la investigación sobre el tema. Empezando por las cuestiones más cercanas y ampliando hacia las más alejadas, observamos el estado de la cuestión desde diversos ángulos: las fuentes relativas al Método Trager y la interpretación musical, la investigación previa sobre el Trager, la aplicación de trabajos de conciencia corporal y otros recursos en la interpretación musical, las líneas de indagación sobre el movimiento en la interpretación del clarinete, y, por último, repasamos la situación de la conciencia corporal en la formación profesionalizadora del clarinetista en España.

Capítulo 3. Dedicamos este capítulo a describir qué es el Método Trager, relatando su historia desde el origen y también la trayectoria de su creador. Desglosamos los principios que lo definen, así como los componentes que lo caracterizan, especificando finalmente los elementos que conforman una sesión individual estándar.

Capítulo 4. Exponemos cuáles son los ingredientes esenciales de la interpretación musical haciendo hincapié en el triángulo de agentes que interviene: compositor, intérprete y receptor. Profundizamos en el rol del intérprete y definimos cuáles son las características de una interpretación óptima. Identificamos la relevancia de concebir el cuerpo-mente como el primer instrumento, indagando también en la práctica eficiente y la trayectoria del músico.

Capítulo 5. Recorremos el desarrollo histórico del clarinete con una perspectiva organológica desde sus orígenes hasta el instrumento presente. Consideramos las singularidades sonoras del clarinete, así como su gran familia instrumental. Nos centramos en las características del clarinete soprano en *si $\flat$* , desglosando las particularidades de la morfología actual del instrumento.

Capítulo 6. A partir de la conexión entre intérprete y clarinete, observamos el rol de la conciencia corporal en la literatura para el instrumento. Nos adentramos en los requerimientos corporales de la interpretación, ahondando en aspectos como la posición, el modo de sostener el clarinete, la respiración o diversidad de movimientos necesarios. Asimismo, presentamos los posibles problemas y patologías derivados de la actividad interpretativa.

Capítulo 7. Iniciamos la parte dedicada al estudio empírico planteando la visión del sistema metodológico utilizado. Presentamos las etapas de la investigación para poder comprender el proceso cronológicamente y de forma integral. Describimos las características de las personas participantes en la intervención, reconociendo sus singularidades. Determinamos los instrumentos de recogida de información empleados y explicamos el procedimiento de análisis de los datos resultantes.

Capítulo 8. En este capítulo analizamos los resultados obtenidos durante la intervención, escrutando de manera personalizada la evolución de cada participante, así

como recapitulando los puntos en común de la muestra. Asimismo, presentamos los resultados de los enunciados post-interpretación de forma individual y global. Examinamos los datos resultantes de las mediciones respiratorias y del cuestionario llevado a cabo paralelamente a la intervención.

Capítulo 9. Formulamos aquí las conclusiones de la investigación, relacionándolas con los objetivos planteados inicialmente. Reflejamos también las limitaciones existentes en la presente tesis y planteamos la prospectiva.



Concluimos aquí la introducción de nuestra investigación, dando paso al segundo capítulo, que inicia la Parte I: Marco Teórico. En él, analizaremos el estado de la cuestión, adentrándonos en los estudios realizados hasta la fecha que han abordado el presente tema desde diferentes perspectivas.

◀ Parte I ▶

MARCO TEÓRICO

Capítulo 2

ESTADO DE LA CUESTIÓN

*Después del silencio,
lo que más se acerca a expresar lo inexpressable
es la música.*

Aldous Huxley

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

A la hora de abordar este capítulo se evidencia que partimos de un panorama aún muy inexplorado; quizás por su cercanía cronológica, aunque probablemente también por otros motivos, la investigación sobre el Método Trager y la música se nos presenta como un terreno prácticamente virgen. A nuestro entender, la carencia de estudios al respecto justifica en gran medida la necesidad de una tarea como la que estamos llevando a cabo. Frente a la escasez de literatura, la búsqueda de información ha tenido que tomar otros derroteros, por ejemplo, utilizando testimonios directos para la creación de nuevas fuentes primarias.

No obstante, sí es cierto que hemos podido localizar publicaciones acerca del Método Trager que, a pesar de no tener una relación directa con la expresión artística, contribuyen a desvelar los efectos que esta disciplina es capaz de ofrecer. En este sentido, estimamos necesario repasar todas las exploraciones precedentes para descubrir tales pistas.

Por otro lado, conviene resaltar que no hemos tenido acceso a documentación sobre ningún trabajo de conciencia corporal aplicado específicamente a la interpretación del clarinete. Con el fin de ampliar la panorámica actual, hemos decidido elaborar un epígrafe dedicado a los trabajos de conciencia corporal más conocidos y/o reconocidos ligados a la interpretación musical en general. De forma sintética, también hemos considerado la utilización de medios de otra tipología para mejorar la acción performativa: recursos mentales y farmacológicos.

Asimismo, se han revisado las indagaciones vinculadas con el movimiento propio de la acción interpretativa de los clarinetistas. Con perspectivas muy diferentes al

enfoque de la movilidad desde el Trager, estas referencias nos aportan datos sobre los principales ejes de estudio de la investigación en este campo.

En última instancia, puesto que la etapa formativa es fundamental para cualquier clarinetista, hemos valorado la inclusión de un análisis sucinto del papel que ocupa hoy en día la conciencia corporal en las enseñanzas profesionalizadoras en España.

En síntesis, creemos que la información recopilada en este capítulo puede ayudar a esclarecer la relación entre estas aportaciones iniciales y la finalidad de la aplicación del Método Trager en conexión con la interpretación del clarinete.

2.1 El Método Trager® y la interpretación musical

A día de hoy todavía no se ha publicado ninguna investigación sobre el Método Trager y la música, hecho que, por otra parte, legitima nuestro objetivo. Ante esta ausencia de exploración formal, hemos dirigido nuestra atención a la información recogida a partir de algunos documentos secundarios y de la comunicación personal, recursos que adquieren gran relevancia dadas las presentes circunstancias.

La referencia escrita más antigua que podemos encontrar es el artículo «Making Music Freely, or the Grand Piano and the Trager Table», en un boletín interno del Trager Institute (ver apartado 3.2.6) llamado *The Trager Newsletter*; sin embargo, se trata de la reimpresión de un volumen de 1983, de la entonces denominada *Trager Family News*. El escrito está firmado por Colanne Stempel (1994), una pianista en posesión de un máster por la Manhattan School of Music de Nueva York y que lleva más de veinte años como docente. La autora se ha dedicado a escrutar el funcionamiento de cuantiosas metodologías de piano para optimizar la interpretación, y se ha formado en Trager después de colaborar con dos profesionales que conoció en una demostración en New Jersey. Para Stempel, los resultados de las sesiones de Trager en los músicos se manifiestan de manera sonora: «Es innegable, el sonido del piano refleja los cambios ... Cuando se interpretan piezas ya conocidas, la calidad del sonido cambia en tal medida que a menudo parece que otra persona está tocando» (p. 21). En la segunda parte del artículo, la autora nos reproduce la conversación con una alumna que está trabajando la

*Tocatta*¹ de Maurice Ravel, después de recibir tres sesiones que la propia Stempel le ha recomendado al detectar problemas con la obra y de tensión corporal. El testimonio de la estudiante hace referencia a la facilidad en la interpretación: «De algún modo asusta. ¿Cómo puede de repente volverse mucho más fácil? Solía pensar que tocaba la primera sección con facilidad, pero incluso eso es diferente» (p. 20). Sus palabras también expresan la comprensión a partir de la vivencia de conceptos teóricos que antes se quedaban solo en palabras, como atención plena, espontaneidad, sincronización y relajación; además dice sentir una sensación de apertura hacia lo que sucede, en vez de resistencia (p. 21).

Posteriormente, en el mismo boletín se publica un texto más breve de Joe Lee Griffin (1998) titulado «Self-Care for Musicians and Performance Artists: The Trager Approach», en el cual el autor, profesional de Trager con una amplia formación en medicina, nos explica su experiencia con dos clientes músicos. Por un lado, una violinista que teme estar perdiendo facultades al tocar incorpora unos movimientos sin el instrumento que Griffin le sugiere realizar en casa, con autonomía: no necesita a nadie con conocimientos específicos que la ayude ni ningún equipamiento especial. Es una propuesta contraria a los ejercicios de aprendizaje físico habituales², cuya actitud diametralmente opuesta es la clave del éxito: «Además, es útil porque es poco digno. Los juegos de aprendizaje físico se ven obstaculizados por la seriedad, por tratar de alcanzar objetivos complicados y herméticos, y por otras conductas que conducen a la resistencia refleja» (p. 4). A partir de la demanda de una cantante de ópera que acude a él para adquirir una conciencia corporal más profunda, se realza el poder de mejorar desde la salud, estando libre de lesiones. Casi como un eslogan, Griffin nos deja una sentencia que relaciona las sensaciones con el buen funcionamiento corporal: «Cuando tu cuerpo funciona bien, se siente bien. Cuando tu cuerpo se siente bien, funciona bien» (p. 4).

Acercándonos ya a nuestros días, encontramos un artículo de divulgación escrito por la autora de la presente investigación en la revista musical Sonograma titulado «El Método Trager y la práctica instrumental» (Cardona, 2015). En él se expone cómo el

¹ El sexto movimiento de la obra *Le Tombeau de Couperin*, una *suite* en seis partes para piano compuesta entre 1914 y 1917, considerada un homenaje musical a François Couperin y a toda la música barroca francesa. El propio compositor orquestó cuatro de sus movimientos (*Prélude*, *Forlane*, *Menuet* y *Rigaudon*) en 1919.

² Sin nombrarlos, el autor se refiere a los Mentastics.

Trager puede ser una herramienta creativa para facilitar el proceso musical: estar cómodo y conectado con uno mismo, el instrumento y el público, ya que está especialmente indicado para las actividades performativas, en las que el uso del cuerpo desempeña un papel determinante (párr. 2). Si bien es cierto que la promoción de los hábitos saludables ha mejorado notablemente en el campo de la enseñanza musical, se sostiene que, por ejemplo, leer unas indicaciones de estiramientos en pósteres sin tener la conciencia corporal interiorizada no es garantía de realizarlos correctamente (párr. 33); de la misma forma que no es suficiente alcanzar un estado de relajación en ciertas condiciones si estas están lejos de la realidad de la interpretación, en la que el objetivo es estar distendido a la vez que despierto y activo (párr. 12). En el artículo también se incluyen algunas propuestas de Mentastics guiados, movimientos que pueden hacerse antes y después de tocar, e incluso durante la actuación, además de describir la actitud con la que se deben practicar para que no se conviertan en una mera gimnasia (párr. 39-48).

Asimismo, nos constan iniciativas particulares de sesiones individuales y clases de Mentastics para músicos que, sin estar rigurosamente documentadas, consideramos relevantes. Tenemos la certeza de que diferentes profesionales de Trager de todo el mundo cuentan con músicos entre sus clientes, como se constataba en la antigua página web de Trager Internacional³, en la que aparecía el testimonio de reconocidos artistas estadounidenses como Neil Sedaka: «Estoy muy entusiasmado con los Mentastics. Hay tanta naturalidad en toda la experiencia, un ritmo que me recuerda al baile. Siempre me queda una sensación de ligereza y libertad de movimiento» (Bertie, 2001, párr. 12). Otro ejemplo es el de la vocalista Linda Ronstadt, que explica su experiencia directamente relacionada con el canto: «El Trager es una ayuda inestimable para todos los cantantes. Relaja los músculos de la garganta y posiciona la laringe para un registro más amplio y un mayor apoyo del aire» (Baldwin, 2007, párr. 8). Diversos cantantes actuales siguen utilizando el Trager para mejorar su técnica vocal y presencia en el escenario, como es el caso de Nicoline Snaas, intérprete de *jazz* y músicas del mundo, profesora de voz y directora de coro, que confía en la instructora holandesa Jessie Kuipers para aplicar las herramientas del Trager al canto:

³ La antigua dirección www.tragerapproach.com es ahora redirigida a www.trager.com, en la que se ha omitido el apartado «*Testimonials*» de la página originaria.

Justo antes de mi actuación estaba muy tensa. Con el tacto y el movimiento, Jessie me devolvió el contacto conmigo misma. Sentí que mi poder regresaba y eso, por supuesto, no tiene precio para un cantante. Y por último, pero no menos importante, tienes un instrumento, tu cuerpo vulnerable. Después de la sesión de Jessie canté fantásticamente y di un concierto maravilloso, con todos los colores y matices de mi voz. ¡Todos los cantantes podrían beneficiarse de esto!⁴

Con numerosos cantantes de ópera y *lied* ha trabajado Martin Clout, profesional y tutor británico con experiencia como violinista, ya que fue contratado durante una década por la Guildhall School of Music and Drama de Londres, institución con la que ha colaborado realizando una destacable labor con estudiantes de música de todas las especialidades instrumentales⁵.

Precisamente para la voz, Roger Tolle, instructor de Trager, bailarín y actor estadounidense, ha diseñado el curso de 24 horas denominado *Freeing the voice*. Se trata de un seminario dirigido a actores, cantantes, terapeutas corporales, profesores de movimiento o voz, etc., en el que se utilizan las bases del Trager para explorar una autoexpresión más plena, con especial atención en el cuello, cabeza, cara y voz. Tolle nos cuenta que dentro de sus contenidos incluye el llamado *Breathing coordination*, trabajo desarrollado por el Dr. Carl Stough y muy utilizado en los años ochenta en Nueva York, ya que tiene principios similares al Trager y combina muy bien con él⁶.

Por otro lado, Jack Blackburn ha tenido diversos clientes instrumentistas clásicos de alto nivel, entre los cuales un clarinetista⁷ de la Chicago Symphony Orchestra, la trompista Shukuko Okamoto-Farges de la Dortmund Philharmoniker, y algunos concertistas de piano. En base a su experiencia, opina que algunos músicos necesitan

⁴ Comunicación personal mediante correo electrónico (21/9/2016). El testimonio de Nicoline Snaas se puede encontrar en <https://jessiekuipers.com/individual-sessions/>

⁵ Comunicación personal mediante correo electrónico (22/1/2017).

⁶ Comunicación personal mediante correo electrónico (2/4/2018). La información sobre el curso se encuentra en <https://www.rogertolle.com/teacher-home/teacher-continuing-education-workshops>

⁷ Solo le dio una sesión (la primera que el clarinetista recibía, estaba de paso) a mediados de los años ochenta, en un resort de las Islas Orcas (Washington), de donde Blackburn es natural. El espacio limitado de la sala únicamente permitía el trabajo en camilla, y los movimientos se centraron en la zona cervical, puesto que el cliente había reportado muchos problemas de cuello. El profesional de Trager se fijó también en la presión de la mandíbula y los maseteros, habitualmente tensos en los instrumentistas de viento; recuerda que, por sorpresa del cliente, el dolor desapareció tras la sesión. Comunicación personal mediante videollamada (6/9/2023).

mucha tensión como parte de su forma de interpretar⁸, y que cuando se está en la cima profesional, no es el momento de cambios de técnica, estos deben ser realizados durante la etapa formativa. Aún así, cree que estos intérpretes pueden beneficiarse del Trager para relajarse después del concierto, entre otros momentos⁹.

También podemos encontrar casos de músicos que después de conocer el Trager como clientes y percibir en primera persona sus beneficios a la hora de interpretar, han realizado cursos de formación para profundizar en sus principios y así poder aplicarlos en sus enseñanzas. Sería el caso de Gudrun Boyd, cantante alemana, que durante las clases de canto que imparte ha experimentado con el estudiantado la incorporación de Mentastics para despertar su conciencia corporal, combinándolos también con una sesión completa antes de volver a cantar lo mismo del inicio de la clase: «Todos los estudiantes estuvieron de acuerdo (aunque expresando sensaciones y palabras muy diferentes para describir esto) en que cantar se percibía mucho más fácil y más natural. El sonido era más lleno y más redondo. Se sentía fácil y sencillo»¹⁰.

La finlandesa Anja Voipio-Masnerus, que ha sido flautista de la Finnish National Opera Orchestra y actualmente es profesora en la Metropolia University of Applied Sciences en Helsinki y la Tampere Music Academy, nos deja su testimonio sobre la experiencia observada en las clases de flauta:

Cuando un estudiante toca un pasaje técnicamente difícil, a menudo le pregunto dónde se centra su concentración. Muy a menudo la respuesta es: en los dedos. Entonces, el miedo a tocar notas incorrectas dirige la atención a cosas superficiales, solo logrando notas correctas. A través de los Mentastics, al invitarlos a tomar todo el cuerpo en un uso global de la energía, a menudo encuentran la manera de «conectarse», lo que lleva al coraje de lanzarse al flujo de la música. Y cuando la expresión musical lidera la interpretación, las herramientas técnicas, los dedos, la lengua, etc., generalmente cooperan como sirvientes humildes.¹¹

⁸ Su comentario hace referencia principalmente a los pianistas. Aunque de forma general se cree que los músicos de *jazz* tienen el cuerpo más libre, comenta la dificultad de Keith Jarrett para sentarse a causa de su increíble tensión.

⁹ Comunicación personal mediante videollamada (6/9/2023).

¹⁰ Comunicación personal mediante correo electrónico (14/9/2016).

¹¹ Comunicación personal mediante correo electrónico (14/8/2018).

Como hemos podido observar, las diferentes experiencias expuestas hasta ahora no forman parte de ninguna investigación académica que pueda probar la evidencia científica disponible. Nos remitimos a la afirmación «esta ausencia de demostración de su eficacia no debe ser considerada siempre como sinónimo de ineficacia»¹² para respaldar nuestra misión en el presente estudio.

2.2 Investigación previa sobre el Método Trager®

Entrando ya propiamente en las fuentes científicas sobre el Método Trager, nos damos cuenta de que la investigación llevada a cabo no es muy abundante y está centrada principalmente en los efectos físicos que se producen en patologías específicas. A continuación detallaremos por orden cronológico las seis **publicaciones editadas en revistas científicas** a las que hemos tenido acceso.

En 1986 aparece en la revista *Physical Therapy Journal* un artículo firmado por Witt y MacKinnon, dos profesores de la University of North Carolina at Chapel Hill, sobre la movilidad torácica en pacientes con enfermedades crónicas de pulmón, una población con altos niveles habituales de ansiedad y tensión. El procedimiento duró cuatro semanas y se llevó a cabo con doce sujetos, miembros de una asociación del pulmón, pasando todos por un grupo experimental y de control, en orden diferente. Estando dentro del grupo experimental, los sujetos recibieron cuatro sesiones de 20 minutos de duración repartidas a lo largo de dos semanas, dadas por el mismo profesional de Trager, que únicamente realizó trabajo en camilla¹³, y solo en cuello, tórax y abdomen. Los resultados del estudio muestran modificaciones significativas en la capacidad vital forzada (+13,02%), la frecuencia respiratoria (-11,3%) y la expansión torácica (+2,55 cm, +70,8%). Sin embargo, no hubo cambios en el volumen espiratorio forzado en los segundos 1 y 3, ni en la dificultad respiratoria subjetiva. Ante la mejora del componente restrictivo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, se deduce que el Trager puede ser una herramienta efectiva para mejorar la movilidad de la pared

¹² Cita del primer documento de análisis de la situación de las terapias naturales publicado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad en 2011. En el apartado 2.3 se entrará con más detalle en el tema.

¹³ Aunque en la RAE no aparece ninguna acepción válida para el concepto al que aquí nos referimos, de ahora en adelante empleamos este término porque forma parte del vocabulario específico del ámbito.

torácica. Los investigadores constataron que la mayoría de los sujetos se sentía mejor después de la sesión, y observaron que, para algunos, los episodios de quedarse sin respiración se dieron con menos frecuencia y severidad, añadiendo: «Aunque los cambios fueron bastante específicos de un individuo a otro, las respuestas indicaron una relajación general, disminución de la ansiedad y disminución de la tensión» (p. 217).

Dos años después, se presenta en *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics* el análisis de caso de un niño con diplejía espástica¹⁴ severa para estudiar la movilidad del tronco, publicado por uno de los autores anteriores junto a otra profesora de la misma universidad (Witt & Parr, 1988). El sujeto de trece años tenía un largo historial de terapia física y procedimientos quirúrgicos múltiples para aliviar el progresivo andar en cuclillas y poder mantener su estado ambulatorio, independiente pero con equilibrio precario. El niño recibió nueve sesiones semanales¹⁵ de Trager de entre 45 y 60 minutos de duración, con el objetivo de promover patrones más normales de postura y movimiento, así como anticipar y prevenir deformidades a la vez que las habilidades motoras adquiridas se conservaban. Las mediciones del rango de movimiento se realizaron antes y después de cada sesión, por lo que del incremento de las marcas previas se deduce que los efectos del tratamiento continuaban de semana en semana. Como se esperaba, los resultados al final del tratamiento indicaron una mejora sustancial del movimiento pasivo rotatorio del tronco (+60° rotación derecha, +48° rotación izquierda) y menor en el movimiento activo (+32° rotación derecha, +38° rotación izquierda); también se percibió cierta mejora del movimiento de cadera y rodilla bilateral. La efectividad del Trager en este caso viene dada por la suavización del tejido blando. La falta de movimiento, espasticidad, y un control motor pobre, contribuyen al desarrollo de la tensión del tejido blando, por lo que una vez se restablece su movilidad, los niños con diplejía espástica pueden volver a hacer movimientos que antes no podían. La razón es mecánica: «Esta mayor capacidad de

¹⁴ Tipo de parálisis cerebral, enfermedad neurológica infantil que afecta a partes simétricas del cuerpo y se caracteriza por la parálisis de las extremidades superiores o inferiores. Esta enfermedad afecta a los bebés prematuros o a los que han sufrido un traumatismo durante el parto. También es llamada «enfermedad de Little», por alusión al cirujano inglés que la identificó por primer vez, William John Little.

¹⁵ La periodicidad de las sesiones siguió la organización del calendario escolar, por lo que hubo dos pausas entre tandas de dos, tres y cuatro sesiones.

movimiento es posible, no debido a una mejora neurológica, sino porque el tejido blando ya no restringe o impide el movimiento» (p. 87).

Una vez en el siglo XXI encontramos un estudio comparativo entre la acupuntura y el Trager para el tratamiento del dolor de hombro de usuarios de silla de ruedas con lesión de médula espinal¹⁶, publicado en *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* (Dyson-Hudson et al., 2001, 1038:1046). A partir de una muestra de dieciocho sujetos con tetraplejía y paraplejía se hicieron dos grupos, cada uno recibiendo diez sesiones de acupuntura o Trager durante cinco semanas, precedidas por cinco semanas de referencia sin intervención y sucedidas de otras cinco de seguimiento. La sesión de Trager tenía una duración de 45 minutos aproximadamente y consistía en trabajo en camilla y Mentastics. Para medir los efectos, los sujetos completaron registros de hábitos de la vida cotidiana, dolor y medicación. Durante el tratamiento, los resultados descendieron significativamente en ambos grupos (-53,4% acupuntura y -53,8% Trager), mostrando que las dos opciones son efectivas y no conllevan efectos secundarios adversos como los producidos por las medicinas antiinflamatorias e inyecciones de esteroides. Lo sorprendente de esta indagación es que únicamente el grupo que recibió Trager continuó mejorando durante la fase de seguimiento posterior al tratamiento. Las causas podrían ser la práctica de Mentastics durante este periodo, aunque no se ha encontrado correlación entre la frecuencia y las mediciones, o la circunstancia de que el Trager fomenta la reeducación del movimiento.

Un año después se publica en *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* un extenso artículo sobre la enfermedad de Parkinson bajo el título «The effect of Trager Therapy on the level of evoked stretch responses in patients with Parkinson's disease and rigidity» (Duval et al., 2002). Anteriormente se había investigado la efectividad de artefactos mecánicos con vibraciones de alta frecuencia para reducir la espasticidad, aunque se probó que no funciona para pacientes de Parkinson con rigidez. El estudio, realizado en Canadá, tiene una muestra de treinta sujetos que se divide en dos grupos que reciben el tratamiento en el lado más rígido del

¹⁶ El dolor de hombro es una condición secundaria común asociada con la lesión de médula espinal y la discapacidad a largo plazo, en la cual la frecuencia de ataques y su duración incrementan en el tiempo desde el inicio de la lesión. Se considera una forma de síndrome de sobreuso resultante de la propulsión, transferencia y otras actividades de la vida cotidiana, ya que la parálisis de las extremidades inferiores provoca una mayor dependencia de las superiores.

cuerpo o en el lado opuesto; a su vez, se establecen subgrupos según si el tratamiento se efectúa en posición sentada o supina en camilla. El tratamiento consiste en una única sesión de Trager de 20 minutos, y posteriormente se realizan dos mediciones, después de 1 y 11 minutos, llevadas a cabo por una persona que no tiene forma de saber qué lado del paciente ha sido tratado. El test de rigidez se realiza mediante electromiografías, utilizando electrodos de superficie pre-amplificados y adhesivos, instalados en el vientre del músculo de interés, ya que «se cree que la cantidad de REP [respuesta de estiramiento provocada] detectada mediante el uso de electromiografía se corresponde con el nivel de rigidez clínicamente evaluada» (p. 456). En general, el nivel de respuesta de estiramiento provocada se vio reducido un 36% inmediatamente después del tratamiento y se mantuvo un 32% más bajo que los valores anteriores a la prueba, a los 11 minutos después del tratamiento. El lado del paciente en el que se efectuó el tratamiento no tuvo una influencia importante en el resultado, únicamente la posición sentada en los sujetos tratados en el lado menos rígido presentó un efecto mucho menos eficiente. El desenlace de la exploración sugiere encarecidamente que es posible modificar el nivel de respuesta de estiramiento provocada empleando el Trager, y que su inhibición puede inducir a una reducción de la rigidez muscular en estos pacientes (p. 463).

Sobre la cefalea crónica encontramos un estudio piloto realizado por el departamento de medicina preventiva de la University of Southern California, publicado en *Alternative Therapies in Health and Medicine* (Foster et al., 2004, 40:46). La muestra está compuesta por veintinueve sujetos con por lo menos un dolor de cabeza a la semana durante los últimos seis meses, que se asignan aleatoriamente en tres grupos, en los que continúan tomando la medicación: grupo control sin tratamiento, grupo control que recibe atención médica, y el grupo experimental que recibe Trager. El trabajo de campo dura seis semanas y el tratamiento de Trager consiste en una sesión semanal de una hora de duración. El instrumento de medida empleado [HQOL: *Heachache Quality Of Life*] es una adaptación del cuestionario utilizado para evaluar la migraña, con parámetros de duración, intensidad y frecuencia. Los grupos que recibieron Trager y atención médica tuvieron una disminución significativa de la duración del dolor de cabeza (mayor reducción en Trager, del 27,5% en comparación con el 3,7% del otro grupo), mientras que el grupo control sin tratamiento sufrió un

incremento del 13,5%. Asimismo, los participantes que recibieron Trager mostraron una reducción relevante de la frecuencia de la cefalea, mejora en el cuestionario y un descenso del 44% del uso de medicación (frente a un decrecimiento del 19% del empleo de fármacos en el grupo de control que recibió atención médica). Si bien la investigación presentó un 12% de mortalidad de la muestra, se puede concluir que el Trager originó una disminución de la frecuencia de la cefalea y de la toma de medicamentos. Se intuye que si tanto el Trager como la atención médica mejoraron los cuestionarios, probablemente la escucha cercana y el respeto también tengan efectos positivos en el paciente.

La publicación más reciente corresponde a un estudio de caso sobre la utilización del Trager para reducir el impacto de la afección del «pie caído» (*foot drop*), editado en *Explore, The Journal of Science & Healing* (Fasone, 2021, 252:254). El sujeto participante presenta la dolencia en el lado derecho, dolor intenso continuo (una constante de ocho sobre nueve en una escala de dolor 1-10, que se irradia desde la espalda hasta las extremidades inferiores), duerme mal y siente desesperanza¹⁷. La dificultad para levantar la parte delantera del pie comenzó gradualmente después de una cirugía de reemplazo de cadera, en 2015, realizada para corregir el daño causado por los patrones de compensación en su forma de andar¹⁸. Al inicio del proceso, el hombre de sesenta y tres años tiene un modo de andar inestable, levantando la cadera, la pierna y el pie derechos al dar un paso. Aunque la pierna derecha tiene los músculos atrofiados y fríos en comparación con la izquierda, una resonancia magnética y una ecografía mostraron ausencia de daño estructural. Casualmente, el sujeto del estudio es un músico en activo que actúa e imparte clases grupales a niños; hemos podido saber que se trata de un compositor e intérprete, que toca la guitarra acústica y escribe canciones de música folk, y un poco de *blues* y *rock*¹⁹. El individuo recibió sesiones de Trager semanales durante un periodo de seis meses, realizando también Mentastics en casa entre las sesiones. A través del testimonio personal y de anotaciones de la Profesional de Trager, se puede observar cómo la movilidad (el rango de movimiento y la comodidad), el estado

¹⁷ Para lidiar con su situación, usa vino/cerveza, parches de lidocaína y aceite de cannabidiol para sentirse y dormir mejor junto con los medicamentos recetados (gabapentina, meloxicam y tramadol).

¹⁸ En el año 2001, sobrevivió a una caída de doce metros de un árbol (fractura de cadera, coxis, costillas, hombro y fractura de pelvis en libro abierto) y la cirugía incluyó placas de metal, dos varillas espinales y dos fusiones; más recientemente, en 2017, se produjo una tercera fusión vertebral.

¹⁹ Comunicación personal con la autora mediante correo electrónico (31/7/2023).

funcional (se ha multiplicado el tiempo de estar de pie cómodamente) y el sueño del cliente han mejorado; también se ha visto reducido el consumo de sustancias, puesto que su dolor ha disminuido significativamente.

En adición a estas investigaciones publicadas en revistas científicas, por otro lado encontramos dos **trabajos en el contexto de la formación académica**.

En 1996, el Dr. Jean-Louis Marie presenta en Francia la memoria para obtener la capacitación en gerontología²⁰ titulada *Intégration, dans la prise en charge du sujet âgé, d'une approche psycho-corporelle utilisant le toucher*. El documento incluye la descripción de seis casos clínicos, en los que el Trager es adaptado a los sujetos postrados en cama y en silla de ruedas; también se reflexiona sobre la situación de las personas con demencia, al final de la vida y moribundas. Según el autor, en geriatría el cuerpo se vuelve el elemento indispensable para la comprensión de la persona enferma cuando las personas mayores no pueden comunicarse con quienes les rodean o cuando la palabra es insuficiente. Resulta curiosa su impresión: «para algunos soy una especie de “fisioterapeuta que habla” y para otros un “psicólogo que toca”» (p. 16), señal de que necesitamos clasificar y etiquetar lo desconocido. El Dr. Marie argumenta que sería ideal que los cuidadores de las personas mayores recibieran Trager, al ser indispensable que aquellos que se dedican a ayudar y al cuidado conozcan su cuerpo como medio relacional.

También hallamos una investigación en esta ocasión sobre el propio método, analizando la comprensión del colectivo de profesionales, su visión sobre el Hook-up y los mecanismos de efectividad del Trager. Esta propuesta corresponde a la disertación de máster realizada por Layo Nathan en Reino Unido, presentada en 2005 en la University of Westminster. Se trata de un estudio cualitativo y exploratorio, con entrevistas semiestructuradas a quince profesionales de Trager con más de siete años de experiencia²¹. La autora considera que la indagación previa sobre Trager ha sido de naturaleza cuantitativa, midiendo la efectividad física de su aplicación en ciertas condiciones, dejando muchas preguntas sin resolver acerca de lo que el Trager es y supone. También opina que la realización de ensayos controlados aleatorizados como

²⁰ Ciencia que trata de la ancianidad y de los fenómenos que la caracterizan. En relación con ella, encontramos la geriatría, una rama de la medicina que se ocupa de las enfermedades de la vejez y de su tratamiento.

²¹ Uno de los profesionales también es violinista de música clásica (Nathan, 2005, p. 41).

prueba última de la eficacia de un tratamiento responde a la voluntad de cumplir los criterios establecidos por la «tiranía metodológica» de la medicina ortodoxa, que está basada en una óptica limitante del mundo (pp. 16-17). Se infiere que los profesionales de Trager creen que la habilidad para estar en Hook-up, el desarrollo personal y profesional continuo, y el establecimiento de relaciones colaborativas con sus clientes, son esenciales para obtener resultados efectivos (s.p., *abstract*).

Por otra parte, se han presentado diversos **estudios de caso**, con menor minuciosidad que los artículos científicos ya expuestos, sobre personas que han recibido diversas sesiones del Método Trager.

Witt (1986) plantea la experiencia de un hombre en la cincuentena con dolor crónico de espalda baja durante cinco años. Enfadado con su limitación, había adaptado todo su patrón de movimiento para acomodarse a las molestias. Después de un mes de sesiones, el cliente ya no sentía dolor, su capacidad para moverse había aumentado drásticamente y su nivel de ira se había reducido de manera significativa. Aproximadamente un año después, sufrió un accidente levantando pesas y se volvió a lesionar la espalda, pero retomó el programa de Mentastics y él solo cuidó con éxito de su espalda, gracias a la autonomía adquirida (p. 26).

Ante el departamento de trastornos del movimiento del Mount Sinai Hospital de Nueva York, Partridge (1997) presentó dos casos de pacientes de Parkinson con los que había realizado una serie de sesiones de Trager. Una redactora técnica de cincuenta y dos años que trabaja como consultora en un banco y desempeña un trabajo muy estresante ha experimentado, entre otros efectos, una disminución de la discinesia en la cadera izquierda. Puede alcanzar objetos por encima de su cabeza sin molestias en el hombro izquierdo; ha observado un descenso de la frecuencia del dolor del tobillo derecho, y cuando esto ocurre, realiza movimientos que lo reducen. Es destacable el progreso auxiliar: aunque no se ha trabajado directamente sobre el tendón de Aquiles, su dolor y temperatura del pie derecho han disminuido un 80%. En paralelo, con una bailarina de treinta y nueve años con una carrera muy visible, las sesiones se han centrado en objetivos relacionados con la danza. La clienta declara que el Trager ha sido de gran ayuda como una forma de mantenerse conectada, tanto en términos de conciencia cinestésica como mental, con cómo se siente el movimiento normal sin parálisis espástica: «Me brinda información sensorial que alimenta mis vías neuronales,

manteniendo un vínculo con mi memoria consciente e inconsciente de un cuerpo sin obstáculos ... me lleva a la sensación de que la integración funcional en mi cuerpo aún es posible» (s.p.). Su marido aprendió movimientos de trabajo en camilla para poder ofrecerle un poco de Trager en casa.

Bertie (2001) analiza el caso de un niño de quince años con parálisis cerebral, incapaz de estar de pie sobre ambos pies planos, presentando isquiotibiales y tendones de Aquiles muy tensos, dolor de moderado a severo en tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas, y con un pecho cóncavo pronunciado. Su equilibrio era muy pobre y andaba lo mejor que podía, siendo muy frustrante ser siempre el último en cualquier carrera y le resultaba casi imposible participar en muchas actividades escolares que requerían coordinación. Después de las sesiones de Trager, el cliente sabe cómo utilizar su cuerpo de manera eficiente y obtener la máxima funcionalidad: ahora puede estar erguido sobre ambos pies, apenas se nota que anda a zancadas y los dolores han desaparecido casi por completo. Estaba emocionado cuando comenzó a poder competir con sus amigos en la escuela, no solo en los aspectos de coordinación y equilibrio, sino incluso en la carrera, hasta puede superarlos en muchas áreas (párr. 21-29).

La vivencia de una clienta psicoanalista de setenta años, que sufría dolores intolerables en el lado izquierdo del tórax, es compartida por Blackburn (2016). Ella presentaba una subluxación de la séptima y octava costillas, y había suspendido casi todas sus actividades debido al dolor de espalda, implacable cuando estaba despierta e intermitente mientras dormía. A través de las sesiones de Trager, descubrió que los recuerdos de la polio en su primera infancia habían creado suposiciones inconscientes de que siempre sufriría en su cuerpo. Ambos observaron que las costillas se volvieron más móviles y vivas: «Hay un cambio sutil, pero notable, en mi percepción de mi cuerpo en el espacio, y un mayor interés en cuidarlo de forma amable, en lugar de verlo como algo que solo me hace daño» (p. 183).

Asimismo, profesionales de Trager han sido invitados a exponer estudios de caso en dos **conferencias internacionales sobre movimiento y cognición**.

En la Universidad de Harvard, Artz (2018) compartió su experiencia con una mujer gravemente herida que fue golpeada en el lado izquierdo por un coche, siendo arrojada unos nueve metros sobre el suelo. La profesional de Trager se encontró con una clienta que tenía el codo izquierdo reconstruido (por fractura conminuta del

olécranon²²), seis costillas fracturadas y llevaba una bota para el metatarso roto; al tener dolor generalizado, estaba medicada. No podía descansar ni dormir, respiraba entrecortadamente y hablaba de forma fragmentada. Los objetivos del proceso incluían la rehabilitación de su brazo, hombro y caja torácica izquierdos; reducir el dolor corporal general, la hinchazón y los analgésicos; mejorar la función cognitiva (incluido el síndrome post-conmoción cerebral), mejorar el sueño, aumentar la capacidad respiratoria, y el alivio de una combinación de otros síntomas y restricciones, incluido el estrés cognitivo, físico y emocional. Los resultados de la rehabilitación de las lesiones mostraron una recuperación del 80% del rango de movimiento total en su codo izquierdo. Asimismo, su estado de ánimo, confianza, respiración, equilibrio, sueño y coordinación mejoraron mucho, y se redujo el consumo de analgésicos.

Más recientemente, Mack y Ferrara (2022) expusieron en La Sorbonne un estudio sobre dos jóvenes atletas con parálisis cerebral. Los profesionales de Trager²³ llevaban trabajando seis años con estos clientes, cada uno con sus particularidades, pero con el objetivo común de aumentar eficazmente el equilibrio, la fuerza, la movilidad y mejorar la coordinación atlética general. Los resultados preliminares indicaron un rango de movimiento apreciablemente mayor y sin dolor; cambios observables en la marcha y la postura; percepción significativamente mayor de las extremidades y del movimiento; mejora considerable del rendimiento deportivo. La evolución de los futbolistas está documentada con registros audiovisuales²⁴. Se concluye que la retroalimentación procedente del tacto, el movimiento y las sensaciones ofrece de forma eficaz alternativas al tratamiento de los atletas con discapacidad motora al proporcionarles una mayor conciencia de sus cuerpos.

Fruto del **estudio de una intervención puntual**, encontramos dos propuestas igualmente valiosas.

Grossman et al. (1986) expusieron un póster en el sexto encuentro anual de la

²² Una fractura conminuta es aquella en la que el hueso se fractura en dos o más fragmentos. El olécranon es la apófisis de la extremidad superior del cúbito. Dos músculos se insertan en su área y, junto a la apófisis coronoides del mismo hueso, forma la cavidad sigmoidea que posteriormente se une con la tróclea humeral para formar la articulación del codo.

²³ Los autores, fundadores de *Mind Your Body* (<https://myb.llc/>), ofrecen tratamientos somáticos personalizados. Asimismo, son asesores de la liga nacional estadounidense de fútbol *CPSoccer* en la que participan jugadores de 7 a 18 años con parálisis cerebral ambulatoria, accidente cerebrovascular o lesión cerebral traumática. Para más información, visitar: <https://www.cpsoccer.us/>

²⁴ Se pueden visualizar las grabaciones en <https://vimeo.com/258662506> (estudio de caso 1: Shea) y <https://vimeo.com/734528128> (estudio de caso 2: Levy).

American Pain Society sobre el efecto de los Mentastics en el trapecio superior en un grupo de pacientes con dolor cervical y torácico del centro de gestión del dolor del Saint John's Hospital and Health Center (Santa Monica, California). Utilizando electrodos de electromiografía de superficie para las mediciones, concluyeron que, en comparación con los ejercicios tradicionales de relajación activa, los Mentastics eran al menos igual de efectivos y parecían menos propensos a exacerbar los niveles de tensión muscular del trapecio superior, presentando una ventaja sobre los primeros y la posibilidad de incorporarse como una herramienta efectiva para manejar el dolor.

Lohninger et al. (2007) han realizado una investigación no publicada sobre los efectos del Trager en el sistema nervioso autónomo. A través de un dispositivo que se fija en el tórax con tres electrodos, desarrollado por Autonom Health²⁵, se han realizado electrocardiografías a casi doscientos sujetos en diferentes roles relacionados con el Trager. Los diagramas generados a partir de la variabilidad de la frecuencia cardíaca informan sobre la capacidad de autorregulación, tolerancia al estrés, biorritmo y capacidad de concentración de cada individuo. Las principales conclusiones obtenidas son las siguientes: dar una sesión de Trager no implica esfuerzo, es relajante y aporta armonía; recibir una sesión significa relajar los músculos, reducir el estrés, suavizarse, ganar estabilidad para la vida cotidiana viviendo con un biorritmo más funcional; los Mentastics conducen al Hook-up en el 62% de los clientes; observar una sesión significa reaccionar simultáneamente con el profesional y el cliente; los efectos del Trager son muy visibles en las personas mayores.

De una forma más extensa, Havard y Openlander (2005) relatan en la **publicación editorial** *Breast Cancer: One Illness, Two Women, Four Seasons* la experiencia de trabajar juntas a lo largo de un año. El libro está planteado como la combinación de dos diarios que se intercalan: el de una mujer diagnosticada de cáncer de mama y su profesional de Trager. La paciente es tratada médica y científicamente por un equipo de doctores, pasa consulta con un psicólogo, y también recibe sesiones semanales de Trager que le aportan confort a pesar del dolor. Ante un cuerpo que siente extraño, como si no le perteneciera, la sesión le permite estar presente y no ser atendida

²⁵ Consideran que la variabilidad de la frecuencia cardíaca no solo proporciona los parámetros pronósticos más importantes sobre la salud del corazón, sino que también permite sacar conclusiones sobre la capacidad reguladora general y la salud del organismo en su conjunto. Para más información, visitar: <https://www.autonomhealth.com/>

como una enferma, sino disfrutando de las partes de su cuerpo que se sienten bien: «Ella me ayuda a gozar del cuerpo que tengo en este momento (...) experimentar el cuerpo que tengo ahora y ver que, si bien no es el mismo, es maravilloso» (p. 65). En el transcurso del año, Havard pasa por quimioterapia, una mastectomía y radioterapia, de manera que algunas sesiones de Trager se llevan a cabo el mismo día del tratamiento a modo de preparación, y otras después de la intervención para facilitar la recuperación de su bienestar.

En otra categoría de fuentes, podemos obtener información sobre el Trager a partir de **testimonios de clientes en artículos de revistas no científicas**. Por ejemplo, en *Dance Magazine* se expone que el reconocido bailarín y coreógrafo israelí Saar Harari²⁶ comenzó las sesiones de Trager una semana después de una operación de rodilla por rotura de menisco y volvió a los escenarios a las seis semanas. Tanto su fisioterapeuta como su médico quedaron sorprendidos por su rápida recuperación, realizando Mentastics entre las sesiones de rehabilitación semanales: «Sentí un cambio todos los días. Hay algo en este proceso que te enseña mucho» (Wozny, 2007, p. 36). Por otro lado, Denise, de sesenta y dos años, con algunos problemas después de una cirugía de baipás cardíaco, declara en *Positive Health* que la utilidad de las sesiones ha sido notable: «menos ansiedad, menor presión arterial, mejor sueño y, en general, sentirme más capaz de afrontar la vida cotidiana. Lo más importante es que considero que los beneficios son duraderos» (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 5).

Ahora bien, el testimonio no siempre puede ser verbal. No queremos dejar de comentar el singular caso de la práctica del Trager en animales, retransmitido por ABC30 Action News. Carla Montagno es voluntaria del Centro de Rehabilitación de Vida Silvestre de Fresno (California) y, gracias sus sesiones, una zarigüeya²⁷ que había quedado atrapada en una trampa pudo recuperar su movilidad. Como explica, también ha dado Trager a un zorro y un puercoespín: «No se consigue con todos, no es como un milagro, pero es muy emocionante cuando sucede y para ellos es vida o muerte» (Brown, 2017, 1'39").

²⁶ Director artístico de la compañía Gaga. Para más información, visitar: <https://www.gagapeople.com/en/team/>

²⁷ Según la RAE: «Mamífero marsupial americano, trepador, de aspecto parecido a la rata, de hocico alargado, pelaje gris y cola prensil».

No obstante, previo a todo lo anteriormente expuesto, quizás deberíamos considerar como **la primera investigación**, remontándonos a los orígenes del Trager, un experimento realizado en 1975 del cual no se han encontrado registros académicos formales. Milton Trager participó en un estudio sobre sanadores utilizando la fotografía Kirlian para mostrar el cambio en el campo energético durante el proceso de una sesión (Dalford & Kingston, 2011b, párr. 4). Llevado a cabo en la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA), la Dra. Thelma Moss fotografió tres veces el pulgar del Dr. Trager: antes de comenzar una sesión, a los 20 minutos (mostrando cierto agotamiento²⁸) y tras hacer una pausa y entrar en Hook-up durante 45 segundos. La última imagen mostró que la vitalidad del campo había regresado, siendo incluso más vibrante que al inicio, verificando la eficacia del Hook-up (Stone, 2002, p. 117). Como expone Juhan (1993), el Dr. Trager sostiene firmemente que él no es un «sanador» ni un manipulador de energías esotéricas, y que sus éxitos no tienen nada de milagrosos (p. 7): «En relación a esta historia, es importante para mí precisar que no soy un curandero» (Trager & Hammond, 1995, p. 71). Las fotografías Kirlian se encuentran publicadas en el libro de Mentastics, y están incluidas en el apartado 3.2.3 (ver Figura 3.3).

Otro modo de conocer las implicaciones de su trabajo es a través del **testimonio de los clientes del Dr. Trager**. Por ejemplo, un hombre en medio de una fase de rápido deterioro de la distrofia muscular presentó varios cambios a nivel físico: aumentó 9 kg, cuando le costaba mucho ganar peso; en las pruebas aisladas de fuerza muscular realizadas por un fisioterapeuta de la *Muscular Dystrophy Association*, dos semanas antes y dos meses después de recibir las sesiones, doce de los dieciocho músculos mejoraron en fuerza, cuatro permanecieron igual y solo dos se debilitaron un poco; la audición del oído izquierdo mejoró entre un 10% y un 20% según lo medido por un audiólogo. En sus propias palabras:

Las sesiones de Trager lograron la eliminación de bloqueos emocionales como la frustración que resulta de la debilidad muscular, el miedo a la debilidad muscular progresiva y la depresión que resulta de sentirse impotente y sin esperanza. ...

Atribuyo los cambios fisiológicos, emocionales y físicos anteriores al proceso de

²⁸ «La sala estaba oscura y llena de gente. Tenía que usar un diván de psicoanalista en lugar de una camilla, lo cual era muy incómodo ya que me obligaba a trabajar sentado sobre el reposacabezas. Sentía que me cansaba, y era consciente de que no estaba haciendo un buen trabajo» (Trager & Hammond, 2016, p. 73).

ponerse en contacto con cómo se siente el tejido sano y los patrones neurológicos del tejido sano. En este sentido, mi cuerpo, a través de los movimientos Trager, reeducó mi mente para realizar las funciones neuromusculares y metabólicas necesarias para un tejido sano. (Juhan, 1998, párr. 34-36)

Como **documentación directa del trabajo del Dr. Trager**, también contamos con el **material audiovisual** remasterizado por Trager Internacional. Dentro de la serie de vídeos de clientes (en paralelo a otra serie de enseñanzas), encontramos dos grabaciones realizadas en noviembre de 1987 durante unas prácticas clínicas de Respuesta Refleja impartidas en Laguna Hills, California. Cada vídeo recoge el proceso de tres sesiones en tres días consecutivos con el mismo receptor, con extensos comentarios de Milton.

En el primero, #602. *Ralph: To Free his Walk*, el protagonista es un hombre de sesenta y dos años que en 1955 tuvo poliomielitis y desde 1979 padece síntomas crónicos de Guillain-Barré (temblores en manos), y ahora muestra sensibilidad y dolor en piernas y pies. Anda con un bastón largo y lleva rodillera en la pierna izquierda (la tiene atrofiada), relatando que tiene problemas de equilibrio. Ya en la primera sesión, después de levantarse de la camilla, puede andar sin bastón: «Estás tan diferente a cuando entraste por primera vez. Eso es importante porque... me estás diciendo... y me estás mostrando... tu equilibrio me dice cuántos músculos se han activado y fortalecido» (Trager Archive Project, 1987a, cap. 3, 18'56").

En el segundo, #603. *Denny: Exploring Strength, Changing Patterns*, el cliente tiene cuarenta años, presenta la pierna derecha más pequeña y corta, y el pie y tobillo derechos se giran a raíz de la polio que sufrió siendo un niño de dos años. Además de la debilidad como secuela de la enfermedad, ha desarrollado grandes compensaciones que se materializan en unos patrones deficientes, por lo que es necesaria una estimulación neurológica especial para evitar un mayor deterioro. Durante la primera sesión, el hombre expresa que su caminar se siente más sólido: «Qué maravilloso... qué poco hicimos para lograr tanto. Así que vamos directo a la fuente. ... Estamos estableciendo una respuesta refleja más allá de donde estaba antes» (Trager Archive Project, 1987b, cap. 6, 13'31"). El tercer día, Milton le enseña varios Mentastics para realizar en casa, empezando siempre por el pie izquierdo: «Serás una persona diferente. No habrá este

sentimiento de que eres débil en absoluto. No, ya sabes cómo se siente la fuerza. ... Nadie puede sacarlo del inconsciente. Está ahí para siempre» (cap. 19, 39'28").

Para terminar este apartado, queremos dejar constancia que desde Trager Foundation se está trabajando en la recopilación de estudios de caso con el objetivo de potenciar la publicación de investigaciones, apoyando la divulgación de disciplinas que utilizan el movimiento y la conciencia del cliente²⁹. Por este motivo, imaginamos que esta iniciativa favorecerá que en un futuro se pueda contar con más experiencias documentadas acerca del Método Trager.

2.3 La aplicación de trabajos de conciencia corporal en la interpretación musical

En gran parte de la bibliografía consultada, nos ha sorprendido encontrar de forma habitual recomendaciones de trabajo corporal para músicos en las que se mezclan propuestas de carácter muy diferente, considerándose un conjunto. Sin poner en entredicho la aportación que todas las disciplinas pueden ofrecer, pensamos que cada procedimiento tiene unas características singulares que permiten establecer una clasificación más especializada según los objetivos, principios y modo formal. Así pues, valorando el tema de estudio de la presente investigación, consideramos primordial distinguir entre los trabajos que normalmente se denominan de conciencia corporal y el resto de propuestas³⁰, ya sean artes marciales, tablas de ejercicios específicos, técnicas de relajación, manipulaciones manuales, sistemas de entrenamiento físico, deportes, etc.

Antes de entrar en ello en detalle, consideramos relevante comentar aquí que algunas de las disciplinas sobre las que escribiremos están en este momento siendo analizadas por el Ministerio de Sanidad y Ciencia del gobierno de España dentro del «Plan para la protección de la salud frente a las pseudoterapias» puesto en marcha a finales del 2018, y que ha desembocado en febrero del 2019 en la campaña #coNprueba³¹ contra las pseudoterapias³² y las pseudociencias.

²⁹ Para más información, visitar: <https://www.tragerfoundation.org/>

³⁰ Para ilustrar la confusión, Taylor y Wasley (2004) proponen como ejemplo de ejercicio aeróbico poco intensivo el yoga, el taichí y la Técnica Alexander (p. 163); Sardà Rico (2003) considera que la Técnica Alexander es una «gimnasia suave» (p. 82).

³¹ Para más información, visitar: <https://www.conprueba.es/>

Para contextualizar esta acción debemos remitirnos al primer documento de análisis de la situación de las terapias naturales publicado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad en 2011³³, en el que se menciona que «se han identificado y analizado 139 técnicas en el ámbito de las terapias naturales, de las cuales solo una parte tiene influencia directa sobre la salud y el resto van fundamentalmente dirigidas al bienestar o confort del usuario»³⁴. En el año 2012 se crea la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud (REDETS)³⁵ con el fin de promover la calidad, eficiencia y sostenibilidad en evaluación de tecnologías sanitarias en el Sistema Nacional de Salud. A día de hoy, 73 de estas técnicas han sido etiquetadas como pseudoterapias y el listado restante está siendo estudiado bajo el pretexto de discernir con precisión su utilidad, seguridad y eficacia. Sería dentro de este segundo grupo donde encontramos modalidades como la Técnica Alexander, el Yoga, el Pilates y muchas más, a la espera de una resolución.

Reconociendo el propósito positivo de querer evitar el intrusismo sanitario y facilitar una información honesta a los usuarios, el gobierno de España está en la cola de otros países que ya han legislado al respecto y, a nuestro entender, está cometiendo algunas acciones mejorables. La más flagrante es la introducción en el mismo grupo de técnicas heterogéneas, justificada por la dificultad de clasificación, en la que se mezclan prácticas de naturaleza contrastada, incluyendo algunas que no tienen ninguna pretensión médica pero que sin embargo son tachadas de pseudoterapias. Tales acusaciones no son inocuas, ya que según el informe su utilización «afecta negativamente a la salud, sea perpetuando algunas dolencias, generando otras o, incluso, aumentando el riesgo de muerte» (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar

³² Vocablo no admitido por la RAE cuyo prefijo significa ‘falso’. Según el Plan para la protección de la salud frente a las pseudoterapias (Noviembre 2018), se considera pseudoterapia a la sustancia, producto, actividad o servicio con pretendida finalidad sanitaria que no tenga soporte en el conocimiento científico ni evidencia científica que avale su eficacia y su seguridad (p. 3).

³³ El documento es el resultado del grupo de trabajo creado por encargo del Congreso de los Diputados en 2007 entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y las Comunidades Autónomas «para propiciar una reflexión conjunta que concluya con un informe, a efectos de una futura regulación de las terapias naturales en nuestro país»; en su redacción también han participado expertos del Instituto Carlos III.

³⁴ Esta afirmación no concuerda con la definición de salud de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (*Official Records of the World Health Organization*, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde entonces.

³⁵ Para más información, visitar: <https://redets.mscbs.gob.es/home.htm>

Social; Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, 2018, p. 4). El hecho de enumerar como posibles pseudoterapias trabajos corporales, y específicamente de conciencia corporal, que no son presentados como terapias o terapéuticos supone una incongruencia. Vistos los criterios de inclusión, no nos parecería extraño encontrar al lado de la Técnica Alexander también al Método Trager, aun cuando no figura en ningún listado, probablemente a causa de su poco conocimiento y difusión.

Aclarado este punto de actualidad, entramos ahora a estudiar primero los trabajos de conciencia corporal, la categoría dentro de la cual se englobaría el Método Trager.

Podemos afirmar que la **Técnica Alexander** es la disciplina de conciencia corporal más extendida entre los músicos, utilizada por el 20% del colectivo (dato a partir de una encuesta posiblemente sesgada), y que se enseña en la mayoría de los conservatorios internacionales destacados (Valentine, 2004, p. 180). Un indicativo de ello son los libros especializados que se han publicado, como por ejemplo *Indirect Procedures. A Musician's Guide to the Alexander Technique* (De Alcantara, 1997), *The Alexander Technique for Musicians* (Kleinman & Buckoke, 2013) y *Técnica Alexander para músicos. La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música* (García, 2014) en España.

Hace pocos años apareció en *BioMedCentral Complementary and Alternative Medicine* una exhaustiva recopilación de todo tipo de publicaciones (artículos, trabajos de máster, tesis doctorales, presentaciones de conferencias, etc.) para evaluar la evidencia de la efectividad de las sesiones de Técnica Alexander en músicos (Klein et al., 2014). Este análisis, financiado por la Swiss Association of Teachers of the Alexander Technique, ha tenido como punto de partida 237 citaciones y se ha centrado exclusivamente en las investigaciones realizadas con grupo de control (aleatorio o no), reduciendo el análisis a 12 estudios que datan desde 1956 hasta el siglo XXI. En ellos aparecen experimentos con instrumentos variados, niveles interpretativos y profesionales diversos, diferente número de sesiones ofrecidas por profesores acreditados o no, y un largo etc. que muestran propuestas dispares. Los resultados globales de la búsqueda determinan que las sesiones de Técnica Alexander pueden mejorar la ansiedad interpretativa en los músicos, y que, pese a eso, sus efectos sobre

interpretación musical, función respiratoria y postura no son concluyentes (p. 10). Comentaremos a continuación algunas exploraciones que consideramos interesantes para ilustrar la relación entre la Técnica Alexander y la música.

En la tesis doctoral posterior titulada *La Técnica Alexander como herramienta para mejorar el aprendizaje instrumental: una visión desde el alumnado del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid* (García Vicente de Vera, 2015), se examina la aplicación de la Técnica Alexander en el contexto de una asignatura impartida en los estudios superiores de música. Los resultados indican que la Técnica Alexander promueve procesos metacognitivos focalizados en la propiocepción en movimiento, trabajando la relación entre cuerpo y mente. Esta situación de conciencia sobre el propio cuerpo en acción permitió la mejora en la productividad del estudio y, por tanto, en los resultados de la interpretación instrumental del alumnado (p. I).

También por la relación con el clarinete, nos concierne la pre-tesis de ámbito pedagógico: *Applied Anatomy in the Studio: Body Mapping and Clarinet Pedagogy* (Copeland, 2007). La autora, profesora de clarinete y de Técnica Alexander, estudia cómo el *Body Mapping*³⁶ ayuda a los estudiantes a relacionar una estructura anatómica con el funcionamiento del cuerpo entero. Deberemos esperar a la compleción de la investigación para poder valorar mejor los resultados.

Otra iniciativa en la que han participado especialistas de Técnica Alexander, además de profesores y jefes de departamento de la universidad y fisioterapeutas, es «Minding the Body: An interdisciplinary theory of optimal posture for musicians», publicado en *Psychology of Music* (Shoebridge et al., 2017). Con un juego de palabras como título (siendo *mind* a la vez ‘mente’ y ‘cuidar, ocuparse’), se trata de un planteamiento teórico para desarrollar una propuesta interdisciplinar sobre la postura que respalde la salud de los músicos y la interpretación. El proyecto comprende cinco subprocesos: mantener la facilidad, encontrar equilibrio, hábitos desafiantes, expandir la estrategia, y barreras del cambio. Compartimos la autocrítica realizada: «Una debilidad del estudio fue que las disciplinas profesionales expertas en música y posturas no incluidas en este estudio podrían haber contribuido con más perspectivas a la

³⁶ Estudio de apoyo asociado con la Técnica Alexander, se trata de una aplicación práctica de la anatomía del movimiento. Ha sido desarrollado por Barbara Conable, autora del libro *What Every Musician Needs to Know about the Body* (1998). Para más información, se puede consultar la web de la Association for Body Mapping Education: <https://www.bodymap.org/>

discusión» (p. 834) y pensamos que al tratarse de una formulación no ensayada todavía en la práctica, sería interesante y necesario validar la teoría con la experimentación.

Según las fuentes a las que hemos tenido acceso, el resto de trabajos de conciencia corporal aplicados a la interpretación musical permanecen a una gran distancia de la Técnica Alexander en cuanto a investigación, publicación y difusión. Aún así, queremos mencionar algunas propuestas que consideramos relevantes.

Sobre el **Método Feldenkrais**, el flautista Niall O’Riordan ha presentado una serie de artículos divulgativos en relación con la música para *Pan*, la revista de la British Flute Society, la organización sobre flauta más antigua de Europa. Tras la iniciativa *Your Body is your Strad* están Uri y Hagit Vardi, violonchelista y flautista ex miembros de prestigiosas orquestas, diplomados en Feldenkrais y actuales profesores de la University of Wisconsin (Madison), que ofrecen regularmente talleres de Feldenkrais para músicos en Estados Unidos de América. En España podemos encontrar el escrito «El Método Feldenkrais™ para músicos o la alternativa de la expresión somática» (Ramón, 2019) editado en la revista *Itamar*. Dentro de un contexto pedagógico, destacan la publicación «Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education» de Lee (2018) en *Music Educators Journal* y el capítulo de Grant relacionando el Feldenkrais con la pedagogía vocal dentro del libro *Teaching Singing in the 21st Century* (2014).

Acerca del **Método Cos-Art**, encontramos un artículo que expone cómo esta disciplina psicofísica puede ayudar a la emisión de la voz tanto hablada como cantada (Abram Serra, 2007). En la tesis doctoral *Evaluación de un programa de educación psicofísica para flautistas* (Borràs Julibert, 2016), la autora desarrolla un programa basado en los principios y metodología del Cos-Art y en los requerimientos corporales para la práctica de la flauta travesera. Se examina su aplicación colectiva en una reducida muestra compuesta por cinco profesionales, si bien el programa está diseñado también para estudiantes de grado profesional y superior.

Relativo al **Rolfing Integración Estructural**, encontramos una entrevista a la estadounidense Tessy Brungardt en *Structural Integration* (Pike, 2008) en la que habla

de su experiencia con músicos y en particular del pianista Leon Fleisher, con quién colaboró para atenuar los efectos de la distonía focal en su brazo derecho³⁷.

Posiblemente, dentro de este primer grupo de trabajos denominados de conciencia corporal también podríamos incorporar otras disciplinas como la Eutonía, la Eurytmia, el Método Rosen, Laban/Bartenieff Análisis de Movimiento, la Educación Somática y el Body-Mind Centering®. Ensanchando más la perspectiva, se podría incluir Mezières, con raíces en fisioterapia; si pensamos en un enfoque más dirigido a la ejercitación y el entrenamiento, quizás cabrían la Anti-gimnasia y Pilates; ampliando el plano corporal hasta poner el foco principal en la presencia, tal vez podríamos integrar la Consciencia Sensorial y el Mindfulness. Y así un largo etcétera³⁸. Todo depende de dónde se trace la línea de separación.

Lamentablemente, no tenemos conocimiento de estudios sobre la aplicación de estos trabajos específicamente para intérpretes musicales.

2.4 Otros recursos para mejorar la interpretación musical

Empezando con aquellas **actividades que no son métodos o técnicas destinadas a la conciencia corporal**, aunque seguramente pueden favorecerla, comentaremos algunas iniciativas significativas en relación a la interpretación musical.

Una disciplina cada vez más aceptada y popular es el **Yoga**. Ya en 1999, Ruiz Ramos lanza en España un libro de yogaterapia específica para músicos en el que se exponen multitud de ejercicios y tablas por familias instrumentales. Sin ser músico profesional, el escritor Stephen Cope escribe en 2008 un artículo en la revista especializada *Yoga Journal* en el que relata cómo se dio cuenta de que cuanto más

³⁷ La combinación de Rolfing y botox fue clave para poder actuar de nuevo en público (Sacks, 2011, p. 299). Nathaniel Kahn dirigió en 2006 el cortometraje documental nominado a los Oscars *Two Hands: The Leon Fleisher Story*, en el que aparece la profesional de Rolfing Tessy Brungardt.

³⁸ Nos llama la atención la propuesta de Lea Kaufman, pionera en empresas de bienestar en línea en Hispanoamérica, la técnica de conciencia corporal LK Movimiento Inteligente®. Afirma que es la creadora de un trabajo único, vanguardista y sistémico, que integra cuerpo y mente, emociones y espíritu, arte y ciencia, entendimiento y experiencia profunda, conocimiento ancestral y últimos descubrimientos científicos. Nos sorprende la promoción de un curso 100% *online* para una disciplina que se engloba dentro de la conciencia corporal; para nosotros es como ofrecer una formación íntegramente a distancia para ser cocinero o perfumista, sin la posibilidad de degustar ni oler nada real... Para más información, visitar: <https://movimientointeligente.com/>

constante era en su práctica de yoga, más habilidoso se sentía tocando el piano. Dando un paso más allá, la pianista profesional y profesora de Yoga afincada en Londres GÉNIA decidió fundar y registrar la marca Piano-Yoga®, un método para educar a los estudiantes a comprender y dominar su mente, cuerpo y energía para aprender a tocar el piano³⁹. En Estados Unidos encontramos una propuesta de integración del Yoga y la pedagogía del saxofón (Adams, 2012) a partir del trabajo de campo de seis semanas con nueve participantes que asisten a clases semanales grupales de «yoga para músicos». Los resultados mostraron una mejora en el confort físico y el pensamiento positivo, mayor conciencia corporal de patrones habituales y control de la respiración (p. i). La autora pone de ejemplo a Carrie Koffman, profesora de saxofón en The Hartt School, University of Hartford (Connecticut), como modelo sólido de la combinación de ambas disciplinas.

Relativo a las **artes marciales**, podemos encontrar una publicación del guitarrista Joe Rea Phillips en *International Musician* sobre cómo el taichí puede ayudar al músico en su carrera (2018). En ella se exponen los rasgos comunes entre ambas materias: relajación y centramiento, disciplina y práctica constante, mente despejada, visualización, memorización, práctica lenta, flujo rítmico, expresión artística, estar en sintonía con uno mismo. A partir de su experiencia personal como intérprete y profesor, explica cómo la eliminación de la tensión corporal permite al instrumentista tener una mayor resistencia, ser eficiente y preciso, observando cómo las interpretaciones adquieren más fuerza y expresión (párr. 3-5).

La curiosidad por relacionar disciplinas con la música también ha llegado hasta las **terapias de manipulación manual**. En su trabajo de máster, la autora se cuestiona cómo la Terapia cráneo-sacral puede ayudar a los cantantes a liberar su voz y superar los obstáculos físicos para ser mejores intérpretes; a partir de su experiencia personal, expresa haber adquirido una mayor conciencia corporal, así como el reconocimiento y la liberación de bloqueos físicos (Walker, 2014, p. 25).

³⁹ Para más información, visitar: <https://www.piano-yoga.com/>

También encontramos referencias sobre la práctica del **ejercicio físico**, sin contar con ninguna implicación directa de la mente⁴⁰.

En el apartado destinado a técnicas e intervenciones para mejorar la interpretación musical del libro recopilatorio de Williamon (2004), se abre un capítulo sobre el ejercicio aeróbico moderado y vigoroso (Taylor & Wasley, 2004, pp. 163-178) con *Physical fitness*. Argumentando que la inactividad física no es algo para lo que el cuerpo humano ha sido diseñado, realizan una investigación con estudiantes cuyos resultados indican que nueve de trece eligieron su grabación realizada después del ejercicio físico. Se comparaban las grabaciones realizadas después de a) 20 minutos de ejercicio de moderada intensidad, 20 minutos de descanso, calentamiento con el instrumento; y b) 40 minutos sentados sin tocar, calentamiento con el instrumento (p. 172).

En su tesis doctoral, Cámara Carballo (2017) se cuestiona si la preparación física puede mejorar los resultados interpretativos con la flauta travesera. En la indagación se valora experimentalmente el efecto de un programa de entrenamiento físico de tres meses sobre el rendimiento y las aptitudes en la interpretación flautística, con una muestra de seis músicos con 9-10 años de experiencia (la mitad formó parte del grupo de control). Los resultados indican que el incremento del nivel físico está asociado con una mejora del nivel interpretativo, permitiendo ampliar el tiempo que pueden permanecer tocando ininterrumpidamente, elevando la calidad de las interpretaciones y reduciendo el número de errores cometidos. Por otro lado, no se observaron cambios en el número de errores graves ejecutados, en la capacidad vital forzada o en el tiempo que pudieron permanecer tocando sin respirar (p. 2).

Blanco Piñeiro (2013) observa en su tesis doctoral que la práctica físico-deportiva no mostró influencias significativas en la calidad postural durante la ejecución musical del alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo: «Únicamente se encontró que el entrenamiento en alguna técnica de concienciación corporal parece influir positivamente en el conocimiento de la alineación correcta de la columna cuando se está sentado, así como en la alineación de la cabeza y de los hombros en el plano frontal, cuando posan de pie, en las fotos» (pp. V-VI).

⁴⁰ Habitualmente, el ejercicio físico no suele ir acompañado de un mínimo de conciencia corporal. En estos casos, no debería sorprendernos que su práctica pueda incluso desencadenar ciertas problemáticas a corto y largo plazo. Por ende, más allá del estado de salud general personal, en el caso de los músicos la práctica física sin conciencia puede actuar en contra de las necesidades del intérprete.

En una categoría distinta entran otras formas estudiadas para potenciar la interpretación musical que tienen más que ver con la mente, como es el caso del **entrenamiento de habilidades mentales** propuesto por Connolly y Williamon (2004). Aún así, se recomienda un trabajo de relajación corporal previo para favorecer un estado mental de alta concentración (p. 222).

Igualmente, en el libro *Entrenamiento mental para músicos. Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo*, García (2017) apunta que el primer paso para realizar un buen entrenamiento mental consiste en crear las condiciones idóneas para que cuerpo y mente se comuniquen con fluidez (p. 40). Las propuestas prácticas del autor están dirigidas a mejorar el estudio e incluyen la visualización de acciones musicales libres y actuaciones satisfactorias (pp. 97-176).

También encontramos propuestas de auto-regulación fisiológica con la técnica del Neurofeedback o EEG biofeedback⁴¹ (Gruzelier & Egner, 2004). Con una detallada explicación sobre las ondas cerebrales Delta, Theta, Alpha, Beta y Gamma, se expone que el entrenamiento para incrementar la frecuencia Theta, asociada a estados meditativos y a la hipnosis, podría suponer una mejora en la expresión artística. Las exploraciones realizadas con músicos todavía no han obtenido suficiente información a largo plazo para poder valorar si merece la pena la inversión de tiempo y dinero necesaria para el entrenamiento de Neurofeedback (p. 212). Probablemente la modalidad de Biofeedback más utilizada es la electromiografía, que mide la actividad muscular eléctrica⁴². Con esta herramienta, en un trabajo realizado por Morasky et al. (1983), ocho clarinetistas de nivel intermedio-avanzado participaron en cuatro sesiones de entrenamiento mediante las cuales se consiguió reducir la tensión de los extensores del antebrazo, con el consiguiente resultado de mantener o incluso aumentar la velocidad de ejecución de trinos y escalas: la disminución de la tensión muscular no tiene por qué conllevar una merma de la calidad de la interpretación (p. 207).

⁴¹ Técnica que enseña al individuo a controlar y regular la actividad eléctrica rítmica del cerebro a partir de una representación de su propia actividad mental eléctrica recogida por electrodos situados en el cuero cabelludo. La técnica nació a finales de la década de 1950 y el Dr. Barry Sterman fue el primero en publicar una investigación realizada con gatos.

⁴² A partir de la técnica del *biofeedback* se ha desarrollado un dispositivo electrónico doméstico para corregir la postura, Upright Go, que vibra cuando detecta que la espalda está encorvada. Se engancha con un adhesivo hipoalergénico y se sincroniza con el móvil (para más información, visitar: <https://www.uprightpose.com/>). Desconocemos si, cuando deja de utilizarse el aparato, la persona posee autonomía para percibir su posición o depende siempre de la vibración que emite.

Finalmente, la **ingesta de fármacos** en el contexto musical es un ámbito en el que se encuentra poca investigación al respecto. Sin embargo, sabemos que el uso de drogas psicotrópicas ha sido asociado a la música probablemente desde que ambas fueron descubiertas por nuestros ancestros (West, 2004, p. 271). Tanto los medicamentos estimulantes como sedantes tienen efectos a nivel mental, si bien la forma en la que los fármacos pueden afectar la interpretación depende mucho de la cantidad, el método de dosificación, y de factores individuales y contextuales. En comparación con otros métodos para mejorar la interpretación musical, un rasgo singular de las drogas⁴³ (sean ilegales o estén vinculadas al estilo de vida como el alcohol, la cafeína y la nicotina) y los medicamentos prescritos es el coste que representa su consumo, a nivel de dependencia y efectos adversos de intoxicación (p. 284).

2.5 Investigaciones sobre el movimiento en la interpretación del clarinete

Más allá de las acciones indispensables para hacer sonar cualquier instrumento, toda interpretación musical se ve afectada por los movimientos corporales del músico. Ya en 1988, François Delalande hizo una clasificación de los gestos que observó en el pianista Glenn Gould⁴⁴, entre los que figuran los «gestos acompañantes» que no son necesarios para la producción del sonido. Estos movimientos están tan integrados en el programa motor hasta tal punto que aún y no siendo imprescindibles para generar frecuencias sonoras, su rol se vuelve esencial para el intérprete y acaban teniendo un impacto en el sonido producido (Davidson, 2012, p. 593).

También denominados «gestos ancillares» o «movimientos expresivos», podemos establecer una analogía con los gestos no-verbales utilizados en el habla corriente, incluso considerándolos parte del lenguaje corporal (Wanderley et al., 2005, p. 97). Si bien no hallamos consenso en el motivo que los causa, el creciente interés por la relación entre el cuerpo y la música desde los años noventa ha revertido la tendencia

⁴³ El consumo de alcohol, heroína y otras drogas ha sido la manera que algunos intérpretes de *jazz*, al igual que otros tipos de música, han encontrado para dejar de pensar. A su manera, estos artistas estaban buscando la inspiración y la conexión interior (Werner, 1996, p. 83).

⁴⁴ A partir de unos vídeos con interpretaciones de J. S. Bach. Para más información, véase: Delalande, F. (1988), *La gestique de Gould: Elements pour une sémiologie du geste musical*. En G. Guertin (ed.), *Glenn Gould Pluriel*, (pp. 85–111). Louise Courteau.

investigadora y ha colocado la temática en el centro de atención de muchos estudiosos⁴⁵, guiados por la idea de que la música es un fenómeno multimodal, combinando sensaciones auditivas y de movimiento. En este contexto, no sorprende que dentro del marco de la *12th International Conference on Music Perception and Cognition and the 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music* (Thessaloniki, 2012), un grupo de expertos de los departamentos de musicología e informática de la Universidad de Oslo presentara el proyecto *Classifying Music-Related Actions*, una propuesta a largo plazo de diseño y creación de una base de datos para albergar las acciones relacionadas con la música de una forma sistemática, con el fin de unir esfuerzos entre todos los investigadores del mundo (Godøy et al., 2012, 352:357).

El clarinete, así como otros instrumentos de viento-madera, ha desempeñado un papel protagonista en estudios sobre los gestos ancillares, ya que presenta unas características idóneas para su exploración: «Los clarinetistas fueron elegidos porque ninguno de sus movimientos corporales visibles (excepto los pequeños movimientos de los dedos que apenas son visibles) están directamente relacionados con la producción de sonido» (Nusseck & Wanderley, 2009, p. 337). A continuación queremos repasar las publicaciones más relevantes de los últimos quince años para tener una perspectiva global de la investigación acerca del movimiento en la interpretación del clarinete.

Encontramos un sólido punto de partida sobre la evaluación de los **gestos ancillares** del clarinetista (Wanderley et al., 2005, 97:113), que se centra en la distribución temporal de maneras interpretativas diferentes, la relación de dichos gestos con la partitura, los diferentes estilos de movimiento entre los intérpretes y cómo el contenido visual de una interpretación contribuye a la experiencia del observador. Nusseck y Wanderley (2009) utilizan representaciones simplificadas del cuerpo a partir de la unión de puntos de luz que son manipuladas para examinar el efecto en las puntuaciones de los observadores; los resultados muestran que la recepción global es menos dependiente del movimiento de partes específicas que de las características generales del movimiento del clarinetista. Consideran que reducir los

⁴⁵ Un ejemplo de ello es la siguiente investigación en el campo de las Ciencias Cognitivas de la Música: Peñalba Acitores, A. (2008). *El cuerpo en la interpretación musical. Un modelo teórico basado en las propiocepciones en la interpretación de instrumentos acústicos, hiperinstrumentos e instrumentos alternativos* (Tesis Doctoral). Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/55>

movimientos innecesarios es una parte esencial del proceso de aprendizaje de un estudiante (p. 351).

Con el objetivo de testar la consecuencia de la intención expresiva, se presenta un trabajo en el *Second International Symposium on Performance Science* (Utrecht) con clarinetistas que interpretan los ocho primeros compases del segundo movimiento del concierto K622 de W. A. Mozart siguiendo tres indicaciones: expresión normal, exagerada e inexpressiva (Palmer et al., 2009). Al comparar las medidas acústicas (volumen, altura, duración) con los gestos ancillares (moción de la campana), se confirma la hipótesis de que un incremento de la intención expresiva se traduce en una mayor variación de la distribución temporal y en movimientos de amplitudes mayores (p. 164).

En un estudio parecido pero con el foco en la receptividad del público, un clarinetista interpreta la segunda pieza de I. Stravinsky para clarinete solo en tres estilos: contenido, normal y con intención exagerada (Vines et al., 2011). Se evalúan diecinueve cualidades emocionales, a partir de la percepción de versiones en solo audio o visual, y audio-visual. Se puede identificar que la variación de la intención expresiva tiene un mayor impacto cuando la interpretación es vista, ya que los participantes que solo escucharon sonidos valoraron por igual los tres estilos (p. 168).

Que las intenciones musicales están relacionadas con el movimiento corporal se evidencia en la investigación que analiza los movimientos aislados del sonido de un solo clarinetista experto que interpreta fragmentos de épocas diferentes de forma libre (Desmet et al., 2012). Con bastantes limitaciones (perspectiva frontal de la observación, no utilización de marcadores en los pies, y clasificación de solo cinco movimientos), se quería replicar un experimento realizado sobre gestualidad en danza, cuando en la interpretación musical los gestos difieren en duración, se superponen y no tienen una forma conclusiva (pp, 39, 44).

La cara no deja de ser parte del cuerpo, por lo que los movimientos del rostro también pueden ser estudiados. Para Davidson (2012), pionera en el ámbito gestual, la expresión facial proporciona información del mismo tipo que el movimiento corporal general. No obstante, descubre que el uso que se hace de ella depende del instrumento que se interpreta, ya que en una exploración con clarinetistas y flautistas predominaron

los levantamientos de cejas, al requerirse la boca para sujetar el instrumento y generar el flujo de aire (p. 609).

También podemos encontrar un artículo sobre la coherencia gestual entre varias interpretaciones del mismo clarinetista, con la intención de establecer una relación objetiva entre los patrones gestuales expresivos y la estructura musical de dos pasajes de W. A. Mozart y J. Brahms (Teixeira et al., 2014). Cuando se introduce el metrónomo se advierte un efecto restrictivo en la amplitud y velocidad gestual, sin embargo permaneciendo la ubicación y duración de los gestos, por lo que se pone de manifiesto una relación entre la estructura musical y su contenido expresivo (p. 13).

Centrándose en un mismo fragmento musical, Teixeira et al. (2015) examinan la recurrencia de movimientos y patrones sonoros expresivos a partir de treinta versiones realizadas por diez clarinetistas expertos. Se demuestra que detrás de los gestos ancillares hay una relación con el significado musical, en base a la intención comunicativa que se fundamenta en el contenido expresivo del pasaje, ya que las manipulaciones del compás se encuentran asociadas con el fraseo melódico y las transiciones armónicas (pp. 215-216).

Con el objetivo de analizar sistemáticamente los movimientos físicos de los gestos ancillares realizados por los clarinetistas utilizando una muestra más amplia que en estudios previos, se investiga la percepción de movimientos corporales de diferentes tipos y su influencia en la evaluación de la interpretación musical (Weiss et al., 2018). Los resultados verifican que las interpretaciones con movimiento predominante de brazos o de rodillas obtienen mayor puntuación, y que las valoraciones más bajas son para las versiones con poco movimiento general (pp. 136-137).

En teoría, la habilidad musical debería ser percibida solo a partir del sonido, ya que este es la sustancia primera de la música (Rodger et al., 2012, p. 1140), pero hemos constatado cómo la apreciación del público está también vinculada al movimiento del intérprete (de cualquier especialidad instrumental): el efecto que la **información visual** ejerce sobre el receptor es innegable. Platz y Kopiez (2012) presentan un análisis de quince estudios sobre la percepción musical a nivel audiovisual, en el que cuantifican la desviación estándar del componente visual y así revelan que la hipótesis de que la influencia visual no tiene ningún efecto debe ser descartada, como se venía creyendo (p.

75). Una iniciativa relevante ya que hasta entonces la investigación sobre integración multisensorial de las modalidades visual y auditiva se había visto limitada a la percepción del habla y al comportamiento animal. Los experimentos realizados por Tsay (2013) corroboran nuestra dependencia natural, instintiva e inconsciente de las señales visuales. Tanto los inexpertos como los profesionales emiten juicios sobre la interpretación musical de forma rápida y automática sobre la base de la información visual, seleccionando de manera fiable a los ganadores reales de los concursos de música en vivo⁴⁶ en función de las grabaciones de vídeo silenciadas⁴⁷ (p. 14583).

Otra implicación directa de la influencia visual la encontramos en la impresión que el público tiene sobre el grado de dominio del intérprete de clarinete. Rodger et al. (2012) demuestran que la pericia es perceptible mediante el movimiento corporal, si bien la apreciación de habilidades a partir del sonido es dominante. Para este estudio contaron con tres clarinetistas de niveles diferenciados⁴⁸ que tocaron el mismo fragmento, llevando seis marcadores luminosos situados en el cuerpo (cabeza, codos, rodillas) y la campana del instrumento. Los autores repararon que las diferencias de movimiento son más sutiles a mayores niveles de destreza técnica, un hecho que puede explicarse porque en las etapas más tempranas de la adquisición de habilidades musicales los movimientos corporales puedan reflejar (o estar interconectados con) desafíos técnicos y dificultades en la interpretación, mientras que en etapas posteriores, los movimientos corporales se relacionan más con desafíos expresivos o comunicativos⁴⁹. También estiman relevante la parte del cuerpo que es observada,

⁴⁶ Se emplearon grabaciones de diez prestigiosos concursos internacionales de música clásica para piano y violín: *Van Cliburn International Piano Competition*, *International Tchaikovsky Competition*, *Queen Elisabeth International Music Competition of Belgium*, *International Franz Liszt Piano Competition*, *Cleveland International Piano Competition*, *Hannover International Violin Competition*, y *San Marino International Piano Competition* (Información de apoyo: pnasSI201221454 1..6).

⁴⁷ Lo curioso es que, sin embargo, ni los inexpertos musicales ni los músicos profesionales pudieron identificar a los ganadores en función de las grabaciones de sonido o las grabaciones con vídeo y sonido (Tsay, 2013, p. 14580).

⁴⁸ Según los autores: principiante, intermedio, y profesional de nivel internacional. En nuestra opinión, no se han buscado niveles equidistantes, ya que el primero era de grado 3 y el segundo era de grado 5, de los ocho que hay en total en la Associated Board of the Royal Schools of Music (ABRSM), institución del Reino Unido que desde 1889 examina en casi cien países de todo el mundo. Para más información, visitar: www.abrsm.org

⁴⁹ La elección del fragmento a interpretar, el estudio en Do M de Friedrich Demnitz del grado 3 del ABRSM (2007), responde al nivel del clarinetista principiante, un factor a tener en cuenta de cara a analizar los desafíos técnicos y expresivos de los tres sujetos.

puesto que, muy probablemente, el movimiento de los dedos hubiera evidenciado una mayor diferencia entre la habilidad del clarinetista intermedio y experto (p. 1146).

En una revisión de las indagaciones sobre el movimiento de los clarinetistas (Nusseck et al., 2018), se afirma que la magnitud de los gestos expresivos depende tanto de cómo se interpreta la obra, como de la pieza en cuestión (p. 1796), y que actuar visualmente como un experto puede aumentar la impresión de profesionalidad de un clarinetista principiante (p. 1798).

Dejando de lado la categoría de los movimientos ancillares, podemos encontrar gestos imprescindibles para la producción del sonido en el clarinete, mucho más locales y menos visibles. Estos también son escrutados, como sería el caso del **movimiento de los dedos**, que se desplazan para cubrir y destapar orificios o accionar llaves. Hofmann y Goebel (2016) utilizan un clarinete vienés⁵⁰ equipado con sensores para medir la presión ejercida por los dedos sobre los anillos que rodean los agujeros. Los resultados muestran un mayor uso general de la fuerza cuando se interpretan fragmentos expresivos frente a pasajes técnicos, y una cualidad diferente según el dedo: el índice presenta un tacto presionado y el anular más bien golpeado. También resulta relevante observar que el grupo de clarinetistas profesionales utiliza menos fuerza que el colectivo de estudiantes (pp. 7-8). En su tesis doctoral, Harger (2011) utiliza un guante especial con sensores⁵¹ capaz de registrar los ángulos de dieciocho articulaciones de cada mano recogiendo unas cien muestras por segundo. Con el propósito de determinar la variabilidad de la posición y el movimiento de los dedos entre clarinetistas profesionales, plantea promover un modelo de enseñanza científica a partir de la cuantificación y caracterización de dicha moción (p. 107).

El movimiento de los dedos tiene a la vez una importante función como información sensorial para la exactitud temporal de la ejecución. Palmer et al. (2009) descubrieron cómo actúa esta retroalimentación táctil: la magnitud de la aceleración del movimiento del dedo después de contactar y despegarse de la llave tiene una relación positiva directa con el nivel de precisión del siguiente contacto con la llave (p. 447).

⁵⁰ El clarinete vienés es una variante del sistema alemán, que se estudiará en el apartado 5.4.2.

⁵¹ Tecnología CyberGlove®. Para más información, visitar: <http://www.cyberglovesystems.com/>

Menos visible todavía, prácticamente imperceptible desde fuera, es el movimiento interno que sucede en el **tracto vocal**, imprescindible para la ejecución de un *portamento*. Chen et al. (2009), después de haber investigado la materia con saxofonistas, estudian la realización del famoso *glissando* de clarinete del principio de *Rhapsody in Blue*⁵². En lugar de utilizar radioscopias, se emplea una boquilla experimental con tubos por la que pasan micrófonos y así poder medir la impedancia de la cavidad bucal. Según el registro, el nivel de facilidad para realizar *pitch bending*⁵³ es más o menos fácil, aunque siempre resulta más sencillo hacia abajo que hacia arriba (Rehfeldt, 1994, p. 59). Se concluye que para tocar hábilmente el citado pasaje, la apertura gradual de los orificios con los dedos debe ser coordinada con un ajuste constante de la resonancia del tracto vocal, por lo que el intérprete necesita una gran flexibilidad (p. 1520).

Dentro de la **cavidad bucal** también tiene lugar la articulación⁵⁴. Pàmies-Vilà et al. (2018) han indagado sobre la manera de detener el sonido, observando que se trata de un mecanismo muy personal y que depende de la velocidad a la que se quiera picar. La sutileza del movimiento de la lengua se manifiesta en el tiempo existente antes de que la vibración de la caña sea cesada por su acción, ya que, si hay lugar para un descenso de la presión de la boca, los armónicos del sonido son atenuados progresivamente y la precisión con la que se para el sonido es menor. Para los autores, la diferencia radica en si estos procedimientos son utilizados de forma consciente por el intérprete o son consecuencia de una técnica no tan refinada (p. 11).

Para este último estudio ha sido necesario utilizar el mismo clarinete manipulado para todos los intérpretes, con sensor en la caña sintética, transductores de presión, etc. con el objetivo de hacer mediciones científicas. Aún así, sigue siendo difícil examinar ciertos parámetros con instrumentistas humanos, por lo que podemos encontrar

⁵² En la partitura de la primera versión para piano solo de George Gershwin encontramos una escala diatónica, que se mantuvo en la orquestación posterior realizada por Ferde Gófré. Fue el clarinetista que la estrenó quien añadió *motu proprio* el exitoso *glissando*, que a partir de entonces quedó impreso en la partitura. En realidad, el efecto deseado se denomina *portamento*, en el que no se distinguen los sonidos individuales; el *glissando* (término que significa ‘deslizándose’) es más apropiado para instrumentos como el arpa o el piano. Boyden, D., & Stowell, R. (2001). *Glissando*. *Grove Music Online*. <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.11282>

⁵³ Literalmente ‘doblar/curvar el sonido’, habitualmente se utiliza la nomenclatura inglesa (también se habla de *bend*). Efecto de modificación, frecuentemente microtonal, de la altura de un sonido, proveniente del lenguaje del jazz.

⁵⁴ Afirmación correcta en la interpretación actual, ya que la articulación en el clarinete antiguo es un concepto más amplio, que se divide entre articulación de lengua, pecho y garganta (Lawson, 2000, p. 47).

iniciativas que prescinden del intérprete-persona al uso. Con el clarinete-robot⁵⁵, nacido a raíz de un concurso para instrumentistas autómatas, sus inventores argumentan que al ser tocado por un artefacto mecánico es posible tener mayor independencia y control sobre la presión del aire y la fuerza de la caña (Almeida et al., 2010, p. 1). Provisto de una boca artificial, con labio y lengua incluidos, el clarinete situado en plano totalmente horizontal tiene el inconveniente de que la espuma de poliuretano con función de lengua rebota en la caña antes de pararse. No hay que olvidar que la lengua humana puede moverse en tres dimensiones y que además puede separar la caña de la boquilla usando las propiedades adhesivas de la saliva (Li et al., 2016, p. 1095).

Por otra parte, se ha investigado algo tan sutil como la **actividad muscular**. Baadjou et al. (2017) han comparado los resultados de las electromiografías tomadas durante la interpretación en dos posturas sentadas diferentes. Veinte clarinetistas profesionales y estudiantes tocaron el mismo fragmento (segundo movimiento del concierto K622 de W. A. Mozart) en su postura habitual y en otra experimental. En la segunda, basada en la terapia de ejercicios posturales de Mensendieck, método Samama⁵⁶, la altura de la silla se ajustó de modo que las rodillas de los sujetos estuvieran flexionadas a 90° y sus pies se colocaran paralelos entre sí en el suelo. También se adaptó el atril para poder leer partituras sin tener que flexionar el cuello, y los clarinetistas siguieron determinadas instrucciones de colocación. Se confirmó parcialmente la hipótesis, puesto que la actividad de los músculos que aportan estabilidad se vio incrementada, mientras se redujo la de la musculatura de las extremidades superiores⁵⁷. La mayoría de los participantes experimentaron una mejor calidad de sonido en la postura experimental; sin embargo, los evaluadores expertos no pudieron determinar de manera consistente si una de las dos posturas implicaba una mejor calidad de sonido (p. 129). Los autores admiten que para poder obtener conclusiones sobre la verdadera eficacia del trabajo, es necesario extender el periodo de

⁵⁵ Para más información, visitar: <http://newt.phys.unsw.edu.au/jw/clarinetrobot.html>. Para ver un curioso vídeo de un dúo de clarinetistas robot y humana, visualizar: https://www.youtube.com/watch?time_continue=152&v=ZoDBmJblCMM

⁵⁶ Para más información, visitar: <https://www.trainyourposture.com/mensendieck.html>

⁵⁷ La hipótesis inicial suponía que se vería incrementada la actividad del erector de la columna, el dorsal ancho, el trapecio inferior y el pectoral mayor, y se reduciría la actividad muscular de la parte superior del trapecio, el bíceps braquial y el braquiorradial. Los resultados mostraron que los músculos erector de la columna y el trapecio inferior bilateralmente estaban más activos y que el trapecio superior izquierdo y el braquiorradial derecho estaban menos activos (Baadjou et al., 2017, pp. 126-129).

tiempo de aplicación de la terapia postural, para que los clarinetistas puedan adaptarse gradualmente a la nueva postura de interpretación (p. 130).

Atendiendo a las investigaciones recopiladas, se puede inferir la inmensa importancia que posee el movimiento corporal del clarinetista en la acción interpretativa, y su relevancia en la percepción de tal actuación. Dicho alcance hace pensar que los movimientos corporales deberían integrarse cada vez más en la formación musical (Weiss et al., 2018, p. 141).

Observamos que el grado de dominio clarinetístico está relacionado con la cantidad, localización y fuerza del movimiento. Sería interesante ahondar en otros aspectos cualitativos del movimiento, como la fluidez o la facilidad, así como la percepción de dicho movimiento por parte del intérprete. Habrá que seguir indagando.

2.6 La conciencia corporal en las enseñanzas profesionalizadoras del clarinetista en España

En este apartado queremos aportar una visión global sobre el papel de la conciencia corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje del clarinete, estudiando cómo se sitúa esta cuestión dentro del sistema educativo en España, a partir de la **legislación que rige las enseñanzas regladas**.

La realización de las enseñanzas superiores supone un incremento de las horas de estudio y tiempo dedicado al instrumento (Granda Vera et al., 2011, p. 4), un periodo decisivo que marcará los derroteros profesionales del estudiante. Es durante estos años cuando es normal que salgan a la luz ciertas carencias técnicas (que a menudo se han ido trampeando) que se ven magnificadas con el aumento de la presión y la competitividad. Incluso quienes habían cultivado hábitos de estudio saludables pueden ver cómo les faltan herramientas para afrontar las exigencias de esta nueva etapa.

Actualmente, debemos enmarcar las enseñanzas superiores de música dentro del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), que ha nacido de la Declaración de Bolonia de 1999. Como expone Zaldívar (2005), se trata de una ambiciosa propuesta que no busca la uniformización, antes al contrario, como se lee expresamente al final de

la Declaración⁵⁸. Según el autor, los modelos europeos en el campo de la docencia artística superior son tantos y tan variados que, desde la perspectiva española, tampoco pueden usarse para tomar prioritariamente una solución u otra (p. 105). En nuestra opinión, la enorme diversidad europea, que en su mayoría goza de una larga tradición institucional, podría ser considerada una fuente de inspiración. Deberían tomarse como ejemplo la impartición de asignaturas que promueven hábitos interpretativos eficientes y la prevención de lesiones, igual que los departamentos adjuntos de salud y bienestar que velan por un buen estado tanto físico como emocional de los estudiantes⁵⁹.

En España, el texto legal por el cual se rigen estas enseñanzas es el Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Al identificar las competencias que el alumnado debe poseer al finalizar los estudios, tanto en las transversales como en las generales, no encontramos rastro alguno de mención corporal. En cambio, en las competencias específicas de la especialidad de interpretación, aparece «Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal», el único indicio que descubrimos sobre el cuerpo.

Por otro lado, en el Anexo III del mismo documento, dentro de la descripción/contenidos de la materia Instrumento/Voz de la especialidad Interpretación (con 66 créditos ECTS⁶⁰ mínimos en el grado) leemos la frase «Control de correctos hábitos posturales y técnicas de relajación». Nos sorprende su ausencia en el equivalente de la especialidad de pedagogía, que quizás se explique por el menor número de créditos, pero que nos hace cuestionar los conocimientos adquiridos por el

⁵⁸ «Hacemos público nuestro compromiso a favor de estos objetivos en el marco de nuestras competencias institucionales y en el pleno respeto de la diversidad de las culturas, las lenguas, los sistemas nacionales de enseñanza y la autonomía universitaria, con el fin de consolidar el espacio europeo de la enseñanza superior» (Zaldívar, 2005, p. 99).

⁵⁹ Un ejemplo es el *Student Affairs* de la Guildhall School of Music and Drama en Londres, que ofrece orientación confidencial sobre atención médica y temas como estrés, ansiedad, problemas musculoesqueléticos, alimentación saludable, tabaquismo, alcohol y drogas, salud durante los viajes, ejercicio, depresión y problemas de salud emocional; también se incluyen visitas de médicos y de profesionales de disciplinas alternativas. Para más información, visitar: https://www.gsmd.ac.uk/about_the_school/shared_left_nav/life_at_the_school/student_affairs/

⁶⁰ Abreviatura de *European Credit Transfer System* (Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos), el único sistema vigente desde 2010 utilizado por las universidades europeas dentro del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Este método hace posible que los créditos cursados en una institución de educación superior sean válidos para una titulación estudiada en otro centro similar.

futuro profesorado de las especialidades interpretativas, incluida la de clarinete.

Como es lógico, la asignatura que tiene más peso en las enseñanzas superiores de la interpretación de un instrumento son las clases individuales del mismo, en formato 1 a 1 con el docente⁶¹. Por lo tanto, debemos deducir que el peso de transmitir el «Control de correctos hábitos posturales y técnicas de relajación» recae sobre el profesorado del instrumento. En función de su formación, experiencia personal, visión, sensibilidad y metodología utilizada, cada maestro podrá ofrecer a los estudiantes una mayor o menor ayuda al respecto⁶². Contando con que los docentes tengan las herramientas necesarias, en gran parte de los casos la exigente programación en cuanto a repertorio a aprender puede generar una carrera por lograr la cantidad de ejercicios, estudios y obras prefijadas, dejando en un plano secundario el uso del cuerpo⁶³.

En este contexto, «es esencial la labor del profesor de clarinete para que la enseñanza de la técnica de este instrumento nunca vaya en contra de los principios del buen funcionamiento del cuerpo humano» (Cantó, 2008, p. 41). Granda Vera et al. (2011) señalan que el elevado porcentaje de clarinetistas que sufre dolencias pone en evidencia que no se está realizando una óptima enseñanza del clarinete con respecto a las posiciones más correctas que se deben adoptar en el momento de tocar, saliendo a la luz problemas cuando el propio clarinetista incrementa sus horas de estudio, comenzando a notar molestias que *a posteriori* se pueden convertir en dolor, interfiriendo así en su avance como intérprete (p. 12). Lamentablemente, algunos docentes no cuestionan los aspectos físicamente ineficientes o potencialmente dañinos de la tradición instrumental, y las sugerencias que involucran cambios en la técnica a

⁶¹ «La asignatura de instrumento principal con mayor carga en ECTS, enmarcada en la materia obligatoria específica Instrumento/Voz, centraliza y define el desarrollo de las capacidades artísticas del estudiante, que tendrá la oportunidad de confeccionar su propio perfil profesional accediendo a una variada oferta de asignaturas» (preámbulo del Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado de Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación).

⁶² Pese a ser una obviedad, consideramos importante recordar que los estudiantes dedican la gran mayoría del tiempo al estudio instrumental solos, puesto que la clase representa una parte muy pequeña del periodo de aprendizaje. Es por ello que los docentes tienen la gran labor de transmitir nociones que permitan al clarinetista ser autosuficiente en su estudio, siendo la conciencia corporal un recurso que puede facilitar una práctica sólida compatible con el bienestar.

⁶³ No es de extrañar que los resultados del estudio de Blanco Piñeiro (2012) revelen una escasa propiocepción por parte del alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo con respecto a su calidad postural cuando tocan (p. VI), unos datos seguramente extrapolables a otros centros.

menudo encuentran resistencia⁶⁴ (Shoebridge et al., 2017, p. 831). De hecho, «cada profesor debería “fabricar” una técnica apropiada según las características físicas, motrices, cognitivas y afectivas de cada alumno» (Jorquera Jaramillo, 2002, p. 6).

Además de introducir contenidos de conciencia corporal en la clase de instrumento principal, los planes de estudios pueden incluir asignaturas específicas con el mismo fin. Esto variará mucho de un territorio a otro, ya que, como se desprende del mencionado Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, cada comunidad autónoma tiene libertad para establecer su plan de estudios⁶⁵.

Asimismo, en función de la normativa autonómica, cada centro tiene facultad para establecer su plan de estudios, como encontramos en la Disposición adicional sexta (que no ha sufrido modificación posterior) del Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación: Autonomía de los centros de enseñanzas artísticas superiores⁶⁶. Estas directrices se traducen en una gran variedad de propuestas. Para ilustrar tal pluralidad, vemos cómo se han multiplicado los diferentes nombres que toman las asignaturas relacionadas con la conciencia corporal dentro del grado en Interpretación del Clarinete según las comunidades autónomas⁶⁷, como se recoge en las tablas 3 y 4 de la comparación de los planes de estudios en LOGSE y LOE de la especialidad de clarinete presentada por Bernabé Villodre y Torres Peñarrocha (2017, pp. 9-19). Sin entrar a valorar su carga lectiva ni los cursos en que se

⁶⁴ Es interesante observar que la percepción de los profesores sobre la efectividad de las lecciones a veces puede no ser paralela a la de los estudiantes (Kurkul, 2007, p. 344).

⁶⁵ «2. Las Administraciones educativas, en el ámbito de sus competencias, aprobarán el plan de estudios correspondiente a cada título, de acuerdo con lo establecido en el presente real decreto. Dichos planes de estudios se publicarán en los respectivos Boletines Oficiales» (Capítulo III, Artículo 11: *Contenido básico para el diseño de los planes de estudios de los Títulos Superiores de Enseñanzas Artísticas*; Real Decreto 21/2015, de 23 de enero).

⁶⁶ «1. Los centros de enseñanzas artísticas superiores, dispondrán de autonomía en los ámbitos organizativo, pedagógico y de gestión, y su funcionamiento deberá garantizar el cumplimiento de sus funciones, de acuerdo con el artículo 107.3 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación» (Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación).

⁶⁷ LOGSE: Formación corporal, comunicación y escena (Andalucía); Formación corporal y comunicación (Cataluña); Técnicas de respiración y control muscular (Asturias, Castilla y León, Extremadura); Técnicas de concienciación corporal. Expresión corporal (Islas Canarias). LOE: Técnicas de relajación (Aragón); Técnicas de autocontrol psicofísico (Asturias); Ergonomía y prevención de lesiones / Técnicas de concentración (Castilla y León); Técnica Corporal y movimiento (Comunidad Valenciana); Técnicas de respiración y control muscular (Extremadura); Técnicas de control emocional y corporal (Galicia); Concienciación corporal y autocontrol (Murcia); Educación corporal / Gesto musical (Navarra); Técnicas corporales (País Vasco).

imparten, nos llama la atención que las nomenclaturas sean tan dispares⁶⁸, lo que nos conduce a imaginar que, en consecuencia, también lo serán sus contenidos.

Para comprender la LOE, es necesario conocer la legislación precedente, a partir de la cual se perfeccionó. De acuerdo con el Real Decreto 1542/1994, de 8 de julio, por el que se establece las equivalencias entre los títulos de música anteriores a la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), y los establecidos en dicha ley, los estudios superiores musicales desarrollados en los distintos conservatorios superiores de música debían seguir sus dictados⁶⁹. Sin embargo, el grado de competencia autonómica supuso reformas curriculares muy diferenciadas, que permitieron dotar de mayor o menor importancia a determinadas materias. Relativo a la cuestión que nos concierne, la transformación más importante de la LOGSE fue, a juzgar por Bernabé Villodre y Torres Peñarrocha (2017), la aparición de la especialidad de pedagogía del clarinete⁷⁰. Aunque no todos los centros la ofertaban, esta rama garantizaba una formación didáctica adecuada a la realidad laboral de los futuros titulados superiores, ya que la mayoría acaba dedicándose a la docencia (p. 6). En su artículo, defienden la consolidación de dos itinerarios diferentes (uno pedagógico y otro interpretativo) pero relacionados: la especialidad de pedagogía no puede renunciar a una formación instrumental de calidad, ni el itinerario de interpretación debe desarrollarse sin tener en cuenta la pedagogía. En su propuesta, opinan que resulta imposible que alguien que posea capacidad y buenas maneras para enseñar parta de la premisa conformista de no dominar desde un punto de vista práctico la materia que ha de impartir (p. 26).

Lo anteriormente expuesto sigue vigente con la LOE, ya que cada comunidad autónoma, y según su normativa también los centros dentro de sus territorio, tiene libertad para estructurar el plan de estudios. Fruto de esta legislación, la autonomía de la que gozan los conservatorios permite poner en práctica iniciativas propuestas por el

⁶⁸ Es curioso que se emplee el término «ergonomía» para designar una asignatura relacionada con los hábitos posturales, cuando sus contenidos no suelen incluir la adaptación de los instrumentos al cuerpo humano, sino más bien lo contrario. En el apartado 4.5.1 profundizaremos en el concepto de ergonomía.

⁶⁹ Entre los avances que la LOGSE permitió, encontramos que los conservatorios superiores de música se separaron de los elementales y medios (Zaldívar, 2005, p. 104).

⁷⁰ Con la LOE, la especialidad ha dejado de existir, se mantiene la rama de Pedagogía general; los estudiantes que la cursan, tienen clases de su instrumento, pero a nivel de titulación no significa que estén titulados en «pedagogía del instrumento».

profesorado. La catedrática de piano Elena Orobiogoicoechea Vizcarra (2012) imparte «Técnicas corporales y Presencia escénica» en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid, la asignatura optativa analizada en su tesis doctoral. En ella se detecta la falta de conciencia corporal en la mayoría del alumnado, plasmándose un vacío en el trabajo corporal con el instrumento: «Este estudio ha demostrado la gran importancia que tiene la dimensión corporal en la actitud de los estudiantes en la interpretación musical en público» (p. 466). En el caso del Conservatorio Superior de Música en Salamanca, gracias a los resultados de la investigación del catedrático Tomás Martín López, se permitió incluir la asignatura «Ergonomía y prevención de lesiones musculares» con carácter obligatorio para todos los estudiantes instrumentistas (Martín et al., 2012). Tras un experimento como parte de su doctorado, los estudiantes estimaron que se había producido una mejora en su condición física y la asignatura piloto les había ayudado a prevenir lesiones en un 74%, mejorando su conciencia corporal en un 91% (p. 101). Estos resultados están en la línea de otros ensayos internacionales⁷¹.

Actualmente es remarcable la creciente cantidad de conservatorios y universidades privados que ofrecen enseñanzas superiores regladas en España. Estos centros gozan de la misma potestad que los de titularidad pública para organizar sus planes de estudios, decantándose cada vez más por ofertar la formación de manera intensiva e incluso en línea. La tendencia general es potenciar las materias instrumentales y reducir las denominadas teóricas, una de las «quejas» endémicas de la LOE. Sin entrar a valorar las propuestas didácticas de las instituciones privadas, observamos que la gran mayoría prescinde de asignaturas relacionadas con la conciencia corporal⁷², al menos dentro de las materias obligatorias, mientras otras

⁷¹ En un estudio piloto, los síntomas musculoesqueléticos se redujeron significativamente en los estudiantes que recibieron una instrucción semanal de dos horas sobre anatomía y fisiología relacionada con la interpretación musical, junto con ejercicios específicos para el instrumento en particular (Wynn Parry, 2004, p. 49). Citado de Spahn, C., Hildebrandt, H., & Seidendanz, K. (2001). Effectiveness of a prophylactic course to prevent playing-related health problems of music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 16, 24-31.

⁷² Como ejemplo en Madrid, pueden consultarse los planes de estudios en interpretación del Centro Superior de Enseñanza Musical Katarina Gurska (<http://katarinagurska.com/wp-content/uploads/2016/03/Plan-de-Estudios-Itinerario-A.pdf>) y Musical Arts (<https://musicalarts.es/wp-content/uploads/2020/06/MAMBOCM-Itinerario-A.pdf>).

aprovechan su independencia económica y de contratación para incorporar un «departamento de salud del músico»⁷³.

Consideramos oportuno comentar, siempre en relación con el tema de esta investigación, la legislación de las enseñanzas profesionales, pues en definitiva son las que dan acceso a las enseñanzas superiores. Como aparece en el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, también se potencia la libertad de los centros⁷⁴, una flexibilidad que se traduce en disparidad de propuestas según el conservatorio⁷⁵. En el artículo 3 del documento, dentro de los objetivos específicos se detalla que debe adquirirse la capacidad siguiente: «f) Valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación» (p. 3). Cuando se desglosan los objetivos y contenidos para los instrumentos de viento madera, no se encuentra ninguna mención al aspecto corporal (pp. 40-41), pero, en cambio, dentro de los criterios de evaluación de los instrumentos, el primero está directamente relacionado:

- 1) Utilizar el esfuerzo muscular, la respiración y relajación adecuados a las exigencias de la ejecución instrumental.

Con este criterio se pretende evaluar el dominio de la coordinación motriz y el equilibrio entre los indispensables esfuerzos musculares que requiere la ejecución instrumental y el grado de relajación necesaria para evitar tensiones que conduzcan a una pérdida de control en la ejecución. (p. 46)

⁷³ El departamento de la Escuela Superior de Música de Alto Rendimiento, Valencia, está formado por la directora de la Unidad de Medicina de la Música y de las Artes Escénicas del Hospital de Manises y el psicólogo Guillermo Dalia, además de representantes del profesorado y alumnado. Tiene como función atender a la salud integral de los alumnos y profesores, en funciones de prevención y formación en cuidado de su salud; uno de sus pilares es asistir a los alumnos en formación, a través de materias pedagógicas y en sesiones individuales y en grupo. Para más información, visitar: <https://www.esmarmusic.com/organos-de-gestion-academica/>

⁷⁴ «4. Al establecer el currículo de las enseñanzas profesionales de música, las Administraciones educativas fomentarán la autonomía pedagógica y organizativa de los centros, favorecerán el trabajo en equipo de los profesores y estimularán la actividad investigadora de los mismos a partir de su práctica docente» (p. 4, Capítulo II. Artículo 5. *Currículo*). «2. Las Administraciones educativas determinarán los cursos en los que se deberán incluir las asignaturas establecidas en el apartado anterior. Asimismo, podrán añadir otras asignaturas dentro de las diferentes especialidades que integran las enseñanzas profesionales de música» (p. 5, Capítulo II. Artículo 6. *Asignaturas que constituyen el currículo*).

⁷⁵ Por ejemplo, en algunos centros es obligatorio cursar la asignatura de piano complementario y en otros no, lo que inevitablemente provoca un desajuste en las enseñanzas superiores posteriores.

Esta información puede ser interpretada para destinar una asignatura específica que incluya la conciencia corporal. Un ejemplo de ello es la materia optativa «Educació Corporal per a instrumentistes» que se imparte en Cataluña. Según expone Borràs Julibert (2016), se introdujo en los dos últimos cursos a partir de la implantación de la LOGSE, y con la LOE, se deja a criterio de los centros la posibilidad de cursarla a lo largo de todo el grado profesional (p. 21).

Una vez visto el marco normativo, pasamos a estudiar la **situación actual del profesorado** que imparte las asignaturas específicas para potenciar la conciencia corporal, tanto en enseñanzas profesionales como superiores⁷⁶. A menudo, la administración educativa no asigna un perfil de competencia profesional especializado, sino que deja la materia en manos de cualquier profesor de los diversos departamentos didácticos, sin controlar si estos docentes están preparados o no para impartir dicha formación (Blanco Piñeiro, 2013, p. 16). En otras ocasiones, encontramos profesores con características muy variadas: desde especialistas en una disciplina concreta (siendo la Técnica Alexander la más frecuente) a profesionales del ámbito corporal y/o la danza que conocen diferentes métodos y técnicas, ofreciendo una visión más amplia de posibilidades sin disponer del tiempo necesario para poder profundizar en cada una de ellas. En estos casos, los docentes frecuentemente carecen de experiencia en primera persona sobre la interpretación musical, y si pensamos en un nivel medio-alto y en activo, esto ya es casi una utopía. Esto no significa que esta clase de profesorado no pueda ayudar y guiar a sus alumnos de forma eficiente, pero no podemos obviar que un conocimiento interpretativo específico o, en su defecto, más genérico, sería deseable. En esta línea, no es de extrañar la recomendación de Andrews (2005) a la hora de acudir a un profesional con el que trabajar aspectos corporales; la autora sugiere buscar que toque el mismo instrumento y comprenda sus problemas posturales: «[F. Matthias] Alexander fue actor y profesor. No tuvo que hacer frente a un instrumento fuera de sí mismo, ni tocar en un foso de orquesta» (p. 6). Esta opción es posible si pensamos en formación complementaria a nivel privado, pero no es factible si volvemos a las enseñanzas regladas. Como la contratación de docentes de conciencia corporal que

⁷⁶ En el Real Decreto 427/2013, de 14 de junio, por el que se establecen las especialidades docentes del Cuerpo de Catedráticos de Música y Artes Escénicas vinculadas a las enseñanzas superiores de Música y de Danza, no se incluye ninguna especialidad docente relacionada con las asignaturas vinculadas a la conciencia corporal.

toquen instrumentos de cada especialidad no es viable logísticamente (y que un mismo profesor toque todos los instrumentos es una quimera), otra opción sería que los maestros de instrumento principal, quienes dedican mayor tiempo individual con cada alumno, tuvieran una formación más amplia. Así lo proponen Dalia y Pozo (2006):

La labor docente de un profesor de música va más allá de lo que en un principio se podría pensar; aparte de los conocimientos teóricos de cualquier materia, nos encontramos con un área específicamente física, de movimientos, de posturas, que requiere el soporte y complemento de otras disciplinas (...) No solo los alumnos obtendrían beneficios de poseer conocimientos de estas materias, también los profesores deberían así mismo, adquirir preparación en dichas materias para optimizar sus enseñanzas. (p. 110)

En este caso, los autores se refieren principalmente a la psicología, la medicina y la fisioterapia. Ante la poca viabilidad de que un docente de instrumento principal se forme en profundidad en cada uno de estos campos⁷⁷ (¡y a la vez se mantenga activo con el instrumento!), una buena opción es la de establecer un trabajo en equipo⁷⁸: «Sería positivo tener a nuestra disposición profesionales (psicólogos y fisioterapeutas) que colaboraran de forma continuada con profesores y alumnos» (Dalia & Pozo, 2006, p. 111).

Las enseñanzas de régimen especial del actual sistema educativo deberían considerar una necesidad dar prioridad a la inversión en medidas preventivas ante la elevada prevalencia de trastornos musculoesqueléticos existente entre los músicos profesionales, entre otras dolencias. Los centros constituyen un terreno privilegiado para ejercer esta labor de prevención que, si pretende ser eficaz, deberá tener como uno de sus elementos fundamentales el correcto entrenamiento en el uso del cuerpo durante la interpretación musical (Blanco Piñeiro, 2013, p. 13). Por tanto, suscribimos las siguientes palabras:

⁷⁷ Esto no significa que el profesorado de instrumento, que tiene una gran tarea por delante, no pueda seguir formándose para afrontar su labor docente con más herramientas.

⁷⁸ Los participantes del estudio de Shoebridge et al. (2017) opinaron que muchos profesionales de la salud que trataban con músicos carecían de conocimientos suficientes sobre las demandas de la interpretación para poder abordar los problemas de manera eficaz, y los músicos carecían de conocimientos sobre los mecanismos que fomentan tanto la interpretación como la salud óptimas (p. 831).

Debe haber una revisión de los planes de estudios de las escuelas de música y los conservatorios. Los estudiantes deben recibir una instrucción completa sobre el cuidado del cuerpo; una conferencia cada cuatro años es inadecuada. Esto debe incluir postura, el estado físico general y específico de su sistema musculoesquelético, técnicas de buena respiración, compromiso satisfactorio con los problemas de la interfaz del instrumento, regímenes de práctica sensatos (incluyendo calentamiento y enfriamiento), estrategias para afrontar la ansiedad y el miedo escénico, la necesidad para deportes y recreación apropiados, y técnicas de relajación. (Wynn Parry, 2004, p. 57)

En última instancia, los centros deberían aprovechar la libertad normativa vigente para incluir materias que traten la conciencia corporal como el asunto merece, valorando la idoneidad del perfil del profesorado. Esto no estaría reñido con otros formatos que permitieran un seguimiento personalizado para los estudiantes que lo necesitaran, quizás tomando la forma de sesiones individuales con especialistas externos a un precio asequible. En cualquier caso, es necesario un férreo compromiso por parte del equipo directivo y el profesorado de los centros para facilitar que la interpretación del clarinete (¡y de todas las especialidades!) se enseñe y aprenda de manera saludable⁷⁹. Queda mucho por hacer, como ilustra el título del artículo «¿Es necesario educar en salud en los conservatorios de música?» (Martín et al., 2012), una pregunta retórica que a día de hoy ya debería resultar impropia.

Otro cantar es el rol de la conciencia corporal en la literatura para clarinete, que, aunque hubiera podido tener cabida dentro del estado de la cuestión, hemos decidido ubicar en el capítulo 6. De este modo, hemos podido ahondar en algunos ejemplos (inclusive para edades más tempranas) e incorporar una selección de imágenes relacionadas con la conexión (muchas veces ausente) entre el intérprete y el clarinete.

⁷⁹ Se pueden aprovechar las múltiples aplicaciones didácticas de los métodos y resultados propios de la investigación artística (López-Cano & San Cristóbal, 2014, p. 13).



Una vez expuesto el estado de la cuestión, estamos en disposición de afirmar que comprendemos lo que constituye nuestro punto de inicio. Partiendo del conocimiento que nos aporta una amplia visión de las investigaciones realizadas hasta la fecha y sus principales enfoques, el panorama actual nos brinda más argumentos para estudiar un tema del que todavía queda mucho por explorar.

En los siguientes cuatro capítulos pasamos a profundizar en las materias del marco teórico que atañen directamente a nuestra investigación.

Capítulo 3

EL MÉTODO TRAGER®

*Hasta que no lo experimentamos,
es más que solo palabras.
Después de experimentarlo,
no hay necesidad de palabras.*

Milton Trager

3. EL MÉTODO TRAGER®

En este capítulo definiremos qué es el Método Trager y repasaremos su historia, totalmente vinculada a su creador. Profundizaremos en los principios sobre los que se basa este trabajo y describiremos los dos componentes que lo conforman, identificando también los detalles que caracterizan una sesión de Trager.

Es importante reconocer que la nomenclatura aquí utilizada difiere de la denominación original en inglés: *Trager Approach*. Si bien la palabra «Trager»¹ hace referencia al apellido del iniciador de la disciplina, dada la dificultad de traducir literalmente al castellano el concepto de *approach*², se emplea la designación «Método», aunque no en el sentido habitual³, sino atendiendo a su origen etimológico como ‘camino’⁴. En otros países, se ha optado por diferentes adaptaciones al propio idioma⁵.

En el ámbito en el que nos hallamos, la persona que desempeña la profesión del Trager recibe en castellano la denominación de «profesional». Es conveniente aclarar que en las fuentes anglosajonas se emplea el término *practitioner*⁶, cuya traducción

¹ La pronunciación del término puede ser tanto en inglés (/trej'ya/) como en francés (/tra'yer/). En España se emplea habitualmente la fonética francófona.

² Gracia M^a Salaberría, presidenta de la Asociación Método Trager España, explica que la nomenclatura elegida evita la confusión que podrían crear términos como «aproximación», «acercamiento» o «enfoque» en nuestra lengua (conversación personal 2/9/2023).

³ No es un método que se aprende tratando de memorizar datos, procedimientos, síntomas o remedios (Heigl, 2009, p. 25), no existen actuaciones rígidas que pretendan producir resultados sintomáticos específicos (Juhan, 1993, p. 1).

⁴ «Milton Trager ... utilizó la palabra “*approach*” porque lo que importa es estar en el camino y avanzar, sin pretender dominar todo lo que sucede a través de una teoría adecuada» (Kriegel, 1999, pp. 7-8).

⁵ Por ejemplo, en Alemania también se utiliza *Trager Methode*, mientras en Italia se han inclinado por *Aproccio Trager* o en los países francófonos por *Approche Trager*; otras asociaciones, como Suecia y Países Bajos, mantienen la nomenclatura inglesa *Trager Approach*.

⁶ En la acepción que designa a la persona que trabaja en el ejercicio de una profesión u ocupación.

literal («practicante»⁷) es un vocablo que difiere del sentido que posee la nomenclatura originaria en inglés. A menudo, de un modo más coloquial, el profesional es llamado «tragerista»⁸. Para nombrar a la persona receptora de una sesión, en el Trager se emplea la palabra «cliente» y no «paciente»⁹. El motivo está lejos de querer reflejar una transacción económica, sino que se entiende por cliente¹⁰ a la persona que utiliza el servicio ofrecido por un profesional de Trager con el compromiso de responsabilizarse de su propio bienestar. Además de evitar una connotación más pasiva, referirse al destinatario de la sesión como cliente en lugar de paciente¹¹ elimina cualquier sugerencia de que la persona receptora está necesariamente enferma¹² (Stone, 2002, p. 112). Los términos «profesor o instructor»¹³ y «estudiante»¹⁴ se reservan para el contexto del proceso de formación que certifica al profesional de Trager.

3.1 Definición

Puesto que en el núcleo del Método Trager está la **experiencia sensitiva**, Milton Trager creía poco en la capacidad de la palabra escrita o hablada para transmitir las sensaciones que subyacen a su trabajo (Heigl, 2009, p. 25). Consideraba que la exposición verbal de su método es útil solo en la medida en que significa un estímulo para animar a su vivencia (Liskin, 1996, p. 123). En sus enseñanzas encontramos una frase recurrente: «El valor de las palabras es estimular el deseo de experimentar» (Mairi, 2006, p. 62).

⁷ Según la tercera y cuarta acepción de la RAE: «Persona legalmente capacitada para realizar operaciones de cirugía menor, hacer curas, poner inyecciones o administrar medicinas», «Persona que en las boticas está encargada, bajo la dirección del farmacéutico, de la preparación y despacho de los medicamentos».

⁸ En Italia, el profesional de Trager es denominado «*educatore Trager*».

⁹ La utilización del término «cliente» (en lugar del término «paciente») es habitual en las profesiones del trabajo corporal y la psicoterapia, mientras que en algunas terapias manuales, ambas opciones se emplean indistintamente (Blackburn & Price, 2007, p. 2, nota al pie 5).

¹⁰ Según la primera acepción de la RAE: «Persona que compra en una tienda, o que utiliza con asiduidad los servicios de un profesional o empresa».

¹¹ Término relacionado con el ámbito médico. Según la cuarta y quinta acepción de la RAE: «Persona que padece física y corporalmente, y especialmente quien se halla bajo atención médica», «Persona que es o va a ser reconocida médicamente».

¹² Según la RAE, la etimología de «paciente» proviene del latín *patiens*, *-entis*, participio de presente activo de *pati* 'padecer, sufrir', 'tolerar, aguantar'.

¹³ En Italia, el profesional de Trager es denominado «*educatore Trager*».

¹⁴ A diferencia, por ejemplo, de la Técnica Alexander: «El profesor de Alexander y su alumno tienen una relación maestro-estudiante, no terapeuta-cliente» (De Alcantara, 1997, p. 81).

Debemos tener presente que su trabajo **parte de una comprensión experiencial**, no intelectual (Blackburn, 2004a, p. 119, nota al pie 5). Una cosa es entender el significado de las palabras y otra, muy distinta, es conocer realmente la impresión sensitiva que estas describen: «Como dijo Milton Trager: “¿Puedo pasarte la sensación del sabor de una papaya con palabras, si nunca has tenido la experiencia?”» (Kriegel, 1999, p. 9). En definitiva, el Trager es una experiencia y los constructos cerebrales no están al mismo nivel de la realidad: «La vida no solo se vive en nuestras cabezas; también se vive en nuestros cuerpos. En experiencia» (Mairi, 2011, p. 89).

La cualidad experiencial de una sesión de Trager es muy difícil de explicar. Por esta razón, cuando se le preguntaba en qué consiste su trabajo, Milton Trager a menudo invitaba a la persona a recibir directamente de él (Schwartz, 1997, p. 58). Por ejemplo, cuando en 1986 Rosemary Broccoli le pregunta, para cerrar la entrevista, si hay algo más de lo que quiera hablar acerca de su trabajo, Milton responde: «Tengo una expresión favorita: en lugar de hablar de esto, diría “túmbate y te daré una sesión”»¹⁵ (LifeAwake, 2010, 8 enero, 24'50”), a lo que le siguen risas en el plató. Él no tiene dudas, hay que sentirlo: «Es un trabajo de tanta sensibilidad... Que solo hay que estar ahí y sentir... Es una sensación... 100% sentir» (Trager, 1983, 25'03”).

No solo era un reto para Milton Trager, definir el Trager sigue siendo complejo en la actualidad¹⁶, pues sus sucesores nunca han codificado ni aceptado una definición estricta del trabajo del Dr. Trager (Mack & Ferrara, 2022, p. 10): «no nos dejó una teoría de lo que sucede en el cuerpo, simplemente nos invitó a sentir lo que él sentía» (Kriegel, 1999, p. 8). Así pues, debemos ser conscientes de que topamos con las **limitaciones del lenguaje verbal**¹⁷, una realidad aplicable a otras experiencias sensitivas¹⁸.

¹⁵ Donald (1986) opina que la mayoría de profesionales recurren a la frase «el trabajo corporal es algo que tienes que experimentar por ti mismo» porque se sienten incómodos al ofrecer razones científicas para explicar su tipo particular de trabajo (párr. 9).

¹⁶ «Empatizo con la dificultad del Dr. Trager para articular [verbalmente] su comprensión de un enfoque que versa principalmente sobre el sentir» (Nathan, 2005, p. 12).

¹⁷ «Nuestro lenguaje es un instrumento imperfecto ... el mundo que intentamos simbolizar por medio de este lenguaje se encuentra sujeto a un proceso, al cambio, a diferencias, dimensiones, funciones, relaciones, crecimientos, interacciones, desarrollo, aprendizaje, enfrentamientos y complejidades. Y el desacuerdo entre nuestro mundo constantemente cambiante y ciertas formas de lenguaje relativamente estáticas forma parte del problema» Citado de: Johnson, W. (1972). *Living with Change*. Harper & Row (Rosenberg, 2013, p. 40).

¹⁸ Como se expone en el prefacio de Walter Carrington: «Escribir acerca de procedimientos prácticos resulta siempre insatisfactorio y hasta puede ser contraproducente, en la medida en que la palabra escrita

3.1.1 Qué es el Método Trager®

El Trager es un **proceso educativo** que aborda tanto los aspectos físicos como los no físicos del ser (Schwartz, 1997, p. 60), una estrategia de aprendizaje para utilizarse bien a sí mismo¹⁹, ser una persona completa, integrar y coordinar todas las partes, y sentirse conectado con la energía que nos sostiene (Juhan, 1993, p. 8). Se trata de un método de educación mente-cuerpo diseñado para reunificar la conciencia con la información sensorial, que ayuda a desbloquear viejas pautas de tensión y genera una profunda sensación de tranquilidad y **bienestar** (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 11). Más que perseguir una acumulación de conocimiento, busca la interiorización de lo que se siente con la voluntad de hacer preguntas desde el no-saber (Heigl, 2009, p. 29).

Un método único de reeducación del movimiento, el Trager es un enfoque sensitivo sensible que utiliza el lenguaje del tacto y el movimiento refinado para influir en los **patrones psicofísicos** (Stone, 2002, p. 111). Para que estos patrones inconscientes de comportamiento puedan ser transformados, el Trager induce, mediante una actuación suave y calmante, al sistema nervioso autónomo a relajarse para poder regularse de otra manera. El proceso de aprendizaje comienza cuando se experimenta una sensación positiva asociada con una función mejorada, a partir de la cual se puede construir y desarrollar un patrón nuevo y mejor²⁰, pues el cuerpo preferiblemente volverá a dicha función (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 5-6).

El Método Trager es un proceso educacional que trabaja a través del sistema nervioso²¹ para «afinar» el organismo²², llevando en particular el sistema musculoesquelético a un estado de funcionamiento óptimo (Gopur, 2009, p. 463). Esta forma **suave pero profunda**²³ de trabajo corporal (Baldwin, 2007, párr. 9), se puede describir como un enfoque no tradicional, en el sentido de que no es convencional (Witt

es incapaz de transmitir las experiencias que importan. Por eso mismo, las habilidades prácticas no pueden aprenderse correctamente solo con la ayuda de libros» (Gelb, 1987, p. IX).

¹⁹ Presenta paralelismos con la Técnica Alexander: «no es un método de relajación física, ni de postura, ni de uso del cuerpo, sino del uso de uno mismo» (De Alcantara, 1997, p. 11).

²⁰ «El Trager ha demostrado ser un método rápido, efectivo, indoloro y ciertamente placentero para desprogramar las sensaciones y patrones de comportamiento negativos acumulados, y para restaurar la imagen corporal positiva, el tono de las sensaciones y las respuestas organizadas que son esenciales para sanar y un desarrollo saludable» (Juhan, 1998, párr. 3).

²¹ El Trager actúa especialmente a nivel de la fascia y del sistema nervioso (TSS Kiental, 2023, p. 3).

²² Donald (1986) describe el Trager así: «*a tune-up for the mind*» (párr. 32).

²³ Por ejemplo, «no se hincan los dedos profundamente ni se aprieta o estruja como sí se encuentra en otras formas de trabajo corporal y masaje» (Watrous, 1992, p. 22).

& Parr, 1988, p. 76): se basa en ofrecer sugerencias de movimiento al cuerpo a través de mensajes de **sensaciones placenteras** a la mente inconsciente (Stone, 2002, p. 112).

Pese a que las manos del profesional de Trager contactan con los tejidos²⁴, su planteamiento e intención no están dirigidos específicamente a las condiciones locales de estos tejidos (Juhan, 2003, p. 420). En realidad, la visión del Trager es opuesta a los métodos clásicos de terapia manual y trabajo corporal (Blackburn, 2004b, p. 178). Muchos de ellos utilizan presiones profundas y movimientos bruscos como si fueran necesarios para un tratamiento exitoso²⁵, de manera que el dolor forma parte integral de la experiencia²⁶, pasando por alto que la mente posee la habilidad para participar de forma activa en el proceso curativo, que puede ser **indoloro** (Watrous & March, 1992, p. 4). Aunque una intervención mecánica o química sobre el músculo quizás pueda modificar su estado, la mayoría de las veces es temporal porque no se ha desentrañado la información que lo pone en tensión y que está inscrita en nuestro sistema nervioso, en nuestro inconsciente (Kriegel, 1999, p. 82).

Ahora bien, el Trager va a la fuente; lo realmente singular de este método es que la mente es lo más importante²⁷ (Baldwin, 2007, párr. 10): «es la mente, no es el cuerpo; mi trabajo es llegar a la mente» (Liskin, 1996, p. 68). Tanto el cuerpo del profesional como el del cliente son medios a través de los cuales, en última instancia, se produce una **comunicación de mente inconsciente a mente inconsciente**²⁸, siendo el cambio

²⁴ La mayoría de los demás métodos dirigen su atención a uno u otro de los tejidos del cuerpo (la piel, la fascia, los músculos, las articulaciones, la circulación linfática y sanguínea, las relaciones estructurales generales, etc.) y las diversas propiedades de estos tejidos determinan la tipo de tacto y manipulación requerido por el profesional (Juhan, 2003, p. 420).

²⁵ «Cuando están bajo una presión extrema los músculos y otros tejidos blandos, es cierto que mediante la aplicación de fuertes presiones se puede conseguir que aquellos se liberen de sus tensiones; pero los vitales y delicados mecanismos sensoriales se ven afectados en este proceso. Los reflejos que permiten al cuerpo permanecer de pie y moverse con facilidad y precisión se encuentran entonces significativamente disminuidos» (Gopur, 2009, p. 460).

²⁶ Existe una tendencia entre algunos profesionales a considerar breves períodos de dolor intenso como el precio a pagar por las mejoras prometidas a largo plazo. El dolor agudo anuncia un daño tisular inminente, e incluso en ausencia de daño real, este dolor crea una respuesta contráctil neuromuscular refleja que invierte el proceso deseado de ablandamiento y alargamiento (Juhan, 2003, p. 89).

²⁷ «Todos los trabajadores corporales parecen perseguir lo mismo: un cuerpo y una mente integrados. El Rolfing lo hace reestructurando la fascia, el shiatsu equilibrando la energía, el Feldenkrais reeducando el cerebro. ... El Trager sigue un camino diferente, del cuerpo a la mente inconsciente» (Donald, 1986, párr. 32).

²⁸ No es para nada hipnosis. En realidad, se está trabajando con el inconsciente a través del permiso de la mente consciente del cliente. La mayor parte del tiempo, el diálogo con el inconsciente permanece relativamente inconsciente, excepto en algunos momentos en los que el profesional dice «¿sientes ese cambio?» (Nathan, 2005, p. A-20).

físico producto del cambio en la mente²⁹. El Dr. Trager solía matizar, «desde mi mente, pasando por mis manos, hasta el tejido del cliente, hasta su mente» (Schwartz, 1997, p. 60).

Lo que probablemente sea más característico del Trager es el compromiso de mantener y compartir la **presencia** como objetivo de la sesión, en lugar de una técnica o resultado particular (Blackburn, 2004a, p. 114). La atención plena³⁰ es un componente intrínseco del Método Trager: el profesional adopta un alto nivel de conciencia y centramiento, un estado casi meditativo de alerta, sensibilidad y no-juicio que permite una conexión abierta y clara entre el profesional y el cliente. Este estado, que el Dr. Trager denomina «Hook-up», realmente separa el Trager de otros trabajos³¹ (Stone, 1997, p. 205).

En definitiva, el Método Trager **no es un sistema**³² **ni una técnica**³³: «No existe una fórmula, ni una receta, ni un procedimiento práctico estandarizado. Más bien, es un enfoque, una forma de aprender y enseñar la reeducación del movimiento» (Juhan, 1993, p. 1). Por esta razón, cada sesión se modifica y adapta para satisfacer las necesidades del receptor (Stone, 1997, p. 202). Esto no significa que no existan componentes técnicos, pero esto no es lo relevante³⁴, Milton Trager lo ha dicho muchas

²⁹ «Los tipos de respuestas reflejas, cambios tisulares y cambios de comportamiento que su trabajo [del Dr. Trager] puede provocar son posibles debido a las íntimas asociaciones neurológicas entre estimulaciones sensoriales, sensaciones emocionales, actitudes y conceptos, y las respuestas motoras del cuerpo a todos ellos» (Juhan, 1998, párr. 37).

³⁰ En el estudio de Nathan (2005), se establece una comparación entre el Trager y el *Mindfulness* (atención plena), señalando numerosos puntos en común (centrarse en la experiencia del momento presente, uso de la conciencia sin prejuicios, una actitud de «mente de principiante», creencia de que los cambios se producen a través del no-esfuerzo y no-arreglar, ambos enfatizan el estado de alerta, aquietar la mente, centrar la atención en el cuerpo, ninguno de los dos enfoques se involucra en distracciones emocionales, el respeto por la sabiduría innata de la persona, etc.). Sin embargo, la autora indica que mientras el *Mindfulness* simplemente observa, el Trager percibe e invita que emerja una experiencia sensitiva diferente (p. 59).

³¹ «MMag: Parece que tu trabajo es más espiritual. Quizás más que la mayoría de las terapias corporales. Dr. Trager: Yo diría que es más espiritual (...) por el Hook-up» (Calvert, 1988, p. 16).

³² «MMag: ¿Tu trabajo es un sistema de trabajo corporal donde enseñas movimientos y técnicas particulares para entrar en Hook-up con los clientes?

Dr. Trager: Sigo diciendo que no hay ningún sistema» (Calvert, 1988, p. 17).

³³ En palabras del propio Milton Trager: «No son los movimientos que hago ni la técnica. Abandona la palabra “técnica”. [El Trager] no es una técnica. Es algo diferente» (Mairi, 2006, p. 3).

³⁴ «Sí, hay “movimientos” y “técnicas” que un profesional de Trager aprende (la formación es intensiva) pero son simplemente las destrezas del oficio. Así como un escritor sabe gramática y un guitarrista sabe acordes, un profesional de Trager conoce el cuerpo: sus músculos, huesos y tejidos. Sin embargo, ese conocimiento no es suficiente, del mismo modo que saber gramática o acordes no es suficiente para hacer buena literatura o música que emociona» (Mairi, 2006, pp. 3-4).

veces: «no es la técnica; no es cuestión de movimientos» (Liskin, 1996, p. 70); lo imprescindible es que el profesional debe estar en Hook-up (Mairi, 2006, p. 4).

A veces conocido como «el Zen de las prácticas somáticas» (Havard & Openlander, 2005, p. 46), el Trager se caracteriza por la presencia y la **sencillez** como generadores del cambio sanador (Heigl, 2009, p. 29). Consiste en un trabajo fácil³⁵ y divertido tanto para el profesional como el cliente (Witt, 1986, p. 25), un método a la vez exigente y accesible que constituye sobre todo un camino de indagación transformador y conmovedor (Kriegel, 1999, p. 7). El Método Trager es un concepto sencillo que resulta totalmente extraño para muchas personas, y que supone un desaprendizaje de muchos años de enseñanzas acumuladas. Es una forma diferente de abordar la vida y el cuerpo (Stone, 2002, p. 112).

En realidad, el Dr. Milton Trager creía que toda la vida podría volverse más fácil (sin esfuerzo)³⁶ si las personas aprendieran a estar presentes en las sensaciones de sus cuerpos y a soltar las tensiones habituales (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 12). La filosofía presente en los Mentastics es un **modo de vida**: la suavidad y el bienestar que se desarrolla pueden ser aplicados a muchas otras áreas³⁷ (Trager & Hammond, 2016, p. 53). El Trager no se considera solo un medio para afrontar problemas psicofísicos, sino también una forma de vivir cada día de forma más armoniosa (Nathan, 2005, p. 73). En sus libros, Mairi (2006; 2011) adapta las herramientas del Trager para aplicarlas en la vida cotidiana con el fin de estar más presente en cualquier situación³⁸.

No podemos extendernos aquí en las explicaciones fisiológicas de cómo funciona el Trager, para ello se recomienda la lectura de *The Physiology of Hook-up. How Trager works*, así como el manual de referencia *Job's Body: A Handbook for Bodywork*, ambos de Deane Juhan.

³⁵ «Es casi demasiado fácil de realizar, como armar un juego de mecano (“tan fácil que solo un niño puede hacerlo”)» (Witt, 1986, p. 25).

³⁶ Tanto si la vida es difícil o fácil, puede volverse más sencilla cuando hay menos intervención, al haber más aceptación de lo que es (Balsekar, 2007, pp. 193-194).

³⁷ Incluso en la toma de decisiones, como muestra el Mentastics diseñado para este fin, en el que se siente el peso de dos opciones entre las cuales elegir (Mairi, 2011, pp. 66-68).

³⁸ «El Método Trager nos pide cambiar la forma en la que vivimos en el mundo, transformar nuestro paradigma personal. Nos pide que confiemos en algo más que nuestro ego para dirigir nuestra vida. Nos pide que nos dejemos llevar en lugar de presionar, que dejemos de intentarlo y permitamos que cada momento se desarrolle. Pide que miremos a nuestro alrededor y notemos la inteligencia no lineal que está en todas partes. Para estar sin expectativas firmes y afrontar situaciones sin encasillarlas» (Mairi, 2006, p. 201).

3.1.2 Qué no es el Método Trager®

Ante algo nuevo, la racionalidad humana quiere clasificar la información según los conceptos que ya conoce, por lo que es habitual intentar encasillar aquello que, en relación a nuestras experiencias previas, nos resulta irreconocible. Es por esta razón que queremos enumerar algunas etiquetas con las que erradamente se puede confundir el Trager, aun pudiendo tener algún aspecto específico en común.

El Trager no es un masaje³⁹: si bien los primeros profesionales de Trager eran inicialmente masajistas, en el Trager no se utilizan aceites ni lociones y, salvo unos momentos de ligero contacto («acariciar») en la espalda al final del trabajo en camilla, no hay movimientos de masaje tradicionales (Schwartz, 1997, p. 60). Aun cuando pueda parecerse mucho a una forma de masaje (Juhan, 1992, p. 1), Milton Trager lo dice claramente: «La diferencia entre mi trabajo y el masaje es la mente. Cada movimiento que hago está regulado hacia la mente, para llegar a la mente» (Calvert, 1988, p. 18). Como sugiere Kriegel (1999), puede afirmarse que «no es un masaje, es un mensaje» (p. 37); no es un masaje dirigido al cuerpo sino un mensaje que se transmite a través del tacto a la mente: «el trabajo apunta y “toca” a toda la persona en su globalidad, cuerpo y mente» (p. 80). En este proceso de comunicación entre quien da y la mente inconsciente de quien recibe, el mensaje es la libertad de movimiento, la liberación del dolor, la reintegración de las partes y la comodidad dentro del propio cuerpo (Watrous & March, 1992, p. 4). Asimismo, el Trager difiere del masaje porque no puede realizarse de forma automática⁴⁰, se establece un diálogo verbal fluido, y el profesional está en todo momento en conexión con el cliente⁴¹ (Blackburn & Price, 2007, p. 2), escuchando e interrogando el cuerpo (Kriegel, 1999, p. 35).

³⁹ Según la definición de la RAE: «Operación consistente en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con intensidad adecuada determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares, con fines terapéuticos, deportivos, estéticos, etc.».

⁴⁰ Desde la observación externa, algunos movimientos en camilla podrían recordar al masaje californiano o a la técnica de hamacados. Milton Trager explica que algunas personas que se fijaron en los balanceos, las vibraciones y otros movimientos, los copiaron y afirmaron que estaban haciendo Trager, pero nada más lejos de la realidad (Calvert, 1988, p. 18).

⁴¹ Como exponen Blackburn y Price (2007), «En otros trabajos corporales, las manos del profesional “conocen” la rutina y su mente es libre de vagar. El cliente puede experimentar sensaciones placenteras a la deriva que implican una desconexión de la mente pensante y observadora. Esta deriva inconsciente a menudo se describe como “espaciamiento”. El terapeuta y el cliente pueden estar flotando cada uno en sus propios mundos separados, conectándose nuevamente solo cuando termina la sesión» (p. 2).

El Trager no es una gimnasia⁴²: los Mentastics difieren del ejercicio físico porque no comparten la finalidad de la práctica deportiva, en la que se persigue incrementar el tono, la fuerza, la resistencia o la velocidad (Trager & Hammond, 2016, p. 89). No son movimientos técnicos, codificados, voluntarios, como los que componen una clase de desentumecimiento matutino o un simple entrenamiento físico (Kriegel, 1999, p. 65). El movimiento no es constante ni insistente, y no está guiado por conceptos como cuánto peso, cuántas repeticiones o cuánto tiempo, que suelen ser el foco del ejercicio tradicional (Stone, 2002, p. 116), puesto que no se trata de la cantidad, la rapidez, la intensidad o la fuerza física utilizada (Trager & Hammond, 2016, p. 39). De hecho, en lugar de requerir el control del movimiento como en los ejercicios comunes, los Mentastics poseen la característica única de animar el «soltar» (Witt, 1986, p. 25); antes se acercan a la antigimnasia⁴³ que a la gimnasia.

El Trager no es una técnica de relajación: por más que a menudo se hace referencia a la relajación como un «subproducto» de este trabajo, no es algo que se busque activamente, sino algo que sucede: «¡Lo maravilloso de esto es que la relajación no es algo por lo que uno pueda trabajar para lograrlo! Con tantas otras técnicas, uno debe pasar por muchos tipos de actividades que involucran la mente» (Stone, 2002, p. 112). En realidad, más que la simple relajación, el Trager permite experimentar un bienestar interior que podría describirse como una especie de serenidad o paz profunda; una experiencia que armoniza el propio cuerpo y nos vuelve finamente receptivos a todo lo que vibra a nuestro alrededor (Kriegel, 1999, p. 67). Por otro lado, el Trager se enfoca siempre según las necesidades del receptor, de manera que no siempre es conveniente centrarse en la relajación: a las personas con flacidez se les debe enseñar el tono⁴⁴; quien tiene rigidez debe aprender flexibilidad; la suavidad ha de ser mostrada a los «duros» (Liskin, 1996, p. 14). Además, la relajación no basta para

⁴² Según la primera acepción de la RAE: «Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados».

⁴³ Bertherat y Bernstein (1977) tildan la gimnasia de «ejercicio forzado del cuerpo considerado como un trozo de carne, como poco inteligente, como un animal al que hay que disciplinar» (p. xi).

⁴⁴ En el apartado 3.4.2 se incluye la explicación sobre la Respuesta Refleja, un recurso utilizado en el Método Trager que tiene como objetivo mejorar la funcionalidad del tono muscular.

conseguir que la estructura neurofisiológica del cliente cambie, deben sumarse la movilización y la reeducación del movimiento⁴⁵ (Witt, 1986, p. 25).

El Trager no es un trabajo de reeducación postural: primeramente, el enfoque es funcional, más que estructural. El objetivo del profesional de Trager no es realinear o reposicionar el cuerpo, sino facilitar la realización de todos y cada uno de los movimientos de forma cómoda, indolora y placentera. En lugar de la llamada postura «correcta», que a menudo produce tensión muscular innecesaria, se persigue un equilibrio que libere la forma del cuerpo (Liskin 1996, pp. 132-133). En lugar de imponer estándares universalizados de postura a un individuo⁴⁶, el Trager le ayuda a cultivar la conciencia y la flexibilidad física para que pueda adaptarse continuamente a las necesidades cambiantes del momento (Juhan, 2003, p. 142). La postura se entiende desde el dinamismo⁴⁷, y su mayor eficiencia es un efecto colateral del mensaje que ha llegado a la mente: después del trabajo en camilla, la gravedad actúa más sobre las capas más profundas de los músculos posturales, de manera que los músculos de gran movimiento pueden permanecer más relajados y no tienen que participar tanto en el trabajo postural de enderezamiento vertical (Heigl, 2009, p. 26).

El Trager no es una terapia, a pesar de los numerosos beneficios «terapéuticos» que los clientes manifiestan obtener como resultado de las sesiones (Gopur, 2009, p. 463). Consiste en un trabajo corporal de educación del movimiento y no en una terapia⁴⁸ destinada a ocuparse de trastornos específicos según un procedimiento y una técnica definidos (Kriegel, 1999, p. 94). En nuestra cultura, la noción de terapia implica algún tipo de poder del profesional sobre el cliente, y aquello que conlleva una jerarquía ya no pertenece al Trager. Generalmente, la terapia se focaliza en un resultado, mientras que en la práctica del Trager es el proceso de

⁴⁵ El problema de las técnicas de relajación aparece cuando empezamos a movernos y nuestras tensiones habituales se imponen de nuevo, pues no se trabaja la relajación en la acción (Gelb, 1987, p. 142).

⁴⁶ En realidad, no existe una postura o actividad «adecuada» o universalmente «óptima»; inevitablemente desarrollamos anomalías porque nunca utilizamos el cuerpo de manera simétrica (Juhan, 2003, p. 142).

⁴⁷ Una idea compartida con el Feldenkrais, disciplina en la que se propone el término «actura» en lugar de «postura» para enfatizar su componente de acción (Feldenkrais, 1995, p. 127). Contrariamente, una postura rígida podría ser la «impostura», que estaría relacionada con el voluntarismo, el «deber ser» muscular, los modelos impuestos, las normas sociales que tal vez se desentienden de las necesidades corporales (Kesselman, 2005, p. 101).

⁴⁸ En el estudio de Nathan (2005), se establece una comparación entre el Trager y la Terapia Conductual Cognitiva, resaltando algunos paralelismos: establecer empatía y confianza, aplicar una actitud optimista, identificar áreas que podrían cambiarse, invitar a comportamientos y pensamientos opcionales, reconocer los cambios, empoderar al cliente, reducir la dependencia del profesional, etc. (p. 59).

aprendizaje e integración lo que importa, en lugar de esperar un resultado determinado; el profesional no «sana», sino que comparte y comunica un espíritu de autoexploración (Marie, 1996, p. 28). De hecho, Milton Trager decía que el cliente es su propio terapeuta⁴⁹, pues los beneficios que obtiene son fruto del estado que desarrolla en sí mismo, no de las palabras del otro (Kriegel, 1999, p. 86). Todo lo aquí expuesto tiene validez incluso en los países en los que se utiliza la denominación equivalente a «terapia», como Suiza o Finlandia, donde se emplea el término *Trager-terapia* para designar la sesión⁵⁰ de Trager.

Evidentemente, el Método Trager tampoco constituye un dogma (Mairi, 2011, p. 94) ni tiene nada de esotérico (Kriegel, 1999, p. 8).

Pese a que Milton Trager no establecía comparaciones entre su trabajo y otras prácticas⁵¹, consideramos interesante comentar algunas similitudes y diferencias con el Método Feldenkrais⁵² y la Integración Estructural (Rolfing), puesto que ambos están históricamente vinculados al Esalen Institute y se desarrollaron casi al mismo tiempo que el Método Trager (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 24).

De hecho, el Trager actúa como una herramienta de reeducación del movimiento al igual que el Feldenkrais⁵³, persiguen el mismo propósito pero de forma diferente (Witt, 1986, p. 25). Mientras en el Feldenkrais la mente mide cuidadosamente el esfuerzo necesario para mover el cuerpo, en el Trager el motor del cambio es la percepción de la facilidad de los movimientos generados desde el impulso y la gravedad, para crear una sensación de ausencia de esfuerzo (Blackburn, 2003, p. 238). Así como en el Feldenkrais el intelecto⁵⁴ participa en la búsqueda de formas de alterar patrones de movimiento restrictivos, en el Trager el énfasis está en «escuchar el interior», a la vez

⁴⁹ «No soy el terapeuta. Yo soy el instigador (...) El cliente es el terapeuta» (Calvert, 1988, p. 13).

⁵⁰ Según la RAE, «-terapia» es un elemento compositivo que significa 'tratamiento', tal como en los vocablos «hidroterapia», «inmunoterapia» o «quimioterapia».

⁵¹ Cuando le preguntan acerca de otros trabajos corporales, Milton Trager responde: «No les presto atención. No me concierne. No comparo el mío con el de ellos» (Calvert, 1988, p. 33).

⁵² Betty Fuller, alumna de ambos maestros, describió la actitud de Moshe hacia cada persona con la que trabajaba como similar a la de Milton: «Lo que está dentro sabe más de lo que yo jamás sabré. Ha estado aquí desde el principio. A eso me dirijo. Respeta eso, entra tranquilamente, espera el momento adecuado. Di lo que tengas que decir, deja que lo consideren y trabajemos juntos» (Liskin, 1996, pp. 115-116).

⁵³ Wozny (2007) advierte que las ideas centrales del Trager hacen eco de algunos de los elementos del Feldenkrais y la Técnica Alexander (p. 36).

⁵⁴ «Debemos crearnos, además del rechazo mental al hábito antiguo, un disgusto vegetativo y una incomodidad corporal con la pauta inconveniente» (Feldenkrais, 1995, p. 103).

que el cuerpo recibe nuevas sensaciones de movimiento menos restringido: la mente cambia escuchando al cuerpo en lugar de dirigirlo (Blackburn, 2004b, p. 187, nota al pie 10). En tanto que el Feldenkrais se centra en aspectos parciales del movimiento, sensación e imagen corporal utilizando técnicas y procedimientos muy concretos, en base a la noción de que las personas pueden mejorar su calidad de vida (física, mental y emocional) al tomar conciencia de las secuencias de movimiento, en el Trager se parte del principio de que la experiencia de diferentes cualidades a nivel sensitivo resulta en cambios en la forma de habitar el propio cuerpo, centrando la atención en permitir un cuestionamiento abierto sobre una cualidad específica; en el Trager se puede recibir una sesión directamente sobre la piel, y la calidad del tacto es de vital importancia (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 24-25).

En cuanto al Rolfing, la diferencia es que en el Trager no existe un procedimiento fijo en cuanto al trascurso de la sesión y no se preestablece su número (diez en el Rolfing, cada una con un tema instaurado). En el Rolfing se parte de una «imagen ideal de la estructura», de la que luego se deduce una «función ideal», pasando de la estructura a la función y de allí al ser. En el Trager se pasa del ser a la función y a la estructura, por lo que podríamos hablar más bien de una «imagen ideal del ser». El Rolfing se trabaja siempre individualmente, mientras la realización de los Mentastics del Trager permiten clases de grupo (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 24).

3.1.3 Beneficios

El objetivo del Método Trager es acercarnos a la posibilidad de un **cuerpo libre del paso del tiempo**⁵⁵, enseñándonos a jugar con la gravedad, en lugar de ser doblegados y derrotados por ella (Scholl, 1993, p. 7). Esto no tiene que ver con los años: «Estar libre del paso del tiempo no es sinónimo de juventud. La juventud es de los niños. Un cuerpo sin edad es un cuerpo libre, abierto y que se siente bien» (TSS Kiental, 2023, p. 19). Lejos de prometer la eterna juventud⁵⁶, Milton Trager defiende que sentirse libre

⁵⁵ Milton Trager tituló su único libro *Movement as a Way to Agelessness* (1987).

⁵⁶ «La juventud es la etapa más activa (y más atractiva) de la vida. Cada trauma o enfermedad debilita aún más el sistema. Después de una cúspide relativamente temprana de crecimiento y vitalidad, todo ser vivo está muriendo. Las dolorosas y humillantes degeneraciones de la vejez son inevitables (...) El mantenimiento de la salud tiene que ver principalmente con el equilibrio de las sustancias químicas y la

del paso del tiempo es sobre todo un estado mental (Blackburn, 1993, s. p.), porque el origen del envejecimiento no está en los tejidos⁵⁷ sino en la mente⁵⁸: «un sistema nervioso en crecimiento y maleable es lo opuesto a un sistema nervioso que envejece»⁵⁹ (Invisibledogfilms, 2010b, 4'45'').

En la niñez, casi todos nos movemos con naturalidad, alegría, facilidad y soltura. Muchas de las dificultades físicas que se atribuyen al avance de la edad⁶⁰ son problemas funcionales debidos a la falta de uso (Hanna, 1988, p. 62) o a un uso inapropiado del cuerpo (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 62). Gracias al Método Trager podemos redescubrir, independientemente de nuestra edad, la sensación de ligereza y libertad desarrollando una conciencia corporal que potencia nuestro **bienestar** y nuestra **calidad de vida** (Trager International, s.f., párr. 2).

Enumeramos a continuación los principales beneficios del Método Trager⁶¹, tanto a nivel físico como mental:

- ✓ Aumento de la movilidad y su calidad (ampliación del rango y la facilidad de movimiento), desbloqueo de las articulaciones, mayor elasticidad de los músculos y de la piel.

reparación –o eliminación– de piezas y partes disfuncionales. Lo que no podemos curar, simplemente tenemos que soportarlo» (Juhan, 2002, p. 100).

⁵⁷ «No son los tejidos del cuerpo los responsables del envejecimiento. La rigidez que uno siente con la edad es el resultado de las experiencias adversas que han ocurrido durante su vida. Estas experiencias pueden incluir traumas, enfermedades y decepciones. Las tensiones, limitaciones y rigidez responsables del paso del tiempo no son patrones físicos, sino patrones mentales» (Trager & Hammond, 2016, p. 14).

⁵⁸ «El día que se nos mete en la cabeza que nuestras fuerzas están disminuyendo, ¡realmente empezamos a envejecer! porque es la mente la que da forma al cuerpo. El cuerpo realmente no está limitado por bloqueos a nivel físico, sino por un patrón mental de tensiones, es la mente la que dirige inconscientemente las funciones del cuerpo, es de la mente de donde surgen los bloqueos. ... Entendamos que en el proceso de envejecimiento no solo hay que tener en cuenta los tejidos: sino también todas las experiencias almacenadas en el ordenador de nuestro cerebro y que siempre siguen siendo influyentes en el funcionamiento del cuerpo. El modelo de envejecimiento existe más en el inconsciente que en los tejidos» (Marie, 1996, pp. 30-31).

⁵⁹ En cuanto se deja de aprender se comienza a envejecer, no se aporta ninguna información nueva a las neuronas y estas mueren (Benito Vallejo, 2001, p. 279).

⁶⁰ «Generalmente, las personas mayores tienen más rigidez puesto que han tenido más tiempo para acumular patrones restrictivos que están más profundamente anclados en la mente. Estas personas y quienes han sufrido traumas más severos, necesitarán más tiempo y paciencia para descubrir y encontrar la libertad en su cuerpo y mente» (Trager & Hammond, 2016, p. 15).

⁶¹ Beneficios recopilados a partir de diversas fuentes: Dalford & Kingston, 2009b, párr. 13; Asociación Método Trager España, s.f., párr. 1-3; Juhan, 1998, párr. 24-26; Stone, 1997, p. 201; Trager Verband Schweiz, 2021, p. 13.

- ✓ Disminución general de la tensión muscular excesiva y alivio del dolor⁶² del sistema musculoesquelético; una alineación más orgánica del cuerpo se traduce en una actitud postural más eficiente⁶³.
- ✓ Mejoría integral de la coordinación de los patrones motores; sensación de un cuerpo-mente funcionalmente integrado.
- ✓ Incremento de la conciencia corporal global; desarrollo, refinamiento y ejercicio de la autopercepción (estimulación del mecanismo de la propiocepción).
- ✓ Recuperación de lesiones musculares y articulares; restauración de la fuerza, estabilidad, y agilidad física y mental.
- ✓ Mejora del estado en caso de trastornos funcionales de la salud identificados médicamente o trastornos físicos difusos que aún no hayan sido objeto de un diagnóstico médico⁶⁴; recuperación de la eficiencia y la coordinación neuromuscular que conducen a un movimiento sin esfuerzo.
- ✓ Aprendizaje para gestionar mejor diversos tipos de dolor⁶⁵.
- ✓ Fomentación de la capacidad para relajarse; experiencia de estados psicofísicos de profunda relajación, lucidez, calma y paz interior.
- ✓ Estimulación de la capacidad para centrarse en uno mismo y estar presente en el «Aquí y Ahora».
- ✓ Aprendizaje para gestionar mejor el estrés.
- ✓ Mejoría del sueño.
- ✓ Experiencia personal que conduce a un fortalecimiento de la autoestima (aceptación de ser uno mismo) y la alegría de vivir; energía y vitalidad relajada.

⁶² Lo que puede conducir a una reducción de la ingesta de medicación (Foster et al., 2004, p. 45).

⁶³ Esto puede ayudar a prevenir algunos aspectos del proceso de envejecimiento, en particular la disminución de la masa y una mayor fragilidad ósea (Bertie, 2001, párr. 19).

⁶⁴ Además de los espasmos musculares y patrones desorganizados asociados con traumas de diversos tipos, tensiones crónicas y patrones similares también pueden ser generados por otras causas que no tienen conexión aparente con traumas específicos: la mala postura y la restricción de movimiento pueden ser el resultado del modelado y la imitación inconscientes, hábitos aparentemente inocuos, trastornos emocionales relativamente menores pero duraderos, exigencias ocupacionales o recreativas impuestas al cuerpo, episodios difíciles temporales durante el crecimiento y desarrollo que de otro modo serían saludables, la habitual exteriorización y corporización de diversos estados de ánimo, actitudes o rasgos de personalidad, etc. A través de su impacto sobre los músculos, estas sutiles acumulaciones pueden contribuir a muchos tipos de disfunción orgánica (Juhan, 1998, párr. 25).

⁶⁵ «El alivio de la tensión y presión muscular, la mejora de la circulación local y la mejora del estado sensitivo del individuo en su conjunto pueden contribuir poderosamente a controlar el dolor. Y el placer sistémico del cuerpo y la posterior calma de los estados emocionales y cognitivos pueden ser de enorme beneficio, ya que estos factores psicológicos a menudo pueden ser influencias dominantes en nuestra experiencia del dolor» (Juhan, 1998, párr. 26).

- ✓ Confianza en el propio cuerpo; incremento de la apertura a sensaciones placenteras.
- ✓ Mejora de la circulación sanguínea en órganos internos y músculos; mejora de la circulación del fluido linfático.
- ✓ Activación de funciones de excreción y desintoxicación.
- ✓ Estimulación del metabolismo.
- ✓ Incitación del funcionamiento del sistema inmunológico.

Como hemos expuesto anteriormente, el Método Trager es un proceso educativo, por lo que debe tenerse presente que los beneficios de este trabajo en toda la persona son **acumulativos**⁶⁶, sesión tras sesión (Kriegel, 1999, p. 52). El proceso de aprendizaje en sí mismo es placentero⁶⁷ y los efectos de múltiples sesiones se refuerzan e intensifican; las sensaciones obtenidas son experiencias que pueden recuperarse más adelante gracias a la herramienta de rememorar (explicada en detalle en el apartado 3.3.5.2) y a la práctica de los Mentastics entre sesiones (Stone, 1997, p. 204).

Para la obtención de máximos beneficios, se acuerda con el profesional de Trager la frecuencia de las sesiones⁶⁸, según las necesidades⁶⁹ y deseos del cliente, evaluando continuamente el progreso del proceso⁷⁰ (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 19). Aún

⁶⁶ En 1986, Milton Trager interrumpe a la entrevistadora, que había comprendido lo opuesto:

«RB: Los efectos no son tanto acumulativos sino que cada vez que vas simplemente...

MT: Los efectos son acumulativos.

RB: ¿Lo son?

MT: Lo son» (LifeAwake, 2010, 20'23").

⁶⁷Según lo expuesto en De Alcantara (1997), esto difiere de la Técnica Alexander: «Trabajar en uno mismo es a veces placentero, y arduo, aburrido, desalentador e incluso doloroso en otras ocasiones» (p. 164); «su finalidad principal no es curar o calmar, y mucho menos hacer sentir bien al alumno, sino enseñarle a inhibir y dirigir, *aunque esto le provoque molestias o dolor*» (p. 85).

⁶⁸ Por lo general, los clientes de Trager necesitan ser vistos con menos frecuencia de lo que es tradicional en fisioterapia (Stone, 1997, p. 202).

⁶⁹ Desde el Trager se potencia que el cliente identifique y verbalice sus necesidades, sin culpa ni autocensura. Rosenberg (2013) señala que en nuestra cultura existe el concepto tácito de que las necesidades son negativas y destructivas: cuando se dice que alguien tiene muchas necesidades, se está sugiriendo que esa persona es inmadura o inadaptada, y si las expresa a menudo es tildada de egoísta (p. 169).

⁷⁰ «No todo el mundo responde igual cuando desarrolla su conciencia corporal (...) la mayoría de veces se necesita tiempo y paciencia para llegar a esa meta, porque nosotros mismos, debido a nuestra educación y forma de vida, impedimos nuestra evolución» (Alexander, 1998, p. 21).

así, la mayoría de clientes ya observan beneficios notables tras la primera sesión⁷¹. Lo más recomendable es probarlo por uno mismo (en el apartado 3.5.1 se describen las características de una sesión).

3.1.4 Destinatarios

El Método está dirigido a **todo el mundo** porque para Milton Trager el potencial de cambio, de mejora, está incondicionalmente disponible para cada persona⁷² (Liskin, 1996, p. 48); es decir, «siempre hay espacio para estar mejor» (Stone, 2002, p. 116). En palabras de Roger Tolle, «seamos quienes seamos, en cualquier condición, con cualquier historia personal, siempre podemos aprender a mejorar la cualidad de lo que hacemos» (Invisibledogfilms, 2010a, 3'25"), matizando que siempre existe potencial de mejoría a condición de que los circuitos nerviosos no estén destruidos por enfermedades o traumas (Juhan, 1993, p. 7).

El Método Trager ha probado su eficacia en una **amplia variedad de situaciones** porque responde a los desequilibrios en todo el cuerpo, tales como: dolor en las articulaciones, como artritis reumatoide u osteoartritis (artrosis); síndromes de dolor miofascial; problemas pulmonares crónicos; lesiones de tejidos blandos, como el dolor de espalda crónico; escoliosis y cifoescoliosis; capsulitis adhesiva (hombro congelado). También es de ayuda en el periodo postoperatorio (tras procedimientos como mastectomía, bunionectomía o extirpación de juanete, cirugías de hombro, rodilla, espalda, etc.) para restaurar el movimiento y disminuir las acciones compensatorias del cuerpo. Asimismo, el Método Trager se utiliza en patologías neurológicas, como accidente cerebrovascular o ataque cerebral, Parkinson, lesiones de la médula espinal, esclerosis múltiple, y parálisis cerebral, entre otras. Además, el Trager puede mejorar el

⁷¹ Esto difiere de la Técnica Alexander: «dado que se considera un método reeducativo, solo se esperarían efectos después de varias sesiones» (Klein et al., 2014, p. 9); «se ha dicho que puedes aprender los conceptos básicos de la Técnica Alexander en unas veinticinco lecciones» (De Alcantara, 1997, p. 281).

⁷² En una entrevista de 1986, después de enumerar las patologías con las que ha trabajado, Milton Trager concluye: «Creo que todo el mundo podría beneficiarse del Trager, todo el mundo» (LifeAwake, 2010, 13'21").

nivel cualitativo y funcional de las personas de edad avanzada⁷³, y durante el embarazo puede aliviar la sobrecarga muscular en un periodo en el que diversos medicamentos deben evitarse, ayudando a la integración del cuerpo cambiante (Stone, 1997, pp. 207-208). Cabe destacar que el Método Trager es una alternativa positiva, que se utiliza a menudo cuando los enfoques más tradicionales han fracasado⁷⁴ (Stone, 2002, p. 112).

Ante afecciones permanentes o enfermedades incurables⁷⁵, el Método Trager puede ayudar a **mejorar la calidad de vida del cliente que presenta una condición irreversible**, favoreciendo que la existencia sea más cómoda y provechosa a pesar de las circunstancias⁷⁶ (Juhan, 2003, p. 416). En tales casos, el Trager es eficaz para restaurar una perspectiva vital positiva y activa, el equilibrio emocional, una definición más precisa de la ubicación real y el alcance del daño y sus resultados directos, y el redescubrimiento de que ciertas partes del cuerpo que están todavía intactas pueden ser una fuente de placer y utilizarse creativamente. Esto se traduce en un mejor manejo del dolor, compensaciones más efectivas, mayor resistencia a la degeneración, estrategias prácticas de afrontamiento, y una calidad mucho mejor de la cotidianeidad (Juhan, 1998, párr. 28).

Por ejemplo, una mujer con cáncer de mama terminal avanzado intolerante a los analgésicos encontró alivio al dolor e incluso disfrutó de sensaciones placenteras (Dalford & Kingston, 2009c, párr. 11). Igualmente, el testimonio de una clienta de Milton Trager con esclerosis múltiple remarca la importancia de sentirse bien con su físico y poder mover su cuerpo con menos esfuerzo (Juhan, 1998, párr. 32).

⁷³ «El movimiento orgánico ... puede observarse hasta la vejez si la persona se ha mantenido sana, espontánea y equilibrada, si no ha sido desnaturalizada por la negativa influencia de la educación, los hábitos, la rutina y la forma de vida en general» (Benito Vallejo, 2001, p. 43).

⁷⁴ Por ejemplo, su uso es bastante satisfactorio para personas con dolor de espalda crónico donde el tratamiento de fisioterapia tradicional por sí solo ha tenido poco éxito, especialmente en pacientes con laminectomía posquirúrgica que continúan experimentando dolor (Watrous, 1992, p. 24).

⁷⁵ Las condiciones crónicas y degenerativas siempre implican, además del daño tisular real y la pérdida de función resultante, un shock severo que inevitablemente acompaña tanto al evento como al diagnóstico. Esta conmoción puede tomar muchas formas: miedo, retraimiento, ansiedad, dolor, negación, represión, bloqueo sensorial o adormecimiento de ciertas áreas, la paralización de actividades aún físicamente posibles, el desuso de partes del cuerpo que están todavía intactas, y la exageración del impacto de acontecimientos menores posteriores (Juhan, 1998, párr. 27).

⁷⁶ Por ejemplo, la recuperación de una amputación puede ser más completa, la degeneración tisular puede retardarse, se pueden evitar algunos obstáculos en el curso de las enfermedades crónicas, y los sufrimientos incurables se pueden mitigar (Juhan, 2003, p. 416).

Por otro lado, se puede aplicar el Método Trager a **colectivos profesionales con necesidades específicas** como, por ejemplo, deportistas⁷⁷ y artistas escénicos: actores, bailarines⁷⁸ y músicos⁷⁹. De la misma manera, pueden beneficiarse otros grupos de población, tan diversos como las personas que sufren la toxicomanía⁸⁰, el síndrome de desgaste profesional (*burnout*)⁸¹, el abuso sexual y físico⁸², o los habitantes con estrés postraumático de una zona en dificultad⁸³, por ilustrar la pluralidad.

Finalmente, el Trager también puede ayudar a la **población generalmente «sana»**⁸⁴, pues está indicado para quienes quieran incrementar la conciencia corporal, aprender a relajarse, mejorar la postura, prevenir dolores, reducir tensiones o moverse con mayor soltura (Stone, 1997, p. 208).

En definitiva, las razones que conducen a los clientes al Método Trager pueden ser un problema particular, la prevención y/o mantenimiento de la salud y bienestar, o simplemente el disfrute (Schwartz, 1997, p. 57). Ahora bien, en cualquier caso, se requiere una actitud de **responsabilidad por parte del cliente**.

En este sentido, podemos afirmar que el Trager no es apropiado para todo el

⁷⁷ Gracias al Trager, los deportistas pueden observar una reducción de las lesiones y una recuperación más rápida, así como una actuación más fluida y relajada. Además de proporcionar beneficios físicos, se ha documentado que el Trager es útil para liberar el potencial inexplorado de la mente y proporcionar una importante ventaja competitiva, optimizando tanto el rendimiento físico como mental (Stone, 2002, p. 116).

⁷⁸ Los balanceos y la variedad de ritmos hacen del Trager una opción somática atractiva para los bailarines: «Puedo distinguir a un bailarín “Trager” desde el otro lado de la sala. Hay una cualidad de facilidad y comodidad que es inconfundible» (Wozny, 2007, p. 36).

⁷⁹ «El Trager actúa como una herramienta creativa para facilitar el proceso musical: estar cómodo y conectado con uno mismo, el instrumento y el público» (Cardona, 2015, párr. 2).

⁸⁰ Cuando una persona cesa el consumo de drogas, el Trager puede ayudar a mejorar su salud física, reencontrar las sensaciones sutiles, luchar contra la depresión y autonomizarse (Kriegel, 1999, pp. 102-103). Dhyani Berger ha participado en un proyecto de rehabilitación de personas con adicciones de drogas y alcohol organizado por el Ministerio de Salud y Servicios Sociales de Namibia. El programa tiene una duración de cinco semanas en un centro en el que se cuenta con un equipo que incluye profesionales de psicología, trabajo social, enfermería, terapia ocupacional. Ha dado sesiones de Trager a los usuarios del centro que, acostumbrados a abusar de sus cuerpos, se sorprenden de poder sentir sensaciones placenteras y paz sin el consumo de sustancias (comunicación personal mediante videollamada 24/8/2023).

⁸¹ Para más información, visitar: <https://www.tragerforburnout.ch/>

⁸² En estos casos, el Trager ayuda a calmar el dolor emocional y propiciar la aceptación del propio cuerpo y el contacto con los demás (Asociación Método Trager España, s.f., párr. 2).

⁸³ Después del tsunami de 2004, los habitantes de Sri-Lanka tienen miedo a otro maremoto, a la amenaza de los bombardeos de los Tamil Tiger y trabajan duro en pequeños barcos pesqueros durante semanas seguidas. El profesional de Trager Michael Lear ha acudido tres veces al país asiático para ofrecer sesiones y formación a los terapeutas de rehabilitación (Prentice, 2007, p. 52).

⁸⁴ Deepak Chopra afirma que «el trabajo de Milton Trager beneficiará a cualquiera que desee llevar una vida más sana y dinámica» (Baldwin, 2007, párr. 12).

mundo porque la persona debe estar lista para recibir un aprendizaje, cuya búsqueda solo la concierne a ella⁸⁵ (Kriegel, 1999, p. 87). La condición básica es la capacidad de abrirse a nuevas experiencias sensitivas⁸⁶ para poder cultivar nuevas formas de movimiento (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 6), el cliente tiene que hacerse cargo de notar lo que se siente⁸⁷ para que este trabajo tenga efecto (Artz, 2018, p. 4). Al fin y al cabo, la persona debe querer y estar dispuesta a asumir la responsabilidad de su salud y bienestar (Stone, 2002, p. 112), porque el Trager no funciona bien con alguien que desea ser «tratado» o «arreglado» (Fasone, 2021, p. 253). Y hay gente que no está preparada para ello⁸⁸ (Nathan, 2005, p. A-33), mostrando reticencias al cambio⁸⁹ y apegándose a un conservadurismo protector⁹⁰ (Juhan, 2003, p. 189).

De hecho, muchas personas incluso agradecen un trabajo agresivo y doloroso para su cuerpo, porque siempre se han relacionado con él en estos términos. Es lo único que conocen y, por lo tanto, lo que esperan⁹¹ (Gopur, 2009, p. 460). El Trager les sorprende, y cuando los clientes que dependían de los profesionales para aliviar sus síntomas se dan cuenta de que ellos tienen la mayor influencia sobre sí mismos, se vuelven más responsables y autónomos (Blackburn, 2004b, p. 182). En el método se establece una colaboración entre ambos (Dalford & Kingston, 2009c, párr. 12), siempre con la intención de **empoderar al cliente**, el profesional actúa como facilitador (Scholl, 1993, p. 27).

⁸⁵ «No se puede dar conciencia del cuerpo. Ningún movimiento, ningún método puede hacer eso. Solo se puede tomar conciencia del cuerpo. Y solo por aquellos que se lo permiten» (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 137).

⁸⁶ «El miedo a comprometerse con la sensación conforma un no. Un no en la musculatura que es un no en el psiquismo. Se crea una verdadera resistencia a la sensación, una sordera sensible que lleva a tensiones, contracturas, corazas (...) miedo a la sensación, que muy profundamente es un miedo al cambio» (Kesselman, 2005, pp. 32-33).

⁸⁷ La atención, denominación y conciencia sensitiva forma parte del proceso: «el cliente tiene la responsabilidad de sentir y nombrar la sensación emergente que está teniendo, especialmente cuando aflora, imprecisa y difusa» (Artz, 2018, p. 14).

⁸⁸ «La seguridad que ofrece lo “normal”, lo familiar, es tan poderosa que generalmente nos impide lograr mejoras (...) Mantener patrones aprendidos contribuye mucho a mi sentido de continuidad, a la estabilidad de mi imagen corporal y a la firmeza de mi sentido de identidad» (Juhan, 2003, p. 189).

⁸⁹ «Hacer los cambios necesarios puede parecer más problemático que tolerar la situación actual. Rutinas muy gastadas, e incluso visiones del mundo, bien pueden estar involucradas en tales cambios. Renunciar al dolor puede parecer demasiado doloroso» (Juhan, 2003, p. 325).

⁹⁰ Bertherat y Bernestein (1977) afirman que el trabajo de conciencia corporal requiere tanta paciencia y humildad como la jardinería, en el cual el cuerpo seguirá el impulso positivo y se desarrollará de forma natural, a menos que la persona se asuste, que la responsabilidad de su independencia y de su madurez le asuste tanto que sabotee su propio progreso (p. 85).

⁹¹ El testimonio de un profesional explica cómo algunos clientes no regresaron después de la primera sesión porque tuvieron una poderosa experiencia positiva para la que no estaban listos: «Había una conexión y una apertura tan hermosas para las que no estaban preparados, no tanto conmigo, sino consigo mismos» (Nathan, 2005, p. A-33).

3.1.5 Contraindicaciones y limitaciones

Tal y como se indica en el Manual de Trager (sección 5-6), las **contraindicaciones**, entendidas como condiciones o situaciones que hacen que la práctica del Método Trager no sea aconsejable debido al riesgo que representa para el cliente, son muy pocas debido a la naturaleza del Trager, aplicado correctamente.

Los casos contraindicados son extraordinariamente escasos, e incluyen la inflamación aguda de las paredes venosas (tromboflebitis) y riesgo de trombosis, y los estados psicóticos. Aquellos pacientes con un estado de salud severamente debilitado, que son extremadamente frágiles, si han tenido una hospitalización reciente por una enfermedad grave también se deben considerar como posibles contraindicaciones. En el supuesto de intervenciones quirúrgicas involucrando articulaciones, durante los tres primeros meses las sesiones solo se recomiendan en la consulta médica. En el transcurso del primer trimestre del embarazo, se evitarán las sesiones al tratarse del periodo con mayor riesgo de aborto natural; pasado este tiempo, se pueden recibir sesiones sin problema, normalmente en la posición lateral. Todas estas son contraindicaciones relativas y el profesional experimentado puede adaptar con éxito el Método Trager para que funcione en tales condiciones (Stone, 2002, p. 116), de manera que se convierten solamente en limitaciones.

Las **limitaciones** son situaciones que requieren cautela y ajustes en la aplicación del Método Trager, demandando una comunicación estrecha con el cliente y/o su médico para evaluar la naturaleza del riesgo y tomar las decisiones adecuadas.

Asimismo, cuando la condición médica y la salud del cliente están en cuestión, es necesaria la autorización del facultativo para garantizar la seguridad y la idoneidad del trabajo. En estos casos, se exige la presentación del permiso médico como documento escrito del profesional sanitario del cliente, autorizando la práctica del Método Trager⁹². Algunos profesionales pueden requerir el consentimiento informado del cliente⁹³.

⁹² Los profesionales de Trager están debidamente informados de que ofrecer sesiones en contra del deseo o consejo del médico del cliente es inapropiado y podría resultar negligente.

⁹³ Un documento escrito firmado por la persona que desea continuar recibiendo sesiones de Trager, una vez comprendidos los riesgos y beneficios asociados a las mismas.

Deben considerarse limitaciones los siguientes casos: cáncer de hueso; tromboflebitis inactiva; lesiones degenerativas graves de la columna y/o los discos (por ejemplo, desplazamiento severo de los discos); reemplazo de articulaciones; el dolor de cualquier articulación en movimiento; cualquier herida abierta⁹⁴; los embarazos problemáticos; las personas que están bajo el efecto de relajantes musculares, medicamentos antiinflamatorios, narcóticos, otros fármacos que alteran la mente y/o drogas ilegales (considerando la posibilidad de no iniciar la sesión).

El Método Trager se puede utilizar además de la medicina convencional y la medicina alternativa, siempre para apoyar y no para reemplazar. Los profesionales de Trager son conocedores de que no pueden hacer un diagnóstico médico, interrumpir ni modificar otros tratamientos, y deben recomendar a sus clientes que consulten a los especialistas adecuados en caso de síntomas más allá de los límites de las posibilidades del Trager (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 23-24).

3.2 Historia

La historia del Método Trager está indisolublemente ligada a la figura de su creador, Milton Trager. Pocas veces un trabajo ha estado tan vinculado a la intuición excepcional y al proceso personal⁹⁵ de un hombre (Kriegel, 1999, p. 8), tan en sintonía con su ritmo y sensación interna (y del universo) que desarrolló un arte que es «a la vez **anacrónico, adelantado a su tiempo**⁹⁶ y **atemporal**» (Liskin, 1996, p. 1). Dean Juhan lo describe como «más que un inventor», pues él era único: «presentó no solo una nueva modalidad de trabajo corporal, sino también una **nueva visión**, sólidamente basada en la observación concreta de las funciones y el poder de la mente» (Schwartz, 1997, p. 60). A veces llamado «Maestro Zen americano»⁹⁷, estableció la idea de una **conexión**

⁹⁴ De ser tratada, se hará con guantes.

⁹⁵ Según Kesselman (2005), la mayoría de las teorías corporales surgen de las problemáticas de sus creadores, que a partir de su observación han podido transformarse (p. 23).

⁹⁶ Si algo funciona satisfactoriamente para mejorar nuestro bienestar, deberíamos conformarnos con utilizarlo y esperar a que más adelante podamos entender cómo funciona. Esto es lo que la medicina ha estado haciendo durante siglos, la explicación científica puede llegar a posteriori (Juhan, 2003, p. 164).

⁹⁷ En palabras del propio Milton Trager: «El trabajo, mientras se hace el trabajo, los resultados del trabajo es un Zenismo. No hay tensión. Es un suceso» (Calvert, 1988, p. 19).

cuerpo-mente de una forma original (Mairi, 2011, p. 2). Y como tantos innovadores⁹⁸, sus ideas y su trabajo sufrieron durante mucho tiempo la incompreensión y la fría incredulidad de la mayoría de sus colegas científicos y médicos (Liskin, 1996, p. ix).

En el libro *Moving Medicine*, Liskin (1996) recopila de forma exhaustiva la historia de vida de Milton Trager (1908-1997). Entre tal cantidad de datos biográficos, exponemos una cuidada selección para transmitir el recorrido vital que ha influenciado en la evolución de su trabajo.

3.2.1 El joven Milton (1908-1937)

Hijo de padre judío originario de Varsovia y madre lituana, creció en una familia de cinco hermanos⁹⁹. Siempre más pequeño que otros niños de su edad, incluso al nacer¹⁰⁰, nunca se desarrolló físicamente en su ciudad natal de Chicago, pero ya entonces estaba **fascinado por todo lo corporal**. A los trece años celebró el ritual del Bar Mitzvá según la tradición, pero no tenía más curiosidad por la erudición religiosa que por el aprendizaje secular: «su mente estaba en el cuerpo en movimiento» (Liskin, 1996, p. 19). Admiraba mucho a sus hermanos mayores, especialmente a Sam, con quien compartía sus intereses físicos y tiempo libre: practicaban **acrobacias** sobre un colchón viejo en el patio trasero. Sam concurría con el equipo de gimnasia del instituto y le presentó al entrenador, animándole a unirse. Si bien podía igualar rápidamente los saltos y volteretas que Sam le había enseñado, Milton no quería competir y nunca formó parte del grupo. De hecho, después de un año de malas notas, abandonó la escuela secundaria. Buscando algún quehacer, se sintió atraído por un pequeño y destartado

⁹⁸ «Al igual que Ida Rolf, su interés y sus conocimientos sobre el potencial del cuerpo humano para la mejora y la autorregulación surgieron de muchos años de experiencia personal en una variedad de disciplinas del movimiento. Al igual que Moshe Feldenkrais y Matthias Alexander, los principios fundamentales de su método derivaron de su exitoso manejo de sus propias lesiones y patologías físicas, condiciones que podrían haber sido (deberían haber sido, desde la perspectiva médica) permanentemente incapacitantes. Al igual que Deepak Chopra, su trabajo surge de un punto de vista profundamente espiritual impulsado por una larga inmersión en la Meditación Trascendental; y al igual que Chopra, el Dr. Trager ha fusionado continuamente sus prácticas espirituales con la ciencia occidental y la practicidad clínica» (Liskin, 1996, p. ix).

⁹⁹ Con el apellido Traeger, que en 1937 decidió acortar por Trager.

¹⁰⁰ Tenía un problema de espalda congénito, espondilolistesis: en su caso, el cuerpo de la quinta vértebra lumbar estaba desplazada hacia delante por encima del sacro, causando tensión en los músculos de la parte baja la espalda (Trager & Hammond, 2016, p. 109).

auditorio cerca de casa, el Bryn Mawr Theatre¹⁰¹. Rápidamente pasó a trepar por las cuerdas y cadenas, operando como un **contrapeso humano** para el telón y la tramoya, y ganaba un poco de dinero haciendo otros trabajos y recados para la compañía. Emocionado por las actuaciones de los saltimbanquis, Milton decidió interiormente convertirse en acróbata. Cada semana, después de las funciones, Sam y él practicaban las piruetas que lo habían cautivado en el teatro.

Poco después la familia se mudó a Miami, motivada por la alergia al polen de Milton y su padre. Con dieciséis años, fue contratado como repartidor postal, y fue en la oficina de correos donde ocurrió lo que Schwartz (1997) denomina la «primera revelación». En el tablón de anuncios donde debía firmar con sus iniciales, leyó el mensaje «Haga una respiración profunda» y, tras dejar el saco lleno de cartas en el suelo, respiró profundamente de tal manera que **se sintió a sí mismo por primera vez**¹⁰².

Inicialmente, el clima de Miami no le sentó bien y, junto al cansancio del trabajo como cartero, se le veía pálido y débil. Le trasladaron a un distrito cercano a la playa y dedicó prácticamente todo su tiempo libre a entrenar sobre la arena¹⁰³, muchas veces con su hermano Sam; sintió que sus músculos crecían, y su potencial desarrollo le intrigaba. También pasaba tiempo solo, **conectando la armonía y belleza**¹⁰⁴ **del movimiento con el ritmo del mar**¹⁰⁵. Entre 1925 y 1937, mientras continuaba con su

¹⁰¹ Inaugurado en 1912, el teatro era propiedad del embaucador Joseph «Yellow Kid» Weil. En el barrio Edgewater, estaba ubicado en un área que recibía mucho tráfico peatonal y de automóviles. Se ofrecían actuaciones de vodevil los fines de semana y películas los días laborables. En 1930 fue renombrado como New Bryn Mawr Theatre y en la década de 1980 pasó a llamarse Gar Wah Theatre; funcionó hasta su cierre alrededor de 1988. Para más información, visitar: <https://cinematreasures.org/theaters/3735>

¹⁰² «Esta primera respiración profunda ha significado mucho para mí, y me ha ayudado a ayudar a los demás» (Trager & Hammond, 2016, p. 21). «Ni siquiera ahora estoy seguro de entender por qué y cómo sucedió de esa manera, tan rápidamente. Supongo que estaba listo. Después de tanto tiempo, estaba listo. El momento adecuado. Por primera vez me sentí. Casi tenía miedo de respirar de nuevo, temiendo que hubiera alguien allí, riéndose. Pero era como si fuera invisible y seguí adelante. La sensación se volvió más plena, la estimulación en su máxima expresión. Me fascinaba más y más. Y lo importante es que se mantuvo. Como siempre ocurre con un verdadero descubrimiento, supongo. Era la primera agudeza de todo lo que iba a descubrir sobre mi cuerpo y, a través de mi cuerpo, sobre mí» (Liskin, 1996, p. 17).

¹⁰³ «Me gustaba saltar y dar volteretas, percibir la sensación de movimiento en mi interior» (Trager & Hammond, 2016, p. 23).

¹⁰⁴ No busca una belleza como estética externa, más bien una especie de belleza de movimiento que se sintiera desde dentro (Kriegel, 1999, p. 14).

¹⁰⁵ «Era justo antes de la puesta de sol, la playa estaba desierta. El único sonido que podía escucharse era el movimiento de las olas, rompiendo en la orilla. Armonizaba mi ritmo con el del océano mientras balanceaba mis brazos. Esta sensación de Unidad con las olas me transportaba a un sutil estado de paz» (Trager & Hammond, 2016, p. 23).

ruta postal, gradualmente perfeccionó su cuerpo hasta convertirlo en «una escultura viviente y una máquina de alto rendimiento, única y especializada» (Liskin, 1996, p. 21). Inicialmente, se contentaba con aumentar el volumen y forma de sus músculos, el culturismo estaba en uno de sus primeros apogeos. Como muchos otros jóvenes¹⁰⁶, siguió los preceptos de Bernarr Macfadden¹⁰⁷, el culturista que predicaba un cuerpo fuerte y saludable, pero pronto dejó de lado la adoración del músculo *per se*. La razón probablemente fuera el encuentro con su ídolo; un día, Macfadden se acercó a Milton en la playa para elogiar su cuerpo y su elegante movimiento. Ya rondaba los setenta años y su estado físico le causó cierta decepción, pues no estaba tan musculado como esperaba. Sonriente, Macfadden dijo una frase que le impactó: «supongo que algunos de mis músculos deben haberse convertido en cerebro».

La sorpresa de Milton al descubrir que el culturista había suavizado su énfasis personal en la fuerza física le llevó, poco a poco, a reconocer la tensión que había estado cargando en sus músculos sobreinflados¹⁰⁸. Progresivamente, a lo largo de meses y años, sus movimientos comenzaron a reflejar un **cambio de conciencia**. Al preguntarse: «¿cómo hacer que este movimiento sea más bello y más armonioso?», incluso sus acrobacias se transformaron.

Como cada domingo, estaban entrenando en la playa cuando Sam le desafió: «veamos quién puede saltar más alto». Sin pensarlo, Milton contestó: «veamos quién puede caer con más suavidad. ¿Qué puede ser más suave?». La pregunta espontánea estimuló su cambio de pensamiento, abriendo puertas a nuevos movimientos que implicaran **menos esfuerzo**, liberándose de la tensión excesiva. De forma natural,

¹⁰⁶ Muchas personas, especialmente las más jóvenes, se sintieron atraídas por el movimiento de la época: cambiar la vida a través del pensamiento positivo y el desafío físico. Como el presidente Theodore Roosevelt y Milton Trager, muchos de los defensores de la cultura física fueron personas que eran débiles y enfermizos cuando eran niños. Inspiraron a muchas personas en Estados Unidos a hacerse cargo de sus vidas y convertirse en ciudadanos productivos y saludables (Blackburn, 2016, p. 174).

¹⁰⁷ Bernarr Macfadden (1968–1955) fue un gran promotor del movimiento conocido como «cultura física», cuyo mayor objetivo era promocionar salud y nutrición a través del culturismo. Amante del entrenamiento físico, fue un editor de reconocida trayectoria, publicando en 1899 la primera revista de fisicoculturismo de la historia: *Physical Culture*. Para más información, visitar: <http://www.bernarrmacfadden.com/>

¹⁰⁸ Milton lo explica con mucho sentido del humor en la Conferencia en San Diego, y como si el encuentro fuera realmente trascendente: «Y no pasó mucho tiempo después de esto, que comencé a soltar los músculos, dejé de cargar con esta maldita cosa. Y créanme, aquellos que buscan el músculo realmente grande, es muy incómodo, número uno, y realmente no se desarrolla nada de aquí arriba [señalando la cabeza] porque estás deteniendo la circulación sanguínea. Mi cerebro empezó a desarrollarse un poco después de eso, empezaron a manifestarse muchas cosas» (Trager, 1983, 8'50").

compartió estos nuevos movimientos con los chicos de la playa, a modo de calentamiento para las acrobacias. Como indica Kriegel (1999), Milton disfrutó de un tiempo privilegiado de autodescubrimiento, sin urgencia ni meta que alcanzar, simplemente por el **placer de sentir bienestar**¹⁰⁹, que fue decisivo en su proceso¹¹⁰ (p. 15).



Figura 3.1: Milton y Sam en la playa de Miami; Milton Trager saltando.

Fuente: Trager & Hammond, 2016, pp. 26, 22 y 28.

Ante su agilidad y fuerza, un compañero del trabajo le sugirió introducirse en la escena del boxeo local. A punto de cumplir los dieciocho años, entró en un gimnasio y quedó fascinado por el movimiento de pies en el ring, cuando Mickey Martin se fijó en él y se ofreció a entrenarlo. Esta etapa no tuvo mucho recorrido porque Mickey tenía claro que Milton no disponía del instinto asesino de un verdadero luchador; más que el deseo de golpear a un oponente, se sentía atraído por los movimientos del boxeador¹¹¹. Sin

¹⁰⁹ Muchos de los movimientos que más adelante se denominarían Mentastics fueron desarrollados a partir de su necesidad de encontrar una manera de mantener su espalda libre de todo dolor: «nunca necesitaré una operación de espalda, gracias a la libertad que puedo mantener en la parte baja de mi espalda, haciendo Mentastics» (Trager & Hammond, 2016, p. 111).

¹¹⁰ «Mi período de la playa duró años, varios años importantes, y dentro de mí no tenía necesidad de apresurarme para llegar a ninguna parte. Siempre fui un desarrollador lento (...) Sin prisa. Supongo que era la única forma en que podía desarrollar algo profundo. Tenía que estar todo junto y avanzar, hacia algún lugar, a su propio ritmo. No había necesidad de apresurarme a ningún lado por nada. Tenía la sensación, supongo, de que todo vendría a mí, lo que realmente quería, o que lo encontraría en alguna parte, cuando estuviera listo» (Liskin, 1996, p. 23).

¹¹¹ Blackburn (2004b) observa la influencia del boxeo en el Método Trager: «“Todo está en el juego de pies” y “traerlo desde los pies” son expresiones idiomáticas de los entrenadores de boxeo, paralelas a la del Trager “venir de los pies”» (p. 187, nota al pie 11).

embargo, tuvo lugar un acontecimiento significativo¹¹²: un día que vio a su entrenador muy cansado, le propuso que se tumbara sobre la camilla con la intención de hacerle algo para relajar los músculos, como él hacía con los discípulos. Nunca había tocado a nadie de esa manera, simplemente **dejó que sus manos hicieran, casi inconscientemente**¹¹³, **unos movimientos que sentía bien** y parecían aliviar a su preparador. Gratamente sorprendido, Mickey le preguntó dónde había aprendido aquello y le dijo que tenía buenas manos¹¹⁴. Al regresar a casa, Milton quiso ayudar a su padre, quien padecía dolor de ciática sin tregua desde hacía dos años. Nuevamente, sin tener idea de qué hacer ni cómo, comenzó a mover la espalda y las piernas de su padre, tumbado sobre la mesa del comedor. Después de cuatro «tratamientos» de este tipo, el dolor desapareció y nunca volvió¹¹⁵.

Por tanto, podemos hablar de un **descubrimiento intuitivo**: encontró por primera vez los sencillos fundamentos del método y sus sorprendentes efectos de manera instintiva, y casi accidentalmente¹¹⁶, a los dieciocho años (Juhan, 1993, p. 1).

En una época de epidemia de polio, muchos turistas visitaban Miami en busca de sol y aire fresco para sus niños enfermos o lisiados. Con la curiosidad de ver si podía aportar a otras personas, Milton empezó a «jugar» con estos niños, y su primer «cliente» de polio se puso a andar después de haber estado paralizado durante cuatro años¹¹⁷. A la edad de solo diecinueve años, los resultados eran tan alentadores que siguió desarrollando su trabajo sin aceptar ningún pago, aunque sus éxitos no siempre fueron apreciados¹¹⁸. Su fama local fue en aumento, pero su modestia le ayudó a seguir

¹¹² Según Schwartz (1997), la historia más famosa del Trager (p. 56).

¹¹³ «MMag: ¿Fue entonces cuando descubriste...?

Dr. Trager: Esa fue la primera vez que utilicé mis manos.

MMag: ¿Qué le hiciste exactamente? ¿Te acuerdas?

Dr. Trager: Bueno, lo que fuera que su cuerpo me dijera que hiciera» (Calvert, 1988, p. 33).

¹¹⁴ «¿Cómo aprendiste a hacer esto?! ... ¡Nunca te enseñé algo así! ... No lo sé chico, pero te lo digo, tienes manos» (Liskin, 1996, pp. 24-25).

¹¹⁵ «Mi padre tendría que ser llamado mi primer paciente» (Liskin, 1996, p. 25).

¹¹⁶ Así lo relata en una entrevista de 1986: «Lo he estado haciendo desde que tengo 18-19 años, se me ocurrió, inesperadamente, accidentalmente (...) Definitivamente, intuitivamente» (LifeAwake, 2010, 2'54").

¹¹⁷ Desde sus primeros éxitos con la parálisis, el interés particular del Dr. Trager fue la aplicación de su método a trastornos neuromusculares graves que no respondían bien a los tratamientos convencionales. Sin embargo, el Método Trager obtiene excelentes resultados con una amplia gama de condiciones más comunes (Juhan, 1993, p. 5).

¹¹⁸ No todo el mundo tuvo la paciencia necesaria para su minucioso trabajo. A Milton le molestaba que los padres de los niños que habían conseguido ponerse de pie y caminar con dificultad por primera vez volvieran inmediatamente a sentar a sus hijos en sus sillas de ruedas, negando las pruebas que tenían

explorando su inexplicable talento¹¹⁹ durante la siguiente década¹²⁰: «No tenía idea de lo que estaba haciendo ni de por qué funcionaba, pero obtuvo resultados. La gente empezó a buscarlo, y nació el Método Trager» (Juhan, 1993, p. 4).

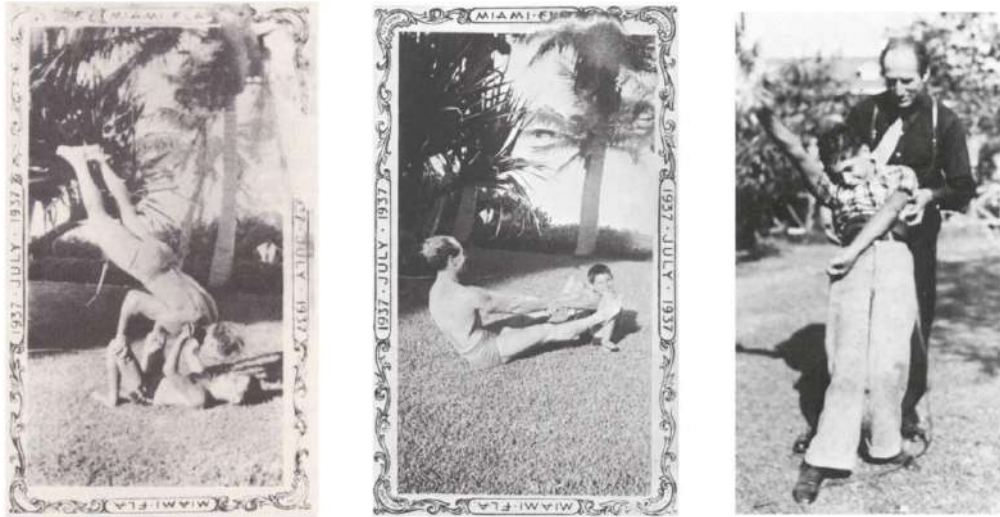


Figura 3.2: Milton Trager jugando con un niño con espasticidad en el año 1937.

Fuentes: Liskin, 1996, p. 16; Trager & Hammond, 2016, pp. 100 y 102.

En paralelo, su fascinación por el ritmo y el movimiento, el equilibrio y la gracia, le condujo hasta el baile. Pronto empezó a actuar en espectáculos de vodevil en hoteles y teatros, mientras mantenía su profesión de cartero durante el día, utilizando su bicicleta de forma acrobática¹²¹. También posó como modelo profesional y, a pesar de haber podido tener una carrera en el mundo del entretenimiento en Hollywood, decidió cerrar su etapa en Miami para seguir explorando en sus intereses, mudándose a Los Ángeles.

ante sus ojos y despreciando sus esfuerzos: «bueno, los médicos dicen que nunca podrá caminar, así que para qué crear falsas esperanzas», decían (Liskin, 1996, p. 26).

¹¹⁹ Dejó el boxeo para poder cuidar mejor sus manos (Stone, 2002, p. 111).

¹²⁰ Comenzó a recorrer su vecindario de Miami y a bajar a la playa, en busca de dolores y molestias en los que experimentar. Durante muchos años trabajó únicamente con cuerpos atípicos y enfermos, y sus resultados siguieron mejorando (Juhan, 1993, p. 4).

¹²¹ En la otra costa, Hollywood florecía y los noticiarios cinematográficos estaban abriendo los ojos de los estadounidenses a la variedad de experiencias que se podían encontrar en su país. Siempre en busca de material entretenido, tres de los grandes estudios descubrieron a Milton Trager y filmaron secuencias de *The Singing Mailman*, como llegó a ser conocido, apareciendo también en la prensa como Chicago Sunday Tribune (Liskin, 1996, p. 28).

En definitiva, durante su juventud, Milton pudo **explorar el movimiento en muchas facetas y actividades**, con las cuales amplió y enriqueció su propia experiencia de vida, aportando más profundidad a su trabajo (Scholl, 1993, p. 26). Gracias a todas estas disciplinas y su **curiosidad insaciable** aprendió a desarrollar un cuerpo meticulosamente calibrado (Stone, 2002, p. 110), un conocimiento vivencial¹²² crucial para lo que vendría después.

3.2.2 Los Ángeles (1937-1950)

Su intento de dedicarse a ser doble de acción en el mundo del cine no cuajó, y tampoco fue admitido para estudiar con el reconocido fisioterapeuta Milton Berry¹²³. Sí fue más afortunado en el amor, pues conoció y se casó con Marcella Levine (Marcie), una joven pintora y escultora de arcilla, muy en sintonía con el cuerpo y las actividades espirituales. Yogui vegetariana, trabajaba en el salón de belleza de su hermana, quien desde su local, en el que atendía a la élite de la ciudad, promocionó el trabajo de Milton y le encontró clientes, cobrando por primera vez. Entre otros, el productor Gus Edwards¹²⁴, un hombre con Parkinson que pudo mover su cuello antes bloqueado por su rigidez, estando cautivado por un partido de tenis. Este episodio hizo que Milton se diera cuenta instantáneamente de que **las limitaciones físicas aparentemente inmutables podían liberarse cuando la mente se encontraba en cierto estado especial**¹²⁵.

También enseñó conciencia corporal y del movimiento a los alumnos de voz de la profesora Ruth Bowes, y alquiló un gimnasio para impartir clases de movimiento con el objetivo de aportar conciencia y sensaciones, que denominó «**Armonización**

¹²² «Mmag: Tienes muchos años de conocimiento del cuerpo. ¿Crees que eso te ha ayudado?

Dr. Trager: Oh sí. Tengo una sensación perfecta del cuerpo (...) como acróbata profesional, luchador, cosas así, la habilidad de moverme. Mi trabajo en parálisis me ha ayudado muchísimo porque podía imitar el caminar de cualquiera» (Calvert, 1988, p. 32).

¹²³ En Miami había visto un anuncio del Berry Institute ubicado en el distrito de Encino de Los Ángeles, en el que se buscaban jóvenes interesados en aprender fisioterapia, pero cuando se presentó allí, Milton Berry Junior enseguida lo descartó de malas maneras (Liskin, 1996, p. 31).

¹²⁴ El descubridor de Al Jonson, cantante, actor y guionista ruso, el protagonista de *The Jazz Singer* (1927), el primer largometraje comercial con sonido sincronizado.

¹²⁵ Era como si hubiera «olvidado» su rigidez y entonces su cuello recuperó su libertad de movimiento (Kriegel, 1999, p. 20).

Rítmica»¹²⁶, a partir de las exploraciones que había desarrollado para sí mismo en la arena de Miami.

En el año 1943, en plena Segunda Guerra Mundial, decidió alistarse en la Marina y fue reclutado para el cuerpo médico. Compartió sus movimientos con la tripulación¹²⁷ y sus habilidades le sirvieron para tener un trato preferente por parte de los mandos más exigentes¹²⁸. Debido a unos ataques de asma, pudo volver a casa en noviembre de 1944, condecorado. Aunque rara vez hablaba de sus experiencias de guerra, Milton había sido afectado profundamente, y regresó a Los Ángeles con una nueva determinación interna. Durante los dos años siguientes construyó junto a Marcie una combinación de hogar, estudio de arte y espacio de tratamiento en el distrito de Tarzana (San Fernando Valley), con un gran cartel en el jardín delantero que anunciaba su especialidad como rehabilitación de parálisis espástica e infantil¹²⁹.

Se matriculó en Los Angeles College of Drugless Physicians para obtener una **licencia profesional**¹³⁰. Sabía que su forma de trabajar con el cuerpo era eficaz, que sus descubrimientos personales tenían valor, pero también comprendía que nunca llegarían más lejos a menos que los médicos los adoptaran. Ni los doctores ni los fisioterapeutas aprobaron las ideas detrás de su trabajo, no lo consideraban un terapeuta legítimo. Frustrado y deseando aceptación, se dio cuenta de que la comunidad médica nunca lo escucharía a menos que tuviera las credenciales adecuadas.

¹²⁶ En inglés, *Rhythmic Harmonization*, que posteriormente se llamarán Mentastics (ver apartado 3.4.1).

¹²⁷ También «ejercía» a distancia: en cada carta que enviaba a casa, aconsejaba y animaba a su padre, que padecía incontinencia urinaria tras una operación, indicándole que empleara su concentración mental para detener el flujo, recordando cómo se sentía antes de que comenzara el problema para re-estimular los reflejos neurológicos (Liskin, 1996, pp. 34-35).

¹²⁸ Gracias a aliviar el dolor de espalda crónico a un capitán que era temido por los soldados, nunca tuvo que preocuparse por meterse en problemas (Liskin, 1996, p. 36).

¹²⁹ Conoció y trató a Emily Laser (en el futuro, su segunda esposa), una amiga de la familia Levine, que tenía problemas para caminar desde los doce años. Tratada por varios médicos, el último la había confinado a una silla de ruedas y ella se había resignado a pasar el resto de su vida así; Milton la ayudó a volver a caminar. De esta época también es el testimonio del escritor Turnley Walker (1913-1997), lisiado por polio: «Nunca se utiliza la fuerza bruta. A menudo, cuando sus esfuerzos son mayores y más concentrados, sus manos –sus dedos– me tocan más ligeramente. El sudor le lavará la cara y los hombros. Y, sin embargo, solo habrá una presión ligeramente vibrante de su pulgar e índice» (Liskin, 1996, p. 39).

¹³⁰ En ese momento, el estado estaba otorgando licencias a una categoría de personal conocida como *Drugless Practitioners* que podían dedicarse a todos los elementos de la medicina excepto la cirugía y la prescripción de medicamentos (Liskin, 1996, p. 39).

3.2.3 El Dr. Trager (1950-1975)

Pasada la cuarentena, decidió **estudiar medicina**¹³¹, pero no fue admitido en ninguna facultad de Estados Unidos a causa de su edad y formación académica irregular. Sin saber nada de castellano, Marcie y él se mudaron a Guadalajara (México) donde pasaron seis años mientras Milton cursaba la carrera para ser doctor¹³². No pasó inadvertido al llegar, por sus cuarenta y dos años y por ser el único estadounidense, pero hizo buenos amigos, e incluso se unió al equipo de fútbol¹³³. En su primer año de carrera, se corrió la voz de que tenía experiencia trabajando con parálisis infantil y tuvo la **posibilidad de mostrar sus buenos resultados**¹³⁴, aunque algunos vieron en ellos una obra divina¹³⁵. Pese a sentirse muy bien acogido en México, su opinión sobre los estudios de medicina no era muy positiva¹³⁶; al fin y al cabo, su objetivo era enseñar su trabajo a fisioterapeutas para que mejoraran sus logros, mucho mayores con su método.

Quiso hacer las **prácticas** en Estados Unidos, idealmente en Miami o Los Ángeles, pero muchos hospitales no aceptaban a los graduados de facultades extranjeras. Finalmente, fue bien recibido por el Saint Francis Hospital en Honolulu (Hawái), donde era el único americano, y allí realizó una rotación por diferentes especialidades. Empezando por **cirugía**, fue cuando tuvo la oportunidad de profundizar y reforzar a través de la observación lo que ya se había convertido para él en un fundamento de su método: el rol de la mente. Entró al quirófano un anciano que tenía una postura muy rígida y movimientos restringidos (no relacionados con la operación), pero cuando se le

¹³¹ Cuando en una entrevista de 1986 le preguntan por qué estudió medicina, responde: «Era eso o ir a la cárcel... (risas) por ejercer la medicina sin licencia» (LifeAwake, 2010, 3'33").

¹³² Antes tuvo que realizar veinte exámenes para superar el Bachiller en ciencias, que obtuvo en 1949 (Liskin, 1996, p. 58).

¹³³ Invitado por los compañeros de clase, aunque no había jugado nunca a fútbol, no pudo resistir la oportunidad de utilizar de nuevo sus habilidades atléticas. Le dieron un uniforme con el apodo «Chapas», una palabra que no reconoció. Sabía que era una broma, y le tradujeron que definía un hombre muy decrepito sin dientes que solo podía masticar sus tortillas, una referencia directa a su edad avanzada en comparación con los otros estudiantes (Liskin, 1996, pp. 60-61).

¹³⁴ Un día le llamaron a una sala de consulta, en la que había una niña de cuatro años encima de una camilla, rodeada de los mejores profesores de la facultad médica, varias monjas y un cura; todos los profesores ya la habían examinado y confirmado que sus piernas estaban totalmente paralizadas. Milton consiguió movimiento en las piernas y anunció que caminaría (Liskin, 1996, p. 61).

¹³⁵ El cura, visiblemente conmovido, lo agarró y lo empujó hacia el patio. Tomó a Milton por los hombros, lo miró fijamente con severidad y le dijo: «tu trabajo es magnífico, Milton, pero recuerda... primero Dios, segundo tú...» (Liskin, 1996, pp. 61-62).

¹³⁶ «CC: ¿Qué fue lo más importante que aprendiste en la facultad de medicina?

MT: ¿Además del español? No mucho. ... Estaba haciendo esto con mucho éxito mucho antes de abrir un libro» (Cavanaugh, 1982, p. 24).

administró la anestesia, el hombre se relajó tan completamente que fueron necesarios varios asistentes para darle la vuelta. A Milton se le asignó la supervisión del despertar del paciente de la anestesia: a medida que el hombre recobraba lentamente la conciencia, contempló cómo paulatinamente su cuerpo se volvía rígido parte por parte, hasta que finalmente regresó a su estado inicial¹³⁷. Los efectos de la mente, la personalidad o el carácter en el cuerpo físico le quedaron demostrados drástica y empíricamente en esos pocos minutos de recuperación¹³⁸. La convicción anterior de Milton quedó aún más validada con esta revelación¹³⁹: **la mente era la responsable de los patrones corporales** tanto de relajación como de tensión, y se podían lograr cambios importantes en la musculatura alterando los patrones de bloqueo en la mente¹⁴⁰.

Por más que se encontrara a gusto en Hawái¹⁴¹, después del año de prácticas seguía con la idea de volver a Florida o Los Ángeles, pero los mismos obstáculos le impidieron desplazarse al continente. Estas dificultades, sumadas a su interés por la mente, le condujeron a quedarse en la isla, donde realizó una residencia de dos años en **psiquiatría** en el Territorial Hospital en Kaneohe¹⁴². Si bien finalmente abandonó su idea de convertirse en psiquiatra¹⁴³, vio claramente que las habilidades que estaba desarrollando le serían de gran utilidad en la práctica general, donde tantos problemas físicos tienen bases psicológicas. Una vez solucionadas las complicaciones con su

¹³⁷ A medida que la conciencia regresa, aplica sus viejos patrones a través de los nervios de los músculos, creando nuevamente la rigidez de la columna y las extremidades, así como la inflexibilidad de las articulaciones (Juhan, 2003, p. 112).

¹³⁸ Con la diferencia de que en la muerte la mente deja de existir, Bertherat y Bernstein (1977) exponen como una mujer con escoliosis severa, una vez fallecida, podía estirarse sin dificultad porque sus músculos (los cuales determinan la forma del cuerpo) habían soltado los huesos: «en el cementerio, ya sabes, todos los esqueletos se parecen entre sí» (p. 78).

¹³⁹ «MMag: ¿Bajo la anestesia la mente se soltó?

Dr. Trager: Sí, pero los patrones aún permanecían. La conciencia volvió, pero los patrones aún permanecían y lo mantenían en esta condición. Fue algo muy, muy grande para mí cuando sucedió» (Calvert, 1988, p. 32).

¹⁴⁰ Quedó demostrado que el patrón de rigidez y de envejecimiento existe más en la mente inconsciente que en los tejidos (Juhan, 1993, p. 6). Puesto que estos patrones escapan a la voluntad, son inconscientes, es a ellos a los que hay que llegar (Kriegel, 1999, p. 23).

¹⁴¹ El asma que tenía en Los Ángeles casi desapareció, se puso de nuevo en forma en la playa y perdió el peso acumulado en Guadalajara, le gustaba la sencillez de la gente, etc. (Liskin, 1996, p. 71).

¹⁴² Los bailes del sábado por la noche que el hospital organizaba para los pacientes le brindaron a Milton la oportunidad de practicar uno de sus pasatiempos favoritos (Liskin, 1996, p. 73).

¹⁴³ Se planteó estudiar psiquiatría porque la disfrutaba y tenía una habilidad intuitiva para ella, pero también sabía que no podía quedarse sentado escuchando quejas neuróticas durante toda su carrera (Liskin, 1996, p. 74).

licencia¹⁴⁴, decidió abrir su gabinete¹⁴⁵ y se convirtió en el «Doctor de Waikiki». Ejerció como médico de familia durante veinte años, combinando las consultas convencionales¹⁴⁶ con las sesiones de su método¹⁴⁷.

Marcie y Milton habían empezado a practicar diariamente la **Meditación Trascendental**¹⁴⁸, cuando en 1958 el Maharishi Mahesh Yogi¹⁴⁹ visitó Hawái y compartieron un almuerzo. Aunque Milton inicialmente no mostró mucho interés, el encuentro le sirvió para confirmar que su trabajo funcionaba llegando a la mente inconsciente (denominada «Superconsciente» por el Maharishi). La pareja estaba entre los primeros ocho occidentales en ser iniciados en este tipo de meditación por el maestro, quién quería que Milton fuera su continuador allí, pero él declinó la propuesta¹⁵⁰. Aun cuando su amiga Emily se involucró aún más profundamente en la Meditación Trascendental¹⁵¹ que los Trager, Milton siempre continuó meditando.

Su cotidianeidad idílica en Hawái¹⁵² se desvaneció cuando Marcie enfermó de cáncer y falleció en 1962. Recibió mucho apoyo de Emily, con quién finalmente rehízo

¹⁴⁴ El Colegio Médico de Hawái se mostró reacio a expedir una licencia a alguien de una facultad extranjera que nunca había asistido a un instituto en los Estados Unidos. Sus amigos y colegas se pusieron a su lado, apoyándolo tanto que finalmente la legislatura estatal aprobó un proyecto de ley con su nombre, autorizando al Colegio Médico a emitir su licencia (Liskin, 1996, p. 75).

¹⁴⁵ Un amigo le animó a trabajar para la compañía de salud Kaiser con él, pero finalmente se quedó con el despacho de su colega para empezar un nuevo gabinete privado (Liskin, 1996, p. 75).

¹⁴⁶ Siempre desde su experiencia con los Mentastics: «soy uno de los pocos médicos que no prescriben ejercicios de fortalecimiento para la musculatura de la espalda» (Trager & Hammond, 2016, p. 111).

¹⁴⁷ Cuando volvía a California en las vacaciones anuales, siempre había gente esperando sus sesiones, e incluso algunos clientes viajaban a Hawái para recibir lo que nadie podía duplicar (Liskin, 1996, p. 77).

¹⁴⁸ Técnica de meditación sin significación religiosa basada en la repetición en silencio de un mantra personal, una palabra inventada sin significado. Creada por el gurú Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008) en la India a mediados de los años cincuenta, alcanzó extensión mundial en los años sesenta. Según sus propios escritos, es una técnica de relajación que sirve para mejorar la calidad de vida del individuo y la sociedad; una investigación afirma que produce un estado de profundo descanso (Wallace, R. K. (1970). *Physiological Effects of Transcendental Meditation. Science*, 167, 1751-1754. <https://doi.org/10.1126/science.167.3926.1751>).

¹⁴⁹ Figura relevante de la espiritualidad oriental, con él estudiaron, en Rishikesh, *The Beatles* siendo durante su estancia en el *ashram* que escribieron el *White Album* (1968), un álbum doble considerado por muchos su obra maestra. En el año 1975, el Maharishi Mahesh Yogi fue portada de la revista Times: <https://content.time.com/time/covers/0,16641,19751013,00.html>

¹⁵⁰ Según la entrevista de Blackburn (1993), Emily explica que el Maharishi quería que Milton asumiera el cargo de guía espiritual cuando se marchara, pero que no pudo aceptarlo porque iba a participar en las juntas estatales en Hawái. En ese momento, si hubiera mencionado o se hubiera difundido que estaba haciendo algo así, le habrían considerado raro.

¹⁵¹ Iniciada en Hawái por el hombre que el Maharishi dejó al cargo, viajó a Los Ángeles para ser directamente iniciada por el maestro. Se convirtió en su secretaria confidencial, estaba siempre con él ayudándolo a difundir su trabajo en California y más allá (Liskin, 1996, p. 78).

¹⁵² Su práctica profesional creció y floreció, tanto con clientes nativos como con turistas. Se sintió aceptado por la gente local, y bailar el «hula» fue una manera de ganarse su cariño y respeto (Liskin,

su vida y se casó en 1965. Durante unos diez años, disfrutaron de una existencia activa y relativamente despreocupada. Milton trabajaba mucho, además de sus tratamientos médicos ordinarios¹⁵³ en su gabinete y atendiendo los enfermos de los hoteles, también daba una sesión de su «método especial» a primera hora del día.

Sin embargo, en el fondo sentía frustración porque, a pesar de poseer su título de medicina, nunca había encontrado un público para su método, exceptuando unos pocos colegas¹⁵⁴. **Incomprendido por los médicos y psiquiatras**¹⁵⁵, seguía esperando un verdadero reconocimiento, pero parecía que por muy eficiente que fuera en sus tratamientos individuales, no podía explicarlos convenientemente.

En un evento social del año 1973, entabló conversación con el afamado psicólogo Dr. Corsini¹⁵⁶, quien, al no terminar de entender lo que Milton le expresaba, accedió a experimentar su trabajo en una habitación contigua. Quedó perplejo y desconcertado, pues sus propias teorías y enseñanzas se tambalearon en cierto modo. Meses después, Milton recibió una invitación para hacer una demostración en el Esalen Institute.

En noviembre de 1974, a través de sus antiguos compañeros de la facultad, recibió invitaciones para presentar su método en dos hospitales de la Ciudad de México en el marco de un congreso internacional de práctica general. Ante los sorprendentes resultados obtenidos, los doctores observadores concluyeron que Milton había practicado hipnosis porque no tenían otra manera médica de razonar lo que habían presenciado.

1996, p. 76). Entre los nombres coloquiales de los movimientos del trabajo en camilla del Método Trager, se encuentra el «hula».

¹⁵³ Incluyendo gran cantidad de enfermedades venéreas. A petición de la Asociación Médica de Hawái, dirigió la sección de Enfermedades Venéreas de su Comité de Enfermedades Transmisibles; apareció en programas de televisión y habló frecuentemente en las escuelas sobre el tema (Liskin, 1996, p. 79).

¹⁵⁴ A lo largo de los años, intentó que la comunidad médica aceptara su método como tratamiento de preferencia para los pacientes con trastornos neuromusculares. No obstante, recibió una tibia respuesta de sus colegas médicos: le remitían pacientes y se sorprendían con los resultados, pero, para consternación del Dr. Trager, ninguno parecía considerar sus sesiones sin fármacos tan efectivas como la cirugía o la medicación (Blackburn, 2003, p. 234).

¹⁵⁵ «Los médicos pueden quedar impresionados, pero no les gusta quedarse sin explicaciones (...) Decir que se trata de tocar el inconsciente para cambiar patrones es una forma de decir que “es dentro de la cabeza donde sucede”, y este tipo de consideraciones no son adecuadas para médicos formados en medicina experimental y quienes tienden a interesarse principalmente por la mecánica del cuerpo. Y cuando se dirige a los psiquiatras, esta vez es el trabajo corporal como tal, el tacto, lo que tiende a parecer fuera de lugar» (Kriegel, 1999, p. 27).

¹⁵⁶ Raymond J. Corsini (1914–2008), uno de los autores y editores más prolíficos de la psicología. Para más información, puede consultarse su obituario: Wedding, D. (2010). Raymond J. Corsini (1914–2008). *American Psychologist*, 65(1), 54. <https://doi.org/10.1037/a0017770>

Por otro lado, el fisioterapeuta de una clienta con parálisis cerebral arregló una demostración en el Shriner's Hospital for Crippled Children, institución en la que veinte años atrás rechazaron sus servicios para rehabilitación infantil.

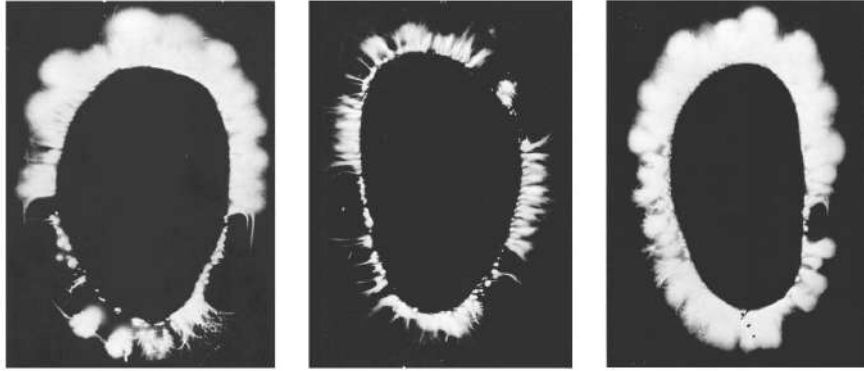


Figura 3.3: Fotografías Kirlian del pulgar del Dr. Trager, tomadas antes de comenzar una sesión, a los 20 minutos (mostrando cierto agotamiento) y tras hacer una pausa y entrar en Hook-up durante 45 segundos. Fuente: Trager & Hammond, 2016, pp. 70, 72 y 74.

También fue invitado por la Universidad de California en Los Ángeles para participar en un experimento del laboratorio de la Dra. Thelma Moss, que empleaba la fotografía Kirlian para medir los cambios energéticos de los profesionales que utilizan las manos con fines curativos (expuesto en el apartado 2.2; ver Figura 3.3). Parecía que, finalmente, el reconocimiento hacia su trabajo se acercaba¹⁵⁷.

3.2.4 Presentación pública en Esalen (1975)

Debido a que vivía en Hawái, Milton Trager no estaba al corriente del floreciente movimiento de California en materia de **salud holística y conciencia *New Age***¹⁵⁸, que

¹⁵⁷ «El insólito recorrido del Dr. Trager es un buen reflejo de los trabajos psico-corporales en general, que inicialmente se sitúan menos en el ámbito médico que en el de la sensación y la intuición; luego podrán integrarse en el mundo médico para encontrar una estructura para la reflexión y la investigación, pero también para ayudar a la medicina y a los cuidadores a desarrollar sus cualidades humanas» (Marie, 1997, p. 5).

¹⁵⁸ «MMag: ¿Cuándo reconociste que existía una industria de terapia corporal?
Dr. Trager: Bueno, ya era bastante tarde ... no sabía nada al respecto hasta que llegamos a Esalen» (Calvert, 1988, p. 15).

se extendió durante los años ochenta¹⁵⁹. El Esalen Institute¹⁶⁰ constituía uno de sus epicentros, donde se organizaban talleres sobre temas de importancia trascendente, sin la formalidad académica de una universidad típica.

Inicialmente prevista para un año antes¹⁶¹, la demostración del Dr. Trager en Esalen fue reprogramada para junio de 1975. Allí conoció a Betty Fuller, ex actriz profesional y alumna de Moshe Feldenkrais¹⁶² y del terapeuta Gestalt Fritz Perls, quien padecía silenciosamente un dolor extremo en el cuello debido a un accidente, siendo muy reticente a dejarse tocar el cuello. Finalmente aceptó la ayuda ofrecida por Milton y vio desaparecer su dolor, quedando entusiasmada¹⁶³. Posteriormente sería la primera estudiante del Método Trager, primera instructora¹⁶⁴ y una figura clave en el desarrollo del Trager Institute.

¹⁵⁹ Prueba de esta proliferación es la actitud de Cavanaugh (1982) al conocer el Método Trager: «si bien se ha despertado mi curiosidad, también lo ha hecho mi escepticismo, expuesta como estoy a todo el espectro de disciplinas holísticas de moda que desfilan dentro y fuera de la conciencia de California» (p. 20); así como el título «Invasion of the Bodyworkers» del artículo de Donald (1986).

¹⁶⁰ Fundado en 1962 por Michael Murphy y Richard Price, y considerado el núcleo del Movimiento del Potencial Humano, el Instituto Esalen es una organización sin ánimo de lucro que desde sus inicios ha sido un destino y laboratorio para artistas, intelectuales y buscadores de vanguardia para fomentar el crecimiento personal e integrar una variedad de ideas y teorías espirituales, psicológicas y somáticas. En un marco de naturaleza salvaje en la costa Big Sur, sus instalaciones cuentan con aguas termales naturales junto a un acantilado, una granja y un jardín orgánicos. Para más información, visitar: <https://www.esalen.org/>

¹⁶¹ Dejó pasar su cita en Esalen estando ya en Los Ángeles, para poder brindarle ayuda a Reeve Darling, un hombre con distrofia muscular progresiva (conocido de su amigo Harold Rose), la persona más seriamente dañada que había tratado hasta la fecha. En el proceso, enseñó por primera vez algunos aspectos de su método a su asistente, y, a través de este desafío, su propio trabajo se desarrolló todavía más (Liskin, 1996, pp. 91-95).

¹⁶² En 1982, Milton Trager conoció a Moshe Feldenkrais, cuyo trabajo había precedido al suyo en Esalen. Al margen de cierta competencia profesional entre ellos, conectaron instantáneamente. Por primera vez habían encontrado a un verdadero igual: dos hombres de aproximadamente la misma edad, ambos de ascendencia judía rusa, que habían descubierto de forma independiente principios fundamentales del movimiento humano y el cambio psicofísico a través de la exploración lenta y minuciosa de su conciencia personal del movimiento corporal. Lo que quizás los hacía más parecidos era la reverencia profunda, incluso mística, por el cuerpo y la mente y la capacidad de la mente para cambiar el cuerpo. Concertaron un tiempo de intercambio. Cuando Milton trabajó en sus destrozadas rodillas, Moshe exclamó: «¡Rodillas nuevas, rodillas nuevas! Deberíamos habernos conocido hace años; podrías haberme ayudado mucho». Pero Moshe, aunque hizo un trabajo impecable, no pudo llegar hasta al todavía resistente Milton (Liskin, 1996, pp. 115-116).

¹⁶³ «Aprendí mucho de Milton en esa primera sesión, no solo para ayudarme en el trabajo que estaba aprendiendo, sino también para encontrar un enfoque completamente nuevo de la vida. Al igual que las miles de personas a las que tocó en los 60 años de su práctica, sé que cambió mi vida. No, ¡él me facilitó hacerlo!» (Schwartz, 1997, p. 60).

¹⁶⁴ Cuando Milton Trager anunció de golpe que Betty Fuller sería la primera instructora, ella protestó reconociendo que no sabía qué estaba haciendo exactamente, a lo que él respondió: «Está bien. Aprendes mejor cuando enseñas» (Liskin, 1996, p. 100).

El día de la demostración¹⁶⁵ acudieron más de setenta personas, la presentación fue un **verdadero éxito, nadie había visto nada igual**. Durante los días siguientes, la gente clamaba por recibir sesiones suyas. Emily y él estaban eufóricos por la recepción de su trabajo, después de tantos años ignorado y asumiendo que su método moriría con él. Entonces, a la edad de sesenta y siete años, descubrió a sus estudiantes, en un lugar del que nunca había oído hablar y en un ambiente totalmente ajeno.

En noviembre de ese mismo año volvieron a Esalen para impartir el primer taller de Trager, confirmándose la determinación de Milton de centrarse en enseñar su hallazgo a los demás, se sentía afortunado¹⁶⁶. A partir del año siguiente, se organizaron cursos públicos en Marin County, Mill Valley, Santa Cruz (en la escuela Getting in Touch, dirigida por Carol Campbell¹⁶⁷), añadiéndose las clases de nivel intermedio a las de introducción.

En 1977 dejó su consulta médica en Waikiki¹⁶⁸ para dedicarse exclusivamente a hacer demostraciones y enseñar a los profesionales e instructores. Un año después su método ya viajó fuera de las fronteras de Estados Unidos, primero a Canadá y Francia¹⁶⁹, luego Suecia... Algunos de sus estudiantes empezaron a pensar en crear una asociación que estructurara la formación, y en 1980 se fundó el Trager Institute.

Aunque el trabajo se denominó formalmente *Psychophysical Integration* («Integración Psicofísica»¹⁷⁰) en los primeros años del Trager Institute, más tarde se conocería universalmente simplemente como *Trager work* o *Trager Approach*. Incluso

¹⁶⁵ Puesto que Milton se había dado cuenta de que muchas personas se bañaban y recibían masajes desnudas, le preguntó al hombre que sería el modelo de la demostración si llevaba ropa interior. Él respondió afirmativamente, sacó unos calzoncillos de su bolsillo, se bajó los pantalones y se los puso delante de todos, ante el silencio atónito de Milton (Liskin, 1996, p. 97).

¹⁶⁶ En una carta a su hermana, le escribe que ahora acepta la expresión «*lucky boy*» con la que lo llamaban en su familia siendo niño, una especie de apodo cariñoso instaurado por su padre, que solía ir acompañado de una suave palmadita en la cabeza (Liskin, 1996, pp. 19 y 99).

¹⁶⁷ Quien se convertiría en la segunda instructora del Método Trager (Liskin, 1996, p. 101).

¹⁶⁸ Había tomado la decisión al volver de Esalen, pero esperó a que su enfermera pudiera tener derecho a las prestaciones de seguridad completas (Liskin, 1996, p. 99).

¹⁶⁹ En 1978 tuvo lugar el primer curso en Europa (y el único impartido por él), al norte de París, en el cual Milton recuperó el castellano aprendido en México, siendo traducido al francés (Liskin, 1996, p. 111).

¹⁷⁰ Milton Trager eligió esta nomenclatura debido a su fuerte creencia, afirmada por años de experiencia, de que los cambios profundos en el cuerpo deben ir acompañados de reorganizaciones profundas en la mente (Blackburn, 2003, p. 234).

se empezó a utilizar el nombre como verbo, hablando de «tragerizar» a alguien o de «ser tragerizado»¹⁷¹ cuando se recibía una sesión.

3.2.5 El profesor Trager (1975-1997)

Cuando, en 1974, Milton Trager consiguió mostrarle al ayudante de su cliente Reeve Darling cómo hacerle algunos de sus movimientos, se dio cuenta de que era posible comunicar a los demás su forma de proceder¹⁷². Era evidente que no se trataba de un don personal, su trabajo era algo que **se podía transmitir** (Kriegel, 1999, p. 29).

El Dr. Trager sostenía muy firmemente que él no era un sanador¹⁷³ ni un manipulador de energías esotéricas, y que sus éxitos no tenían nada que ver con los milagros¹⁷⁴ (Juhan, 1993, p. 7). No quería en absoluto presentarse como una especie de curandero (Kriegel, 1999, p. 18) ni se consideraba un gurú¹⁷⁵, algo que debía recalcar cada vez que le preguntaban acerca de su trabajo¹⁷⁶.

Si bien disfrutaba de la admiración de sus alumnos, insistía severamente en que no hablaran de él como de un genio o guía. Encogiéndose de hombros con casual indiferencia, expresaba que solo poseía un talento y que simplemente llevaba más tiempo que ellos en esto (Liskin, 1996, p. 115). Por ende, cada cual tenía que repetir el mismo viaje que él había emprendido¹⁷⁷ (Kriegel, 1999, p. 62), radicando gran parte de los resultados en el estado de conexión: «No soy tan bueno; solo estoy en Hook-up así de bien» (Liskin, 1996, p. 56).

¹⁷¹ En un paralelismo con el Rolfing como sinónimo de la Integración Estructural, también se oía «Tragering» (Calvert, 1988, p. 17).

¹⁷² Hasta entonces, «cada vez que había intentado mostrar a otros cómo hacerlo, nunca había funcionado. ... Cuando regresaron a su hotel, su esposa Emily lo miró y le dijo: “¿Te das cuenta de que le estabas enseñando tu trabajo a otra persona?”» (Juhan, 1993, p. 5).

¹⁷³ «No creo ser un sanador. No es una imposición de manos» (Cavanaugh, 1982, p. 23).

¹⁷⁴ En un seminario con público para practicar, una mujer con cefalea frontal se levanta de la camilla sin ningún dolor y bendice a Milton Trager. Él le pregunta: «¿Quién te crees que soy?!», a lo que ella responde agradecida «¿Dios?». Milton se desespera... (Liskin, 1996, p. 54).

¹⁷⁵ «MMag: Me parece que eres un poco “gurú”.

Dr. Trager: Luché contra la palabra durante mucho tiempo» (Calvert, 1988, p. 33).

¹⁷⁶ Cuando en 1986 Rosemary Broccoli le pregunta qué sucede realmente en una sesión de Trager, él inicia su respuesta así: «Dejemos una cosa clara al principio, no es tocar un cuerpo y sanar con el tacto, “yo te curo”, nada de eso» (LifeAwake, 2010, 4'40").

¹⁷⁷ «Es el mismo proceso por el que tengo que pasar yo y que tú tienes que pasar, no es diferente. Simplemente llevo ahí más tiempo que tú. Soy capaz de encontrarlo más fácil» (Trager Archive Project, 1987b, cap. 11, 27'14").

Antes de enseñar su método a nadie, el Dr. Trager había desarrollado su trabajo por sí mismo¹⁷⁸ durante casi cincuenta años (Juhan, 1998, párr. 4), llegando a sus primeros estudiantes en una etapa muy madura, con una amplia variedad de aplicaciones demostrablemente exitosas (Juhan, 1993, p. 1). Con el apoyo de Betty Fuller, encontró una manera de poner sus ideas a disposición de otros para que las aprendieran (Stone, 2002, p. 111). Y así lo decía: «Yo no le enseño a nadie. Sucede» (Calvert, 1988, p. 16); «No enseño a mis alumnos. Captan la sensación de lo que me emociona» (Liskin, 1996, p. 51). Restaba importancia al conocimiento teórico¹⁷⁹ y era consciente de que las habilidades pedagógicas no eran su mayor fortaleza: «Perdonadme por no ser brillante, por no ser lo que se supone que debo ser, necesito un cuerpo con un problema frente a mí. No es algo que se pueda enseñar; hay que aprenderlo» (Liskin, 1996, p. 46). No debían imitar al maestro¹⁸⁰: «Simplemente estad ahí con la persona, íntimamente. ... Olvidad lo que estoy haciendo; solo captad mi sensación. La cuestión es lo que se registra en la mente de la persona, no lo que estoy haciendo» (Liskin, 1996, p. 12).

En su primera lección siempre transmitía el «no intentarlo» (Trager Archive Project, 1989, cap. 3, 11'28"), porque el método no está basado en habilidades, sino en un **estado en constante desarrollo** (Calvert, 1988, p. 16). De una forma inusual en el trabajo terapéutico, los profesionales deben encarnar las mismas cualidades que desean trasladar y nutrir en el receptor. Por lo tanto, los profesionales solo pueden tener éxito en la medida en que se hayan desarrollado (Liskin, 1996, p. 124).

¹⁷⁸ Una vez, Milton Trager le dijo a Bill Scholl:

«MT: Sabes, vas a ser mejor en este trabajo que yo.

BS: Milton, ¿cómo puedes siquiera decir eso? Eso no es cierto.

MT: No, vas a ser mejor, y la razón por la que vas a ser mejor es porque tú me tuviste, y yo no tenía a nadie, tuve que arreglármelas por mi cuenta»

El instructor explica que en ese momento no creyó a su maestro, pero que con el paso de los años eso ha ido cobrando cada vez más sentido, porque pudo aprovechar lo aprendido de él para desarrollar su propio trabajo y su propia enseñanza (Trager Schweiz, 2022, 5'02").

¹⁷⁹ «MMag: ¿Es importante que los profesionales tengan una buena base en anatomía y fisiología?

Dr. Trager: Yo diría que no. De primeras.

Emily Trager: ¿Pero los está animando a realizar esa capacitación?

Dr. Trager: Lo estoy alentando. Pero no le doy mucha importancia. Si quieren estudiar anatomía, está bien» (Calvert, 1988, p. 19).

¹⁸⁰ «MMag: [los estudiantes] están imitando al maestro en algún nivel de...

Dr. Trager: Intentamos evitar imitar. Es algo que debe provenir personalmente del individuo que lo hace. No es que me estén copiando» (Calvert, 1988, p. 19).

Profesor singular¹⁸¹, sus explicaciones eran siempre breves¹⁸² y sin rodeos (Liskin, 1996, p. 14). Extremadamente generoso con su tiempo, energía y conocimiento (Trager Schweiz, 2022, 4'04''), mostró una manera de trabajar, un conjunto de principios y especialmente una manera de ser y estar que le ofrece un poderoso impacto al contacto de las manos del profesional (R. Tolle, 2005, p. 64). Animó a tomar lo que él enseñaba y, como todo gran maestro ha instruido a sus alumnos, a ampliarlo a través de la visión de sus propias perspectivas únicas (Mack & Ferrara, 2022, p. 10).



Figura 3.4: Milton Trager impartiendo clase en seminarios.
Fuentes: Trager Internacional; Trager & Hammond, 2016, pp. 135 y 78.

Cada clase era diferente¹⁸³, Milton Trager hacía demostraciones sobre los clientes y luego se acercaba a corregir a los estudiantes mientras intentaban aplicar lo que habían percibido, pero **nunca plasmó su trabajo en una guía escrita**. Quedó en manos de sus asistentes e instructores todavía sin experiencia compilar y seguir actualizando un manual de capacitación para los estudiantes de su método (Blackburn, 2016, pp. 174-175). No obstante, sí publicó un libro de Mentastics (se comentará en el

¹⁸¹ En base a los ocho cursos que realizó con Milton Trager, Jack Blackburn opina que «era más un personaje escénico que un maestro», apelando a su experiencia como *hooper*, término de la jerga para denominar a un bailarín profesional, especialmente de claqué y de musicales, del estilo de Fred Astaire y Ginger Rogers (comunicación personal mediante videollamada 6/9/2023).

¹⁸² En la entrevista de Blackburn (1993), Emily describe el carácter introvertido de Milton Trager, sobre todo en sus últimos días: «Todavía no sé en qué piensa. Es un tipo de hombre muy profundo e interiorizado. Y hablar de ello no es lo que le interesa. No le interesa el discurso, hablar de cosas, de nada. Lo que entiendes, lo entiendes. Y no está dispuesto a hablar de ello, ni siquiera conmigo».

¹⁸³ «MMag: ¿Entonces no existe un sistema formal de lectura corporal que usted enseñe?

Dr. Trager: No. Trager es justo lo que sale. Ninguna clase es nunca la misma. Ningún cuerpo que trato es igual, ni yo estoy igual con el cuerpo. Todo es nuevo. ... Sí, tenemos una forma de enseñar. Tiene que haber algún orden en las cosas» (Calvert, 1988, p. 17).

apartado 3.4.1), que no es una obra común y corriente sobre trabajo corporal, sino más bien una especie de filosofía espiritual¹⁸⁴ (Calvert, 1988, p. 15).

Su estilo de enseñanza finalmente estaba comenzando a cambiar con el paso del tiempo, centrándose cada vez más en la **proyección de la sensación**. Sus amplios movimientos se hicieron más leves¹⁸⁵ y el trabajo en camilla cambió «de más vigoroso¹⁸⁶ y menos específico a menos vigoroso y más específico» (Blackburn, 2004b, p. 178). Su comunicación con la mente del receptor pasó a ser cada vez más directa y sin obstáculos: «su trabajo se volvió tan sutil y claro como la luz» (Liskin, 1996, p. 118). A medida que la movilización del cuerpo disminuía¹⁸⁷, su paciencia, amabilidad y dulzura con los estudiantes crecieron¹⁸⁸. Era consciente que pasados muchos años, en todo momento **seguía profundizando más y más**¹⁸⁹ (Calvert, 1988, p. 19). Siempre les decía a sus alumnos que estaba «solo tocando la superficie de lo que era posible»¹⁹⁰ (Mack & Ferrara, 2022, p. 10). En el año 1986 relataba a Rosemary Broccoli: «Está empezando a despegar, eso lo sé. Y a dónde va a ir, quién sabe. No puede parar» (LifeAwake, 2010, 24'00").

Así es como, después de una larga y exitosa carrera profesional, Milton Trager se embarcó en la aventura de enseñar su método a una edad en la que la mayoría está pensando en la jubilación. Probablemente, si no hubiera contado con el **apoyo de**

¹⁸⁴ «Es lo que expliqué todo el tiempo. Creo que esto es lo que llega a otras personas. Están captando la claridad y lo positivo de todas estas cosas que les ayudarán a mejorar. Le dije a Cathy Guadagno, quien me ayudó a articularlo: "No quiero que escribas ninguna línea a menos que interpele a alguien"» (Calvert, 1988, p. 15).

¹⁸⁵ Blackburn (1993) observa que lo sutil se traduce en que el trabajo «implica hacer menos y estar más», como muestra el diálogo en un curso: «"¿En qué estás pensando, Milton?", preguntó Gail, "estás pensando '¿cómo podría ser más libre? ¿cómo podrías ser más ligero?'. "No", dijo, "incluso eso es demasiado"».

¹⁸⁶ En las grabaciones de su primera época, se pueden apreciar movimientos muy grandes cuando el cuerpo está libre: «por momentos un brazo o una pierna incorpóreo parecía volar por el espacio mientras el cuerpo al que pertenecía reposaba serenamente sobre la camilla. El Dr. Trager tampoco parecía hacer mucho esfuerzo al realizar estos enormes movimientos con la extremidad; ambas partes parecían haber ido más allá de las realidades impuestas por la gravedad» (Cavanaugh, 1982, p. 21).

¹⁸⁷ A veces no hacía más que apoyar las manos en el vientre o el tórax de la persona que estaba en la camilla, pero el impacto era profundo e inmediato (Liskin, 1996, p. 118).

¹⁸⁸ En los primeros años de enseñanza, con frecuencia era rudo cuando los estudiantes con experiencia en otras disciplinas las incorporaban en clase. Algunos se sentían ofendidos, aunque su intención no era más que transmitir la comprensión de que nada se hace a través del esfuerzo y la habilidad, sino desde la humildad (Liskin, 1996, p. 114).

¹⁸⁹ «MMag: Desde 1975 ¿cómo has visto cambiar tu trabajo? ¿Cómo lo has visto crecer?

Dr. Trager: Solo un crecimiento constante, es todo. Lo hace junto con el desarrollo de la mente (...) No lo aconsejé. Es simplemente lo que sucedió. Esa es una buena palabra. Es un suceso» (Calvert, 1988, p. 33).

¹⁹⁰ Un planteamiento parecido al de Matthias Alexander: «Solamente estamos comenzando a comprender» (Gelb, 1987, p. 6).

Emily, a quien adoraba¹⁹¹, nunca habría compartido su trabajo con el mundo. Milton Trager nunca tuvo interés en la autopromoción, por lo que Emily se encargó de defender el hallazgo de su marido. Ella asistió a todos los talleres que impartía, y comprendía tan bien su trabajo que lo corregía si omitía algo mientras enseñaba (Schwartz, 1997, p. 57). También lo conocía muy bien como receptora¹⁹², y cuando Milton ya estaba muy mayor, ella utilizaba su tacto con él de la misma forma que el maestro¹⁹³.



Figura 3.5: Milton y Emily Trager.

Fuentes: Trager & Hammond, 2016, pp. 45 y 35; Trager Internacional.

Además de seguir practicando Mentastics¹⁹⁴, mantuvo su implicación en la formación durante el resto de su vida. En 1990 sufrió una apoplejía que lo dejó con una debilidad permanente en el lado derecho, dificultad para hablar y algunos síntomas de la enfermedad de Parkinson; sin embargo, con su caminador todavía asistía a clases

¹⁹¹ «MMag: ¿Qué es lo que más te gusta hacer?

Dr. Trager: Amar a mi esposa.

Emily Trager: Nos conocemos desde 1942» (Calvert, 1988, p. 32).

¹⁹² En la entrevista de Blackburn (1993), Emily se considera afortunada de haber recibido del mejor «tragerista». Comenta que solía recibir una sesión de Milton todas las semanas, remarcando que insistió en pagarle hasta que se casaron.

¹⁹³ Con emoción, explica que utiliza el tacto del Trager con Milton todo el tiempo, como si ahora le devolviera el favor de todo lo que él le ofreció a ella (Blackburn, 1993).

¹⁹⁴ «MMag: ¿Sigues haciendo Mentastics?

Dr. Trager: Sí, oh, lo estoy haciendo. Durante un periodo regular de al menos treinta minutos al día, además de cuando me levanto de una silla. Nunca me verás levantarme de una silla sin hacer Mentastics.

Emily: Él también camina dos millas por día.

Dr. Trager: Y mientras camino hago Mentastics» (Calvert, 1988, p. 19).

avanzadas celebradas cerca de su domicilio¹⁹⁵ (Schwartz, 1997, p. 57). Viendo que no podían seguir en su casa, se mudaron a un complejo residencial para pensionistas¹⁹⁶ donde vivió junto a Emily sus últimos días. Allí, Milton seguía realizando Mentastics a diario¹⁹⁷ postrado en una silla de ruedas, y un profesional de Trager impartía quincenalmente clases de Mentastics para todos los residentes de la comunidad. Por primera vez en su vida accedió a recibir sesiones¹⁹⁸ de sus alumnos más veteranos y valorados, aunque a menudo se levantaba de la camilla y les hacía tumbarse para mostrarles algo, manteniendo el **espíritu de profesor hasta el final**. Falleció el veinte de enero de 1997, a la edad de ochenta y ocho años.

3.2.6 The Trager Institute

Milton Trager se desentendía de las estructuras¹⁹⁹. Cuando le preguntaban acerca de la creación del Trager Institute, él respondía que no lo había fundado, que todo era cosa de Betty Fuller (Calvert, 1988, p. 33). De hecho, fue ella la que lo convenció para que le permitiera formar una organización que enseñara y difundiera su método.

El Trager Institute se ubicó en Mill Valley, California, teniendo a Betty Fuller como su directora (Juhan, 1993, p. 5). Junto a ella, Don Schwartz, Sheila Merle y Gail Stewart se encargaron de gestionar la recién creada institución, en abril de 1980, bajo la forma legal de corporación de beneficencia pública (Liskin, 1996, p. 110).

¹⁹⁵ En 1991, al final de un curso de Respuesta Refleja con pacientes reales, cuando Cathy Hammond le muestra su preocupación por cuando él ya no pueda enseñar, Milton Trager responde: «todavía tengo mucho que dar» (Liskin, 1996, p. 15).

¹⁹⁶ Heritage Pointe: una urbanización en la que viven personas mayores de forma independiente pero con todos los servicios necesarios a su alcance. Para más información, visitar: <https://www.heritagepointe.org/>

¹⁹⁷ Emily opina que Milton Trager no puede evitar hacer Mentastics porque forman parte de su vida, como cualquier otro hábito (Blackburn, 1993).

¹⁹⁸ Jack Blackburn comenta que Milton Trager hacía muchos Mentastics porque no recibía muchas sesiones, y solo de unas pocas personas, posiblemente por sus dificultades en su cuerpo y por su personalidad, pues «era más de dar que de recibir» (Comunicación personal mediante videollamada 6/9/2023).

¹⁹⁹ Betty Fuller recomendó a Milton Trager que leyera detenidamente toda la documentación y que consultara con su abogado personal antes de firmar, él desoyó sus palabras y firmó impulsivamente los estatutos sin leerlos, confiando ciegamente en ella (Liskin, 1996, p. 110).

En ese momento se adoptó el logo oficial conocido como la «nube danzante», una caligrafía que el maestro de taichí vinculado a Esalen, Chungliang al Huang²⁰⁰, le regaló a Milton como representación de la sensación originada en una sesión de Trager. Más tarde, tanto el logo como las palabras «Trager» y «Mentastics» fueron inscritas como marcas registradas.



Figura 3.6: Los primeros integrantes del Trager Institute (fila superior: Don Schwartz, Gary Brownlee, Betty Fuller, Deane Juhan, Gail Stewart; fila inferior: Gwen Crowell, Sheila Merle Johnson, Milton, Emily, Cathy Hammond; delante: Carol Campbell) y Milton Trager luciendo la camiseta con el logo de la «nube danzante». Fuentes: Liskin, 1996, p. 108; Trager & Hammond, 2016, p. 18.

A semejanza de otros colectivos profesionales, en 1981 se organizó la primera conferencia internacional, que reunió a más de doscientas personas de todo el mundo (Liskin, 1996, p. 112). Durante la vigencia de la entidad, se certificaron alrededor de dos mil profesionales de Trager en los Estados Unidos, Canadá, Europa, Israel y Australia (Juhan, 1998, párr. 4).

3.2.7 Trager Internacional

Con el fallecimiento de Milton Trager en 1997, la estructura del Trager Institute comenzó a desmoronarse. Este tipo de conmoción en la institución después de la muerte del fundador es común en las organizaciones con una figura tan representativa

²⁰⁰ Autor del libro *Embrace Tiger, Return to Mountain: the essence of T'ai Chi* (1973).

como la que Milton Trager proyectó al Trager Institute. Después de varios años intensos de búsqueda de perspectiva, negociación y acciones conjuntas, se desarrolló una nueva estructura con la denominación «Trager International».

Creada en 2001 como una gran asociación de diez asociaciones nacionales, Trager Internacional sigue desempeñando la función de coordinación de las tareas que afectan a todas las asociaciones nacionales, actualmente quince²⁰¹. Actúa de apoyo para los instructores y el proceso de formación unificado en todo el mundo, un programa muy flexible y adaptable al ritmo de cada persona²⁰², en consonancia con los principios del método. Con un complejo organigrama que tiene representación de todos los países, los socios de las asociaciones están agrupados según diferentes estatus: amigos, estudiantes, profesionales, tutores, instructores y profesores de cursos específicos²⁰³.

Cada asociación nacional se adapta a la legislación de su país, y por esta razón se encuentran panoramas diversos. Es destacable el caso de Suiza, en el cual la formación de Trager está reconocida oficialmente desde marzo del año 2022, siendo una terapia complementaria acreditada, aprobada por el Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI)²⁰⁴ e inscrita en la Organisation du Monde du Travail - Thérapie Complémentaire (OrTra TC)²⁰⁵. La formación está centralizada en la escuela Kientalerhof²⁰⁶, contemplando la financiación federal²⁰⁷ y una salida profesional

²⁰¹ Austria (y República Checa), Canadá, Finlandia, Francia (y Bélgica), Alemania, Israel, Italia, Japón, Países Bajos, Quebec, España, Suecia, Suiza, Reino Unido (y Grecia, Egipto), Estados Unidos de América.

²⁰² Algunas personas inician la formación simplemente para su autodesarrollo, sin intención de utilizarla profesionalmente (Baldwin, 2007, párr. 16). Los valores y principios fundamentales del método se pueden incorporar a cualquier otra disciplina (Scholl, 1993, p. 26), como la fisioterapia (Stone, 1997, p. 200; Watrous, 1992, p. 25; Witt, 1986, p. 26) o el masaje (Baldwin, 2007, párr. 21; R. Tolle, 2005, p. 61).

²⁰³ Profesores de Talleres Introductorios, Profesores de Mentastics, Profesores de Anatomía y Fisiología del Trager, Profesores de Respuesta Refleja, Profesores de Optativas, etc.

²⁰⁴ Secretaría de Estado de Formación, Investigación e Innovación, dentro del Departamento Federal de Economía, Educación e Investigación. Para más información, visitar: <https://www.sbf.admin.ch/sbf/fr/home/le-sefri/le-sefri.html>

²⁰⁵ Organización del mundo del trabajo - Terapia complementaria. Para más información, visitar: <https://www.oda-kt.ch/fr/methodes-tc/methodes>

²⁰⁶ Para más información, visitar: <https://www.kientalerhof.ch/en/method/trager-therapy/>

²⁰⁷ Después de completar la formación en Trager y asistir al examen profesional superior de terapia complementaria (*Höhere Fachprüfung KomplementärTherapie*) se puede solicitar el reembolso del 50% del coste del curso como financiación federal (TSS Kiental, 2023, p. 9).

oficial²⁰⁸. En algunos países, las sesiones de Trager pueden ser una prestación cubierta²⁰⁹.

La institución organiza encuentros y conferencias internacionales, y se encarga de preservar el legado de Milton Trager. Desde su página web multilingüe (en inglés, francés y alemán) se centraliza toda la información relativa al Método Trager²¹⁰. Asimismo, Trager International forma parte de International Somatic Movement Education and Therapy Association²¹¹.

3.3 Principios del Método Trager®

Como hemos visto, el Trager no surgió como un enfoque teórico sino como una experiencia sensitiva²¹². Ha sido con el paso de los años y la contribución de muchas personas que se ha ido perfilando lo que podríamos denominar una organización o sistematización de los principios fundamentales²¹³ del método.

A continuación, exponemos estos catorce principios, agrupados en siete nociones básicas que conforman el modelo teórico de la persona y la salud, una clasificación inspirada en la estructura diseñada por Trager Verband Schweiz²¹⁴. Los principios presentados no siguen ningún orden jerárquico, mostrando cierta interconexión.

²⁰⁸ Una vez en posesión del diploma como Profesional de Trager, se pueden cursar 150 h adicionales de conceptos básicos médicos para obtener el reconocimiento de las compañías de seguros de salud EMR (ErfahrungsMedizinisches Register) y ASCA (Fondation Suisse pour les Médecines Complémentaires). Para obtener el título de «Terapeuta Trager» y el certificado de «Terapia complementaria», se requieren diez niveles adicionales (250 h) de cursos Trager y un título profesional o de licenciatura reconocido. Con este título es posible trabajar en instituciones de salud, como clínicas de rehabilitación, hospitales, etc. (TSS Kiental, 2023, p. 3).

²⁰⁹ En la presentación realizada por Partridge (1997) en el hospital Mount Sinai de Nueva York, consta que las sesiones de Trager están cubiertas por Western Life Insurance Company y el método está siendo considerado por Oxford Health Plan como «medicina alternativa». Se añade que también puede tener cobertura si un profesional de Trager trabaja en un consultorio médico y el médico lo factura como «reeducción neuromuscular».

²¹⁰ Para más información, visitar: <https://www.trager.com/>

²¹¹ Asociación Internacional de Educación y Terapia del Movimiento Somático. Para más información, visitar: <https://ismeta.org/>

²¹² Esta característica hace que sea complicado plasmar sobre el papel los principios del enfoque de Milton Trager, puesto que las palabras excluyen automáticamente la expresión efectiva de su fundamento esencial: se trata de una experiencia sensitiva (Liskin, 1996, p. 123).

²¹³ Una vez que tengamos la comprensión intelectual, podemos dejarla ir. No hay necesidad de analizar demasiado, centrarse en lo intelectual hace perder la experiencia (Mairi, 2006, p. 204).

²¹⁴ La Asociación de Trager en Suiza. El citado documento está referenciado en la bibliografía.

3.3.1 La existencia humana forma parte de una globalidad

La totalidad global y trascendente se entiende como una fuerza que genera y regula la vida, que nos rodea y nos impregna. No es un principio religioso, sino una manera de comprender y apoyar a los seres humanos en su aspiración de unidad y comunión²¹⁵, y de compartir la imperfección de esta experiencia con los demás. La exploración de esta globalidad permite aumentar la capacidad de percepción, tanto cualitativa como cuantitativa. El Método Trager denomina «Hook-up» al estado de conexión interna y de unidad con esta globalidad (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 6).

La mayoría de la gente se siente separada de todo cuanto les rodea (Watts, 2001, p. 74) en lugar de tomar conciencia de la relación entre la totalidad que es nuestro cuerpo y el todo del universo²¹⁶ (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 93). Milton Trager alude constantemente a la **fuerza vital en la que estamos inmersos**: «estás rodeado por una Fuerza y no tienes que alejarte de tu piel para conseguirla» (Cavanaugh, 1982, p. 24), sin otorgar relevancia a su naturaleza, «podría ser electroquímica; electromagnética. No importa» (Trager & Hammond, 1995, p. 56). Según Mairi (2011), esta fuerza dadora y reguladora de vida que está en nosotros y a nuestro alrededor «es nada menos que la inteligencia subyacente que impregna cada molécula, átomo y partícula subatómica de todo el Universo» (p. 9). Milton Trager asegura que esta energía²¹⁷ es accesible a todo el mundo, el motivo por el que esta fuerza no ayuda a más personas es por sus bloqueos, tensiones, preocupaciones y ansiedades: «una vez que esta fuerza entra en ellos, son personas cambiadas y funcionarán de manera muy diferente y mejor que nunca antes» (Cavanaugh, 1982, p. 24).

El **Hook-up** es la conciencia de esta fuerza que está en todas partes²¹⁸; cuando disminuimos nuestro nivel de actividad y aquietamos nuestra mente, la fuerza vital aparece de repente, pero siempre ha estado ahí, solo que nuestra capacidad para

²¹⁵ Según la primera acepción de la RAE: «Participación en lo común».

²¹⁶ El ritmo cósmico que rige los ciclos del sol y la luna, el día y la noche, las estaciones, es el mismo ritmo al que obedece el movimiento de nuestra energía vital (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 93).

²¹⁷ En la versión en castellano, fuerza energética (*energy force*) ha sido traducido por «energía» en algunas ocasiones (pp. 25 y 43). En el apartado 3.2.3 se ha expuesto la medición de esta fuerza mediante la fotografía Kirlian (ver Figura 3.3).

²¹⁸ La idea de que estamos conectados, sostenidos, que nos convertimos en una especie de canal de una energía que nos rodea se parece a lo que podemos leer en textos antiguos que hablan sobre yoga, zen o misticismo en general (Kriegel, 1999, p. 68).

reconocerla ha aumentado²¹⁹ (Mairi, 2006, pp. 26-27). Por ejemplo, cuando caminas junto al océano y entras en **conexión con el entorno**, estás en Hook-up (Prentice, 2007, p. 57). Cathy Hammond lo presenta así:

A veces, al pasear por el bosque o la playa, podemos sentir una calma interior y una conexión profunda con todo lo que nos rodea: es tan sencillo como eso. Nos volvemos Uno con el crujir de las hojas o el vaivén de las olas, una gran paz nos envuelve. (Trager & Hammond, 2016, pp. 10-11)

Milton Trager defiende que no se trata de un estado extraordinario, sino inherente²²⁰: «El Hook-up es un estado totalmente natural. No lo conviertas en algo especial o místico. Para mí, es como la meditación²²¹. Para otros, se asemeja a la religión. Es la Paz. Es el estado perfecto de ser y estar» (Trager & Hammond, 2016, p. 63).

Los profesionales de Trager en todo el mundo prefieren no intentar traducir la palabra inglesa²²², pero el concepto de Hook-up puede tener diversas nomenclaturas según el contexto²²³ o incluso no mencionarse explícitamente²²⁴. Aunque algunas personas opten por integrarlo según su tradición filosófica o espiritual²²⁵, es importante

²¹⁹ Blackburn (2004a) plantea si el Hook-up es un estado alterado de conciencia o si nuestro estado ordinario de conciencia es en realidad el estado alterado (p. 114).

²²⁰ Una experiencia que posiblemente has tenido: «Ya has experimentado el *Hook-up* en algún momento, o quizás en varias ocasiones: viendo un arco iris, un paisaje, el mar, o la cara de un recién nacido. Has sido alcanzado profundamente por la belleza, quedándote sin palabras. De tenerlas, te habrías dicho a ti mismo: “Ningún artista puede plasmar lo que estoy viendo”. En ese momento, estabas en *Hook-up*» (Trager & Hammond, 2016, p. 60).

²²¹ Cuando en la entrevista de Blackburn (1993) le preguntó si el Hook-up fue una consecuencia de la meditación, Emily respondió negativamente. Así como su difunta esposa estuvo muy involucrada en todo lo metafísico, Milton nunca mostró interés por ello hasta que conoció al Maharishi Mahesh Yogi. Para él, la meditación fue una verificación de la existencia del Hook-up, de lo que ya estaba haciendo todo el tiempo.

²²² *Hook* es ‘gancho’, por lo que Hook-up significa ‘engancharse’ o ‘conectarse’. En el *slang* actual, la expresión tiene una connotación sexual totalmente alejada del sentido que se le otorga en el Trager.

²²³ Presencia despierta (TSS Kiental, 2023, p. 4); espíritu vital, Dios, Chi, inspiración creativa (Liskin, 1996, p. 124); Fuente, Campo Unificado, Fuerza Vital (Mairi, 2011, p. 10); gratitud profunda, indescriptible (*speechless*), maravilla (Havard & Openlander, 2005, p. 49); comunión (Blackburn, 2004a, p. 115); sincronización o *entrainment*, la sensación de paz y tranquilidad que se obtiene en una clase de meditación, yoga o taichí (Dalford & Kingston, 2011b, párr. 3).

²²⁴ En su estudio, Nathan (2005) concluye que muchos profesionales nunca utilizan la palabra Hook-up con sus clientes, un hecho que puede deberse a la dificultad de explicar el concepto, o quizás también por cautela a la hora de crear asociaciones espirituales con el Trager que pueden ser indeseables para los clientes (p. 64).

²²⁵ «Mmag: Cuando hablas de Hook-up, en realidad estás hablando de un fenómeno mental o un fenómeno psíquico, ¿verdad?

Dr. Trager: Sí.

MMag: ¿No estás hablando para nada de espiritualidad?

Dr. Trager: En absoluto» (Calvert, 1988, p. 17).

aclarar que la práctica del Trager por sí sola no implica la adhesión a ninguna doctrina, creencia o teoría específica; Milton Trager simplemente nos remite a un estado de relajación profunda (Kriegel, 1999, p. 68): «el profesional de Trager no profesa una meta de conversión espiritual, solo un compartir de la experiencia de presencia y sensación» (Blackburn, 2004a, p. 117).

En la comunidad del Trager, ha sido muy debatido qué es el Hook-up (Dalford & Kingston, 2011b, párr. 1), posiblemente porque es difícil de expresar verbalmente (Schwartz, 1997, p. 60). Describirlo supone un desafío ya que, por definición, es un estado interno de conciencia (Blackburn, 2004a, p. 114). Estar en Hook-up «es como sumergirse en un inmenso océano de bienestar» (Trager & Hammond, 2016, p. 61), implica **muchas sensaciones placenteras**: paz, ligereza, no-esfuerzo, estar libre del paso del tiempo, libertad, maravilla, aceptación incondicional de todo lo que está presente en el momento, conciencia sensorial incrementada, un sentido de conexión con fuerzas internas y externas (Juhan, 1992, p. 7); un amor delicioso, exquisito, incondicional, ilimitado, abierto e infinito (Mairi, 2011, p. 96); relajación, facilidad, vitalidad, calma del pensamiento analítico y crítico, junto a la atención respetuosa, receptiva y lista para indagar en la información sensitiva (R. Tolle, 2005, pp. 62-63); una fuerte sensación de alegría, amplitud y espontaneidad, se perciben dimensiones que suelen estar en el fondo de nuestra sensibilidad, como la atemporalidad, el silencio, la quietud, el vacío y la unidad, uno se siente espacioso y amoroso, ligero y vibrante, sobrecogido y expectante (Blackburn, 2004a, p. 115 y 117); claridad mental, relajación profunda, conciencia unitaria, tranquilidad, quietud profunda, silencio profundo, euforia física, atemporalidad o *nunc stans*²²⁶ (Blackburn & Price, 2007, p. 2).

En realidad, consiste en «un estado mental altamente funcional específico» (Juhan, 2003, p. 424) en el que todos los canales sensoriales, tanto físicos como mentales, están abiertos, alerta y muy receptivos, pero con respuestas parasimpáticas y liminales, y sin descarga de adrenalina (Blackburn, 2004a, p. 117). En consecuencia, el Hook-up es diametralmente **opuesto al estrés**, en el que se devora la energía de una

²²⁶ Locución que remite al «eterno presente» en latín. Estado de conciencia en el que no hay espacio, no hay separación entre objetos o lugares; se experimenta lo que los físicos cuánticos llaman causalidad primaria, la convergencia de todas las posibilidades; se da la sensación de que la vida se rehace continuamente en el momento presente y de que podemos participar conscientemente en nuestra propia creación (Blackburn & Price, 2007, p. 2, nota al pie 4).

persona y agota el cuerpo y la mente²²⁷ (Kriegel, 1999, p. 90). La fisiología del Hook-up está minuciosamente explicada en el texto de Juhan (1992), en relación al funcionamiento del Método Trager.

Milton Trager no lo distinguía de la meditación²²⁸: «No encuentro ninguna diferencia entre el Hook-up y la meditación, ninguna» (Calvert, 1988, p. 13). En sus últimos años, incluso afirmaba no sentir desigualdades cualitativas entre el estado sensitivo de la meditación profunda en privado y su experiencia de estar en Hook-up con un cliente en la camilla (Juhan, 1998, párr. 12): «estoy en Hook-up todo el tiempo que estoy trabajando, aunque pueda estar hablando o bromeando» (Cavanaugh, 1982, p. 24). Con diferencia, el momento más difícil para permanecer presente es cuando el cuerpo se mueve, dado que la mayor parte de nuestra conciencia sensorial se refiere al exterior²²⁹. La genialidad de Milton Trager fue descubrir cómo la mente puede permanecer activamente involucrada en **mantener la presencia durante el movimiento** (Blackburn, 2004c, p. 269). Es por esta razón que a menudo el Trager se puede ver como una forma de meditación en movimiento, y ser fácilmente integrado en la vida cotidiana²³⁰.

Para disfrutar del Hook-up, es imprescindible estar en el aquí y ahora²³¹. En el estado de presencia, **no hay lugar para el ego**²³²: «Todo está fuera de mí. El Hook-up... no soy yo en absoluto. Desde ahí trabajo» (Calvert, 1988, p. 17). Milton Trager se refería a que «debes vaciarte de todo lo que no eres tú» (d'Ors, 2017, p. 105). El ego solo actúa como un obstáculo: «en un lado estoy yo y en el otro el resto del universo» (Watts, 2001, p. 74). El final de la separación es la conciencia de unidad en la que todo el tiempo, todo el pensamiento, todas las experiencias y todos los lugares son un continuo

²²⁷ La sobreestimulación y el agotamiento hacen que casi cualquier tejido se convierta en terreno fértil para el brote de agentes patógenos de todo tipo (Juhan, 2002, p. 80). Cultivar un estado de calma ayuda a que el organismo sea más capaz, no menos, de reunir sus mecanismos de defensa contra la próxima amenaza estresante (Juhan, 2003, p. 366).

²²⁸ Según Blackburn (2016), la conciencia centrada en el cuerpo que Milton Trager enfatizaba es muy similar a la exploración sensorial continua centrada en el cuerpo de la meditación Vipassana (p. 173).

²²⁹ En relación al silencio en la meditación: «Al moverse es muy fácil, casi inevitable, estar fuera de nosotros. La quietud, por contrapartida, invita a la interiorización» (d'Ors, 2017, p. 61).

²³⁰ Se puede tener una experiencia somática y consciente de la fuerza vital en cualquier lugar y momento: mientras trabajas, caminas, lavas los platos, bailas, hablas, juegas, etc. (Mairi, 2011, p. 38).

²³¹ Cuando entras en el ahora, la corriente incesante de pensamientos se apacigua. Empiezas a darte cuenta de que eres mucho más profundo y vasto que tus pensamientos (E. Tolle, 2006, p. 45).

²³² «Cuando nos encontramos en el momento presente (...) sucede algo extraordinariamente puro y hermoso: el "yo" está ausente» (Balsekar, 2007, p. 221).

interrelacionado (Blackburn, 2004a, p. 121). Y el Hook-up es un estado que llega sin esfuerzo, de hecho, dejando ir el esfuerzo (R. Tolle, 2005, p. 62).

3.3.1.1 El principio de la ligereza

En el contexto del Método Trager, la ligereza es un código y un elemento clave del estado natural inherente al ser humano, a la vez relajado y despierto. Esta disposición se caracteriza por la serenidad sin indiferencia, una actitud positiva exenta de ingenuidad y la alegría en el presente sin negación del camino recorrido y de crecimiento. Este trasfondo existencial de ligereza corresponde a la confianza original en una vida fundamentalmente amable, enriquecedora y plena. La ligereza es un estado que a menudo se experimenta por primera vez en el cuerpo físico y que ayuda a respetar y apreciar lo que es (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 6-7).

Desde la infancia se inicia una actividad de «malabarista» para equilibrar constantemente los pesos de las diferentes partes del cuerpo alrededor del eje longitudinal. Este **proceso automático e inconsciente** puede verse alterado y causar una variedad de problemas posturales o del movimiento en la persona adulta²³³ (Gopur, 2009, p. 461). Como explica Juhan (2003), los elementos que sostienen nuestra estructura vertical son la presión hidrostática y la tensegridad. El primero es responsabilidad del tejido conjuntivo: cuando la presión hidrostática es firme y compensada, esta fuerza por sí sola contribuye en gran medida a mantenernos erguidos y soportar el volumen tridimensional del cuerpo, y puede darnos esa sensación maravillosamente ligera de «hilo del cielo», como estando en suspensión desde la parte superior de nuestras cabezas²³⁴ (p. 81). La tensegridad implica que los huesos no son meros bloques de construcción, sino un conjunto complejo y dinámico de palancas y espaciadores a través de los cuales toda la musculatura puede actuar para contrarrestar incesantemente las fuerzas de gravedad y de contracción, produciendo tanto una

²³³ Mantener una distribución óptimamente eficiente de los pesos de las partes de nuestro cuerpo a través de nuestra estructura de soporte es para nosotros un acto de equilibrio muy complicado, y las tensiones crónicas que surgen de elaboradas compensaciones desarrolladas para soportar nuestros desequilibrios en medio de la atracción perpetua de la gravedad son responsables en un sentido u otro de un gran número de nuestras disfunciones y enfermedades (Juhan, 2002, p. 75).

²³⁴ Permitimos que nuestra verdadera estatura natural se yerga hacia arriba (Brooks, 2006, p. 161).

postura erguida sólida como libertad de movimiento (p. 107). Es decir, «Los músculos suministran la *tensión* crucial en nuestra estructura de tensegridad. El esqueleto se mantiene erguido gracias a la musculatura y no *vice versa*»²³⁵ (pp. 110-111). Por consiguiente, los desajustes, debilidades y desequilibrios en las longitudes y tensiones de los «cables» privan a la estructura de gran parte de su estabilidad. La adecuación de longitud y tensión en los tejidos conectivos es una cuestión de extrema importancia en la **distribución de las fuerzas gravitacionales**²³⁶ **a través del cuerpo**²³⁷ (p. 82).

Y aquí entra en juego el Trager: puesto que las capas profundas de los músculos posturales son más eficientes, la musculatura de gran movimiento puede permanecer más relajada y no tiene que participar tanto en el trabajo postural de enderezamiento vertical (Heigl, 2009, p. 26). En *Playing with Gravity*, Roger Tolle indica que podemos aprender a sentir una suspensión uniforme y fácil en la gravedad, practicando la redistribución del esfuerzo de cualquier movimiento que hagamos a través de todo nuestro cuerpo para que ningún lugar se desgaste por asumir demasiada responsabilidad (Invisibledogfilms, 2010d, 2'00"). Cuando no se lucha inútilmente contra la fuerza de la gravedad, una mayor relajación y libertad de movimiento es posible al no realizar esfuerzos innecesarios (Arlandes, 2015, p. 30) La idea es unirse, no resistir, a la gravedad²³⁸ (Wozny, 2007, p. 36).

Una noción esencial en el Trager es «**sentir el peso**». Percibir el peso de nuestro cuerpo nos conduce a soltar nuestros músculos, a liberarnos de las tensiones que nos impiden sentirlo; esta sensación de peso está estrechamente relacionada con la de

²³⁵ Los huesos son fundamentales porque sin ellos todo el sistema se derrumbaría sobre sí mismo como una tienda de campaña sin postes. Sin embargo, «la ironía es que la mayoría de los dolores y molestias se examinan rutinariamente mediante rayos X, una imagen que borra las fuerzas causales involucradas y centra tanto el diagnóstico como el pronóstico en los resultados óseos y ligamentosos de las actividades musculares crónicas» (Juhan, 2003, p. 111).

²³⁶ La fuerza de la gravedad ejerce una presión a la cual tenemos que oponernos. Somos necesariamente sensibles a la presión creada por el exterior o por nosotros mismos; si existe demasiada presión, nos hacemos más compactos o densos (Keleman, 2014, p. 25).

²³⁷ Cuando los músculos y los huesos comienzan a funcionar de forma equilibrada, disminuye la presión indebida sobre los discos cartilaginosos intervertebrales y se posibilita su expansión, uno de los principales factores que dan lugar a la experiencia cinestésica de ligereza (Gelb, 1987, p. 53).

²³⁸ Brooks (2006) menciona dos fuerzas verticales: «aquello a lo que nos rendimos, cuando involuntariamente nos elevamos hacia arriba contra la atracción de la tierra, es la generación espontánea de energía de nuestro propio organismo» (p. 165). Según las leyes newtonianas del movimiento, «toda acción tiene una reacción igual y opuesta», por lo que cuando el peso se transmite a través de los huesos de los pies en el suelo (o isquiones a la silla) hay una elevación correspondiente o impulso, a veces denominado fuerza de soporte, que actúa hacia arriba a través de los huesos (Andrews, 2005, pp. 39-40).

ligereza²³⁹, algo que no sorprende a quienes tienen experiencia en relajación en general (Kriegel, 1999, p. 75): «Siente el peso y se volverá más liviano» (Liskin, 1996, p. 104). La estimación del peso puede ser modificada por el tono muscular: en el momento en que tienen un mayor tono, los músculos parecen sentirse más pesados y como si se esforzaran más, y más todavía si se alarga en el tiempo (Juhan, 2003, p. 252). Por ejemplo, «independientemente de lo que pesemos en la báscula, si sostenemos el pecho y la columna, estas partes parecerán más densas y pesadas a medida que se mueven por el espacio que si estuvieran flexibles y fluidas» (Mairi, 2006, p. 153).

Además de sentir su propio peso, el profesional «sopesa» el del cliente: «esta sensación de peso es fundamental para la receptividad y la habilidad del profesional para trabajar de forma eficiente» (Schwartz, 1997, p. 58). De hecho, establece una relación entre su peso y el del cliente (Scholl, 1993, p. 27), transmitiendo el placentero mensaje de que se puede abandonar la responsabilidad de sostener, controlar y mover ese peso; el sopesar casi siempre crea en el receptor una mayor sensación de ligereza, de liberación de la insistente atracción de la gravedad y una evaporación de algunas tensiones crónicas y patrones de dolor (R. Tolle, 2005, p. 64). Al **sopesar y movilizar conscientemente** las partes del cuerpo del cliente, el profesional está valiéndose de un mecanismo primitivo: la sensación de peso es siempre percibida en primer lugar por la parte preconsciente del cerebro. Incluso si el cliente no lo percibe de forma consciente en un momento dado, su mente recibirá la sensación de peso y usará la información para establecer contacto con esa parte (Gopur, 2009, p. 462). Por otro lado, sentir el peso abre la puerta a la presencia porque solo puede sentirse en el aquí y ahora²⁴⁰; incluso podríamos decir que es una forma de comunión con la fuerza universal de atracción y cohesión (Blackburn, 2004a, p. 119).

En definitiva, «la gravedad siempre está ahí como nuestra fiel amiga» (Invisibledogfilms, 2010d, 0'57''), y con el Método Trager no solo se aprende a moverse de una manera más ligera, sino también a conectarse con la vida de una manera más ligera (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 8).

²³⁹ En estado tónico, los músculos no están flácidos ni contraídos, el cuerpo se siente ligero (Feldenkrais, 1995, p. 160).

²⁴⁰ Aquí también aplica la idea de «menos es más»: cuando el movimiento es menos rápido, se pueden sentir más las líneas gravitacionales (comunicación personal con Jack Blackburn mediante videollamada, 6/9/2023).

3.3.1.2 El principio de la percepción profunda

El Método Trager crea un espacio que favorece la distinción de las percepciones del cuerpo y el aprendizaje de observarse a sí mismo. Las manos que escuchan, vacías y receptivas, permiten tener experiencias nuevas y más globales de la propia vida e historia, más allá de todo juicio y deseo, y muchas veces también al margen de las palabras. Al plantear preguntas sobre las sensaciones y las diferencias advertidas, se invita a aquello inconsciente a volverse consciente para que pueda ser reconocido; esto facilita encontrar términos matizados para describir cada vivencia (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 7).

Milton Trager considera la percepción sensitiva la esencia de su método, cuya base son las **herramientas para sentir**, en lugar de los medios para hacer (R. Tolle, 2005, p. 62). Se trata de sentirse a uno mismo, pues «el individuo solo toma conciencia de sí a través del sentir, experimenta su existencia mediante las resonancias sensoriales y perceptivas que no dejan de atravesarlo» (Le Breton, 2009, p. 11). Es decir, «No podemos saber quiénes somos sin sentirnos. El auténtico conocimiento nace de la sensación y la experiencia» (Benito Vallejo, 1985, p. 38). En palabras de Juhan (2003):

Tengo un cuerpo y soy un cuerpo, y esta relación íntima pone mi cuerpo en una yuxtaposición más estrecha con mi conciencia inmediata que cualquier otro objeto que pueda contemplar. Ningún equipo de laboratorio podría acercarme jamás a una forma y a su proceso de formación que la percepción directa de mi propio cuerpo²⁴¹.
(p. 11)

Estas **sensaciones personales** son las que generalmente tienen más que ver con nuestra comodidad y nuestra salud (p. xxviii), por lo que deberíamos centrar nuestra sincera atención en el «campo de las sensaciones» al menos tanto como lo hacemos en el «mundo de la realidad»²⁴² (p. 13). Si entendemos que la **subjetividad**²⁴³ es dirigir

²⁴¹ Podemos medir cuidadosamente los diferenciales eléctricos, los cambios químicos, las respuestas musculares, etc. pero ninguno de estos datos objetivamente cuantificables puede darnos idea alguna del contenido real de la experiencia personal. Es precisamente el contenido (el contexto, la calidad y el significado) de cualquier experiencia lo más relevante para los propios procesos internos del individuo y sus relaciones con el mundo externo (Juhan, 2003, p. xxvii).

²⁴² La ciencia, que solo está interesada en datos cuantificables, nos ha entrenado para ver otras formas con rigurosa objetividad, y nos insiste en que nuestras sensaciones internas «subjetivas», nuestro medio más directo de acceso a la información sobre nosotros mismos, son irrelevantes (Juhan, 2003, p. 12).

nuestra atención hacia adentro, sobre nuestros propios procesos y reacciones, debemos afirmar que «no hay percepción que no sea fundamentalmente subjetiva»²⁴⁴ (p. 353); lo único sobre lo que tengo algún tipo de conocimiento directo es el campo de mi percepción personal, mis niveles conscientes de percepción sobre lo que está sucediendo en mi cuerpo y sus procesos de percepción²⁴⁵ (Juhan, 2002, p. 66).

En un cuerpo sano, la **información propioceptiva**²⁴⁶ se transmite y analiza de manera subconsciente y continua, y se envían instrucciones a los músculos para acomodar el movimiento según sea necesario (Dalford & Kingston, 2010, párr. 33). La percepción cualitativa consciente supone otro nivel. Por ejemplo, sentir la tensión muscular no puede hacerse a través de los oídos mediante indicaciones externas, debe ser notada desde el interior del cuerpo²⁴⁷ (Hanna, 1988, p. 43), a través de una sensibilidad profunda, más allá de los sentidos ortodoxos (Kesselman, 2005, p. 46). Al ser una destreza, la percepción puede desarrollarse mediante la ejercitación consciente: «Cada nueva experiencia es el momento perfecto para volver a empezar. Comenzar una y otra vez a prestar atención lúcida a la experiencia interna profundiza la práctica de la aceptación» (Invisibledogfilms, 2010b, 0'53"). Atender las sensaciones corporales sin juzgar es un punto de fácil acceso a la **presencia** (Mairi, 2011, p. 14); la atención puesta en la sensación tranquiliza lo que es compulsivo en nuestro pensamiento, y así la mente queda libre y lista para realizar su función normal de percepción (Brooks, 2006, p. 27). Es más difícil sentir cuando se está estático: «la percepción se forma a partir del

²⁴³ En la era de la ciencia moderna, todos hemos tenido que desarrollar un sentido de lo que en general se entiende por «objetivo» en contraposición a «subjetivo». Objetivo significa concreto, material, mensurable, pesable, verificable, de acuerdo con las leyes conocidas de la física y la química. Subjetivo, por otro lado, significa quimérico, inmaterial, no susceptible de peso y medida, ilusorio, relevante solo para los contenidos de la imaginación humana (Juhan, 2003, p. 352).

²⁴⁴ Puesto que para nosotros los acontecimientos externos no existen a menos que seamos conscientes de ellos, la conciencia corresponde a la realidad tal y como la experimentamos subjetivamente (Csikszentmihalyi, 2014, p. 50).

²⁴⁵ Lo único que puedo saber de manera directa sobre el mundo es la forma en que mi cuerpo reacciona ante él. Mientras sean los seres humanos los que realicen la observación, y mientras la percepción sea el único medio que tengamos disponible para observar, entonces debería ser importante prestar atención a los elementos subjetivos de los procesos de esa percepción (Juhan, 2003, p. 353).

²⁴⁶ A diferencia de las exteroceptivas, las sensaciones propioceptivas son informaciones procedentes de los músculos, tendones, ligamentos, etc., respecto al papel que están desempeñando en el mismo proceso del movimiento. Informaciones sobre el estado de tensión, la utilización de la energía, la relación con la gravedad, el equilibrio, la posición de las distintas partes del cuerpo, la coordinación, el ritmo, la precisión, la fluidez... (Benito Vallejo, 2001, p. 37).

²⁴⁷ «Yo les podría decir a mis pacientes: "Mire, ¿no se da cuenta de que usted mismo se está causando esto? ¡Deje de contraer los músculos y el dolor desaparecerá!", pero eso no cambiaría las cosas para nada, lo máximo que lograría sería que desesperaran» (Hanna, 1988, p. 43).

movimiento, del mismo modo que el movimiento es iniciado y guiado por la percepción» (Juhan, 2003, p. 187). Llegar a una conciencia respetuosa e inocente de las sensaciones cinéticas del cuerpo nos pone en contacto directo con el presente vivo (Invisibledogfilms, 2010b, 0'43"). Con presencia hay **escucha atenta**: se le pregunta al cuerpo cómo está, en lugar de decirle cómo debería estar (Blackburn, 2004b, p. 181).

Se hace necesario resaltar que «hay que pagar un precio por cada aumento de la conciencia. No podemos ser sensibles al placer sin ser más sensibles al dolor» (Watts, 2001, p. 23). Por este motivo, hemos aprendido a inhibir nuestras sensaciones, a construir corazas no solo para resguardarnos de ellas sino para ir dejando poco a poco de sentir²⁴⁸ (Kesselman, 2005, p. 76).

Sin embargo, el Trager defiende las ventajas de percibir las sensaciones, especialmente las agradables, que son innumerables²⁴⁹: una vez el cuerpo-mente ha sentido cómo podría estar, puede **utilizar la sensación como un nuevo punto de referencia** (R. Tolle, 2005, p. 66). No es lo mismo pensar en comodidad, relajación, paz y facilidad de movimiento que sentirlo (Liskin, 1996, p. 130). A menudo, los clientes carecen de palabras para poder describir adecuadamente lo que sienten, siendo el profesional quien tiene la labor de ayudarlos a desarrollar un vocabulario de sensaciones (Blackburn, 2004c, p. 268). Algunas sensaciones pueden ser extrañas y otras incluso paradójicas²⁵⁰; también puede parecer que tenemos percepciones distorsionadas²⁵¹. Desafortunadamente, la sensación de «correcto» que surge a través de la repetición puede no corresponder necesariamente a movimientos y hábitos que son «óptimos» en su eficiencia; en este contexto, «correcto» solo significa «familiar», y

²⁴⁸ Hanna (1988) acuñó el concepto «amnesia sensomotora o sensomotriz» para describir el olvido de las sensaciones asociadas a moverse con soltura. Esta patología somática conlleva rigidez, inflamación y disminución de la capacidad de movimiento; se trata de una respuesta de adaptación del sistema nervioso, que se puede evitar y puede ser revertida mediante la educación (p. 14).

²⁴⁹ Las sensaciones constituyen el alimento básico del cerebro: generan el abundante crecimiento de las conexiones neuronales; su excitabilidad y conductibilidad; su multiplicidad y diversidad de comunicaciones, formando una entramada red de cadenas y circuitos (Benito Vallejo, 2001, p. 37).

²⁵⁰ Entre otras: «sentirse presente pero muy alejado del tiempo y del espacio; sentir como si te hundieras y flotaras a la vez; permanecer consciente de todo y de nada» (Malham Jr., 2007, p. 6).

²⁵¹ Suelen ser producto de un abuso del principio de selectividad, por otro lado crucial para el comportamiento organizado. La mente es capaz de distorsionar la información entrante en casi cualquier grado y, de hecho, puede construir una imagen corporal que tiene muy poco que ver con la mayor parte de los datos sensoriales que el cuerpo proporciona (Juhan, 2003, p. 181).

«normal» cobra el sentido de «como antes»²⁵² (Juhan, 2003, p. 189). La receptividad a las sensaciones varía según el estado personal: «cuanto más libre está una parte del cuerpo, siente con mayor precisión lo que está haciendo»²⁵³ (De Alcantara, 1997, p. 42). Y sobre todo, «cómo» lo está haciendo, percibiendo la **cualidad del movimiento**.

En última instancia, «lo que necesitamos es una mayor conciencia sensorial para un mejor autoexamen, la oportunidad de sentir realmente cómo sería funcionar y sentirse mejor, y el despertar activo de un sentido de responsabilidad personal sobre el resultado de nuestras acciones» (Juhan, 2002, p. 10).

3.3.2 El ser humano es una unidad de cuerpo y mente

En la Europa del siglo XVII, en plena efervescencia intelectual, René Descartes se pone a buscar un conocimiento tan cierto como la fe, que en su época parece el *summum* de toda certidumbre. Le maravillan las matemáticas por la claridad y las evidencias de sus razonamientos, sin que se interponga el prisma impreciso de las percepciones y las sensaciones²⁵⁴. Busca una conciencia inmaterial que funcione independientemente del cuerpo, simple máquina ejecutora: es el famoso **principio del dualismo**, que ha marcado profundamente con su impronta el pensamiento occidental (Midal, 2018, p. 77). A lo largo de los siglos se ha puesto un énfasis excesivo en el conocimiento intelectual: hemos creado numerosas abstracciones como formas de organizar el pensamiento, los sistemas corporales y la comprensión psicológica. Como Descartes, hemos favorecido el pensamiento sobre el sentir (Blackburn, 2004c, p. 276). Su principio fundamental «pienso, luego existo» debería ser «**siento, luego existo**» porque

²⁵² Una persona puede sentirse cómoda repantigada ante el televisor, cuando, de hecho, está maltratando considerablemente su cuerpo (Gelb, 1987, p. 57).

²⁵³ En la Técnica Alexander existe el concepto de la «apreciación sensorial imprecisa» y, como punto de partida, las sensaciones se consideran indignas de confianza: «A medida que nuestra apreciación sensorial mejora, podemos comprobar que recibimos mensajes mucho más claros sobre nuestras necesidades auténticas. Empezamos a saber “sensorialmente” lo que es bueno para nosotros» (Gelb, 1987, p. 59).

²⁵⁴ Si bien Descartes expresa su desprecio por los sentidos a los efectos de la elaboración de un sistema científico digno de ese nombre, olvida otra dimensión del conocimiento sensible, la que alimenta el trabajo de los artesanos o de los artistas de todo tipo (Le Breton, 2009, p. 48).

inicialmente van las realidades sensoriales primarias²⁵⁵: para poder pensar la mente necesita movimiento físico y sensaciones concretas, los datos sin procesar que informan directamente, que activan los reflejos y que organizan patrones²⁵⁶ (Juhan, 2003, pp. 413-414).

Sin embargo, nos han enseñado a descuidar y despreciar²⁵⁷ nuestros cuerpos, hemos permitido al cerebro pensante que desarrolle y domine nuestras vidas fuera de toda proporción con la «sabiduría instintiva»: estamos en guerra con nosotros mismos²⁵⁸ (Watts, 2001, p. 39). Esto sucede porque vemos el funcionamiento del cuerpo como algo separado del comportamiento de su dueño²⁵⁹ (De Alcantara, 1997, p. 9): «No luches contra el cuerpo, porque al hacerlo estás luchando contra tu propia realidad. *Eres el cuerpo*» (E. Tolle, 2008, p. 125).

La cultura occidental ha hecho del cuerpo algo inferior a la mente y otorga a los sentimientos una importancia menor que la que da a la razón (Keleman, 2014, p. 13). Las visiones del mundo de la religión y la ciencia occidentales son opuestas en muchos temas, pero tienen una presunción fundamental en común: nuestros cuerpos y nuestras experiencias inmediatas de ellos deben ser subestimados y considerados fuente de desconfianza²⁶⁰. En nombre de un propósito moral superior o del descubrimiento de las leyes de la naturaleza, suprimen y degradan gran parte de lo más humano y personal de nosotros (Juhan, 2003, p. 357). Lo que proporciona su valor incalculable al cuerpo es el hecho de que sin él no viviríamos ninguna experiencia ni, por lo tanto, ningún registro

²⁵⁵ «Decir, como Descartes, “Pienso, luego existo” significa omitir la inmersión sensorial del hombre en el seno del mundo. “Siento, luego existo” es otra manera de plantear que la condición humana no es por completo espiritual, sino ante todo corporal» (Le Breton, 2009, p. 11).

²⁵⁶ Kesselman (2005) privilegia las sensaciones porque considera los pensamientos, los sentimientos y las acciones movidas por estos sentimientos, la expresión de la sensación corporal (p. 28).

²⁵⁷ Casi todas las reacciones que el cuerpo emplea para limpiarse son consideradas descorteses, vergonzosas o repugnantes por las convenciones sociales: bostezar, estornudar, eructar, sacar flatulencias y sudar son mecanismos sencillos que utiliza el cuerpo para liberar toxinas, energía acumulada y tensión (Juhan, 2003, p. 345).

²⁵⁸ El cerebro desea cosas que el cuerpo no quiere, y el cuerpo desea cosas que el cerebro no le permite; el cerebro da orientaciones que el cuerpo no sigue, y el cuerpo proporciona impulsos que el cerebro no puede comprender. La enfermedad especial del hombre civilizado podría describirse como un bloqueo o cisma entre su cerebro (concretamente el córtex) y el resto de su cuerpo (Watts, 2001, p. 39).

²⁵⁹ Balsekar (2007) lo relaciona con el ego, como creación de una sensación de que «yo» soy un ser separado que controla este cuerpo; lo único que realmente existe es el organismo cuerpo-mente y la energía que fluye a través de él. Establece una comparación con el electrodoméstico y la electricidad funcionando a través del aparato: sería absurdo que la tostadora pensara en términos de «yo» estoy produciendo la tostada (p. 67).

²⁶⁰ Platón inaugura una larga tradición de desprecio de los sentidos y del cuerpo, pálidas pantallas ante la esencia de las cosas (Le Breton, 2009, p. 46).

de la vida tal y como la conocemos (Csikszentmihalyi, 2014, p. 149): «Nuestro cuerpo somos nosotros mismos. Es nuestra única realidad perceptible. No se opone a nuestra inteligencia, a nuestros sentimientos, a nuestra alma. Los incluye y los protege» (Bertherat & Bernstein, 1977, p. xi). Asimismo, «a pesar de su singularidad y poder, nuestro intelecto simplemente no es suficiente para mantener nuestra salud y sostener nuestra supervivencia» (Juhan, 2002, p. XIX).

El problema de la separación de cuerpo y mente es la instauración de una jerarquía sinsentido. Como indica Brooks (2006), **la división²⁶¹ es de origen puramente cultural, sin ninguna validez biológica²⁶²:**

Mi cuerpo muestra los límites de un organismo, u organización de tejidos interdependientes, ninguno de los cuales puede ser separado de los demás sin la pérdida de su razón total para existir. Este organismo visible, y en otros modos de percepción definible como cuerpo, tiene funciones: metabolismo, respiración, circulación etc. y *mente*. (p. 20)

Podemos describir la mente como un continuo de conciencia que se distribuye por todo el cuerpo hasta el nivel celular, vinculado físicamente a través de transmisores neuronales (Blackburn, 2003, p. 237): «en el sentido más amplio, y biológicamente más relevante, del término, todo el cuerpo está “pensando”» (Juhan, 2002, p. 110). La mente no es la función del cerebro computador, ni se encuentra solamente en las vecindades del cerebro, cerca de los sentidos especiales que nos orientan y nos dan nuestra perspectiva diaria del mundo. Es una función de todo el organismo. Los cien mil millones de células cerebrales que ocupan la gran área existente dentro de nuestra cabeza y las cuales no podemos sentir, pueden ser solamente su tablero de control, infinitamente complejo (Brooks, 2006, p. 247).

Por más que a menudo estimemos que el cuerpo y la mente son entidades separadas, son un soma o unidad funcional (Blackburn, 2003, p. 237), aunque incluso

²⁶¹ Puede que tengamos que dividir el todo en partes para estudiar cada una por separado, pero es un error total tomar la «fragmentación» como base de la vida (Balsekar, 2007, p. 235).

²⁶² La forma en la que la palabra «mente» se ha llegado a identificar con lo intelectual y la palabra «cuerpo» con lo experiencial, es una cuestión que podría inspirar una fascinante historia del pensamiento y la cultura. En una división así, todo el mundo del arte, poesía, de la meditación y del amor no tendría lugar (Brooks, 2006, p. 20).

Descartes concebía una estrecha relación entre pensamiento y cuerpo²⁶³. Las divisiones y etiquetas útiles crean la ilusión analítica de que hay una parte separada de nosotros que «siente», otra parte que «se comporta» y una parte más interior que «piensa», un uso del lenguaje que nos lleva a la dicotomía cartesiana de «mente» versus «cuerpo» (Juhan, 2003, p. 148).

La concepción del ser humano según el Trager atribuye igual valor al cuerpo y la mente²⁶⁴, que se apoyan mutuamente para **fortalecer y restablecer un equilibrio sano y dinámico de los procesos vitales**. Ante la pregunta sobre su comprensión acerca del «cuerpo/mente», Milton Trager responde de forma contundente: «No lo divido, en primer lugar. Es uno»²⁶⁵ (Calvert, 1988, p. 13).

3.3.2.1 El principio del holismo

El ser humano considerado en su conjunto abraza, además del aspecto de cuerpo y mente, diferentes experiencias (sensaciones, pensamientos, sentimientos, actitudes, etc.) que pueden ser contradictorias. El principio del holismo hace justicia a esta **complejidad** reconociendo los procesos de experiencia, conciencia y desarrollo, brindándoles espacio, escuchándolos, explorándolos conjuntamente con el cliente y apoyándolos en sus movimientos. El objetivo es facilitar la experiencia y conciencia de que, con todo, es posible gestionar con mayor simplicidad las complicaciones de la vida (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 7).

²⁶³ En la carta a su amigo Chanut, del 1 de febrero de 1647, se lee: «Por el hecho de que nuestra alma es de tal naturaleza que ha podido unirse a un cuerpo, tiene también la propiedad de que cada uno de sus pensamientos puede asociarse de tal manera a ciertos movimientos u otras disposiciones de este cuerpo, que, cuando las mismas disposiciones que se encuentran en él otra vez, inducen al alma al mismo pensamiento; y recíprocamente, cuando el mismo pensamiento regresa, prepara el cuerpo para recibir la misma disposición» (Kriegel, 1999, pp. 90-91).

²⁶⁴ Según López-Cano (2013), «hemos de reconocer que estamos predicando insistentemente y con convicción, la inexorable unidad de dos entidades que paradójicamente continuamos nombrando y pensando como dos instancias diferentes: mente y cuerpo» (p. 19).

²⁶⁵ Gelb (1987) relata que cuando Matthias Alexander inició el proceso que le condujo a su descubrimiento, él creía, como la mayoría de la gente, que «mente» y «cuerpo» eran entidades separadas. Su idea de la unidad psicofísica fue producto de su propia experiencia de la globalidad (pp. 41-42). Se abstuvo de utilizar terminología que implique una separación entre el cuerpo y la mente, como «mecanismos corporales» y «estados mentales», habló simplemente del «yo» y de su uso y funcionamiento (De Alcantara, 1997, p. 10).

La visión holística del cuerpo humano es una idea cada vez más aceptada por la profesión médica, los fisioterapeutas y otros profesionales cuyo objetivo es mejorar las funciones corporales²⁶⁶ (Gopur, 2009, p. 457). Para el Dr. Trager, «los atributos del cuerpo y la mente se interrelacionan de manera holística dentro de todo el campo electromagnético que es la materia viva» (Watrous & March, 1992, p. 4). De hecho, podemos afirmar que **todo el cuerpo piensa y siente**: los órganos físicos no solo contienen sedes receptoras de las sustancias neuroquímicas (neuropéptidos) de los pensamientos y las emociones, sino que, junto con el sistema inmunitario, también fabrican esas mismas sustancias. Es decir, debemos ampliar el planteamiento de lo que la mente es: ya no se la puede contemplar encerrada en el cerebro²⁶⁷ o limitada al intelecto, existe en todas las células del cuerpo; cada pensamiento y emoción tiene su equivalente bioquímico (Northrup, 2010, pp. 76-77). De este modo, «liberando nuestros movimientos, liberamos también nuestra mente» (R. Tolle, 2010, 3'21").

En 1986, Milton Trager fue entrevistado por Rosemary Broccoli, a la que corrigió para pedirle que no separara la mente del cuerpo²⁶⁸, indicando que su trabajo no solo trata de movilizar el cuerpo sino que alcanza la mente, desde dónde se envían de vuelta los mensajes a los tejidos: «Tiene un efecto en todo el cuerpo... Últimamente digo que es a nivel celular. **Cada célula está siendo influenciada**»²⁶⁹ (LifeAwake, 2010, 21'57"). Como apunta Juhan (2003), la actividad neuronal es el principio organizador más ubicuo del cuerpo: no existe célula cuyo entorno no esté directamente sostenido o

²⁶⁶ Sorprendentemente, pocas de las personas que siguen un enfoque holístico de vida (con consciencia de la interrelación entre mente y cuerpo) aplican este principio psicofísico a la hora de buscar tratamiento para las lesiones músculo-articulares o la reducción del dolor crónico, acudiendo mayoritariamente a métodos convencionales (Watrous & March, 1992, p. 4). Uno lleva su cabeza a un especialista, y su cuerpo o cada parte del cuerpo a otro, y puede ser que el especialista contribuya a la fragmentación (Kesselman, 2005, p. 26).

²⁶⁷ Cuando Milton Trager es preguntado sobre si hace alguna distinción entre cerebro y mente, él responde negativamente: «yo lo llamo mente y lo dejo así» (Calvert, 1988, p. 33). Esto no significa que emplee ambos términos como sinónimos, sino que el concepto utilizado engloba al otro: «lo que está claro es que la "mente" es mucho más que lo que hace el "cerebro"» (Juhan, 2002, p. 376).

²⁶⁸ «RB: Cada vez que se trabaja tu cuerpo... con estos movimientos [es interrumpida]

MT: Digamos simplemente "se trabaja el cuerpo-mente"

RB: Cuerpo-mente...

MT: Sí señora, no divorcie la mente» (LifeAwake, 2010, 20'29").

²⁶⁹ Somos como una lámina de células retorcida, doblada, curvada, enrollada en forma de sistemas de órganos y conductos, y luego convertida en un organismo. Las capas profundas, las áreas más alejadas, están influidas por un contacto a distancia. La conexión interna de todas las capas da origen a la conciencia tisular, a la suma de las sensaciones provenientes de todos los niveles celulares en un patrón de millones de superficies y medios ambientes internos. Ello da origen a la conciencia individual (Keleman, 2014, p. 32).

ajustado por las actividades del sistema nervioso. No puede haber movimiento sin actividad muscular; no puede haber actividad muscular sin estimulación neuronal; y la cualidad específica de cada acción muscular (su sincronización, duración, estilo, eficacia) es una suma de todas las actividades de los sistemas nerviosos central y periférico en ese momento²⁷⁰ (p. xxiv). Cuando Milton Trager afirma que el cuerpo es tonto o ignorante²⁷¹, se refiere a que los músculos²⁷², el tejido conectivo y los huesos no piensan, simplemente perciben y transmiten sus sensaciones al sistema nervioso central; los tejidos se convierten en servidores de esos mensajes provenientes de los centros superiores (Liskin, 1996, pp. 130-131). Esto es, solo funcionan bajo órdenes: voluntarias o aquellas que surgen del automatismo adquirido por el hábito, o incluso puramente reflejas (Kriegel, 1999, p. 81).

Los movimientos empleados en el Trager son característicamente curvilíneos y ondulatorios, sin aristas ni fronteras bruscas²⁷³. Liskin (1996) utiliza el concepto de «**onda integradora**» para señalar que los movimientos permiten experimentar la unidad de todas las partes del cuerpo, e integran mente y cuerpo a través de la sensación (p. 137). En los Mentastics, que tienen por efecto desbloquear y aligerar tanto el cuerpo como la mente, se crean ondas cuya resonancia se propaga a través del cuerpo (Trager & Hammond, 2016, p. 9). En el trabajo en camilla, el profesional es consciente de que llega a todo el cuerpo del cliente a través de las sutiles irradiaciones que genera, independientemente de la parte en la que tenga sus manos (Kriegel, 1999, p. 47), porque cada onda creada por el movimiento reverbera en todo el cuerpo (Schwartz, 1997, p. 58). La física moderna reconoce que las ondas y las vibraciones están en el corazón de todo el mundo material²⁷⁴ (Dalford & Kingston, 2011b, párr. 3), y «dado que

²⁷⁰ Las visualizaciones realizadas por bailarines y atletas no son puramente mentales. Las imágenes de los movimientos producen secuencias contráctiles en un nivel sutil, se está practicando la rutina con la secuencia correcta de contracciones específicas en una escala más pequeña. Este ensayo muscular interiorizado es lo que mejora la actuación (Juhan, 1992, p. 3).

²⁷¹ «Los pies de Fred Astaire son tontos. Pero, vaya, lo que tiene aquí arriba. Puede simplemente pensar lo que quiere hacer y sus pies se mueven» (Cavanaugh, 1982, p. 22). «La mente capta sensaciones (...) La mente almacena emociones, no el cuerpo. El cuerpo es muy tonto (...) el cuerpo musculoso puede aguantar la tensión» (Calvert, 1988, p. 13).

²⁷² Hace alusión a los músculos estriados, también denominados voluntarios o esqueléticos.

²⁷³ Podríamos establecer un símil con las líneas de la arquitectura modernista de Antoni Gaudí (1852-1926), a quien se atribuye la frase «todo sale del gran libro de la naturaleza».

²⁷⁴ Los físicos ahora postulan que todos los objetos y eventos son el resultado de varios campos de ondas que se cruzan y se refuerzan entre sí de maneras específicas, por lo que parece probable que este principio ondulatorio codificado de comunicación y recombinación subyazca prácticamente a todas las demás formas de inteligencia en nuestros cuerpos (Juhan, 2002, p. 104).

nosotros mismos somos un medio fluido (75% agua), somos ideales para imprimir, generar y transferir todo tipo de formas de onda con una eficiencia y precisión casi perfectas» (Juhan, 2002, p. 104).

Cuando el peso movilizado también pone en movimiento otras partes del cuerpo, como una onda circular que se expande hacia fuera (Liskin, 1996, p. 136), esto es posible gracias a que el profesional se sirve de la noción «quitar la holgura» (*take the slack out*). Como razona Juhan (s.f.-b), esta herramienta es de crucial importancia²⁷⁵: se fundamenta sobre el paradigma de la unidad física del cuerpo entendida como una globalidad única e integrada, en la que todo está entretejido de forma tridimensional y no en capas separadas. Esta visión permite evitar el deslizamiento superficial de la piel y actuar en los niveles más profundos del organismo, llegando, en última instancia, hasta el esqueleto²⁷⁶ (párr. 11). Por tanto, alcanzar una estructura central recóndita desde una posición de manos externa es uno de los motivos por los cuales se justifican los efectos profundos del Trager (párr. 23).

En definitiva, «al tomar conciencia de nuestro cuerpo, nos damos acceso a **todo nuestro ser**, ya que el cuerpo y el espíritu, lo mental y lo físico, e incluso la fuerza y la debilidad, no representan nuestra dualidad sino nuestra unidad» (Bertherat & Bernstein, 1977, p. xi). Como hemos visto, Milton Trager era una persona espiritual, pero en el mundo del Trager no es habitual incluir conceptos como alma, espíritu o corazón²⁷⁷. Hacia el final de su vida, dijo: «Acabo de empezar a incorporar la palabra “alma”, y esto es solo porque lo he sentido, lo he visto y lo valoro. Este es el núcleo del individuo». Se refería a la esencia del cliente que queda al descubierto tras una sesión: «me conmueve tanto su cara que debo tomarlo de la mano, llevarlo ante un espejo y decirle “quiero que conozcas a esta persona”». A veces dicen: “Hace 25 años que no la veo”» (Cavanaugh, 1982, p. 25).

²⁷⁵ «“Primero quita la holgura antes de iniciar los movimientos” es algo que escuché a Milton decir una y otra vez a lo largo de mis años con él» (Juhan, s.f.-b, párr. 7).

²⁷⁶ Debajo de la capa escamosa, la superficie de la piel está conectada a la estructura laxa del tejido conectivo que la une a la vaina fascial subyacente que rodea el cuerpo en su conjunto. A su vez, esta vaina fascial está conectada por una red de tejido conectivo que se extiende hacia los tejidos más profundos: vientres musculares, tubos sanguíneos/linfáticos/neurales incrustados dentro de la matriz del tejido conectivo, todos los planos fasciales más profundos, todos los compartimentos de órganos y células individuales y, finalmente, al periostio que rodea todo el esqueleto (Juhan, s.f.-b, párr. 10).

²⁷⁷ Por ejemplificar algunas excepciones, Mairi (2011) emplea el concepto de «trinidad: cuerpo, mente y espíritu», y en Suiza utilizan la palabra «corazón» (Trager Verband Schweiz, 2021).

3.3.2.2 El principio de la corporización

Patrones mentales, huellas del pasado, heridas, actitudes y opiniones²⁷⁸ se expresan a través de sensaciones y posturas físicas, tensiones, dolores, restricciones de ciertos movimientos y otras formas de experiencia²⁷⁹. Al observar la forma individual que tiene cada persona de corporizar sus vivencias, podemos comprender su manera de desenvolverse en el propio contexto²⁸⁰ y ayudarla a que pueda ser más libre, más ligera y más autónoma. Desde la perspectiva de que el ser humano es más grande que sus dificultades físicas, su historia y sus conceptos, el cliente aprende a aceptarse a sí mismo y a honrar su trayectoria vital, tanto en el dolor como en el bienestar (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 7-8).

Cuando Milton Trager declara «Y sepan esto, por favor. Lo importante es la mente, llegar a su mente, y nada más» (Trager Archive Project, 1987a, cap. 3, 5'34''), detrás encontramos otra afirmación: «estoy convencido de que **para cada condición física inflexible hay una contraparte psíquica en la mente inconsciente**, que corresponde exactamente al grado de la manifestación física» (Juhan, 2003, p. xxv). Esta visión suscitó cuestionar su medio de contacto corporal para alcanzar la mente²⁸¹, a lo que él explicaba que es posible llevar la experiencia sensitiva necesaria a la mente

²⁷⁸ Si lo único que afectara los procesos sensoriomotores inconscientes fueran consideraciones puramente mecánicas, como la fuerza muscular, la velocidad de carga, el peso de la extremidad o del objeto a mover, las fuerzas de inercia, etc., entonces probablemente todos aprenderíamos a estar erguidos y movernos de una manera muy parecida entre sí; la práctica nos llevaría a perfeccionar cualquier movimiento hasta el mismo punto, es decir, el uso más eficiente de las estructuras anatómicas y la energía requerida para producir un resultado particular. Nuestras principales diferencias en el comportamiento surgirían de variaciones anatómicas, fuerza relativa y posibles anomalías en nuestro sistema nervioso (Juhan, 2003, p. 231)

²⁷⁹ El cerebro es un órgano de adaptación: responde a los acontecimientos de nuestras vidas de la forma que sea necesaria a fin de sobrevivir y seguir funcionando; pero debido a que el cerebro controla todas las funciones del cuerpo directa o indirectamente, esto significa que en todo nuestro cuerpo se manifestará lo que nos haya ocurrido a lo largo de nuestras vidas (Hanna, 1988, p. 49). Al respecto, Milton Trager estaría de acuerdo pero refiriéndose a la mente.

²⁸⁰ Desde un enfoque diferente a la anatomía tradicional, Keleman (2014) engloba el entorno que nos modela: además de la forma que nos dio la naturaleza, la anatomía comprende las configuraciones que tuvimos que crear como miembros de una sociedad y una familia en particular, y la forma que estamos adoptando en la actualidad (p. 199).

²⁸¹ «MMag: ¿Es necesario trabajar el cuerpo físico, si es solo un problema mental? ¿Qué tal la terapia verbal?

Dr. Trager: No puedo dar a la mente el patrón de imagen de lo que quiero mediante la terapia verbal.

MMag: ¿Se hace a través del tacto?

Dr. Trager: A través de tocar la mente» (Calvert, 1988, p. 15).

inconsciente²⁸², donde tendrá un efecto positivo en el cuerpo físico (Calvert, 1988, p. 15). En el Trager se invita a la mente inconsciente a relajar los músculos, sencillamente porque **las tensiones no son voluntarias** (Kriegel, 1999, p. 39).

En el inconsciente hay un «piloto automático»: no tenemos que ser conscientes de que nuestro cabello crezca, nuestra sangre fluya, nuestros pulmones respiren, nuestro corazón lata, nuestros ojos parpadeen²⁸³. De manera similar, cuando nuestra vida recibe un impacto, nuestro inconsciente establece un mecanismo para lidiar automáticamente con ese evento²⁸⁴, haciendo que el cuerpo-mente lo compense. Si esta **compensación** se mantiene, se formará un **patrón** (Mairi, 2006, pp. 45-46). Los patrones de respuesta inicialmente necesarios para la supervivencia²⁸⁵ o para mantener la homeostasis, luego pueden volverse innecesarios e incluso dañinos (Liskin, 1996, p. 127). Los patrones son acumulativos: «Estamos llenos de estos patrones. Y a medida que envejecemos, tenemos más patrones y más bloqueos, y el tejido adopta estos patrones de bloqueo, podemos sentirlo en los tejidos» (LifeAwake, 2010, 6'14"). De una forma poética, podemos decir que «somos obras de arte vivas y orgánicas: la suma total de todo lo que hemos experimentado en la vida», cuanto más vivimos, más nos convertimos en un mapa viviente del viaje de nuestra existencia (Mairi, 2006, p. 15). Los patrones a menudo se desarrollan **en respuesta a circunstancias adversas** como accidentes, cirugías, enfermedades, malas posturas, traumas emocionales, tensiones de la vida diaria o malos hábitos²⁸⁶ de movimiento (Juhan, 2003, p. xxv). Se trata de un

²⁸² La forma de utilizar el término «inconsciente» nos aleja del uso que a menudo se hace de él en la psicología moderna, en particular en el psicoanálisis freudolacano. El Trager trabaja sobre el propio cuerpo, mientras que la herramienta del psicoanálisis es el lenguaje (Kriegel, 1999, p. 85).

²⁸³ Las experiencias que realmente forman parte de la conciencia son muchas menos que las que dejamos fuera de ella. El sistema nervioso tiene unas limitaciones muy definidas acerca de cuánta información puede procesar en un instante determinado, parece que podemos manejar como máximo siete señales, y el tiempo más corto que tenemos para discriminar entre un grupo de señales y el siguiente es de 1/18 de segundo (Csikszentmihalyi, 2014, p. 53).

²⁸⁴ Con todos los pensamientos y emociones negativas ocurre que el cuerpo entra en un estado simpático: los tejidos se tensan, la respiración se acorta, las superficies del cuerpo se enfrían y todo se prepara para luchar o huir (Blackburn, 2016, p. 178).

²⁸⁵ Como parte de tu mecanismo de supervivencia, tu cuerpo intentará salvarte de lo que tu mente no resolverá o no ha resuelto. En la tensión física derivada del estrés mental, los músculos están tensos porque estás en constante situación de lucha/huida mentalmente no resuelta (Andrews, 2005, p. 235).

²⁸⁶ Las reacciones heredadas son muy limitadas: «se nos llena la boca con los “instintos” cuando queremos decir “hábitos establecidos de muy antiguo”» (Feldenkrais, 1995, p. 59).

proceso natural²⁸⁷, «mi cuerpo es simplemente la forma con la que mi ser ha sido informado; y mi mente es simplemente la gestión continua de toda la información que está invertida en cada célula, tejido, órgano y sistema» (Juhan, 2002, p. 102).

El Trager proporciona un contexto en el que el cliente puede aprender a **reconocer y liberar los patrones profundamente arraigados** (Stone, 2002, p. 114): «no se puede borrar el viejo patrón, pero no parece resurgir con suficiente fuerza como para tomar el control» (Cavanaugh, 1982, p. 23). El patrón se debilita porque es progresivamente reemplazado por experiencias nuevas y más placenteras: «aunque la mente inconsciente nunca olvida, siempre adoptará, si se le da la opción, una alternativa más gratificante» (Mairi, 2011, p. 92). Para que un nuevo patrón se convierta en habitual, debe ser practicado conscientemente hasta que se convierta en parte de la red inconsciente de patrones que subyacen a toda nuestra actividad (R. Tolle, 2005, p. 67). La integración de hábitos más eficientes²⁸⁸ es el resultado de cultivar una mayor conciencia sensorial, un estado emocional tranquilo y alerta, información más oportuna y precisa sobre lo que el cuerpo está haciendo y una mayor capacidad de autorregulación constructiva (Juhan, 1998, párr. 4).

Como indica Juhan (2003), los dolores²⁸⁹ anuncian deficiencias, excesos, rupturas, desplazamientos, equilibrios cambiantes dentro de las complejidades de nuestras vidas orgánicas (p. 5), su función principal es alertar al sistema nervioso central sobre daños o destrucción en los tejidos del cuerpo (p. 326). Desde el punto de vista de nuestro inconsciente, los **dolores y molestias son mensajes**. No somos sus víctimas; de hecho, son nuestra salvación²⁹⁰ (Mairi, 2006, pp. 115-116). Para evitar sentir el dolor y funcionar sin volver a lesionarse, la mente inconscientemente «entablilla» o adormece la región, emocionalmente a través del olvido selectivo y

²⁸⁷ «Nosotros, como parte de la naturaleza, también formamos patrones. La mente es como el viento y el cuerpo es como la arena; si quieres saber cómo sopla el viento, puedes mirar la arena» (Bainbridge Cohen, 2017, p. 1).

²⁸⁸ Algunos de los hábitos que estoy perpetuando inconscientemente están reforzando, a veces incluso creando, mis dificultades actuales. No puedo simplemente borrar estos hábitos porque se han convertido en parte de mi estructura física, y no en una parte que pueda abordarse quirúrgica o farmacéuticamente (Juhan, 2003, p. 350).

²⁸⁹ «No existe una sola sensación que presente tanta variedad de tipos y grados y provoque reacciones tan diversas como el dolor» (Juhan, 2003, p. 326).

²⁹⁰ Son más temibles los dolores que uno ya no siente, no registra. Cuando un dolor se hace presente en el cuerpo o, mejor dicho, una tensión se hace presente a través del dolor, nos describe un conflicto que de otro modo no percibiríamos (Kesselman, 2005, p. 33).

físicamente a través de la protección neuromuscular; los resultados de esta respuesta automática a menudo aparecen como una limitación física y una agitación mental profundamente arraigadas (Blackburn, 2003, p. 237). Los analgésicos²⁹¹ logran sus efectos actuando únicamente sobre los centros emocionales y reactivos del cerebro, y no sobre las sensaciones reales de daño tisular (Juhan, 2003, p. 329). Es decir, se acalla el dolor²⁹² pero no se resuelve el problema, la tensión muscular permanece, pudiendo llegar a cronificarse²⁹³.

A través del Trager, se puede romper el ciclo del dolor (Watrous & March, 1992, p. 21) y reducir la ingesta de medicación (Foster et al. 2004, p. 45). Lo que se necesita es **conciencia**²⁹⁴, para así poder **aprender nuevos hábitos** que reforzarán diferentes respuestas que, con el tiempo, generarán nuevos caminos de menor resistencia, que provocarán nuevos comportamientos que esta vez han sido cultivados conscientemente para contrarrestar los efectos negativos de las viejas costumbres (Juhan, 2003, p. 350).

3.3.3 La autorregulación del organismo promueve el bienestar

Aunque a menudo nos olvidamos de nuestra gran capacidad, «habitamos (somos) la manifestación de la naturaleza más compleja y maravillosa que conocemos» (Juhan, 2003, p. 417). Al respecto, Charlotte Selver²⁹⁵ postula: «Tenemos que aprender de nuevo, como los niños, a **utilizar nuestro potencial biológico**. En este proceso la sapiencia inherente a nuestro propio cuerpo puede guiarnos» (Juhan, 2002, p. 55). La

²⁹¹ Dalford y Kingston (2009c) advierten del número cada vez mayor de personas que no toleran los analgésicos debido a alergias, problemas estomacales y digestivos, además de señalar los efectos secundarios de los medicamentos en sí, que incluyen náuseas y mareos. Esta es una de las razones por las que puede ser indicado recibir sesiones de Trager para aliviar el dolor (párr. 4).

²⁹² Las señales de dolor provienen de nuestro cuerpo la mayor parte del tiempo sin provocar sufrimiento, pero cuando experimentamos una combinación de dolor con reacciones negativas de miedo como culpa, peligro, ira, desesperanza, fracaso o muerte, reaccionamos al dolor con diversos grados de sufrimiento (Blackburn, 2016, p. 181).

²⁹³ La tensión crónica inicia un círculo vicioso que hunde la zona en deudas metabólicas cada vez más profundas, drenando energía de otras partes del cuerpo, produciendo isquemia (la falta de circulación en una zona local, una condición dolorosa y potencialmente peligrosa) y desechos tóxicos, generando malestar y eventual desuso (Juhan, 2003, p. 133).

²⁹⁴ «Conciencia de las tendencias hacia las que nos llevan nuestros hábitos musculares, conciencia de las áreas locales de nuestro cuerpo que condicionan esas tendencias y conciencia de cómo nos sentiríamos si nuestros patrones fueran diferentes» (Juhan, 2003, p. 142).

²⁹⁵ Charlotte Selver (1901-2003) fue una de las pioneras en introducir en sus propuestas la conexión de la consciencia del cuerpo con la psicología y la salud: Consciencia Sensorial (*Sensory Awareness*).

sabiduría del cuerpo-mente es la que empleamos la mayor parte del tiempo en la vida cotidiana, gracias a ella aprendimos a respirar, tragar, ver, hacer que la sangre circule, digerir los alimentos o resistir a las enfermedades (Watts, 2001, p. 37). Sea por desconocimiento, poca sensibilidad o escucha, o por convenciones externas, con frecuencia no respetamos la autorregulación consustancial del organismo; una muestra de ello la encontramos en la acción de bostezar, frecuentemente reprimida o escondida²⁹⁶.

Cualquier organismo que pueda renunciar a su armadura defensiva, atender al placer biológico genuino (en contraposición al meramente social aculturado) e integrar la información que lo acompaña tiene la **capacidad de autorregularse hacia un estado óptimo en continuo desarrollo** (Juhan, 2002, p. 30). El mecanismo por el cual el organismo mantiene el equilibrio con su entorno se denomina homeostasis²⁹⁷, el dolor ocurre cuando se desvía de dicho equilibrio y el placer cuando regresa a él (Jourdain, 2002, p. 316). Por ejemplo, al permitir que un músculo se deshaga de la rigidez y recobre toda su funcionalidad, además de responder de manera eficiente y cómoda, el movimiento resultante puede ser realmente placentero (Dalford & Kingston, 2010, párr. 17).

La etimología de la palabra «salud» proviene del latín *salvus*, que significa ‘entero, intacto’: «parte de ser una persona sana es estar bien integrado y en paz, con todos los sistemas actuando en conjunto»²⁹⁸ (Stone, 1997, p. 201). Si consideramos las enfermedades que no tienen nada que ver con gérmenes o traumas, solo pueden ser abordadas con éxito mediante la autoevaluación y la autorregulación, el **compromiso activo** y la **autorresponsabilidad**, la intención consciente de mejorar los patrones y funciones internos y el desarrollo de una **sensibilidad subjetiva** que nos guía continuamente hacia condiciones operativas más favorables para el caleidoscopio de procesos biológicos interactivos dentro de nosotros (Juhan, 2002, p. 8). La conciencia es

²⁹⁶ Tapamos nuestros bostezos, no solamente porque algunas veces expresan aburrimiento o porque nos avergonzamos de sentir sueño, sino también porque no taparlos revelaría una rendición a lo involuntario que nuestras reglas sociales aceptan difícilmente. De hecho hablamos de «suprimir» y aun de «sofocar» los bostezos, como se hace con una insurrección (Brooks, 2006, p. 202).

²⁹⁷ Según la primera acepción de la RAE: «Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo».

²⁹⁸ Citado de: Moyers, B. (1993). *Healing and the Mind*. Doubleday.

la única medicina que logra su sanación sin alterar las funciones naturales del organismo (Juhan, 2003, p. 416).

En realidad, como plantea Juhan (2003), «es la mente [o el cuerpo-mente] la organizadora de nuestra salud y nuestra fuerza, de nuestras asociaciones y respuestas, de nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestros tejidos»²⁹⁹ (p. xxv). Por tanto, en una experiencia educativa no es el profesional del trabajo corporal quien «arregla» al cliente, es la mente del cliente la que hace la «reparación»: el ajuste apropiado de las posturas, la distribución más eficiente y juiciosa de fluidos y gases, la relación más completa y flexible entre las respuestas neuronales y musculares³⁰⁰ (p. xxix). Al introducir un cambio sencillo pero positivo en cualquier tejido o sistema, esa variación tenderá a respaldar cambios positivos también en otros elementos y en el **equilibrio** entre todos ellos, que después de todo es lo que constituye una **buena salud**³⁰¹ (p. 90). Por ejemplo, el segundo lado del cuerpo responde más rápidamente porque ha captado la sensación y el patrón del primero (Liskin, 1996, p. 84). Para que la mente pueda encaminarse con mayor éxito a la regulación saludable del cuerpo, debe encontrarse en un estado sensitivo de conciencia meditativa (Juhan, 1998, párr. 15).

3.3.3.1 El principio de la confianza

En el Método Trager, el proceso de aprendizaje se sustenta sobre la confianza en la **sabiduría del organismo**. El Trager respeta el cuerpo, reconoce su inteligencia³⁰² y

²⁹⁹ Juhan (2003) destaca que la única cualidad que sobresale en todos nuestros órganos y tejidos es su gran plasticidad (p. 18); incluso el hueso, a pesar de su aparente solidez, siempre se está formando y modificando mediante un proceso continuo que normalmente dura toda la vida del organismo (p. 92).

³⁰⁰ La coordinación natural, espontánea, es el resultado de la adaptación evolutiva del cuerpo respecto a la gravedad y el espacio, con un componente genético y otro adquirido por el aprendizaje, donde los mecanismos neuromotores se ajustan a la realidad y son regidos por el cerebro (Benito Vallejo, 2001, pp. 63-64).

³⁰¹ «Lo que el cuerpo aprende y memoriza es no solo que consiguió un estado saludable, sino que lo “saludable” es un modo que puede aprehenderse y que *no estamos predestinados a lo insalubre*» (Kesselman, 2005, p. 31).

³⁰² Una inteligencia mucho más profunda, que no radica únicamente en nuestro cerebro, ni en el cerebro izquierdo, el de la racionalización, ni en el cerebro derecho, el de las emociones; una inteligencia que para existir realmente también necesita nuestros sentidos y nuestro cuerpo, nuestros ojos y nuestro corazón (Midal, 2018, p. 107). Sin restar importancia a las asombrosas dimensiones de la inteligencia producida por el cerebro humano, Juhan (2002) lanza una pregunta retórica ante quienes identifican la inteligencia exclusivamente con el intelecto: «¿puede realmente ser cierto que el cerebro es el único objeto en el universo, o en mi cuerpo, que manifiesta inteligencia?» (p. 104).

se apoya en su capacidad de aprendizaje, pues tiene la habilidad para protegerse y sanarse, para aprender cómo funcionar efectivamente cuando es instruido adecuadamente (Gopur, 2009, p. 457). La intuición es considerada una manifestación del sistema de recompensa del cerebro que nos anima a seguir ciertos comportamientos y evitar otros, en base a las respuestas corporales placenteras o desagradables ya experimentadas; un modo de reaccionar velozmente en situaciones en las que el razonamiento sería demasiado lento o no pertinente (Jourdain, 2002, pp. 326-327). No se trata de un mecanismo irracional, la **intuición** es incluso **una forma de racionalidad soterrada**: vamos almacenando permanentemente cantidad de conocimientos a través de distintos canales, esos datos están en nosotros y no afloran necesariamente a la superficie de nuestra conciencia, pero nuestra intuición se inspira en ellos para guiarnos (Midal, 2018, p. 101). Confiar en la sabiduría del organismo también es dejarse orientar por la intuición.

El cuerpo ya ha hecho maravillas por nosotros, no hay motivo alguno para que no siga haciendo muchas más (Watts, 2001, p. 38). Como relata Roger Tolle, a través del diálogo con el movimiento consciente:

Aprendemos a observar con deleite lo creativo que es el cuerpo, cuántas nuevas maneras puede descubrir para adaptarse a cualquier situación, lo habilidoso que es. Aprendemos a confiar en nuestro cuerpo, a confiar en que se cuidará a sí mismo, a confiar en que estará disponible y nos apoyará en lo que queramos lograr en el mundo. (Invisibledogfilms, 2010b, 2'59")

En el Trager, el cliente accede a **confiar en el propio proceso**, y, en última instancia, el método facilita el desarrollo de una profunda entrega al ritmo de la vida (R. Tolle, 2005, p. 67). Esto no implica dejarse llevar por la pasividad, sino guiarse por la capacidad de espera activa:

Se basa en la confianza: no sé cómo será, pero me mantengo atento, abierto, presente en lo que ocurre. Me autorizo a no saber, a no ser impaciente, pero estoy dispuesto para lo que pueda acaecer. Confío en la vida, me remito a ella, y ella me ayudará si dejo que actúe dentro de mí. (Midal, 2018, p. 73)

En el contexto de una sesión de Trager, se establece una profunda relación de **confianza entre el cliente y el profesional**: «realmente no fue dormir... fui a algún lado. Pero no sé adónde fui. Creo que tiene que ver con la confianza. Siempre me ha resultado difícil confiar realmente en otra persona, y ahí estaba yo confiando» (Havard & Openlander, 2005, p. 78). Esto es posible porque la sesión es vivida como una experiencia muy placentera: el cuerpo nunca se coloca en posiciones que le resulten estresantes y los movimientos no son amenazantes ni forzados (Watrous, 1992, p. 22). La confianza se establece, entre otras causas³⁰³, al ayudar al receptor a sentir el propio peso de su cuerpo. El movimiento corporal se percibe como seguro porque el cliente se siente sostenido en todo momento: cuando una parte del cuerpo es «sopesada», la masa se transfiere directamente a la tierra a través del centro de gravedad del profesional, lo que reduce las reacciones de guardia y genera confianza en el receptor (Blackburn, 2016, p. 176).

El cuerpo-mente posee dos facetas contrastantes: el condicionamiento reactivo preestablecido («defensor interior») y el potencial intrínseco para el cambio terapéutico («sanador interior»). Milton Trager creía que el Hook-up crea un vínculo directo entre el «sanador interior» del profesional y el cliente, de modo que **cada sesión ofrece el potencial para una recuperación de la plenitud intrínseca del cliente** (Blackburn, 2004b, pp. 185-186). De esta forma, no es el profesional de Trager quien logra el cambio: «la extensa sabiduría inconsciente de la mente funcional del cliente es el verdadero agente del cambio», lo único que faltaba era información sensorial adecuada y un estado sensitivo positivo para facilitar la integración de la información y las respuestas apropiadas (Juhan, 1992, p. 8).

3.3.3.2 El principio del no-esfuerzo

Milton Trager describe los Mentastics como «un proceso de no-esfuerzo» (Trager & Hammond, 2016, p. 89), y se tiene constancia de que repetía continuamente indicaciones como «no hay esfuerzo», «no hagas ningún esfuerzo», «cero esfuerzo», etc. La idea que hallamos detrás de sus palabras es que «más que ayudar a encontrar lo que

³⁰³ Cuando se presente el principio de la autonomía (apartado 3.3.4.2), podrá observarse que el respeto por los límites del cliente es fundamental, un hecho que también potencia la confianza.

se busca, el esfuerzo tiende a dificultarlo»³⁰⁴ (d'Ors, 2017, p. 44). Un sinónimo del no-esfuerzo podría ser la **facilidad**, como la que desprende el bailarín Fred Astaire³⁰⁵: «es lo que él ha desarrollado en su mente lo que permite a sus pies moverse sin ningún esfuerzo» (Trager & Hammond, 2016, p. 40).

Todas las actividades se consideran fáciles o difíciles, posibles o imposibles, en virtud del esfuerzo que percibimos como inherente a ellas. Juhan (2003) dedica un capítulo entero al **«sentido del esfuerzo»**, un sentido especial adicional cuyo «órgano» es toda la musculatura del cuerpo, proporcionando datos que son manejados en centros cerebrales normalmente inconscientes (p. 249). Consiste en un sentido activo³⁰⁶: la **interdependencia de las funciones sensoriales y motoras**³⁰⁷ se materializa en que, para poder percibir la sensación de esfuerzo, debe darse una acción y la atención consciente para poder calibrar dicho esfuerzo (p. 278). Nuestro «sentido del esfuerzo» es tanto mental y emocional³⁰⁸ como físico y mecánico, y este hecho nos lleva a realizar esfuerzos musculares que son inadecuados para la tarea que queremos realizar, que se manifiestan en hábitos ineficientes. Al percibir nuevas sensaciones asociadas al no-esfuerzo, estas pueden redirigir la musculatura en nuevos patrones de movimiento: no son los músculos en sí los que deben ser cambiados, sino el «sentido de esfuerzo» interno que los guía (pp. 234-235).

A nivel fisiológico, esto implica utilizar el **tono muscular óptimo o justo**, pues cuando el tono es inapropiado la persona se muestra torpe, imprecisa, desorganizada, y la acción supone más esfuerzo del necesario³⁰⁹ (Benito Vallejo, 1985, p. 49).

³⁰⁴ Vendría a ser como la «Ley del esfuerzo invertido o de la retrocesión» de Watts (2001), inspirada en la sabiduría del filósofo chino Lao Tze: «Cuando intentas permanecer en la superficie del agua, te hundes; pero cuando tratas de sumergirte, flotas. Cuando retienes el aliento, lo pierdes» (p. 4).

³⁰⁵ En la Técnica Alexander, lo definen como «cualidad de relajamiento en la acción»: «Cuando Arthur Rubinstein toca el piano, cuando Fred Astaire baila o cuando Teofilio Stevenson boxea, tienen todos algo en común: hacen que parezca muy fácil» (Gelb, 1987, p. 3).

³⁰⁶ En los otros sentidos, hay más pasividad porque las sensaciones son recibidas: la luz «entra» en mi ojo, el sonido «cae sobre» mi oído, siento que un objeto choca contra mi piel, etc. (Juhan, 2003, p. 278).

³⁰⁷ Las funciones sensoriales y motoras están tan perfectamente integradas en la estructura de los husos musculares que es arbitrario si consideramos estos dispositivos como terminaciones sensoriales que se contraen y alargan, o como células musculares que sienten (Juhan, 2003, p. 245).

³⁰⁸ Es posible estar tan involucrado emocionalmente en un esfuerzo (ya sea por pánico o por euforia) que ni siquiera nos damos cuenta de que nuestro esfuerzo excesivo nos ha desgarrado internamente hasta que la excitación ha retrocedido, dejando por sorpresa una lesión (Juhan, 2003, p. 203).

³⁰⁹ El sentido de la idoneidad del esfuerzo para lograr el efecto deseado, tan admirable en los deportes y en las artes, es indispensable en nuestros asuntos cotidianos: demasiado esfuerzo distorsiona una pirueta, una nota o una pincelada con la misma certeza que demasiado poco (Juhan, 2003, p. 260).

Generalmente, pecamos de demasiado³¹⁰, cuando «se trata de un caso en el que “lo justo” tiene mucho más valor que “más que suficiente”» (Juhan, 2003, p. 260). Lo que requiere menos esfuerzo también es más eficaz³¹¹, lo que nos conduce al lema «**menos es más**» (Blackburn, 2004a, p.120).

Rara vez en la vida se nos pide que hagamos menos³¹². Las preguntas tal como «¿Cómo sería moverse con la mitad de esfuerzo?» crean un espacio donde se puede sentir más y generar nuevas conexiones neuromusculares. El cliente puede comenzar a soltar la interconexión de tensión y dolor que lo mantiene atrapado en un patrón inútil, y el resultado suele ser la ligereza y el movimiento sin esfuerzo (TSS Kiental, 2023, p. 4). La búsqueda de la ausencia de esfuerzo es un proceso que se va refinando, en el que Milton Trager llegaba al extremo: «¿Cómo sería reducir ese esfuerzo a la mitad? ¿y otra vez a la mitad? ¿y de nuevo a la mitad? Este es el proceso que puedes utilizar para desarrollar **la sensación de Nada**» (Trager & Hammond, 2016, p. 173). Un concepto complicado de integrar para la mayoría de personas³¹³: «Es muy difícil para el público captar la nada. Porque fueron entrenados para captar algo. No quieren quedarse sin nada» (Calvert, 1988, p. 33).

En realidad, el Trager debe conducir «al estado de la *Nada*. Y esta *Nada* lo es *Todo*» (Trager & Hammond, 2016, p. 141). Esta noción está relacionada con la falta de expectativas: «¿qué se espera realmente? Nada y todo. Si se espera algo concreto, esa espera no tendría valor, pues estaría alentada por el deseo de algo de lo que se carece» (d'Ors, 2017, p. 25). La expectación de resultados conduce a la frustración: «la tensión y el estrés de la vida son el resultado de nuestras expectativas sobre nuestros esfuerzos

³¹⁰ El músculo hipertónico tiene demasiada resistencia, es demasiado sólido y tiene dificultad para expandirse. El músculo rígido está acortado, espástico, estrechado, tirante, fibroso y nudoso, tiene dificultad para contraerse. El organismo acaba volviéndose inflexible (Keleman, 2014, p. 116).

³¹¹ La sensación de esfuerzo se debe a que se ejecutan otros actos además del pretendido (Feldenkrais, 1995, p. 130).

³¹² En nuestra sociedad, desde la niñez, tanto los padres como los maestros nos enseñan a esforzarnos al límite, aceptar a la fuerza los obstáculos y hacer lo máximo posible (Stone, 2002, p. 112). La mayoría de nosotros estamos con el *ethos* moderno de trabajar más horas, esforzarnos más, ir más rápido (Bertie, 2001, párr. 1).

³¹³ Incluso en el mundo del Trager a veces cuesta alcanzar a comprender la «nada» del maestro, pues llegaba a utilizar los conceptos «*nothing*», «*nothing nothing*» y «*something nothing*». Juhan (s.f.-a) plantea una reflexión filosófica sobre este tema, con cierto sentido del humor, a partir de las frases de Milton Trager.

por tener éxito» (Balsekar, 2007, p. 3). Como sugiere d'Ors (2017), en el Zen³¹⁴ no se intenta nada: «se hace o no se hace, pero no se intenta»³¹⁵ (p. 90). Se muestra una preferencia por el no-hacer: «siempre sucede lo que tiene que suceder. Lo que sucede es siempre lo mejor de lo que podría haber sucedido» (p. 96). En el Trager, «un componente importante del trabajo es **no intentar lograr nada**» (Calvert, 1988, p. 17). De forma opuesta a la mayoría de formación que recibimos, reside en «no intentarlo», volviendo a la esencia de «¿qué es la nada?» (Stone, 1997, p. 201). Milton Trager decía que «**intentar implica un esfuerzo y el esfuerzo crea tensión**»³¹⁶ y la mente inconsciente no responde bien al esfuerzo (Mairi, 2011, p. 82), porque el esfuerzo (o el esfuerzo por no hacer un esfuerzo) se basa en el deseo o la volición (Balsekar, 2007, p. 158). Y la voluntad demasiado activa³¹⁷ obstaculiza el camino, ha de darse la no-intencionalidad (Herrigel, 1988, p. 47).

La ausencia de esfuerzo puede malinterpretarse en el sentido de que el Trager tiene una cualidad superficial e insípida; nada más lejos de la verdad (Blackburn, 2004b, p. 182). En la sesión de Trager, el principio del no-esfuerzo se materializa en el propósito de buscar en todo momento maneras incluso más fáciles de interactuar con el cliente, y a medida que el trabajo se vuelve más fácil, se vuelve más efectivo (Scholl, 1993, p. 27).

La maestría en cualquier disciplina implica que no hay toma de decisiones, **la acción justa surge espontáneamente**, es lo opuesto al control (E. Tolle, 2006, p. 23). Tiene que ver con la entrega³¹⁸. El concepto taoísta *wu wei* significa «hacer no

³¹⁴ Según Brooks (2006), el Zen es la variación menos intelectual y más experimental del budismo, la cual floreció en Japón: no es una religión (no tiene divinidad ni credo, ni revelación divina ni jerarquía) ni una filosofía (en nuestro sentido tradicional de sistematizar experiencias en una estructura conceptual o de organizar conceptos en un sistema), sino más bien una actitud (p. 280).

³¹⁵ «¿Cómo logra uno intentar hacer algo? O es posible hacerlo o no es posible, eso es todo. La afirmación de Fritz Perls de que “el intento fracasa, la conciencia cura” lo resume maravillosamente» (Andrews, 2005, p. 231).

³¹⁶ El esfuerzo que no se convierte en movimiento sino que provoca acortamiento y rigidez, no solo conduce a una pérdida de energía, sino también a una situación en que la pérdida de energía deteriora la estructura corporal (Feldenkrais, 1985, p. 166).

³¹⁷ Un deseo demasiado intenso de alcanzar la meta provoca tensión interna, obstaculizando el logro de lo deseado. Pero además puede incluso poner en peligro la vida, como cuando una persona cruza la calle apurada por tomar a cualquier precio un vehículo sin prestar atención a las inmediaciones (Feldenkrais, 1985, p. 91).

³¹⁸ En el tiro con arco, contemplar la acción sin intervenir en ella sería dejarse sorprender por el tiro que sale suavemente, que «se dispara solo»: hay que esperar con despreocupación hasta que el tiro «caiga» (Herrigel, 1988, p. 73).

haciendo», ponerse en disposición para que algo pueda hacerse por mediación tuya, pero no hacerlo tú directamente, forzando su arranque, desarrollo o culminación (d'Ors, 2017, p. 45). Esta sabia «no-acción» es un suceso natural, que ocurre en el momento presente sin la participación de la mente pensante ni el cuerpo tenso (Balsekar, 2007, p. 19). El perfeccionismo suele ser un impedimento, pues acarrea más tensión e impide la **manifestación natural**; si queremos que nuestro cuerpo sea flexible, nuestra mente también debe serlo (Benito Vallejo, 2001, p. 80). Ante la autoexigencia desmesurada, R. Tolle (2010) plantea: «reduce la presión autoinfligida por ser bueno³¹⁹, tener razón o ser responsable por un tiempo» (5'47").

En definitiva, el principio del no-esfuerzo implica **soltar, no retener**: «la clave de casi todo está en la magnanimidad del desprendimiento» (d'Ors, 2017, p. 24). Se trata de entrenar el «dejar ir», rendirse (Stone, 2002, p. 112): «cuando nos dejamos llevar y fluimos con la inteligencia universal, la vida es sin esfuerzo, dichosa, juguetona, divertida y fluida» (Liskin, 1996, p. 157).

3.3.4 La vida es un proceso dinámico

La salud y la calidad de vida no se expresan por un estado ideal, sino por la agilidad física y mental, y las habilidades de regulación y reacción. Capacidad de respuesta significa poder influir en las condiciones vitales, modificarlas o adecuarse a ellas de un modo constructivo, permitiéndose la mayor libertad posible. Los seres humanos nacen con la facultad de dominar la vida como un proceso dinámico y pueden recuperar, mantener y fortalecer esta destreza (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 8).

Consideramos que la **salud**³²⁰ es algo más que la ausencia de enfermedad activa, no es un estado de equilibrio estático neutral, impersonal ni autosostenible. Es más bien un **proceso continuo** de crecimiento, aprendizaje, cambio, adaptación, compensación y mejora; sin un objetivo claramente definido, es un final abierto, eternamente inacabado,

³¹⁹ Cuando uno deja de preocuparse por hacer las cosas bien, el obstáculo que lo frenaba desaparece (Gelb, 1987, p. 104).

³²⁰ La famosa «serenidad» que caracteriza las obras del período clásico griego, es la expresión de la consecución de esta unidad y de la perfecta salud física del sujeto, ya que, para los griegos, no podía haber belleza sin salud (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 79).

constantemente desafiado por condiciones cambiantes, creando siempre nuevos niveles de actividad y placer óptimos. El cultivo de la salud durante toda la vida no requiere la intervención agresiva de expertos especiales de una autoridad superior; precisa el aprendizaje de principios simples pero poderosos, el fomento de hábitos productivos, la búsqueda de nuevas soluciones a nuevos problemas antes de que se conviertan en patologías y, sobre todo, el compromiso activo e inteligente del individuo en la configuración de una vida vibrante y productiva (Juhan, 2002, p. 5).

El **bienestar** se encuentra asociado a la **fluidez vital**, a disfrutar plenamente del momento: «dejarse llevar por la corriente de la vida» trae un estado interior de paz y armonía, gracia y tranquilidad» (Balsekar, 2007, p. 18). Para ello, «no hay que nadar en contra de la corriente de la vida, sino a su favor. Ni siquiera hay que nadar. Basta con abrirse de brazos y dejarse llevar» (d'Ors, 2017, p. 58). A menudo, uno mismo es su principal obstáculo cuando persigue la «seguridad»³²¹ (Watts, 2001, p. 52), pero «nuestra vida solo es digna de este nombre si fluye, si está en movimiento» (d'Ors, 2017, p. 33). Incluso para lograr la estabilidad y mantenerla es necesario el movimiento porque el equilibrio es dinámico (Liskin, 1996, p. 14). En realidad, el dinamismo de la vida está indisociablemente ligado al **movimiento**: «el movimiento es vitalidad, si estamos vivos, estamos en movimiento» (Invisibledogfilms, 2010a, 0'55"). De hecho, el movimiento activa nuestra conciencia de estar vivos, puesto que, por pequeño que sea, todo movimiento crea una sensación, que a su vez aumenta la percepción de nuestra vitalidad (2'29").

El movimiento es necesario para funcionar bien, pero vivimos en una sociedad donde cada vez nos movemos menos³²² y luego hacemos mucho ejercicio durante períodos cortos (Dalford & Kingston, 2009a, párr. 11). Anderson (2004) indica que nuestros antepasados no padecían los problemas que conlleva la **vida sedentaria actual**. En ella, los músculos se convierten en almacenes de tensiones no liberadas que,

³²¹ Según Watts (2001), existe una contradicción en el deseo de tener una seguridad perfecta en un universo cuya misma naturaleza es lo momentáneo y la fluidez. Si quiero estar seguro, es decir, protegido del flujo de la vida, tengo que estar separado de la vida. No obstante, esta misma sensación de separación es lo que me hace sentir inseguridad (p. 52).

³²² La mayoría de personas utilizan algunas variaciones de solo un centenar de los más de dos mil movimientos de los que el ser humano es capaz. Pero nadie se atreve a decir que son físicamente «deficientes», cuando así se denomina a quienes solo emplean cien palabras de su idioma (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 38).

sin una válvula de escape natural para dichas tensiones, se vuelven débiles y rígidos, y nosotros perdemos el contacto con nuestra naturaleza física, nuestra energía vital (p. 8). Los hábitos sedentarios, junto a la mala alimentación, debilitan todos los tejidos conjuntivos del cuerpo, los endurecen y pueden acelerar significativamente su envejecimiento biológico, hasta en un adulto joven; el movimiento mecánico y la fricción causados por la actividad muscular³²³ son los que proporcionan gran parte de la energía y el calor que mantienen sus cualidades fluidas³²⁴ (Juhan, 2003, p. 69). La falta de movimiento también provoca las adhesiones³²⁵ en estos tejidos, y las fijaciones³²⁶. Conviene recordar que «cuando vivimos en nuestro cuerpo, le damos cuerpo a nuestra vida» (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 66).

Ahora bien, el dinamismo no solo afecta a un plano corporal, pues podemos afirmar que el movimiento de los músculos está constantemente organizando la mente³²⁷ mediante bucles de retroalimentación a muchos niveles, para construir continuamente, además de las percepciones, la conducta³²⁸. Estos procesos e interacciones se producen tan frecuentemente, son tan rápidos y sutiles, que rara vez somos conscientes de ellos (Juhan, 1992, p. 2).

Desde la perspectiva del Trager, podemos decir que **el movimiento** en sí es la «medicina», pues **contiene las claves para la sanación, la salud y el bienestar**. En

³²³ El acortamiento y alargamiento activo del músculo ayuda a su propia circulación bombeando líquidos a través de los capilares y los espacios intercelulares, pero cuando la contracción se mantiene durante un periodo prolongado, el «apretón» sustituye al bombeo (Juhan, 2003, p. 131).

³²⁴ El tejido conectivo tiene atributos tixotrópicos. Según la RAE, la tixotropía es la «propiedad que presentan determinados fluidos, como la gelatina o la miel, que tienden a licuarse cuando se agitan y a solidificarse en estado de reposo». Es interesante observar que su raíz etimológica alude al contacto: del alemán *Thixotropie*, y este del griego *θήξις thíxis* 'contacto', *τρόπος trópos* 'cambio' e *-ία -ía* '-ía'.

³²⁵ Tanto la presión como la inmovilidad crónicas facilitan este proceso de agrupamiento y pegado de estructuras que originalmente fueron diseñadas para estar funcionalmente separadas, perjudicando su capacidad de deslizarse libremente unas sobre otras. Puesto que los propios tejidos adheridos limitan las actividades que ayudarían a restaurar su flexibilidad, suele resultar muy difícil para el individuo salir de una situación tan deteriorada (Juhan, 2003, pp. 73-74).

³²⁶ Las fijaciones crean patrones de tensión individualizados en la musculatura y, con el tiempo, incluso alteran el grosor de la fascia y la forma de los huesos para adaptarse más eficientemente a un número limitado de posiciones (Juhan, 2003, p. 220).

³²⁷ No hay ningún aspecto de nuestra vida mental que no esté basado y dedicado al movimiento, el movimiento es asunto de todo el cerebro (Jourdain, 2002, p. 207).

³²⁸ Movimiento y cerebro mantienen una conexión permanente: gracias a esta doble vía de transporte, la información entrante, una vez organizada por el cerebro, es enviada hacia la periferia. De esta manera el sistema muscular, articular y el movimiento pueden reaccionar, rectificar, aprender a coordinar y precisar la acción (Benito Vallejo, 2001, p. 38).

definitiva, «lo que el Trager enseña es sencillo y a la vez profundo: el movimiento, alegre y libre, es nuestro derecho de nacimiento» (Wozny, 2007, p. 36).

3.3.4.1 El principio de la actitud interrogativa

La actitud interrogativa se basa en una relación de colaboración entre el cliente y el profesional, en la que ambos son capaces de **sostener el «no-saber»** para hacer posible una nueva respuesta, un nuevo conocimiento, una nueva vivencia. El profesional se abstiene de comunicar o sugerir lo que podría representar un estándar ideal, pues cada cliente y su condición son considerados y tratados individualmente. A través de las preguntas, se abordan, estimulan, fortalecen y modelan habilidades de discernimiento respecto de la autopercepción. De esta manera, el cliente puede buscar de forma autónoma el camino hacia el equilibrio y redescubrirlo más tarde sin apoyo profesional (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 8).

Un concepto central en el Trager es la «**actitud del principiante**». Desde esta perspectiva, se facilita el proceso de aprendizaje al permitir que el entendimiento se desarrolle a su debido tiempo sin tomar las rutas equivocadas asociadas con juicios prematuros sobre cómo pensamos que algo debería ser. Cuando adoptamos la inocencia de un principiante, el 100% de nuestra atención se centra en el momento presente, en el aquí y ahora (Mairi, 2006, p. 14). Como se expresa en la tradición Zen: «ante la mente del principiante se abren muchas posibilidades; ante la de los expertos, muy pocas»³²⁹ (Brooks, 2006, p. 257). Para ello, es necesario sentirse cómodo en el no-saber³³⁰, darse permiso para seguir siendo un aprendiz, asumir no encontrar las respuestas de inmediato, y practicar la aceptación cuando uno se atasca (Mairi, 2011, p. 23).

Aun cuando se tiene mucha experiencia, esta noción es la misma. Durante la sesión, el modo de trabajo del profesional de Trager es de **exploración**, sin juzgar y honrando (Stone, 2002, p. 112). Liberando el perfeccionista interior (Mairi, 2011, p. 53),

³²⁹ Citado de: Suzuki, S. (1971). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Weatherhill. Dicho de otro modo: «Una taza llena no acepta nada nuevo. Así que vacíala de tus suposiciones» (Mairi, 2011, p. 58).

³³⁰ «Este estado te lleva más allá de la mente, porque la mente siempre está intentando concluir e interpretar. Tiene miedo de no saber. Por eso, cuando puedes sentirte cómodo en el no-saber, ya has ido más allá de la mente. De ese estado surge un conocimiento más profundo que es no-conceptual» (E. Tolle, 2006, p. 23).

se utiliza el **autocuestionamiento** como una forma de crear un puente entre los procesos inconscientes y conscientes, empoderando a los clientes para que reconozcan su capacidad de encontrar maneras opcionales de moverse y/o estar (Nathan, 2005, p. 72). El interés sincero en y con los clientes conduce a colaborar en todos los niveles de profundización; se indaga haciendo preguntas y dejando que las respuestas lleven a la siguiente interrogación, a la posterior, y así sucesivamente (TSS Kiental, 2023, p. 4).

Realmente, podríamos plantear que «el Trager versa sobre el autodescubrimiento en el momento presente»³³¹ (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 3). En esta línea, la **curiosidad** es esencial para no imponer nuestras ideas preconcebidas a una situación. Se trata de investigar lo desconocido, y en la práctica nos hacemos preguntas que tienen un aspecto abierto, como «¿Qué quiere revelarse aquí?»³³² (Blackburn, 2004b, p. 187).

Milton Trager repetía continuamente, casi como un mantra, «Cómo puede ser más ligero? ¿Cómo puede ser más libre?» (Cavanaugh, 1982, p. 21), un ejemplo de las típicas «**preguntas abiertas**» del método. Esta herramienta consiste en explorar sobre las cualidades positivas del movimiento, probarlas y escuchar el modo sutil en que nuestro cuerpo responde a esas preguntas internas (Invisibledogfilms, 2010b, 2'35"). No se debe reaccionar apelando a la mente ni de recordar instrucciones³³³, es una invitación a vivir una experiencia original: «hago la pregunta de manera libre, desinteresada, y espero que el cuerpo responda, sin intentar hacer nada, sin intentar forzar las cosas» (Kriegel, 1999, pp. 65-66). Esforzarse al interrogar es contraproducente, no debe exigirse ningún cambio, sino preguntar como una criatura curiosa y llena de asombro. Uno debe permitirse no saber cuál será la respuesta, no intentar crearla por sí mismo, más bien dejar que surja (Mairi, 2011, p. 58). Este tipo de

³³¹ Al hacer una pregunta podemos descubrir el estado de nuestro «barco»: qué hay que reparar y cómo, qué mantenimiento requiere atención diaria, cómo calmar y ayudar a un tripulante descontento, etc. (Mairi, 2006, p. 122).

³³² Un ejemplo de Milton Trager: «Llego a esta zona ... donde no me gusta la sensación [está apretado]. Y me pregunto: bueno, ¿cómo debería ser? Muy rápidamente mis manos empiezan a hacer lo que tengo en la cabeza sobre cómo debería ser y mis dedos empiezan ... a hacer algo que generalmente no hago. Y cualquier cosa para que le llegue a la mente que suelte este músculo... y se está soltando. Es sencillo. No intentes pensar qué hacer» (Trager Archive Project, 1989, cap. 5, 34'17").

³³³ Muy diferente a lo propuesto por la Técnica Alexander: «Hágase preguntas: "¿Estoy pensando? ¿Mi cuello está libre? ¿Estoy levantando la cabeza? (...) Exhortar: "¡Adelante y arriba! ¡Adelante y arriba! Precaución: "No tire hacia abajo, no se contraiga, no se apresure". Haga una lista: "Cabeza, cuello, espalda, columna, piernas, rodillas, talones"» (De Alcantara, 1997, p. 62).

preguntas dirigidas hacia adentro, a diferencia de las demandas³³⁴, guían y animan el proceso. Al no sacar conclusiones precipitadas ni resolver los enigmas del movimiento demasiado rápido, se puede disfrutar del placer de la experimentación en sí³³⁵ (Invisibledogfilms, 2010b, 3'13"). En efecto, **no hay respuestas correctas** (Havard & Openlander, 2005, p. 48), ni en forma de «sí/no». Las preguntas abiertas están formuladas para inquirir en las sensaciones, con la posibilidad de profundizar más si se persiste en la exploración de una misma cualidad, por ejemplo: «A ver, ¿cómo debería ser? ¿Qué podría ser más libre? Mmmmm, ¿y más libre todavía?» (Scholl, 1993, p. 6).

Las preguntas abiertas pasan por alto el intelecto e inician una investigación somática que conduce directamente a la **presencia**³³⁶ (Blackburn, 2004c, p. 269). Por ello, estas preguntas pueden aplicarse a cualquier ámbito de la vida³³⁷ permitiendo que aflore la creatividad (Mairi, 2006; 2011).

3.3.4.2 El principio de la autonomía

La autonomía es un aspecto constitutivo de la dignidad humana, una capacidad que se fundamenta en el reconocimiento del valor de la **libertad**³³⁸. El Método Trager fortalece este principio al no aplicar un estándar general a un estado final deseado, al cultivar una actitud empática libre de juicios, y al realizar el trabajo corporal con la máxima conciencia y presencia, honrando la propia movilización e integridad de la persona. Asimismo, el Trager es indoloro y respeta los límites del individuo, su proceso

³³⁴ Como la corrección postural propuesta por Velázquez (2013): «se da la orden interna al cuerpo: "Abandono la tensión muscular", "Busco el tono adecuado para movilizarme"» (p. 127).

³³⁵ «Lo realmente importante es la calidad de mi mente, la calidad de mi curiosidad por mí mismo, la curiosidad inocente a la que realmente presto atención, realmente exploro, realmente disfruto de ser un cuerpo humano» (R. Tolle, 2010, 1'56").

³³⁶ Para ayudar a mantener la presencia a cualquier profesional del trabajo corporal, Blackburn y Price (2007) sugieren utilizar las «paradojas sensoriales» como recurso: no pesar nada, escuchar el silencio, sentir la quietud bajo el movimiento, ver la nada, tocar el vacío, aprehender con el corazón, etc. (p. 4).

³³⁷ Este recurso puede ser empleado en la educación musical, pues las preguntas abiertas permiten trabajar la gradación, de modo que los resultados se multiplican y enriquecen. «Por ejemplo, en vez de decir: "Este pasaje es demasiado fuerte", el profesor puede proponer al alumno algo así: "Cómo sería este pasaje un poco más suave?... de acuerdo, ¿y aún un poco más suave?"» (Cardona, 2015, párr. 30).

³³⁸ Poseemos el poder de elegir porque nuestros pensamientos, sentimientos, experiencias y comportamientos voluntarios impactan nuestros cuerpos en desarrollo de muchas maneras poderosas. Por ende, participamos continuamente, lo notemos o no, en la creación de nosotros mismos (Juhan, 2002, p. 65).

y sus tejidos. La búsqueda del bienestar se entiende como un modo de desencadenar, apoyar e integrar la transformación (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 8).

La sesión de Trager está enfocada como una aportación de herramientas personalizadas para la autonomía: «el Dr. Trager siempre expresó su deseo de que los clientes acudieran a él para aprender, más que para recibir un tratamiento» (Watrous & March, 1992, p. 20). Los Mentastics son un recurso para **empoderar a la persona**, porque no importa cuán grave sea su condición, siempre hay algo que puede hacer por sí misma (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 18). Incluso, esto es extrapolable a un contexto más amplio:

Veo el Trager como un poco subversivo en términos de los intereses creados y las instituciones que tenemos en el mundo, porque está reempoderando a la gente de tal manera que ofrece libertad de movimiento, no solo a nivel personal, sino también a nivel social y político (P10). (Nathan, 2005, p. A-35)

El cliente es visto como un ser completo. No se trata de intentar hacer a la persona diferente, sino centrarse en cómo este sujeto corporal puede ser, sin juzgar, mejor de lo que es (Stone, 2002, p. 112). El profesional de Trager guía al cliente, desde la experiencia auténtica de practicar el autocuidado, para que pueda sostenerse a sí mismo de diversas formas. Poco a poco, la persona aprende a asumir una mayor responsabilidad por sí misma (TSS Kiental, 2023, p. 4). Es decir, el profesional reconoce el poder inherente del receptor para realizar cambios de autosanación, no impone nunca una «cura» desde fuera (Liskin, 1996, p. 153). La **participación activa**, junto a la autoconciencia, es absolutamente crucial para este **proceso de autodescubrimiento y autodesarrollo** (Juhan, 2003, p. 412). El cliente va incorporando mecanismos para ser autosuficiente y, en cierto modo, convertirse en su propio maestro³³⁹, rehuendo cualquier tipo de dependencia: «Judy [la profesional de Trager] y yo sabemos que no seguiré estas sesiones para siempre, pero puedo aprender a sanarme y beneficiarme del Trager para siempre» (Fasone, 2021, p. 253).

³³⁹ En el fondo todos somos mucho más sabios de lo que creemos: «El maestro interior no dice nada que no sepamos; nos recuerda lo que ya sabemos (...) sobran todos los maestros del mundo: cada cual es ya un cosmos entero de conocimiento y sabiduría» (d'Ors, 2017, pp. 49-50).

Así pues, el principio de la autonomía está unido inseparablemente a la **responsabilidad individual**. Todo nuestro estilo de vida moldea la plasticidad de los tejidos del cuerpo de innumerables maneras que la codificación de nuestro ADN nunca podría anticipar: «Nuestros materiales genéticos son una cosa. Lo que hacemos con ellos es otra muy distinta. Y otra cosa es lo que somos conscientes de hacer con ellos» (Juhan, 2003, p. 411). Aunque muchos fisiólogos han considerado al ser humano «científicamente» como un animal más³⁴⁰, Hanna (1988) alienta a reconocer el poder de la conciencia que tiene de sí mismo: «somos mucho menos dependientes y desvalidos de lo que creemos ser, lo cual equivale a decir que somos mucho más responsables y autónomos de lo que creemos» (p. 101).

En la sesión de Trager, la utilización y recepción del **feedback**³⁴¹ oral es una forma muy concreta en la que se materializa esta visión. Además de seguir las indicaciones verbales del cliente, el profesional siempre es muy respetuoso con los límites que percibe durante el trabajo en camilla:

Este método no exige ni requiere que el cliente atraviese barreras. Se trata de acercarse a la proverbial puerta y llamar, esperando a que le dejen entrar. Esto se hace con un toque suave, exquisito y con una cualidad que es capaz de captar la atención de la mente inconsciente, aportando nueva información a los tejidos, *permitiéndoles* cambiar. (Stone, 2002, p. 112)

Esta actitud no significa falta de solidez o intención en el profesional. Blackburn (2004b) repara que la gentileza del Trager es como el principio del *Ju No Ri* en el judo³⁴², fundamentado en la sabiduría de no oponer resistencia, sino de afrontar con flexibilidad, serenidad y comprensión. La amabilidad del Trager se basa en las cualidades de paciencia, atención o escucha, aceptación y curiosidad (p. 181). Todas estas virtudes para **respetar los límites** son igualmente aplicables a uno mismo en los

³⁴⁰ Juhan (2003) critica que, en el debate «naturaleza versus crianza» (*nature versus nurture*), la vida individual es considerada pasiva en el proceso de su desarrollo: «O soy simplemente el producto de genes deterministas, o soy el producto de experiencias y respuestas igualmente deterministas, o soy una combinación de estos determinismos. En ninguna parte está mi propio compromiso y participación activos» (p. 349).

³⁴¹ Hemos decidido mantener el anglicismo aceptado por la RAE, en lugar del calco «retroalimentación», pues en el ámbito del Método Trager es parte de la terminología estándar empleada a nivel internacional.

³⁴² Para más información, visitar: <https://www.ijf.org/news/show/ju-no-ri-the-universal-principle-of-adaptability>

Mentastics: «Cuando sientas alguna rigidez o tensión, no entres en conflicto con tu cuerpo intentando deshacerte de ella³⁴³. ... Cuanto más intensa sea la tensión, más ligero ha de ser el movimiento» (Trager & Hammond, 2016, p. 45). Dicho de otro modo: «Suavizarnos cuando hallamos resistencia es el comienzo para descubrir formas de sortearla, y el principio para encontrar nuevas opciones que permitan que el movimiento se convierta en una danza y la vida en una canción» (Invisibledogfilms, 2010c, 4'22").

3.3.5 La paz es consustancial al ser humano

Indudablemente, la paz ha tenido siempre un papel fundamental en todas las culturas y religiones³⁴⁴, puesto que es inherente al ser humano desde el momento en el que se nace. Este estado esencial puede restringirse, obstaculizarse, negarse o distorsionarse, pero nunca destruirse. También se puede reactivar, fomentar, cultivar y encarnar de manera autorresponsable (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 9).

Como señaló Cathy Hammond tras el fallecimiento de su maestro, «el objetivo final de Milton para el Trager era y sigue siendo **la paz mundial**» (Schwartz, 1997, p. 63). Cuando le preguntaban acerca del significado de su trabajo, Milton Trager hacía una pausa y luego respondía: «la paz en el mundo, un cuerpo tras otro». Estaba convencido de que a medida que más individuos aprenden a disfrutar de una mayor coherencia (refiriéndose a armonía entre cuerpo y mente), esta entra en el dominio de nuestras interacciones sociales, y tiene la posibilidad de surgir el **desarrollo de una sociedad más coherente, más libre y más sana** (Juhan, 2003, p. 407). Debido a que pudo descubrir su propio sentido de compleción, se sintió en la certeza de que las claves para la plenitud y la alegría de la vida están implícitas en uno mismo, y que se puede ayudar a cada persona a encontrarlas (Blackburn, 2004c, p. 267). Ciertamente, «la paz y el bienestar son estados internos que surgen desde dentro» (Mairi, 2011, p. 5).

³⁴³ Luchar contra un patrón de tensión, frustrarse con él, lo mantiene en su lugar. Las batallas internas siempre resultan en una pérdida interna. Lo que se resiste, persiste (Mairi, 2011, pp. 82-83).

³⁴⁴ En la misa católica, después del Padrenuestro viene el Saludo de la Paz (gesto expresado al estrecharse las manos); en el Budismo está presente el «*Shanti*», que en Yoga se desea tres veces en relación al cuerpo, mente y alma; etc.

Uno de los grandes beneficios del Trager es la **sensación de profunda relajación y paz** que se puede lograr en el transcurso de una sesión. Es durante este estado cuando se produce la sanación, cuando nuestro sistema inmunológico puede verse afectado de forma positiva. Al experimentar tal relajación profunda, el cliente puede reconectarse con su propio ser interior sin intentarlo (Stone, 2002, pp. 112-113). **La paz y la plenitud ya existen en el cliente como un estado latente**, cuando el cliente lo siente, el cuerpo-mente recuerda lo que ya sabe (Blackburn, 2004a, p. 116). Milton Trager identificaba la sensación de paz con el estado de Hook-up: «No es mera relajación. Es paz» (Juhan, 1992, p. 8). En otras palabras:

Se convierte en una experiencia de paz y armonía interior que equilibra el propio cuerpo y nos vuelve finamente receptivos a todo lo que vibra a nuestro alrededor. Nuestro cuerpo siente una cierta plenitud: mejor arraigado, dejando el peso hacia el suelo, parece nutrirse de este aire que respira y que se extiende por los miembros, comunicando una ligereza, una nueva dimensión. Es una experiencia que llega a la mente y al cuerpo. (Kriegel, 1999, p. 67)

Para Balsekar (2007), el estado de paz que se puede experimentar estando despierto está relacionado con la **inactividad de la mente pensante**³⁴⁵ (p. 34). Tal situación suele estar asociada con la meditación, o en el caso del Trager, con el Hook-up. Juhan (2003) apunta a la propiedad conmutativa: es indistinto si comenzamos con el cultivo de la calma mental y permitimos que su influencia se proyecte hacia el cuerpo, o si, por el contrario, actuamos sobre los reflejos del sistema sensorio-motor de tal modo que disminuyan su tono normal y así induzcan un estado interior de calma (p. 294).

Al conocerse, el yogui Maharishi Mahesh le dijo a Milton Trager: «Es natural que nos dirijamos hacia el estado de mayor Felicidad» (Trager & hammond, 2016, p. 65). Se refería a que el ser quiere encaminarse hacia una comprensión más profunda, hacia la expansividad, hacia la **conexión con nuestras fuentes**: «el Trager fue desarrollado como un medio sensorial para redirigir los pasos de alguien que se ha perdido» (Juhan,

³⁴⁵ Según Balsekar (2007), la paz es el estado que trasciende tanto la felicidad en las cosas materiales como la infelicidad en la falta de cosas materiales en la vida. La experiencia real de paz ocurre durante el sueño profundo porque el ego no está activo, significando la aceptación total e incondicional de «Lo que es»; también se experimenta durante ciertos momentos en el estado de vigilia, cuando la mente pensante de la expectativa se encuentra en silencio (p. 34).

1993, p. 3). Ahora bien, «no se refería ni a emociones baratas ni a logros espirituales esotéricos, sino más bien al estado normal de respuestas emocionales y conductuales cuando un organismo sano y exitoso se dedica a su tarea diaria de vivir y aprender» (Juhan, 2002, p. 29).

3.3.5.1 El principio del aprendizaje a través de la experiencia positiva

Crear espacio para experiencias y pensamientos nuevos y agradables³⁴⁶ es una de las prioridades del Método Trager. Los seres humanos tienen la capacidad, necesaria para su supervivencia, de integrar influencias y vivencias, memorizándolas en forma de patrones de experiencia³⁴⁷. Dado que no existe una «tecla de eliminar» para aquello vivido³⁴⁸, las consecuencias de las experiencias negativas pueden ser modificadas a partir de **información vivencial nueva, más apropiada y beneficiosa**. Este mecanismo es explorado en la sesión de Trager, profundizando en la acumulación lúdica de experiencias positivas conscientes (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 9).

Cuando Milton Trager afirmaba que «nada puede cambiar hasta que se rompe el viejo patrón» no se refería a la ruptura como un acto violento y agresivo, sino todo lo opuesto (Liskin, 1996, p. 129). Sabemos que nuestros patrones y comportamiento no se sustituyen simplemente porque queramos o por escuchar una idea novedosa. Los hábitos arraigados solo podrán variar cuando sus refuerzos subyacentes (las experiencias acumuladas, estados emocionales, valores, creencias, expectativas, estados de ánimo y actitudes) sean diferentes (Juhan, 1992, p. 7). La información sensorial es la que ha condicionado nuestros reflejos, posturas y hábitos a los patrones en los que nos encontramos viviendo; es razonable sugerir que otros estímulos sensoriales puedan reacondicionar estos hábitos y patrones, alterarlos y mejorarlos (Juhan, 2003, p. 160). En palabras de Milton Trager: «las personas pueden ser diferentes porque han sentido,

³⁴⁶ Los pensamientos que son optimistas, positivos y amorosos crean bioquímica y células sanas, mientras que los pensamientos que son destructivos, hacia nosotros o los demás, hacen exactamente lo contrario (Northrup, 2010, p. 41).

³⁴⁷ El cuerpo-mente encierra todos los recuerdos de nuestra experiencia, los que tenemos conscientemente y los recuerdos de los que no somos conscientes (Feldenkrais, 1995, p. 152).

³⁴⁸ «Desde el nacimiento, en nuestra vida cotidiana hemos traído a la mente muchas experiencias buenas y malas que nos han moldeado física y psicológicamente. Cada individuo lleva dentro de sí un sistema computacional extremadamente complejo, una grabadora que no tiene un botón de borrado» (Juhan, 1993, p. 6).

han experimentado algo diferente» (Juhan, 1998, párr. 17). Es decir, «hasta que el cuerpo no *siente* algo distinto, no puede *actuar* de otra manera» (Juhan, 2003, p. 162).

El castigo es una herramienta de enseñanza muy pobre (Juhan, 2002, p. 32). Por el contrario, el **placer** es un impulso más fuerte para cambiar el condicionamiento mental basado en el miedo que la imposición del dolor. En la investigación de la neuroplasticidad, la fase transformadora en la creación de nuevas sinapsis cerebrales ocurre cuando podemos reemplazar las señales dolorosas por otras placenteras (Blackburn, 2016, p. 177). Una de las principales reacciones al displacer es el aumento del tono muscular, la creación de una «armadura» para blindar la experiencia. El placer sensorial es uno de los antídotos clave de la naturaleza contra este mecanismo, y es por este motivo que la evolución ha desarrollado tan altamente nuestras capacidades sensuales para el placer: «La mente atiende al placer, se inclina hacia él, abre sus canales de escucha para amplificarlo, se esfuerza por acomodarlo y sostenerlo. Es hedónica³⁴⁹» (Juhan, 2002, p. 30). Por lo tanto, puede afirmarse que **estamos programados para reconocer que el tacto placentero es preferible al dolor** desde el momento en que nacemos³⁵⁰ (Dalford & Kingston, 2009c, párr. 16).

Ahora bien, el contenido del trabajo corporal eficaz está constituido por la información sensorial clara, el placer es simplemente el medio más apto para ayudar a integrarla en la medida en que se vuelva genuinamente útil a la hora de **organizar las percepciones y respuestas de la mente** (Juhan, 2003, p. 415):

Como ha dicho el Dr. Milton Trager: «Cada vibración del tejido envía un mensaje a la mente inconsciente en forma de una experiencia sensitiva positiva. Es la acumulación de estos patrones positivos lo que puede compensar los patrones negativos hasta el punto en que los positivos puedan tomar el control». Esto no es una excitación temporal. Es la participación activa de respuestas hedónicas que han sido pautas fieles durante milenios de supervivencia y evolución, y que son los

³⁴⁹ Si alguien afirma que el placer es nuestro valor más elevado y principal bien, normalmente se le acusa de «hedonismo» con un tono peyorativo. Se asocia a lo superficial o incluso perverso, y a la exaltación de la gratificación instantánea (Juhan, 2002, p. 27).

³⁵⁰ Lo utilizamos instintivamente ante el llanto de los niños y el ladrido de los perros. Esto se debe en parte a razones fisiológicas materiales: la sensación del tacto llega al cerebro por vías más gruesas, más rápidas y más numerosas que el dolor. De esta forma, el cerebro está inundado de estímulos táctiles placenteros que tienden a ahogar las señales de dolor agudo y a eliminarlas del primer plano (Juhan, 2003, p. 333).

verdaderos fundamentos del placer, la salud y la felicidad biológicamente sólida. (Juhan, 2002, p. 33)

Así pues, las sensaciones en el cuerpo, impartidas por el movimiento, se convierten en el medio para alcanzar la mente (Blackburn, 2003, p. 238). Es cuestión de elección: entre la tensión y la libertad de un movimiento más completo, **la mente escogerá la opción más placentera**. Se trata de un proceso educativo (Scholl, 1993, p. 7), que implica enviar muchas experiencias de sensaciones positivas³⁵¹ (Stone, 2002, p. 115). Por esta razón, en el Trager, las bases del movimiento son la novedad y la amabilidad (Artz, 2018, p. 10). El cuerpo puede volver a ser una fuente de comodidad y placer (Juhan, 1998, párr. 23), y si al placer le sumamos el **disfrute**³⁵², damos con el **enfoque lúdico** característico de Milton Trager: «Solo quiero que juegues casi con indiferencia, no seas tan serio, es divertido» (Trager Archive Project, 1987a, cap. 3, 13'37").

3.3.5.2 El principio de rememorar

El cuerpo es capaz de traer de vuelta a la conciencia una experiencia vivida. En esta evocación se activa una interacción química, neurológica y muscular, y el cuerpo-mente reproduce el tono muscular, el movimiento, la sensación, la temperatura y la presión asociados a la situación recordada. El Método Trager ayuda a rememorar las vivencias positivas e integrar estas sensaciones en la vida cotidiana (TSS Kiental, 2023, p. 5).

Esta fundamental capacidad humana natural tiene un doble filo: puede representar una restricción o **liberar a la persona de sus limitaciones y patrones ineficientes** (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 9). Así como puedes revivir una

³⁵¹ El principio es muy sencillo: «aprendemos a amar siendo amados, aprendemos la amabilidad al ser tratados amablemente, aprendemos a ser elegantes al experimentar la sensación de gracia» (Juhan, 1993, p. 3).

³⁵² Las experiencias que dan placer pueden ofrecer también disfrute, pero las dos sensaciones son bastante diferentes. Una persona puede sentir placer únicamente si los centros apropiados en su cerebro se estimulan (eléctrica o químicamente), pero es imposible disfrutar a menos que la atención esté totalmente centrada en la actividad (Csikszentmihalyi, 2014, p. 79).

situación estresante, puedes rememorar la sensación de fluidez y suavidad³⁵³ (Prentice, 2007, p. 60). Una vez se ha experimentado una sensación mejor, la posibilidad de volver a ella siempre está disponible: «al regresar a un estado sensitivo positivo que se ha asociado con una función mejorada, el cuerpo automáticamente regresa a su funcionamiento mejorado» (Liskin, 1996, p. 130). Al final, aprender a evocar y rendirse a un flujo de información sensorial son medios mucho más eficaces para aprender o alterar patrones de comportamiento que analizar y controlar contracciones musculares concretas³⁵⁴ (Juhan, 2003, p. 291).

Según Watts (2001), los recuerdos, al igual que las palabras, nunca consiguen realmente «capturar» la realidad; el recuerdo es un rastro del pasado que está en el presente³⁵⁵: «es, por así decirlo, el cadáver de una experiencia, del que se ha desvanecido la vida» (p. 63). Por ende, en la rememoración que propone el Trager hay que permitir la **recreación en el presente de las sensaciones a nivel corporal**, pues no consiste en un proceso intelectual³⁵⁶. Milton Trager plantea preguntar a la mente inconsciente: «Es solo una sensación que has tenido antes. Has comido una papaya, sabes cómo sabe, nadie tiene que decírtelo. Está en la mente inconsciente (...) Le estás preguntando a la mente inconsciente: “Bueno... ¿cómo me sentí?”» (Liskin, 1996, pp. 106-107). De hecho, se trata de **unir aprendizaje inconsciente y consciente** (R. Tolle, 2005, p. 66), en el sentido de hacer consciente la sensación almacenada de un modo inconsciente³⁵⁷.

³⁵³ La importancia del concepto «esta sensación es tuya y puedes tenerla en cualquier momento que quieras» se manifiesta en el testimonio de Gahmani, terapeuta ocupacional en la complicada situación socio-política de Sri-Lanka: «A veces, las situaciones estresantes no me permiten relajarme. Pero usando mi mente puedo regresar a ese hermoso lugar» (Prentice, 2007, p. 60).

³⁵⁴ El tipo de pensamiento que nosotros, como cultura, asociamos más fácilmente con la actividad mental (pensamiento analítico, disposición consciente de secuencias) es por sí solo bastante inadecuado para cambiar significativamente nuestras condiciones materiales y el comportamiento que evocan. Otros tipos de formas de pensamiento (estados sensitivos, recuerdos sensoriales, melodías cinéticas, imaginaciones enfocadas) son mucho más pertinentes cuando abordamos los problemas involucrados en nuestro comportamiento motor (Juhan, 2003, p. 291).

³⁵⁵ Inferimos de los recuerdos que ha habido acontecimientos pasados, pero no somos conscientes de ningún acontecimiento pasado: solo conocemos el pasado en el presente y como parte del presente. Nuestra experiencia es por completo momentánea (Watts, 2001, p. 56).

³⁵⁶ En el Método Feldenkrais se propone: «Al despertar, estírese durante un minuto o más en la cama y trate de recordar la sensación general de la lección de la noche anterior» (Feldenkrais, 1985, p. 71).

³⁵⁷ «Todas estas experiencias sentidas pueden ser revividas en cualquier momento, simplemente utilizando el mismo proceso que usas cuando te preguntas: “Bueno... ¿cómo sonaba esa canción?” o “¿cuál es mi número de teléfono?” Se trata de una información que automáticamente recuperas desde el

Como indica Juhan (2003), los estados sensitivos que se experimentan al mismo tiempo que se desarrolla el aprendizaje se registran junto con la actuación o la información, y están estrechamente asociados con la rememoración futura (p. 372). Los recuerdos de cómo se han «sentido» acciones musculares específicas, denominados **engramas sensoriales**, son lo que guían con precisión nuestras acciones musculares, no el análisis y la secuenciación consciente de los pasos³⁵⁸ (p. 290). Además, rememorar la sensación en un área generalmente produce esa sensación en todo el cuerpo (Liskin, 1996, p. 140). Lo mismo sucede con el movimiento, la cualidad sensitiva asociada a un gesto del pasado puede trasladarse a otra moción: «cualquier engrama puede no simplemente codificar un movimiento particular, sino también un sentido de “estilo” que puede impregnar todos los movimientos» (Juhan, 2003, p. 273).

Debido a que el estado sensitivo placentero es el que desencadenó la respuesta tisular positiva en primer lugar, cada vez que la sensación se rememora claramente, **los cambios se profundizan**, se vuelven más permanentes y más receptivos a otras modificaciones positivas (Juhan, 1993, p. 1). Bertie (2001) afirma que, con un poco de práctica, esta capacidad de rememorar la sensación se puede implementar en cualquier momento y en casi cualquier lugar, estableciendo un símil con los perros de Pavlov: «cuando suena la “campana” de recuerdo, el cerebro inconsciente recuerda la sensación de placer sin dolor y permite que el cuerpo se relaje, se alargue y se abra» (párr. 11). Liskin (1996) apunta que a veces el acto de **hacerse la pregunta** es suficiente por sí solo para traer el recuerdo, en otras ocasiones puede ser necesario **realizar un movimiento** (p. 131). La manera de rememorar las sensaciones es esencial, no tiene que ser ni con énfasis ni con fuerza, sino casualmente, casi con indiferencia, con una especie de curiosidad ociosa que pasa por alto la mente consciente y pensante (p. 139). Como veremos más adelante, los Mentastics juegan un papel importante en el apoyo a este proceso, conocido internacionalmente como «*recall*», para **hacer más fácil la vida cotidiana** (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 9).

inconsciente. El acto de evocar las experiencias ya vividas fortalece la sensación de libertad en la mente inconsciente» (Trager & Hammond, 2016, p. 49).

³⁵⁸ Cuando se invoca un engrama para iniciar un movimiento voluntario, no se evoca un conjunto de instrucciones paso a paso que dicen cómo hacer una cosa, sino una sensación plena y completa de cómo me he sentido al hacerlo en el pasado. Es un recuerdo de una «realización» específica, no un recuerdo de cómo se realizó exactamente (Juhan, 2003, p. 289).

3.3.6 Los seres humanos aspiran al crecimiento

Los seres vivos tienen la capacidad de desarrollarse a través de la experiencia y adaptarse más adecuadamente al entorno y a sus propias necesidades. Esta evolución concierne tanto al cuerpo como a los procesos de conciencia (emociones, sensaciones, pensamientos) y de maduración personal. La integración de experiencias, habilidades y conocimientos ampliados da al crecimiento una nueva forma (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 9).

Para Milton Trager, **«No hay límite en el desarrollo de la mente, ya que el cuerpo no tiene límites para sentir**. El desarrollo personal es un proceso que no tiene fin» (Trager & Hammond, 2016, p. 53). Sin embargo, considera que no se está aprovechando todo el potencial humano: «Estamos usando muy poco de nosotros mismos» (Calvert, 1988, p. 14). En una entrevista, expone que el Hook-up es el lugar donde puede crecer, y queda patente que se dedica al Trager porque este le permite desarrollarse:

¿Por qué hago el trabajo? Por lo que obtengo de los resultados, la respuesta del tejido de la persona. Esa es mi gran ganancia. Con cada uno de ellos, crezco y me desarrollo. Desarrollarme es lo principal en la vida. Mientras me esté desarrollando, bien. (Calvert 1988, p. 14)

El testimonio del instructor Roger Tolle (2005) también confirma que su práctica profesional es fuente de crecimiento: «Al estar en este proceso día tras día, no puedo evitar que ellos [mis clientes] me cambien. Hacer este trabajo ha desarrollado en mí paciencia, tranquilidad, curiosidad sin prejuicios, una comprensión y apreciación más profunda de la naturaleza del cuerpo-mente» (p. 67).

Dentro de este marco, Juhan (2002) describe la **educación somática** como «un tipo de modo consciente, exploratorio y sistemático de enseñarnos a nosotros mismos y a nuestra descendencia cómo utilizar con éxito, y sin abusar, la potente gama de posibilidades físicas y mentales que contiene nuestro interior» (p. 50). Al repasar el camino de la evolución de las especies, observa que la selección darwiniana y la transferencia lamarckiana son mecanismos que operan en diferentes esferas de influencia y que, a menudo, y de manera más espectacular en el caso de los seres

humanos, se refuerzan dramáticamente entre sí³⁵⁹ (p. 53). El autor concluye que, tras del darwinismo y el lamarckismo, debe añadirse un nuevo significado de **la conciencia humana como fuerza activa en la evolución**: «La naturaleza muda inició el viaje. La biología mejoró la embarcación. La conciencia lo llenó de tesoros. Solo la educación somática puede conducirlo con éxito hacia un puerto seguro y feliz» (p. 57).

El movimiento puede ser perfeccionado en términos de calidad, un recorrido sin fin:

Su meta no es alcanzar cada vez más fuerza, resistencia, rapidez, ni superar récords, sino, cultivar la sensibilidad, la receptividad, la expresividad, algo que nunca alcanzaremos del todo. Se trata de afinar el tono, de hacerse más delicado, más acogedor, más tierno, más moldeable, más flexible y sensible, con mejores recursos para adaptarse al entorno y a las personas. El cuerpo y el movimiento no pueden dejar de ser nunca el manantial de las funciones sensoriales, cognitivas y relacionales, la fuente de la experiencia, de la comprensión, tanto de sí mismo, como de la realidad exterior. (Benito Vallejo, 2001, p. 281)

Y aquí es dónde el Método Trager entra en acción.

3.3.6.1 El principio de la pausa

El Método Trager utiliza conscientemente la pausa, entendida como el **espacio creativo** donde se facilita la integración, la reorganización y la conexión profunda con la globalidad. La pausa no es una simple interrupción de la actividad, sino un momento de **presencia plena** en el que se mantiene la calidad de la conexión, permitiendo una mayor claridad en cuanto a la **escucha** y al significado más profundo. Desde una actitud neutral e inintencionada, es durante la pausa cuando **se favorece la autorregulación**

³⁵⁹ «La selección natural, por ejemplo, puede no limitarse a producir una correspondencia cada vez más estrecha de las características de las criaturas con las demandas de un nicho particular. Puede, a través de una mutación aleatoria, conferir nuevas *capacidades para aprender* conductas que conduzcan a una adaptabilidad y supervivencia superiores. Los individuos que heredan tales capacidades y *logran aprender a utilizarlas adecuadamente* tendrán naturalmente mayores tasas de supervivencia y, en consecuencia, mayores posibilidades de aparearse y transmitir sus mutaciones como una característica permanente de su acervo genético» (Juhan, 2002, p. 53).

del organismo y la persona accede a una zona de empoderamiento (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 9-10).

P	Pause and be quiet,
A	Arrive and be here,
U	Unite with Spirit,
S	See something beautiful around you,
E	Exhale and breathe.

Figura 3.7: Acróstico a partir de la palabra «PAUSE».

Fuente: Apuntes personales del curso de Respuesta Refleja con Katriona Shawki (21-23/3/2014).

A lo largo de la sesión, las pausas tienen lugar cuando se realizan los Mentastics y en el trabajo en camilla, cuando el profesional retira las manos del cuerpo del cliente, pero también durante la entrevista, para observar momentos de silencio, y en el tiempo final de integración. Lo que puede sorprender más, en relación a otros trabajos corporales³⁶⁰, es la pausa durante el tacto consciente, si bien **«los cambios más poderosos** suelen ocurrir cuando el profesional cesa el contacto físico, dándole al cliente espacio para integrar lo que acaba de experimentar» (Blackburn, 2003, p. 233).

Como indica Mairi (2011), una pausa es algo tan sencillo, «¡tan pequeño y tan difícil de hacer!» (p. 24). Quizás por todo aquello que implica:

Una pausa interrumpe la inercia.

Una pausa altera tu ajetreo.

Una pausa abre tu conciencia.

Una pausa te refresca.

Una pausa permite la posibilidad. (Mairi, 2011, pp. 23-24)

³⁶⁰ En el Método Feldenkrais se contemplan los «descansos», que guardan cierto paralelismo con las pausas del Trager: «Después de un movimiento efectuado sin mucho esfuerzo, usted no descansa para reponer energías, sino para estudiar los cambios que se han operado durante la acción. Es preciso que transcurran un minuto o dos, y a veces incluso más tiempo, antes de que sea posible observar esos cambios. Como consecuencia, las personas habituadas a pasar de una acción a otra sin pausa suficiente entre ambas no logran observar los efectos resultantes de una serie de movimientos repetidos» (Feldenkrais, 1985, p. 146).

En un contexto social en el que parar está mal visto, pues está asociado a gaudular, pausar se convierte en **un modesto acto transformador que aleja del automatismo**. E. Tolle (2006) le otorga su dedicación:

Presta atención a la pausa: la pausa entre dos pensamientos, al breve y silencioso espacio entre las palabras de una conversación, entre las notas de un piano o de una flauta, o al breve descanso entre la inspiración y la espiración. Cuando prestas atención a esas pausas, la conciencia de «algo» se convierte simplemente en conciencia. Surge dentro de ti la dimensión informe de pura conciencia y reemplaza la identificación con la forma. (p. 7)

El profesional de Trager tiene presente que, en el campo de la comunicación verbal, la pausa se manifiesta por medio del silencio, y solo integrándola podemos descubrir algo nuevo: «quien habla incesantemente, sin detenerse a mirar y escuchar, se repetirá a sí mismo *ad nauseam*». Lo mismo ocurre con el pensamiento, «por sí mismo no está abierto al descubrimiento de nada nuevo, pues sus únicas novedades no son más que nuevos arreglos de palabras e ideas antiguas»³⁶¹ (Watts, 2001, p. 70).

Por esta razón, cuando incorporamos la pausa del Trager a nuestra vida cotidiana, puede tener un gran impacto: «convertir el pausar y escuchar en un hábito puede revolucionar las relaciones y **detener las reacciones habituales** que todos tendemos a tener como parte de nuestras vidas» (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 20). Para salir de la vorágine diaria, se pueden crear pequeñas pausas a lo largo de la jornada, de una manera sencilla, sin planificarlas ni programarlas: «¿La pausa duró un segundo? ¿Un microsegundo? ¿Varios segundos? ¿Más tiempo? Sea cual sea la duración, celébralo. Esa pausa es **el camino hacia tu empoderamiento, hacia tu libertad, hacia tu paz**» (Mairi, 2011, p. 24).

³⁶¹ «Desde luego, el pensador revolucionario debe ir más allá del pensamiento. Sabe que casi todas las mejores ideas se le ocurren cuando ha dejado de pensar» (Watts, 2001, p. 70).

3.3.6.2 El principio de la integración

Una integración exitosa da como resultado la **asimilación de experiencias positivas** y la consiguiente modificación de la autoimagen y la relación con el mundo. El dolor y el sufrimiento no se ocultan, sino que se consideran parte del ser humano y son capaces, algunas veces, y no siempre de forma inmediata, de ser transformados (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 10).

A menudo, al sentir un malestar, la persona desea librarse de él lo más pronto posible³⁶². Esta actitud tiene como base la no-aceptación³⁶³ y normalmente conlleva mucha frustración. Sin embargo, cuando se aplica presencia y conciencia, **la incomodidad pasa a ser reconocida y entonces puede comenzar un proceso de cambio** (Dalford & Kingston, 2010, párr. 39). La mayoría de las personas que sienten dolor no se dan cuenta de que junto con el dolor se producen muchos otros tipos de sensaciones, algunas de las cuales bastante agradables (Blackburn, 2004b, p. 182); si el resto del cuerpo se ve inundado de sensaciones a través del tacto, especialmente placenteras, la parte que siente dolor es invitada a alejarse del foco central de la mente (Juhan, 2003, p. 180). De este modo, puede iniciarse la fase de integración, ilustrada por el testimonio de Mary Ellen, diagnosticada con cáncer de mama: «he aprendido que puedo sentir dolor y enfermedad en partes de mi cuerpo, pero también puedo preguntarme si hay algún lugar en el que me siento bien» (Havard & Openlander, 2005, p. 21).

Watts (2001) sugiere que «querer librarse del dolor es el dolor». Al contrario, cuando ve que no hay posibilidad de huir del dolor, la mente cede, lo absorbe y se vuelve consciente de él, sin resistencia. A veces, cuando cesa la oposición, el dolor se limita a desaparecer o disminuye hasta quedar reducido a una molestia tolerable. En otras ocasiones permanece, pero la ausencia de cualquier resistencia ocasiona una sensación de dolor tan desconocida que resulta difícil de describir (p. 67).

³⁶² O eso piensa, pero el cliente no siempre está listo para desprenderse del dolor, pues dejar que salga el dolor no es tarea fácil, implica el deseo de no querer el dolor que a veces ha sido necesario para sentirse vivo (Kesselman, 2005, p. 64).

³⁶³ Según Watts (2001), no-aceptar conlleva el coste del esfuerzo inmenso y fútil de pasarse toda la vida resistiendo lo inevitable (p. 68), se ejemplifica en «el problema de tratar de hacer paquetes de agua o de encerrar el viento en una caja» (p. 37).

Cuando elegimos evitar el dolor o desprendernos de él, condicionamos nuestro comportamiento: «con frecuencia, es el miedo al dolor o a sus consecuencias lo que limita nuestras respuestas, no el dolor en sí». Deshacerse del dolor no es el objetivo principal del Trager (ni tampoco enseñar que hay que acostumbrarse a él), sino ayudar al cliente a **establecer una nueva relación con su cuerpo**, lo que puede implicar también una nueva relación con su dolor³⁶⁴. Se trata de facilitar que, en lugar de responder al dolor con evitación o resignación, se aprenda a ser flexible y adaptable (Blackburn, 2004b, p. 182). En definitiva, **aceptar**³⁶⁵.

La integración también está interrelacionada con el principio del holismo, pues el organismo es capaz de **aunar las sensaciones de las partes simétricas** del cuerpo, como se señala en el estudio sobre el Parkinson en el cual se constató que el lado receptor del tratamiento no influyó significativamente en su resultado (Duval et al., 2002, p. 455). Asimismo, la integración supone una **reconciliación entre el cuerpo y la mente** de esas personas que han mantenido «una disputa constante entre el dolor que les producía su cuerpo y la mente que intentaba suprimir la conciencia de este dolor» (Witt & MacKinnon, 1986, p. 25).

3.3.7 Los seres humanos están conectados entre sí

Integrados en un mundo natural y cultural (familia, relaciones, sociedad, conceptos e historia), necesitamos estar seguros, estar cerca de otros seres vivos en un clima imbuido de bondad, empatía y respeto, y co-crear nuestro entorno (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 10).

Somos una especie, no una raza o una nacionalidad, un grupo político o étnico, o una clase; y como miembros de esa especie, cada uno de nosotros lleva en lo más profundo de nuestras células los códigos de su éxito pasado y futuro. En este proyecto

³⁶⁴ En el caso de una persona con síntomas psicósomáticos, es inútil señalar que el aumento constante del malestar y la limitación son una respuesta de funciones cerebrales superiores. El dolor es real, su aumento es real y el reflejo que no puede evitar desencadenar es real. Lo que se necesita es otra sensación real, tan abrumadoramente placentera como sea posible, para desviar la atención del cerebro superior sobre el malestar que provoca la ansiedad (Juhan, 2003, p. 334).

³⁶⁵ Es interesante observar cómo las personas que piensan en términos de Dios prefieren la palabra «rendición», mientras las más intelectuales y que se inclinan por el concepto Energía o Fuente utilizan «aceptación» (Balsekar, 2007, p. 109).

colectivo (ninguno de nosotros podría sustentarse solo), **nuestra diversidad aparente queda eclipsada por nuestra igualdad esencial**. El interés personal verdaderamente exitoso siempre debe aprender a reconocer este «Yo» más amplio (Juhan, 2002, p. 131).

Al preguntarle si suscribía la creencia del efecto del «centésimo mono»³⁶⁶, Milton Trager afirmaba que sí, que se puede transformar el mundo si suficientes personas piensan de la misma manera, que podemos cambiar toda la energía: **«todos estamos conectados»** (Calvert, 1988, p. 33). A pequeña escala, Michael Lear explica que trabajar desde el Método Trager con más de un miembro de la misma familia marca una gran diferencia: cada persona comienza a apoyar a la otra para encontrar un enfoque más pacífico y sencillo ante los inevitables estreses de la vida (Prentice, 2007, p. 60).

3.3.7.1 El principio de la empatía

El principio de la empatía implica la compasión, la percepción y la receptividad. A su vez, respeta la autonomía como la capacidad de destacarse y asumir la autorresponsabilidad. La actitud de empatía se puede aplicar tanto a otras personas como a situaciones, emociones y acciones. En este principio se basan el respeto por los demás y por uno mismo, el compromiso, la profesionalidad y las habilidades interpersonales. La empatía es la **base del diálogo y la colaboración** en el contexto del Trager (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 10).

Además de la comunicación oral (*feedback*), tiene lugar una conversación no verbal: «el trabajo en camilla representa un diálogo entre la mente del profesional y la mente del cliente, un diálogo destinado a lograr la plenitud mientras el profesional lleva al cliente a un viaje interior» (Blackburn, 2004b, p. 178). La sesión de Trager comporta un **entendimiento total**:

³⁶⁶ El efecto del «centésimo mono» fue popularizado a mediados de la década de 1970 por Lyall Watson, quien documentó los hallazgos de varios primatólogos japoneses de los años cincuenta. Se trata de un fenómeno hipotético en el que un nuevo comportamiento o idea se propaga rápidamente dentro de un colectivo a todos los grupos relacionados, una vez que un número crítico de miembros exhiben el nuevo comportamiento o reconocen la nueva idea. Amundson, R. (1985). The Hundredth Monkey Phenomenon. *Skeptical Inquirer*, 9(4), 348-356. <https://skepticalinquirer.org/1985/07/the-hundredth-monkey-phenomenon/>

A diferencia de otros métodos de masaje, soy muy consciente de un «diálogo», o más exactamente una «dialéctica», en este enfoque: las manos de un profesional de Trager siempre están «hablando», a veces de manera elocuente, proponiendo un movimiento y luego un contramovimiento; luego una conclusión. El cuerpo responde y afirma. Rara vez hay contradicción o resistencia de algún tipo; en ocasiones, el profesional y el cliente pueden llegar a un consenso en cuestión de momentos y permanecer en perfecto acuerdo si los dos están dispuestos a sostener la fuerza de esta simbiosis invisible pero muy real. (Malham Jr., 2007, p. 7)

La **conexión entre iguales** se materializa en el tipo de vínculo entre el profesional y el cliente, que es de no subordinación³⁶⁷: «al explorar el movimiento sin roles jerárquicos, el ambiente en la sala nos hizo cambiar a ambos el foco del resultado final a los procesos involucrados» (Artz, 2018, p. 4). La relación es siempre de colaboración (Stone, 2002, p. 112). De este modo, puede darse la sanación, revelada a través de una escucha profunda y una **relación de respeto y confianza mutua** (Fasone, 2021, p. 252).

La escucha total solo puede ocurrir cuando la mente está en silencio y en un estado de sensibilidad, libre de nuestras propias convicciones y prejuicios previos, en un estado de «pasividad alerta»³⁶⁸ (Balsekar, 2007, p. 235). La empatía, como comprensión respetuosa de lo que los demás están experimentando, requiere **escuchar con todo el ser**, no se limita a una sola facultad, al oído o al raciocinio. Exige vaciar todas las facultades, y entonces se puede captar de manera directa aquello que se tiene delante (Rosenberg, 2013, p. 99). Esto es diferente a la observación, pues en ella hay un espectador individual que es el ego, y casi siempre va acompañada de juicio. Se trata de presenciar, ser testigo de algo de forma impersonal (Balsekar, 2007, p. 177). En el Trager, se utiliza el término *soft eyes* para describir la mirada que, más que focalizarse en un centro concreto, contempla desde la receptividad (Blackburn, 2004b, p. 185).

³⁶⁷ Según Rosenberg (2013), es más difícil empatizar con aquellos que parecen tener más poder, estatus o recursos, puesto que tendemos a percibir órdenes y críticas en los comentarios de quienes ocupan puestos superiores en la escala jerárquica (p. 118).

³⁶⁸ Todo lo opuesto a lo que hace la mayoría de la gente, no escuchar realmente. En estos casos, mientras oyen lo que se dice, la mente pensante está muy activa, lista para plantear objeciones: «¡Sí, pero!» y «¡Ah, pero!» (Balsekar, 2007, p. 88).

El profesional de Trager, con su destreza para desprenderse de ideas preconcebidas, brinda al cliente la **oportunidad de sentirse dentro de sí mismo**. Un ejemplo de ello es la actitud de «no juzgar» de Milton Trager: «Sabes, no hay nada malo en ti. Sí, tienes algo que podría ser mejor, pero no te pasa nada en absoluto» (TSS Kiental, 2023, p. 20).

En definitiva, la empatía radica en nuestra **capacidad de estar presentes**³⁶⁹ (Rosenberg, 2013, p. 129); de hecho, «podemos tocar a través de nuestra presencia» (TSS Kiental, 2023, p. 4).

3.3.7.2 El principio de la resonancia

El profesional de Trager emana una presencia que resuena en las personas a su alrededor. Así lo explica Milton Trager: «Entro en Hook-up y los traigo conmigo. Toda la habitación está impregnada de esta sensación» (Cavanaugh, 1982, p. 25). Aquello que **difundimos a nuestro entorno**, en términos de calma, serenidad, disponibilidad, apertura, tolerancia, va mucho **más allá de nuestra voluntad**³⁷⁰ (Kriegel, 1999, p. 108): «Cuando realmente experimentas el Hook-up, irradian tal paz que quienes te rodean, se sentirán afectados y responderán a tus vibraciones» (Trager & Hammond, 2016, p. 66).

La propagación por resonancia de este **estado de presencia** a menudo es comparada por Milton Trager con el sarampión, en el sentido de que para experimentarlo debe «cogerse» de otra persona que lo tenga. Una sensación puede ser tan contagiosa como un bostezo: «El profesional llena la atmósfera con el “virus” de la relajación, la paz y el movimiento fluido. Cada acción, cada palabra, cada toque está repleto de ello, hasta que el receptor se contagia y “cae”» (Liskin, 1996, p. 131). En términos de Mairi (2006), **lo similar se atrae**³⁷¹: «Es la naturaleza del universo. Cada

³⁶⁹ «Pese a todas las similitudes, cada situación de la vida, como un recién nacido, tiene un nuevo rostro que no ha aparecido nunca ni volverá a aparecer jamás. Exige, pues, una manera de actuar que no puede preverse de antemano. No exige nada de otro momento vivido en el pasado, sino presencia, responsabilidad: nos exige a nosotros mismo» citado de: Buber, M. (1958). *I and Thou*. Scribner. (Rosenberg, 2013, p. 99).

³⁷⁰ Milton Trager aconsejaba: «cuando elijas a un profesional de Trager, escógelo por su proyección de suavidad» (Liskin, 1996, p. 51).

³⁷¹ Desde la Eutonía proponen el concepto de «transferencia tónica» a nivel muscular: «La conducta de las personas que nos rodean también actúa sobre nuestro tono. Una personalidad tranquila y relajada puede

uno de nosotros es como un electroimán, nuestros campos interactúan con todos los demás, atrayendo hacia nosotros situaciones del mismo tipo que nuestras emociones» (p. 41). Efectivamente, podemos establecer un paralelismo con los conocimientos de física³⁷².

Consciente de todo esto, el profesional de Trager, se enfoca en ofrecer las cualidades que ha ido acumulando en su experiencia vital y formación como una invitación, resaltando su significado y explorándolas, desarrollándolas y ampliándolas en colaboración con el cliente. A través de su presencia y su actitud empática, actúa como un **acompañante competente de los procesos de vivencia, percepción y cambio orientados al cuerpo** (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 10): «Solo mi suave presencia, mi escucha pausada de lo que está sucediendo puede ser un catalizador importante para que el cuerpo comience a escucharse más atenta y amorosamente a sí mismo... una condición previa para que se produzca cualquier sanación» (R. Tolle, 2005, p. 66). En palabras de otro testimonio: «Estar presente de una forma tan sencilla que desarma, es la manera en la que su resistencia [del cliente] puede salir a la luz y disolverse al mismo tiempo...» (Nathan, 2005, p. A-24).

Ciertamente, todos podemos **captar la presencia de una persona que se siente internamente cómoda y en paz** (The Trager Approach. A new way of moving, 2007, p. 15). Sin duda, somos percibidos a través de lo que transmitimos, incluso generando juicios inconscientes³⁷³. Y este es uno de los efectos colaterales del Trager: «Los demás buscarán tu presencia simplemente porque **la proyección de tu alegría y de tu bienestar será contagiosa**»³⁷⁴ (Trager & Hammond, 2016, p. 66).

actuar de manera favorable sobre todo un grupo, mientras que una persona nerviosa produce irritación. Los niños pequeños y los animales son especialmente sensibles a estas transferencias tónicas; su facultad de comunicación se basa fundamentalmente en la imitación del tono» (Alexander, 1998, pp. 31-32).

³⁷² «Estamos rodeados de ondas vibratorias de muchos tipos, como ondas gravitacionales, partículas subatómicas, de luz y de sonido. La energía vibratoria en frecuencias regulares, cuando se aplica a partículas físicas, puede organizarlas en patrones bellamente ordenados llamados ondas estacionarias. Las estructuras en las que hay ondas estacionarias vibran en su frecuencia más natural y fácilmente sostenida. Se dice que estas estructuras están en resonancia. Cuando otra estructura similar, u oscilador, vibra a la misma frecuencia, la transferencia de energía entre ellos es óptima y forman un sistema resonante perfectamente articulado» (Liskin, 1996, pp. 124-125).

³⁷³ Esto sucede constantemente con la gente que nos cruzamos por la calle: «Al instante, solo con mirar a la persona, podemos pensar: “Qué persona más agradable” o “Prefiero alejarme de ella”. Lo que ha ocurrido es que hemos respondido a sus vibraciones» (Trager & Hammond, 2016, p. 67).

³⁷⁴ Milton Trager era conocedor de que este traspaso puede ser intergeneracional: «Los niños que son educados en un ambiente de Hook-up pueden experimentar y expresar abiertamente su amor y

3.4 Componentes

El Método Trager está constituido por dos elementos: los Mentastics y el trabajo en camilla. Como hemos visto a través de la historia personal de Milton Trager, primero se crearon los Mentastics y posteriormente se desarrolló el trabajo con el contacto³⁷⁵. No obstante, ambos componentes están íntimamente interrelacionados, de modo que podemos considerar el segundo «como Mentastics sobre la camilla» (Schwartz, 1997, p. 57), o que la práctica de los Mentastics «es como hacerse el trabajo en camilla a uno mismo» (Trager & Hammond, 2016, p. 104).

Los Mentastics son una herramienta para el autodesarrollo que consiste en aprender a crear el mismo movimiento amable, placentero y reverberante de los tejidos que se experimenta a través de las manos del profesional cuando se recibe en camilla (Juhan, 1998, párr. 20). Por tanto, en los dos casos se utilizan movimientos agradables, fáciles y sin esfuerzo, que de manera suave y segura introducen al cuerpo-mente a sentir cómo puede estar libre para funcionar sin restricciones (Mairi, 2011, p. 9). La principal diferencia entre ellos radica en la generación del movimiento, por lo que podemos afirmar que los Mentastics son activos (iniciados por el cliente) y los movimientos en camilla son pasivos (iniciados por el profesional), siendo uno y otro percibidos desde la presencia (Fasone, 2021, p. 253).

3.4.1 Los Mentastics®

El término Mentastics es una palabra compuesta a partir de «*mental*» y «*gymnastics*»³⁷⁶, un acrónimo original en inglés³⁷⁷ marca registrada de Trager International, que designa «exploraciones muy sencillas, suaves y fluidas del movimiento y la mente» (R. Tolle, 2005, p. 63). Los Mentastics también se pueden

comunicación. Nutriendo a nuestros hijos de experiencias y sensaciones positivas, desarrollarán unas actitudes, visión de la vida y autoestima que también serán positivas. Sus vibraciones positivas atraerán las vibraciones positivas de los demás» (Trager & Hammond, 2016, p. 69).

³⁷⁵ En los primeros cursos que impartió, Milton Trager enfatizaba dos áreas de trabajo: el Hook-up y los Mentastics, el trabajo en camilla era secundario para él. Los clientes recuerdan sesiones en las que pasaba la mayor parte del tiempo enseñándoles Mentastics (Blackburn, 2004c, pp. 266 y 269).

³⁷⁶ «En 1974, mi esposa Emily y yo creamos el término “Mentastics”. Ella pensó en “mental” y yo propuse “gimnasia”» (Trager & Hammond, 2016 p. 35).

³⁷⁷ En algunos países se ha adaptado la sonoridad del término a la propia lengua, como es el caso de Italia, en el que se emplea el acrónimo «Mentastica» como unión de *mentale* y *ginnastica*.

definir como «movimientos ligeros, sin esfuerzo y sin dolor que se originan en la mente y están diseñados para ayudar a liberar la tensión del cuerpo» (Stone, 2002, p. 115). Estos **movimientos guiados por la mente** están ideados para tomar más conciencia de las propias sensaciones, promoviendo el equilibrio, la gracia y la coordinación, y reforzando la impresión de elongación, ligereza y soltura (Liskin, 1996, p. 134): «los Mentastics no consisten en una técnica, método, ni rutina. Son un ENFOQUE donde la mente y el movimiento están perfectamente sincronizados» (Trager & Hammond, 2016, p. 39).

Es fundamental comprender que el **Hook-up** es la base y la finalidad de los Mentastics³⁷⁸ (Trager & Hammond, 2016, p. 10). Así los define el propio Milton Trager: «los Mentastics son movimientos, dirigidos mentalmente, que te conducen al estado de Hook-up con lo que hay aquí en este mundo, esta fuerza vibratoria que nos rodea» (LifeAwake, 2010, 7'45"). Dicho de otro modo, el primer elemento de los Mentastics es «presencia³⁷⁹ y conciencia³⁸⁰» (Dalford & Kingston, 2010, párr. 21).

Cuando Milton Trager expresa que los movimientos son guiados por la mente, se refiere al **inconsciente**: «Los Mentastics constituyen un método indirecto para liberar tensiones y bloqueos. Deben dejarse de lado los pensamientos conscientes y permitir que los movimientos sean dirigidos desde la mente inconsciente» (Trager & Hammond, 2016, p. 36). Las preguntas abiertas que se utilizan para explorar el movimiento, antes y durante su realización, son lo que permiten el cambio cualitativo³⁸¹ (Gopur, 2009, p. 458). Este «soporte» mental forma parte de la **actitud interrogativa** y la apertura necesaria para jugar con los Mentastics:

Hazte estas preguntas de manera tranquila, con una actitud abierta y sin expectativas, la respuesta vendrá por sí sola. Al hacerte estas preguntas, estás

³⁷⁸ El énfasis en la presencia o el Hook-up es la característica única de los Mentastics, en comparación con otros sistemas de movimiento como el Feldenkrais (Blackburn, 2004c, p. 269).

³⁷⁹ Todas las señales del cuerpo solo ocurren en el momento presente (Blackburn, 2004c, p. 276).

³⁸⁰ Según Csikszentmihalyi (2014), la función de la conciencia es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo de tal modo que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia: «funciona como una central telefónica para las sensaciones, las percepciones, los sentimientos y las ideas, estableciendo prioridades entre toda esa información diversa» (p. 46).

³⁸¹ «Es importante que los movimientos sean dirigidos desde la mente. El proceso comienza por preguntas como: "Cómo podría ser más ligero? ...más libre? ...más suave? ...más bello? ...mejor?"» (Trager & Hammond, 2016, p. 46).

desarrollando el poder y el potencial de tu mente inconsciente. Este proceso no demanda más esfuerzo que el de un pensamiento. (Trager & Hammond, 2016, p. 47)

Es importante **desistir de analizar**, porque el análisis es parálisis³⁸²: «No analices el movimiento. El análisis es una función de la mente consciente» (Trager & Hammond, 2016, p. 51). Como apunta Kriegel (1999), si le diéramos una descripción demasiado teórica y anatómica, nuestra mente se sobrecargaría y nos encontraríamos intentando, haciendo; analizar impide estar presente en la sensación, el significado mismo del Trager (pp. 73-74). Dicho de otro modo, «si nos centramos demasiado en lo intelectual, perdemos la experiencia» (Mairi, 2006, p. 204). En el título de su artículo, Blackburn (2004c) los ha definido como «presencia en movimiento», con cierto **componente meditativo**:

Los Mentastics son en esencia una forma de meditación en movimiento; no son analíticos, sino que requieren una presencia silenciosa para conectarse simplemente con sentir el cuerpo, jugar acriticamente con la resistencia y descubrir la sutileza de la sensación. Tratan sobre el placer y la fluidez, y la búsqueda de sensaciones deliciosas. (Dalford & Kingston, 2010, párr. 4)

Los Mentastics son totalmente **placenteros**³⁸³ y Milton Trager lo reconocía: «hago estos movimientos porque me aportan placer» (Blackburn, 2016, p. 177). De hecho, debido a que se realizan en un rango cómodo, se sienten bien, son efectivos y están fácilmente disponibles, es más probable que las personas quieran practicarlos³⁸⁴ (Stone, 1997, p. 205).

³⁸² Fuera del ámbito del Trager, se conoce el bloqueo psicológico de la parálisis del análisis: «Casi ninguna reflexión mueve a la acción; la mayoría conduce a la parálisis. Es más: reflexionamos para paralizarnos, para encontrar un motivo que justifique nuestra inacción. Pensamos mucho la vida, pero la vivimos poco» (d'Ors, 2017, p. 48).

³⁸³ «Todo lo que el cuerpo puede hacer es potencialmente agradable, aunque hay mucha gente que ignora esta capacidad y usa su físico tan poco como le es posible, dejando inexplorada su capacidad para proveer flujo» (Csikszentmihalyi 2014, p. 149).

³⁸⁴ Estos movimientos deben ser agradables para que el cliente elija conscientemente practicarlos y continúe cosechando los beneficios de la sesión; Milton Trager creía que a menos que los movimientos fueran placenteros, el cliente no los haría (Blackburn, 2004c, pp. 267 y 275).

En definitiva, los Mentastics **no son ejercicios**³⁸⁵ (Trager & Hammond, 2016, p. 89). A pesar de que puedan parecerse al ejercicio, son diferentes, estos movimientos no están diseñados para estirar o fortalecer, sino para enseñar cómo liberar la tensión corporal³⁸⁶ (Stone, 1997, p. 204). Los Mentastics no son ejercicios en el sentido tradicional porque no hay un número concreto de repeticiones³⁸⁷ ni un período de tiempo específico para practicarlos (Liskin, 1996, p. 134). En lugar de controlar³⁸⁸ el movimiento como en los ejercicios regulares, una vez iniciado, luego se «suelta» y se permite que el **peso** de la parte del cuerpo lleve el movimiento hasta su finalización³⁸⁹ (Witt, 1986, p. 25). Son formas de utilizar el campo gravitacional y el impulso para estirar, abrir y movilizar sin esfuerzo la articulación o tejido en cuestión (Blackburn, 2003, p. 236). Aunque inicialmente pueda ser en un rango mínimo, se trata de experimentar cómo moverse de un modo cómodo, con especial atención a cualquier *feedback* que el cuerpo pueda estar dando. El objetivo es sentir el movimiento de una manera adecuada para ese cuerpo en ese instante, aumentando así la conciencia corporal (Stone, 1997, p. 204). La indicación nunca es forzar: «si sientes dolor, incomodidad o fatiga mientras realizas Mentastics, permite que el movimiento se vuelva más ligero, reduce la amplitud o cantidad de movimiento, disminuye el ritmo o bien para y descansa» (Trager & Hammond, 2016, p. 47). Los movimientos no se imponen desde fuera, se originan desde el interior del cuerpo (Bertherat & Bernstein, 1977, p. xi). Incluso si la amplitud de movimiento libre es pequeña, la atención a este rango de libertad tiene efectos exponenciales³⁹⁰ (Blackburn, 2004c, p. 273). Por tanto, más que

³⁸⁵ En el artículo de Watrous (1992) sí se definen como ejercicios (p. 24), pero creemos que la razón puede ser debida a que el texto está dirigido al colectivo de fisioterapeutas. Por otro lado, hemos detectado en la publicación de *The Arthritis Foundation of South Africa* que se describe erróneamente los Mentastics como una serie de ejercicios influenciados por el yoga (The Trager Approach, 2007, p. 14).

³⁸⁶ Muchos de los Mentastics se experimentan a través de la elasticidad natural integrada en las articulaciones, el tejido conectivo, la fascia y en la tensegridad de las relaciones estructurales del cuerpo (Blackburn, 2004c, p. 269).

³⁸⁷ En el Feldenkrais, sí se especifica el número de repeticiones de cada movimiento: «Al principio se debe repetir cada movimiento diez veces; al progresar, aumentese el número hasta 25 veces (...) con el tiempo es posible y conveniente repetir un mismo movimiento centenares de veces, tanto con la mayor lentitud como la mayor rapidez posibles» (Feldenkrais, 1985, p. 72).

³⁸⁸ «Una vez que se libera el control, ya sea mental o físico, hay más espacio para la respiración, más espacio para la expansión, más espacio para la autoconciencia» (Blackburn, 2004c, p. 276).

³⁸⁹ Del mismo modo que en el trabajo en camilla, «una vez que se siente la respuesta, la tarea está hecha» (Liskin, 1996, p. 134).

³⁹⁰ Por inercia, algunas personas a menudo intentan aumentar su rango de movimiento más allá de la amplitud sin resistencia, tratando de alcanzar un objetivo determinado en lugar de sentir la facilidad (Blackburn, 2004c, p. 268).

ejercicios³⁹¹, «los Mentastics son un camino de **autoconocimiento y búsqueda del propio bienestar** mediante el uso del peso del cuerpo en ausencia de esfuerzo» (Trager & Hammond, 2016, contraportada).

Otra base de los Mentastics es «**permitir que los movimientos sucedan, no intentarlo**»³⁹² porque «intentar implica un esfuerzo, y el esfuerzo crea tensión»³⁹³ (Trager & Hammond, 2016, p. 44), algo muy diferente al ejercicio:

Este es un tipo de habilidad sensomotora fundamentalmente diferente: es una práctica en el sentir, no en el hacer. Al contrario de lo que suele ser habitual, no se utiliza la sensación para guiar un movimiento específico, sino que se utilizan movimientos aleatorios para producir sensaciones particulares. Es la práctica del no intentar. (Juhan, 1992, p. 8)

Debe dejarse que algo nuevo entre en el movimiento, algo **espontáneo**³⁹⁴, ir más allá de lo que hay que hacer, como si el movimiento acudiera a nosotros sin que haya sido planeado o premeditado (Kriegel, 1999, p. 64). Esto puede describirse como el cese del esfuerzo físico y mental, porque si no se obtienen resultados contradictorios, producidos por intentar relajar una parte específica del cuerpo (Blackburn, 2004c, p. 271). En vez de intentar realizar algo, hay que permitir que aflore (Arlandes, 2015, p. 31); en palabras de Milton Trager, «Deja que suceda. No hagas que suceda»³⁹⁵ (Liskin, 1996, p. 105). Esto es una paradoja, algo característico del Trager: «¡enseñamos

³⁹¹ En la Técnica Alexander no existe un conjunto de ejercicios en el sentido tradicional de la palabra porque no se aprecia ningún valor en la realización repetida de ejercicios prescritos (De Alcantara, 1997, p. 83). Desde la perspectiva de la Antigimnasia, tampoco se emplea el término «ejercicio» porque se considera que las percepciones sensoriales pueden desarrollarse a través de la actividad pero no cualquiera: «No mediante actividad mecánica, no mediante movimientos repetidos decenas de veces. Esto solo sirve para ejercitar nuestra obstinación, para embotar nuestra inteligencia. El movimiento nos revela a nosotros mismos solo cuando tomamos conciencia de *cómo* me muevo (o no me muevo)» (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 51).

³⁹² Milton Trager insistía mucho en ello: «Lo primero que le digo a cualquiera, a cualquier estudiante, es que lo primero que debe olvidar es intentarlo. Simplemente deja de intentarlo. Eso es lo que hace que no te desarrolles. Deja de intentar. Solo sé» (Calvert, 1988, p. 19).

³⁹³ Los Mentastics son el desarrollo del arte de «no intentarlo» (Juhan, 1998, párr. 22).

³⁹⁴ «No puede haber el más mínimo rastro de intención o planificación en una acción espontánea y natural. Es más, ¡la espontaneidad y la naturalidad no se pueden “alcanzar” ni intentándolo ni intentando no intentarlo!» (Balsekar, 2007, p. 158).

³⁹⁵ Desde la Técnica Alexander, se indica: «en lugar de controlar la acción, piensa en permitir que suceda» (De Alcantara, 1997, p. 77). Milton Trager posiblemente incluso quitaría el «piensa».

movimientos a no “hacer”!»³⁹⁶ (Kriegel, 1999, p. 65). En síntesis, el «no intentarlo»³⁹⁷ es una parte fundamental del principio del no-esfuerzo presentado en el apartado 3.3.3.2: «Juega con la sensación de libertad, de abandono, de experimentar la Nada. Sé paciente. No intentes conseguir algo. Déjalo venir. Sé parte de la sensación» (Trager & Hammond, 2016, p. 44).

Aunque los Mentastics se realizan con facilidad y sencillez (Trager & Hammond, 2016, p. 10), **requieren cierta práctica**. Llegar a un estado de conciencia y abordar lo que el cuerpo está experimentando en un momento dado es una habilidad, y como toda destreza hay que cultivarla o uno se vuelve menos ducho (Dalford & Kingston, 2010, párr. 22). Con suavidad y libertad, se pueden hacer tantos Mentastics como se desee, y cuanto más se exploren, más profundo será su desarrollo (Witt, 1986, p. 25). En palabras de Milton Trager: «los Mentastics son un arte; y como en cualquier otro arte, la práctica conduce a la belleza y la forma» (TSS Kiental, 2023, p. 15). En algunos casos, la fluidez del movimiento puede parecer desde fuera una especie de taichí de estilo libre³⁹⁸, similar a una danza (R. Tolle, 2005, p. 63), pero hay infinitas maneras de explorar los Mentastics.

Los Mentastics no tienen ninguna fórmula (Nathan, 2005, p. 5), promueven la **creatividad**³⁹⁹. En este sentido, son similares a cómo nos movíamos en la niñez, cuando no nos importaba el modo en el que nos veíamos ante los demás (Baldwin, 2007, párr. 17): «los niños pequeños juegan naturalmente con el movimiento y el equilibrio, no porque necesiten ejercicio, sino porque quieren divertirse y explorar» (Dalford & Kingston, 2010, párr. 9). En los Mentastics, la atención se centra en el **placer** y el **juego**, incluso en la **diversión** (Wozny, 2007, p. 36). Como explica Nathan (2005), Milton Trager era un maestro contador de historias e imitador, por lo que el carácter juguetón se convirtió en un rasgo intrínseco del Trager, y un aspecto importante que transmitió a

³⁹⁶ Puesto que la sola idea de «hacer» los movimientos podría ser un obstáculo, Kriegel (1999) propone utilizar la expresión «meterse o adentrarse» en los Mentastics (p. 64).

³⁹⁷ Como dijo el psicólogo Fritz Perls, «intentar fracasa, la conciencia cura» (Jourdain, 2002, p. 228).

³⁹⁸ Aunque los Mentastics difieren del taichí en que no tienen forma, comparten el moverse con una sensación de facilidad y conciencia del momento presente del cuerpo en relación con su entorno (Nathan, 2005, p. 27).

³⁹⁹ No somos creativos simplemente durante estados de imaginación inusual e inflamada; somos radicalmente creativos y libres para tomar decisiones en cada momento normal, creando un mundo fuera de nuestra conciencia (Juhan, 2002, p. 69).

los instructores que formó (p. 29); «para él, los Mentastics tenían que ser divertidos, como mínimo; graciosos, aún mejor» (Blackburn, 2004c, p. 267).

Cuando algo se siente **lúdico**, nuestra actitud cambia, la resistencia parece desaparecer o disminuir (Blackburn, 2004c, p. 271). Ciertamente, una disposición más ligera también conduce a la ligereza en los tejidos del cuerpo, por lo que es conveniente explorar el movimiento desde una actitud informal, desenfadada⁴⁰⁰, humorística, e incluso a veces boba⁴⁰¹ o absurda⁴⁰² (R. Tolle, 2005, p. 65). Desde la perspectiva de adultos⁴⁰³, uno puede preguntarse: «¿qué movimiento quiere mi cuerpo en este momento?»⁴⁰⁴ y luego convertirse en el observador de su propio movimiento con el mismo deleite con el que un padre observa a su hijo jugar⁴⁰⁵ (Invisibledogfilms, 2010b, 1'36"). En eso consiste: «Juega con los movimientos. Siente el placer en el simple rebote de tus músculos. Los Mentastics son un medio para celebrar la vitalidad que ya existe y que puede ser desarrollada en el cuerpo-mente» (Trager & Hammond, 2016, p. 114). Tanto si son amplios o sutiles⁴⁰⁶, lentos o rápidos, en sus variados ritmos y direcciones, también pueden ayudar a desarrollar la paciencia⁴⁰⁷.

⁴⁰⁰ Una clienta de Trager incrementó la informalidad del movimiento con la cualidad que ella misma denominó «qué diablos» (Artz, 2018, p. 12).

⁴⁰¹ Según el estudio de Witt (1986), algunos pacientes al principio se sienten un poco «tontos» al realizar los Mentastics; sin embargo, una vez que comienzan a sentir algo de alivio del dolor y la rigidez que los han atormentado durante años, comienzan a relajarse y disfrutar de los movimientos (p. 25).

⁴⁰² Artz (2018) relata un momento conmovedor con su clienta gravemente herida por un coche mientras caminaba, al recibir una nota afectuosa de su parte en la que remarcaba la familiaridad de la profesional, e incluso aprecio, por lo «absurdo» (p. 15).

⁴⁰³ Para crecer más allá de los frívolos placeres de la niñez necesitamos disciplina, autosacrificio, una educación minuciosa para soportar los golpes duros. Debemos aprender a «simplemente decir no» a cualquier diversión que pueda desviar nuestro propósito o debilitar nuestra voluntad. Pero, por definición, el rigor no es divertido (Juhan, 2002, p. 26).

⁴⁰⁴ «Empiezo a conversar con mi cuerpo-mente simplemente sintiendo dónde está conectado y dónde está libre, así como dónde no está ninguna de esas dos cosas. Saludo suavemente a todas las partes de mi cuerpo con movimiento. Y a través de todos mis diversos canales propioceptivos, escucho lo que las partes y tejidos de mi cuerpo responden» (R. Tolle, 2005, p. 63).

⁴⁰⁵ «En realidad, tanto más crecemos como personas cuanto más nos dejemos asombrar por lo que sucede, es decir, cuanto más niños somos» (d'Ors, 2017, p. 26).

⁴⁰⁶ «Mientras realizas los movimientos, puede que pienses: "Esto no puede ser tan fácil. Apenas estoy haciendo nada, físicamente. Aún así, siento que se ha producido un cambio"» (Trager & Hammond, 2016, p. 52).

⁴⁰⁷ «Los Mentastics pueden ayudar a desarrollar la paciencia. Juega con las resistencias que encuentres. Si sientes rigidez, explora la ligereza. ¿Qué podría ser más ligero? Tómate tiempo para sentir la sutileza. Siempre serás recompensado por tu paciencia» (Trager & Hammond, 2016, p. 51).

Los Mentastics están dirigidos exclusivamente al propio placer y la **autoexploración**, a diferencia de las habilidades motoras normales⁴⁰⁸, que se desarrollan para tareas físicas específicas. Estas habilidades corrientes son hábitos altamente regularizados y, como tales, pueden volverse tan automáticos que, en última instancia, pueden limitarnos de otras formas de movimiento, otros repertorios de respuesta. En cambio, los Mentastics son la práctica activa de detener la obligación impuesta por los patrones habituales⁴⁰⁹ y de cultivar gestos y secuencias espontáneos de la más amplia variedad posible, «los Mentastics nos acostumbran a adaptarnos continuamente»⁴¹⁰ (Juhan, 1998, párr. 22).

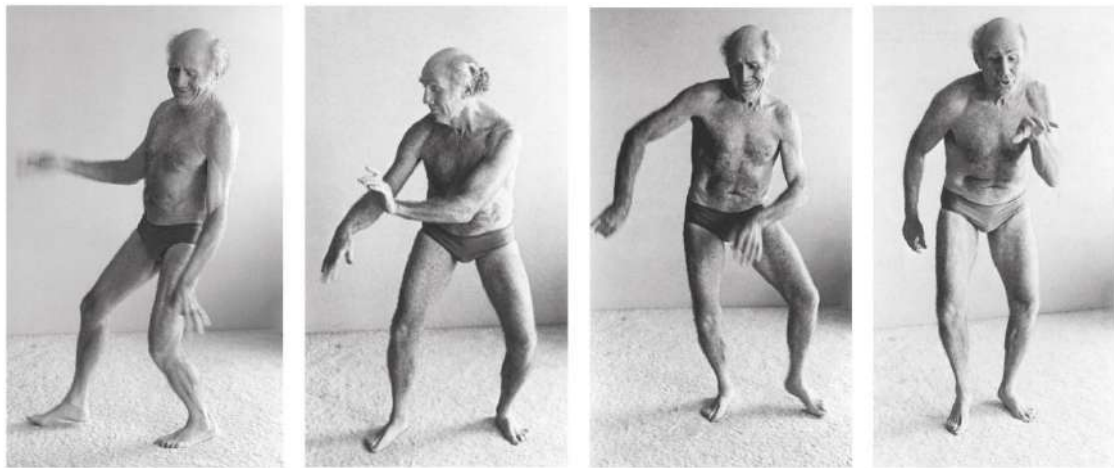


Figura 3.8: Milton Trager practicando Mentastics de forma lúdica.
Fuente: Trager & Hammond, 2016, pp. 48, 55, 122 y 124.

Así pues, estamos hablando de **herramientas** sencillas y útiles que desencadenan la experiencia del Hook-Up en el cuerpo-mente en cualquier momento, y

⁴⁰⁸ En la práctica de los Mentastics no se establece una nueva «habilidad» en el sentido habitual del término, se introduce un nuevo estado sensitivo: caracterizado por el placer, la falta de esfuerzo, la atención no enfocada, la libertad, maravillarse, etc. (Juhan, 1992, p. 8).

⁴⁰⁹ Como indica Roger Tolle, es maravilloso descubrir que es opcional ser frenado por patrones de movimiento incorporados, a menudo inconscientes; que podemos elegir en cualquier momento comenzar a practicar e integrar patrones de movimiento más fáciles y libres (Invisibledogfilms, 2010a, 3'34").

⁴¹⁰ El autor relaciona el «juego» de los animales con el desarrollo de la adaptación necesaria para la supervivencia: «Los animales jóvenes que brincan y dan vueltas no postergan las responsabilidades de la “vida real”; se están preparando para ellas. Están revolviendo sus patrones y perfeccionando sus reflejos adaptativos. Están desarrollando estrategias libres para reaccionar ante lo imprevisto ... se introduce flexibilidad en el sistema y se mejoran exponencialmente las opciones de supervivencia en circunstancias cada vez más amplias» (Juhan, 2002, p. 19).

en cualquier lugar o situación (Mairi, 2011, p. 11); son «un atajo hacia la libertad» (Wozny, 2007, p. 36). Ofrecen la oportunidad para dirigir la atención hacia adentro: aunque solo sea por un instante, en medio de un día ajetreado se puede hacer una pausa y sentir el cuerpo⁴¹¹, esto puede marcar una gran diferencia (Stone, 2002, p. 116). Se trata de recorrer un camino que nos lleva hacia una conciencia cada vez más profunda y sutil (Kriegel, 1999, p. 67), utilizando el mínimo esfuerzo y la máxima percepción (Blackburn, 2004c, p. 268).

En una sesión, el profesional puede proponer Mentastics específicos enseñados por Milton Trager o un instructor, o **inventar nuevos movimientos** e imágenes adaptadas a las necesidades personales del receptor (Heigl, 2009, p. 27). Esto último es lo que defendía Milton Trager: «Hay que inventar los Mentastics para cada caso, sea cual sea. Tienes que ser muy inventivo, ser tan fluido con tu propio cuerpo que puedas sentir lo que quieres ofrecerle» (Trager Archive Project, 1987a, cap. 15, 42'09"). La creatividad es una cualidad inherente a los Mentastics, que el cliente también puede cultivar por sí mismo⁴¹².

Para ayudar al receptor a sentir el movimiento, el profesional puede utilizar **imágenes verbales**⁴¹³ (Liskin, 1996, p. 134). No podemos utilizar la imaginación sin que nuestro cuerpo intervenga, involucrando todas las experiencias vividas; el profesional debe asegurarse que el imaginario propuesto es conveniente para el cliente, y que le puede inducir el movimiento más libre y la sensación deseada (Kriegel, 1999, p. 74). Ahora bien, las imágenes más significativas son las que provienen del propio cliente, por lo que el profesional puede también solamente brindar sugerencias (Heigl, 2009, p. 26).

Los Mentastics al final de la sesión tienen un doble valor para el cliente: le proporcionan una percepción consciente de la facilidad de movimiento recién

⁴¹¹ Los movimientos se pueden utilizar fácilmente durante el día. No requieren ropa ni equipo especial; generalmente son pequeños y sutiles y, por tanto, no atraen la atención indebida (Liskin, 1996, p. 134).

⁴¹² La creatividad no es exclusiva de un puñado de artistas, no es un don reservado a unos pocos: la tenemos todos. Pero no siempre la dejamos manifestarse por una razón muy sencilla: ser creativo es aceptar perder los puntos de referencia para cambiar (Midal, 2018, p. 101). Lo que realmente mata a la persona es la rutina; lo que la salva es la creatividad: la capacidad para vislumbrar y rescatar la novedad (d'Ors, 2017, p. 34).

⁴¹³ Una de las más comunes es el «hilo del cielo» (*skyhook*) que se corresponde con la línea central vertical de equilibrio. También se pueden explorar las imágenes sonoras, olfativas, etc.

descubierta, y le ayudarán a evocar el recuerdo de estas sensaciones de facilidad y ligereza (Scholl, 1993, p. 7). Así, en los días posteriores, a través de los Mentastics puede **rememorar** lo sentido durante la sesión⁴¹⁴ (Watrous & March, 1992, p. 20); son un medio para que el cliente continúe disfrutando, siga expandiendo y refinando la conciencia sensorial y ahonde en el estado de Hook-up (Juhan, 2003, p. 424). Por tanto, los Mentastics se pueden realizar como complemento al trabajo iniciado en la camilla, ya sea en la sesión o de forma independiente (Stone, 2002, p. 115). Adicionalmente, algunos profesionales ofrecen clases regulares de Mentastics para grupos⁴¹⁵, a menudo incorporando el elemento del tacto para profundizar en la sensación (Heigl, 2009, p. 27). Los movimientos sugeridos pueden realizarse de pie, en silla y también en el suelo; del mismo modo que en la meditación colectiva, el Trager en grupo favorece el Hook-up con las personas alrededor.



Figura 3.9: Mentastics en grupo. Fuente: Asociación Método Trager España.

Por último, cabe mencionar que Milton Trager, con la colaboración de Cathy Hammond, publicó en 1987 el libro de Mentastics titulado *Movement as a Way to Agelessness*. Redactado de una manera poética⁴¹⁶, está ilustrado con numerosas

⁴¹⁴ «Durante el día, ya sea en el trabajo o en cualquier situación donde te sientas tenso, simplemente evoca la sensación de ligereza que experimentaste haciendo Mentastics, y volverás a un estado de relajación tan profundo como el que desarrollaste en tu mente. Sé paciente. No se requiere más esfuerzo que el de un pensamiento. Y esta sensación de relajación puede ser tuya siempre que la necesites, para el resto de tu vida» (Trager & Hammond, 2016, p. 87).

⁴¹⁵ El trabajo grupal es habitual en algunas disciplinas, pero no en todas. Por ejemplo, la Técnica Alexander tradicionalmente se ha enseñado de forma individualizada (De Alcantara, 1997, p. 87).

⁴¹⁶ Según Kesselman (2005), la palabra que mejor expresa las experiencias corporales vividas es la creación poética, por su relación con la metáfora y el sueño: «hay numerosos libros con temas corporales en los que el cuerpo queda apresado por la letra escrita, donde es posible reconocer el conocimiento

imágenes que describen y acompañan el texto. Dividido en dos partes, después de la exposición de la filosofía y principios de los Mentastics, encontramos una sección con algunas propuestas para llevar a la práctica⁴¹⁷. Reeditada en varias ocasiones y traducida a diferentes idiomas, esta obra constituye un auténtico documento histórico, al tratarse del único libro escrito por el creador del Método Trager.

3.4.2 El trabajo en camilla

El conjunto de movimientos y contactos que el cliente recibe como propuesta del profesional, denominado «trabajo en camilla»⁴¹⁸, conforma el componente del Trager en el cual, gracias a la **movilización ajena** de los tejidos, se experimenta un cambio en las propias tensiones habituales hacia un rango de movimiento más armonioso, más libre y más completo (Scholl, 1993, p. 7). Al permanecer pasivo, el cliente puede comenzar a «captar la sensación» de patrones de movimiento positivos que podrían llevarle semanas y meses dominar por sí solo, y puede experimentar una nueva norma sensorial que le habría sido imposible establecer por sí mismo tan rápidamente⁴¹⁹ (Juhan, 2003, p. 190). Cuando los músculos que normalmente producen movimiento pasan a recibirlo, sucede algo inusual en la retroalimentación neuronal del cerebro, y la inacción del cuerpo permite sentir movimientos que normalmente podrían estar bloqueados por la tensión muscular (Blackburn, 2004b, p. 179). Asimismo, junto a las nuevas sensaciones, rendirse a los movimientos que otra persona aplica a su cuerpo, sin que el propio sistema de señales y respuestas interfiera, puede demostrar al receptor que no está permanentemente obligado a seguir una compulsión habitual: «puedo ver que el hábito es un hábito, que yo soy otra cosa, y que de momento, en todo caso, puedo elegir repetirlo o no» (Juhan, 2003, p. xxvi).

profesional, los largos años de trabajo, pero donde no sentimos que nuestros cuerpos de lectores vibren con el cuerpo de quien escribe» (p. 14).

⁴¹⁷ «Conectaba conmigo mismo y con el mar, el viento y lo que había allí, y hacía estos movimientos. Empezaban a venir y venir a mí. Tenía una gran cantidad de movimientos. Pero nunca supe que tendría un libro sobre ello, que lo enseñaría o cualquier otra cosa. Era solo para mí. ... Lo comparto, está ahí. Si quieren aprenderlo, bien. No tengo secretos, no me guardo nada que otros no sean capaces de aprender. No es para mí. No lo estoy ocultando. Lo estoy exponiendo para que todo el mundo puede acceder» (Calvert, 1988, p. 17).

⁴¹⁸ Del inglés, *tablework*.

⁴¹⁹ Posteriormente, una vez que la sensación de un gesto nuevo, más elegante y más eficaz sea una realidad consciente, la persona podrá avanzar con bastante rapidez para establecer por sí misma las activaciones musculares que reproducirán dicha sensación (Juhan, 2003, p. 190).

El trabajo en camilla se nombra así porque Milton Trager lo practicaba de este modo, y en la gran mayoría de sesiones se utiliza una camilla acolchada⁴²⁰. No obstante, también existen **otras opciones**: el trabajo con contacto puede realizarse en **silla** (específicamente indicado para usuarios de silla de ruedas, o en un asiento corriente) o en el **suelo**, según la conveniencia y elección de quien recibe.

En el trabajo en camilla, además de las **posiciones supino** y **prono**, también se puede utilizar la posición **lateral**⁴²¹, que, al presentar menos superficie corporal apoyada, facilita el movimiento de todo el cuerpo (Blackburn, 2016, p. 180). Es habitual combinar varias posiciones en una misma sesión⁴²², siendo primordial la comodidad y preferencia del cliente. Para ello, se emplea material auxiliar (cojines, mantas dobladas, rollo cervical⁴²³, etc.) para ofrecer soporte a las partes del cuerpo que lo necesitan.

Cuando Milton Trager decía que existe una secuencia específica (Calvert, 1988, p. 16), se refería a un orden en el que normalmente se trabaja cada zona del cuerpo, una sugerencia de protocolo que enseñó en los primeros años⁴²⁴. Pero puesto que el Trager se ha ido desarrollando con el paso del tiempo, un profesional puede crear su propia rutina o simplemente seguir su intuición a medida que avanza cada sesión (Schwartz, 1997, p. 58). En cualquier caso, como el cuerpo es una compleja unidad integrada, más que la suma de sus partes, siempre es tratado en su totalidad⁴²⁵ (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 15). Es habitual empezar por el cuello porque Milton Trager destacaba su

⁴²⁰ Normalmente sin orificio facial, porque los movimientos ondulatorios se verían interrumpidos. Por esta razón, cuando el cliente se gira después de estar en posición prono, se retoma el trabajo en el cuello, que ha permanecido de lado, para devolverle la sensación de su eje (Kriegel, 1999, p. 50).

⁴²¹ Posición utilizada para las mujeres embarazadas y otras personas que tienen dificultades para tumbarse, siendo muy solicitada por los clientes que duermen de lado. En esta colocación más recogida, que recuerda a la posición fetal, se emplean numerosos cojines para respetar la alineación natural del cuerpo.

⁴²² En la Técnica Alexander solo se emplea la posición semi-supina, con las piernas flexionadas (De Alcantara, 1997, p. 153).

⁴²³ Jack Blackburn indica que Milton Trager no utilizaba ningún apoyo debajo del cuello porque «él no estaba interesado en estas cosas» (comunicación personal mediante videollamada 6/9/2023).

⁴²⁴ El cliente está tumbado en posición supina, el profesional comienza trabajando en la cabeza y el cuello, luego pasa a las piernas, continuando por la región abdominal, tórax y brazos. Luego el cliente se gira en posición prono y el profesional trabaja en la parte posterior de las piernas, luego los hombros, la espalda y la pelvis. Después se regresa a la posición supina para terminar volviendo a la cabeza y el cuello (Heigl, 2009, p. 26).

⁴²⁵ Ya sea de forma directa o indirecta (mediante la resonancia del movimiento), en el caso de que el cliente prefiera no recibir contacto en alguna parte específica de su cuerpo.

importancia⁴²⁶, y prioridad en el caso de poco tiempo. El motivo es que al llegar a las cervicales, se involucra toda la columna vertebral, y el cuello también constituye la conexión entre la cabeza, el cerebro y el resto del cuerpo⁴²⁷ (Kriegel, 1999, pp. 46-47).

En este método, la **calidad** es fundamental, siempre es más importante el «cómo» que el «qué». Milton Trager afirmaba: «Nunca le digo a mis manos qué hacer⁴²⁸. ... Es la manera en la que trabajo, no necesariamente la técnica que uso, lo que produce el cambio» (Juhan, 1993, p. 8). Esta es una particularidad del Trager⁴²⁹: no existe un procedimiento práctico estandarizado, lo importante no son los movimientos, sino la forma en la que surgen y qué estados sensitivos expresan⁴³⁰ (Juhan, 1992, p. 7). El diálogo con el cuerpo-mente del cliente solo es posible si el profesional se libera de la voluntad de «hacer» los movimientos (y de cualquier preocupación por los resultados), sino el trabajo solo aporta un efecto mecánico superficial (Kriegel, 1999, p. 41).

De todos modos, el trabajo en camilla está compuesto por un **amplio repertorio de movimientos** con sus correspondientes colocaciones de manos, dictados por la anatomía viva del cuerpo (Heigl, 2009, p. 26). Esta variedad de movimientos ha sido desarrollada porque ayudan a los receptores a captar sensaciones y cambiarse a sí mismos en una dirección positiva, pero el profesional puede crear nuevos movimientos sobre la marcha si son apropiados para el cliente en cuestión (Liskin, 1996, p. 132). Debido a que el cuerpo tiende a acortarse y tirarse hacia adentro con una mayor tensión o estrés, se incluyen muchos movimientos y sugerencias de alargamiento, expansión y esponjosidad (Stone, 2002, p. 115). Entre las **técnicas** del trabajo en camilla, encontramos: compresiones (las estructuras se pueden liberar de forma más

⁴²⁶ Esta visión está en sintonía con la Técnica Alexander, que define la relación dinámica entre cabeza, cuello y torso como el factor primario en la organización del movimiento humano (Gelb, 1987, p. 12). También con el Feldenkrais: el peso de la cabeza dicta automáticamente el tono justo de los músculos del cuello para mantenerla de manera que el aparato vestibular del oído pueda detectar la desviación más ligera de la vertical y el menor cambio en la uniformidad de la moción. Cuando la cabeza se relaciona correctamente con el cuerpo, flota libremente con la facilidad de un corcho en el agua (Feldenkrais, 1995, p. 209).

⁴²⁷ Keleman (2014) indica que el sistema nervioso central reside en el cerebro anterior o córtex, donde tienen lugar las sensaciones y la discriminación muscular. Es el área del control voluntario, donde se aprenden actividades de planificación, asociación de ideas y acciones (p. 78).

⁴²⁸ Como ya hemos mencionado en el apartado 3.1.2, no se trata de un masaje. Milton Trager lo expresaba así: «Vuestras manos son tontas. Sabed que lo que buscáis es la mente, no el tejido» (Liskin, 1996, p. 45).

⁴²⁹ El autor lo compara con aprender a tocar un instrumento musical o dominar una forma de danza expresiva, puesto que en estos ámbitos con la técnica no es suficiente (Juhan, 1992, p. 7).

⁴³⁰ Es en este sentido que Stone (2002) opina lo siguiente: «No existe una técnica real en el Trager, ni fórmulas establecidas» (p. 115).

organizada), elongaciones (crear espacio y conexiones), *rocking* o balanceo⁴³¹ (efecto calmante en el sistema nervioso), explorar las ondas (generadas por el peso de las partes del cuerpo, se aborda la parte parasimpática del sistema nervioso autónomo), esculpir (estimular la propiocepción), *take the slack out* o quitar la holgura⁴³² (se dirige a la matriz del tejido conectivo de todo el sistema y crea una sensación corporal holística), titilar o generar vibraciones pequeñas (TSS Kiental, 2023, pp. 6-7).

En estos movimientos, las manos se utilizan para aislar diferentes articulaciones, músculos, fascias y otros tejidos conectivos; aunque el impulso del movimiento se distribuya por todo el cuerpo del cliente, puede anclarse y dirigirse con precisión (Blackburn, 2003, p. 235). El profesional pone en movimiento los pesos de las distintas partes del cuerpo (Liskin, 1996, p. 136), que se utilizan para ayudar al cuerpo a autotratarse, permitiendo que el regreso del movimiento se realice por su propia inercia (Stone, 1997, p. 203). De esta manera, se envían ondas reverberantes por toda la estructura corporal fluida (Juhan, 1998, párr. 5); es importante matizar que la resonancia del cuerpo está condicionada por la integridad del tejido conectivo, el tono muscular y el estado de reposo del individuo⁴³³ (Blackburn, 2004b, p. 180).

El **ritmo del movimiento** nunca está decidido de antemano, viene siempre determinado por el tamaño y tono del cuerpo del receptor, el profesional siente la frecuencia más natural de cada parte y se mueve en sincronía con ella (Liskin, 1996, p. 136). De este modo, la movilización no supone ningún esfuerzo para quien la realiza y resulta reconfortante, hipnótica y profundamente relajante para quien recibe. Cuando se «encuentra» el ritmo adecuado y se mantiene⁴³⁴, una nueva forma de pensar y sentir

⁴³¹ El *rocking* presenta algunas similitudes con el movimiento que se hace para mecer o acunar a los bebés (Cavanaugh, 1982; Juhan, 1998; Mack & Ferrara, 2022; Malham Jr., 2007). Sin embargo, es más complejo que eso, Artz (2018) menciona la creación de «ondas tridimensionales» (p. 11).

⁴³² Este concepto es muy importante para explicar la profundidad del trabajo en camilla. Milton Trager insistía siempre en primero «quitar la holgura» antes de iniciar los movimientos. Se refería principalmente a evitar el deslizamiento de la piel para que el movimiento no se perdiera en la superficie: la preparación inicial al movilizar cualquier parte del cuerpo es eliminar la holgura de la piel con una presión moderada y tensarla en la dirección del movimiento en cuestión (Juhan, s.f.-b, párr. 7-8).

⁴³³ El autor establece una analogía con los instrumentos musicales: «en un violonchelo, el material, la longitud y la tensión de las cuerdas frotadas, y la forma e integridad del instrumento, condicionan sus frecuencias de resonancia» (Blackburn, 2004b, p. 180).

⁴³⁴ Los autores relacionan el movimiento rítmico que se repite en todo momento con la idea de Merrick y Leisman de la repetición como un medio para el cambio neurológico (Mack & Ferrara, 2022, p. 15). Haciendo alusión a: Merrick, J., & Leisman, G. (2019) Movement and cognition: Brain integration for environmental interaction. En J. Merrick & G. Leisman (Eds.) *Movement 2018: Brain, Body and Cognition* (cap. 1). Nova Medicine & Health, Functional Neurology.

en el cuerpo se vuelve posible para el sujeto⁴³⁵ (Mack & Ferrara, 2022, p. 16). Para algunos, en el Trager «los ritmos se sienten musicales y un poco jazzísticos»⁴³⁶ (Wozny, 2007, p. 36).



Figura 3.10: Representaciones esquemáticas de algunos movimientos en camilla.
Fuente: Blackburn, 2004b, pp. 3, 7-9.

Durante el transcurso de una sesión, hay literalmente miles de contactos y sensaciones rítmicas⁴³⁷, ofreciendo cada movimiento una oportunidad en el momento presente para crear y profundizar las sensaciones de ligereza, libertad, relajación, tranquilidad y paz (Juhan, 1998, párr. 8). Se juega con la **repetición de los movimientos**: cada una es sutilmente diferente, con un mensaje inédito recibido por una «nueva» mente que ya se ha transformado (Stone, 1997, p. 203). Las **variaciones** corresponden a ajustes en relación al estado cambiante del tejido (resistencia, relajación, movilidad), demasiado complejos de descifrar para el receptor, invitando al cuerpo-mente a rendirse⁴³⁸ (Stone, 2002, p. 115). Los parámetros que se pueden

⁴³⁵ En 1945, en un artículo de la revista Cultura Física, se describió así el Trager: «Es como bailar (...) Pero no tiene que haber música porque todo en la vida tiene un ritmo y si simplemente logras “sentir” ese ritmo, no hay límites para lo que tu cuerpo puede hacer» (Liskin, 1996, p. 33).

⁴³⁶ Jack Blackburn compara los ritmos del Trager con los de la música africana, en la que se canta un ritmo, se toca otro e incluso se baila otro distinto; considera que existe una coexistencia compleja de ritmos diversos que a la vez están armonizados (comunicación personal mediante videollamada 6/9/2023).

⁴³⁷ La sensación al recibir en camilla es de estar en movimiento perpetuo en todas direcciones (Donald, 1986, párr. 36); «el movimiento rítmico del Trager crea una relajación arrulladora, como flotar en el mar o mecerse en una hamaca» (Blackburn, 2004b, p. 179).

⁴³⁸ La repetición aquietta la mente consciente del receptor, alejándola de una resistencia inapropiada o de un control excesivo (Liskin, 1996, p. 139). Según Michael Lear, la repetición hace que el sistema nervioso se calme: «Si se vuelve aburrido, ¡está bien!» (Prentice, 2007, p. 60).

modificar son la frecuencia, la amplitud, el ritmo, la dirección, el contacto de las manos, la pauta o patrón, la posición, el grado de elongación o compresión, así como la intercalación de pausas (Blackburn, 2004b, p. 179). El profesional también combina secuencias menos predecibles⁴³⁹, destinadas a construir y despertar vías neuronales que resultan cómodas pero son desconocidas, a menudo diferentes de las limitaciones que el cliente impone a su movimiento autogenerado (Artz, 2018, p. 8).

Continuamente, tienen lugar intervalos en los que el profesional retira las manos. Se trata de **pausas en el movimiento y el contacto** que facilitan al receptor sentir y asimilar las nuevas posibilidades de movimiento (Blackburn, 2004b, p. 179). Cada pausa brinda una oportunidad para que el sistema nervioso del cliente se actualice e incorpore la nueva información sobre las sensaciones proporcionadas⁴⁴⁰. No menos importante, «Las pausas también enseñan la experiencia de la separación. Nos ayudan a cada uno de nosotros a ser dueños de nuestras propias sensaciones» (R. Tolle, 2005, p. 67). Es decir, las pausas regulares crean espacios para el autoconocimiento, son fases de integración que propician profundizar los procesos y apoyan la acogida de los impulsos que seguirán, previniendo la sobreestimulación (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 18). Las pausas pueden ser vistas como la puntuación en la dialéctica: «son tan intensas, si no más, que los movimientos mismos: sentir *algo* en la *nada* profundiza la relajación y aumenta la sensación de ser» (Malham Jr., 2007, p. 7). Mientras el cliente tiene la oportunidad de sentir su cuerpo sin asociar esta experiencia con la otra persona, el profesional se «restablece» y regresa con menos pre-condicionamiento y más inspiración (Blackburn, 2004b, p. 183). Las pausas también permiten a ambos chequear cómo se siente el proceso, y tomar alguna medida si es necesario⁴⁴¹ (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 19).

Mención aparte merece la «**Respuesta Refleja**», una suma de técnicas que pueden activar reflejos espinales y vestibulares, entre otros. Se emplean con el objetivo de estimular la recuperación del cuerpo, la armonización del equilibrio y la gestión fina

⁴³⁹ Durante una demostración, Milton Trager comenta sus variaciones imprevisibles: «al cambiar mi ritmo, ella no sabe qué haré a continuación» (Trager Archive Project, 1989, cap. 3, 20'21").

⁴⁴⁰ Tienen una función parecida al símbolo de pausa (¶) empleado por E. Tolle (2008) después de ciertos pasajes: «para sugerirte que dejes de leer unos momentos, permanezcas en silencio, y sientas y experimentes la verdad de lo que acabas de recibir» (p. 29).

⁴⁴¹ Por ejemplo, sugerir o solicitar un cambio de posición, o una tela si la temperatura corporal ha descendido, sentir si esta zona ya tiene suficiente movimiento y se pasa a otra, etc.

de los movimientos. Esta práctica permite reanimar los reflejos musculares cuando las funciones corporales están disminuidas (especialmente durante la parálisis⁴⁴²), creando así una mejor conexión con el sistema nervioso⁴⁴³ (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 3). Vínculo entre la relajación y la función, en este aspecto del Método Trager se persigue una respuesta activa por parte del cliente, que puede lograrse de forma voluntaria o refleja (Stone, 2002, p. 116). Utilizando la sutileza del tacto y la facilitación de la conciencia con orientaciones verbales, la Respuesta Refleja se basa en el mismo concepto de utilizar los tejidos del cliente para llegar a su mente inconsciente (Stone, 1997, p. 206), y da como resultado una transición de la percepción inconsciente a la consciente en el sistema sensorial (TSS Kiental, 2023, p. 7). Al conseguir «encontrar» la suave presión del profesional ejercida en áreas particulares de su cuerpo, el cliente está directamente involucrado en la mejora o redesarrollo de sus propias respuestas corporalmente, aprendiendo cuánto es suficiente; se activa la respuesta nerviosa y muscular «perezosa» o latente⁴⁴⁴ y también se calma la musculatura demasiado agitada⁴⁴⁵ (Bertie, 2001, párr. 14). La clave es no abrumar a los músculos que ya están extremadamente débiles, primero deben desarrollar una respuesta mínima, se les enseña cuánta fuerza es requerida⁴⁴⁶ (Liskin, 1996, p. 45). De manera gradual, se puede obtener una mayor resistencia, fuerza y mejora del equilibrio (Stone, 2002, p. 116). La Respuesta Refleja siempre se intercala con los movimientos del repertorio habitual, pero también puede aplicarse fuera del trabajo en camilla (como ya hemos dicho, en las alternativas sentada y en el suelo, y también, en este caso, de pie) e incluso como parte de los Mentastics

⁴⁴² Este aspecto del Trager se puede utilizar cuando se trabaja con personas que tienen afecciones neurológicas; fue desarrollado y utilizado por Milton Trager cuando trabajaba con niños que tenían polio (Schwartz, 1997, p. 58).

⁴⁴³ Milton Trager explicaba que en casos de parálisis o situaciones similares, la Respuesta Refleja estimula el área del cerebro que tiene que ver con esa función en particular: «Siento que si hay un verdadero daño patológico en el tejido, una hemorragia en el cerebro, esa parte está muerta. Se pueden entrenar otras áreas para que asuman las funciones de células que no han muerto» (Calvert, 1988, p. 19).

⁴⁴⁴ Cuando el tono está ausente, entendido como el nivel básico de tensión necesario para fortalecer nuestras articulaciones y mantener la vitalidad celular, el músculo tiene la sensación de impotencia y flacidez característica de la anestesia profunda, la parálisis o la de un cadáver antes de que aparezca el rigor mortis (Juhan, 2003, pp. 137-138).

⁴⁴⁵ Cada toque de las manos es una sugerencia sutil para llegar al inconsciente del cliente. Al involucrar esta mente inconsciente, se obtiene el nivel máximo de respuesta disponible, que normalmente excede considerablemente el nivel consciente. Esto es válido para la mayoría de las personas, ya sean «sanas» o no, por lo que se puede llevar al cliente a una experiencia de función nueva o mejorada (Bertie, 2001, párr. 15).

⁴⁴⁶ Milton Trager decía: «Lo único que quiero es un reflejo, no un gran “schmeer” [término yiddish para describir una gran porción], porque si hay mucha fuerza, no te necesitan; no están paralizados. Tenemos la costumbre de hacer que las cosas sucedan. No en este trabajo» (Liskin, 1996, p. 45).

cuando el cliente aprende a utilizar este recurso sobre sí mismo con cierta práctica⁴⁴⁷ (TSS Kiental, 2023, p. 7). La Respuesta Refleja es una muestra más de que el Trager no persigue únicamente la relajación, sino el movimiento eficiente a partir del tono muscular justo, tanto de agonistas como antagonistas⁴⁴⁸, evitando las sincinesias⁴⁴⁹ que entorpecen y favoreciendo la independización⁴⁵⁰ necesaria para el buen funcionamiento.

Cabe destacar que en el trabajo en camilla es fundamental **respetar los límites** del cliente⁴⁵¹. Cuando el profesional percibe una resistencia al movimiento, sencillamente hace menos⁴⁵² hasta que ya no queda nada a lo que oponerse⁴⁵³ (Liskin, 1996, p. 138). En otros términos, «hacer menos es una señal sutil para que el inconsciente del cliente libere más» (Blackburn, 2003, p. 238). El Trager evita presiones y esfuerzos excesivos para que el modo de trabajar sea totalmente coherente con su objetivo de crear sensaciones de ligereza, libertad y facilidad (Juhan, 1993, p. 2). Ante movimientos restringidos, músculos rígidos o reflejos defensivos⁴⁵⁴, el profesional nunca responde presionando agresivamente, trabajando más para suavizarlos o forzándolos a estirarse. Por el contrario, su respuesta es volverse inmediatamente más ligero, más sensible, más investigador y más tolerante. Los límites específicos de resistencia se abordan constantemente, pero nunca con fuerza o incomodidad (Juhan,

⁴⁴⁷ Por ejemplo, en exploraciones sobre el equilibrio, o para mejorar la precisión y agilidad de los dedos, una aplicación remarcable para los músicos.

⁴⁴⁸ El haz muscular directamente implicado en la realización del movimiento, el que realiza la contracción, se llama agonista. A la vez hay otro grupo de músculos realizando la acción contraria (estirándose) que actúa contrarrestando la acción del primero, es el haz muscular antagonista. Sin la resistencia del antagonista, el agonista no tiene razón de ser, entre ambos ha de existir un equilibrio, una complementación (Benito Vallejo, 2001, p. 53).

⁴⁴⁹ Las sincinesias son movimientos musculares inconscientes o no intencionados, que ocurren cuando se realizan movimientos voluntarios; también se denominan movimientos parásitos.

⁴⁵⁰ «El cerebro ha de tener muy clara la distinción entre unas zonas y otras, además de entrenarse para poder cumplir encargos diferentes a la vez: esta parte se mueve, las demás se quedan inmóviles; esta zona se contrae, las demás se quedan relajadas. En definitiva, la independización supone desarrollar la capacidad mental y muscular de activar unas zonas e inhibir otras» (Benito Vallejo, 2001, p. 52).

⁴⁵¹ El profesional aplica con mucha consciencia los principios de la autonomía, del no-esfuerzo y del aprendizaje a través de la experiencia positiva, expuestos en el apartado 3.3.

⁴⁵² La resistencia y el esfuerzo se vuelven inversamente proporcionales porque hacer menos es como hablarle bajito a alguien que tiene miedo: capta su atención mucho más eficazmente que gritar (Blackburn, 2004b, p. 183).

⁴⁵³ En palabras de Milton Trager: «Somos muy pacientes. No estamos tratando de lograrlo. En este punto en particular, muchos de ustedes comenzarán a entrar en acción y a tratar de hacer que suceda. Uh-uh. Cuanto más duro sea, más ligeros tendréis que volveros. Tenedlo en cuenta» (Trager Archive Project, 1989, cap. 3, 9'03").

⁴⁵⁴ A menudo, el receptor que no está acostumbrado a este tipo de liberación intenta anticiparse y controlar el movimiento para «ayudar» o «hacerlo bien» (Heigl, 2009, p. 29).

1998, párr. 8). Se trata de jugar o bailar dentro del espacio de encuentro entre la zona de restricción y de libertad⁴⁵⁵, sin forzar en ningún momento más movimiento, sino sugiriendo a la mente inconsciente del cliente que existe la posibilidad de algo más libre y más abierto (Scholl, 1993, p. 7). Para Stone (1997), «trabajar con la restricción del cliente en este proceso no invasivo es análogo a acercarse a la puerta y llamar en lugar de irrumpir» (p. 203).

La razón radica en que una de las bases a seguir en el Trager es evitar causar cualquier tipo de malestar⁴⁵⁶ o dolor⁴⁵⁷ (Watrous & March, 1992, p. 20), porque el dolor inevitablemente desencadena contracciones reflejas, y esto simplemente produce otros patrones defensivos en lugar de dispersar los que ya se encuentran allí (Juhan, 1993, pp. 2-3). Asimismo, la resistencia es una indicación de una condición subyacente de dolor ya presente, miedo al dolor, protección contra el dolor o falta de atención en torno a la capacidad de realizar algún movimiento. Por lo tanto, buscamos el umbral donde la motricidad voluntaria puede tener lugar⁴⁵⁸: se trabaja por debajo de cualquier resistencia y no a través de ella (Mack & Ferrara, 2022, p. 20). Una fuerte presión sobre los músculos espasmódicos o el estiramiento forzado de las articulaciones rígidas normalmente provoca una respuesta dolorosa, precisamente el efecto sensorial opuesto a la respuesta deseada en el Trager⁴⁵⁹ (Juhan, 1993, p. 2). Al receptor le genera confianza saber que el profesional de Trager está formado para poner incluso más atención cuando encuentra tensiones o inhibiciones (Schwartz, 1997, p. 58). El cliente se vuelve menos temeroso cuando se da cuenta de que las sesiones no aumentan su dolor; se siente más seguro, reduce su ansiedad y despierta su curiosidad somática (Blackburn, 2016, p. 176).

⁴⁵⁵ «¡Es importante ayudar a alguien a través del tacto para llevarlo hasta sus límites y no más allá! Demasiado es insoportable, pero lo insuficiente tampoco aporta nada, tal vez un poco de confort, ¡pero en realidad no cambia nada!» (Marie, 1996, p. 20).

⁴⁵⁶ La evitación de cualquier incomodidad es de suma importancia para el Método Trager, por tres razones: las defensas musculares reflejas producen patrones más restrictivos; el placer en el tejido conduce a una relajación y ablandamiento más profundos y a un mayor rango de movimiento; el cliente ya no puede imaginar su cuerpo como fuente de placer, comodidad o fuerza (Juhan, 1998, párr. 10).

⁴⁵⁷ Cuando Milton Trager afirmaba: «Cuando estás creando dolor, no estás haciendo Trager», no estaba hablando de malestares preexistentes, se refería a cualquier cosa que el profesional intentara y que creara más dolor en el cliente (Blackburn, 2004b, p. 182).

⁴⁵⁸ Con los movimientos suaves y no invasivos de las articulaciones y los músculos, el cuerpo se mueve a través de todo su rango de movimiento (sin dolor) disponible (Stone, 2002, p. 115).

⁴⁵⁹ El placer tranquilizador es uno de los medios más potentes de que disponemos para desactivar las respuestas exageradas de los sistemas reflejos de defensa del cuerpo (Juhan, 2003, p. 206).

Por otro lado, la **cualidad del tacto**⁴⁶⁰ del profesional es de suma importancia en el trabajo en camilla (Schwartz, 1997, p. 57). En palabras de Milton Trager: «es la manera en la que toco...» (Liskin, 1996, p. 15). Portador de las preguntas «¿cómo podría ser más suave? ¿más ligero?», el tacto aporta al músculo tenso del receptor la experiencia de estar en contacto con una suavidad activa que lleva consigo esta actitud interrogativa (Kriegel, 1999, p. 37). La **suavidad** del tacto es primordial porque es el vehículo al comienzo del circuito de retroalimentación entre la mente y los músculos. Cada toque transfiere información, y cualquier dureza en el tacto da un mensaje equivocado (Stone, 2002, p. 115). La mano Trager transmite «esa sensación tan distintiva y única de suavidad, dulzura, ligereza y profundidad» (Schwartz, 1997, p. 57). Consiste en una mano muy suave y relajada⁴⁶¹ que se abre y se expande a medida que rodea o se adapta completamente a la forma del área que toca; «abrazo» esa parte de un modo muy parecido al que utiliza una madre para envolver con sus brazos a su bebé⁴⁶². A la vez, este contacto pleno es suficientemente firme⁴⁶³ como para sostener cualquier parte del cuerpo y moverla con seguridad, invitando al cliente a abandonar el control de sus movimientos (Gopur, 2009, p. 461).

Por el contrario, las manos duras, rígidas o tensas son incapaces de sentir las texturas más sutiles de los tejidos o las cualidades del movimiento⁴⁶⁴ (R. Tolle, 2005, p. 66). El contacto suave y pleno del Trager a veces es llamado «manos que escuchan» (Blackburn, 2004b, p. 183), porque se trata de un **tacto activo**⁴⁶⁵ que, además de tocar, indaga y percibe⁴⁶⁶, visto como un explorador que aterriza en un nuevo planeta⁴⁶⁷ (R. Tolle, 2005, p. 66).

⁴⁶⁰ Desde la perspectiva del Trager, todo tacto implica un contacto, a diferencia de otras visiones: «La Eutonía distingue entre *tacto* y *contacto*. ... Si con el tacto permanecemos en la periferia de nuestra piel, con el contacto traspasamos conscientemente esa frontera» (Alexander, 1998, p. 35).

⁴⁶¹ En francés se utiliza la expresión muy gráfica «*les mains dans les plumes*».

⁴⁶² Además del contacto de una madre con su bebé, Heigl (2009) también menciona la manera de acariciar a una mascota (p. 28).

⁴⁶³ «Si alguna vez hubiera un trabajo que fuera una respuesta al desafío del *kōan* zen de “firme pero gentil”, ¡sería el Trager!» (Schwartz, 1997, p. 57).

⁴⁶⁴ El profesional puede incluso sentir un cambio en el tejido cuando el cliente está presente de forma consciente o «se va» (Blackburn & Price, 2007, p. 7).

⁴⁶⁵ El tacto pasivo y activo se distinguen de la misma manera que se diferencian oír de escuchar: «El tacto es un sentido activo si la mano avanza de manera deliberada y exploratoria hacia el mundo, abraza una forma, encierra un volumen, aprecia su consistencia, su textura, el grado de calor, su solidez, etc.». Aún así, el tacto nunca es un sentido inerte, sino una inteligencia en acción, más o menos aguzada (Le Breton, 2009, p. 152).

⁴⁶⁶ Es una mano que escucha y percibe: el tono muscular y la cualidad de los tejidos blandos; la movilidad de articulaciones, columna, cabeza y cuello; la movilidad general; la distancia que recorre en el cuerpo un

En realidad, el contacto Trager está exento de cualquier intención de manejar o manipular; las manos están allí más bien para **acompañar** al cuerpo en su movimiento correspondiente (Kriegel, 1999, pp. 36-37). El objetivo es que el cliente sienta más su propio cuerpo que las manos del profesional⁴⁶⁸ (Juhan, s.f.-b, párr. 30): «[Las manos que tocan] son como linternas en una habitación a oscuras. La medicina que proporcionan es la autoconciencia» (Juhan, 2003, p. xxix). El profesional consigue una calidad del tacto ligera y no invasiva (Wozny, 2007, p. 36) porque inicia el movimiento no solo con la actividad muscular de los brazos sino desde la totalidad de su cuerpo (Liskin, 1996, p. 135), es decir, desde los pies (Heigl, 2009, p. 26). De esta manera, «las manos suaves, apoyadas por el movimiento generado por todo el cuerpo del profesional, son más sutiles y efectivas» (Blackburn, 2003, p. 233). Schwartz (1997) lo describe de este modo:

El tacto y el movimiento de las manos del profesional de Trager (...) son muy suaves, ligeros y gentiles. Es como si sus manos se fundieran con mi tejido y pierdo la sensación de límite físico entre mi cuerpo y sus manos. Después de la sesión no recuerdo sentir una mano en mi cuerpo. No hay sensación de intrusión. Es como si realmente no me hubieran palpado. Sin embargo, después de una sesión me siento profundamente tocado, movilizado y nutrido⁴⁶⁹. (p. 57)

Blackburn (2004b) opina que el valor real del contacto suave y pleno de las manos es que le brinda al cliente la experiencia de ser apoyado y movido de forma segura sin tener una idea de cómo se produce ese movimiento (p. 183). El autor

impulso ondulatorio; la comparación de los lados derecho e izquierdo del cuerpo; el efecto de la gravedad en el cuerpo; los bloqueos y resistencias; la capacidad de dejarse llevar/soltar; cómo descansa el cuerpo en la camilla; la respiración; la presencia en el cuerpo; la textura y cualidad de la piel; la temperatura y la circulación sanguínea (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 12).

⁴⁶⁷ «Si aterrizo suavemente, el cuerpo-mente puede abrirse y revelar sus secretos. Si no, puede que me expulsen, o simplemente cierran las puertas de todos los sistemas operativos importantes, o hagan un espectáculo de bienvenida mientras guardan la información realmente sensible y vital aún más profundamente y de forma más estricta en su interior». (R. Tolle, 2005, p. 66).

⁴⁶⁸ Juhan (s.f.-b) expone una anécdota personal de su práctica profesional, cuando un cliente le dijo que no podía saber dónde estaban sus manos: «Había puesto en movimiento gran parte de su cuerpo, tanto en profundidad como en extensión, creando sensaciones a partir de sus propios tejidos, que no quedaba espacio sensorial para concentrarse en lo que mis manos estaban haciendo. Se comprometió tanto con la experiencia de sí mismo que yo era casi irrelevante. Este fue uno de los mayores elogios que he recibido en mis muchos años de trabajo» (párr. 30).

⁴⁶⁹ Por el contrario, las sensaciones de un contacto ajeno al Trager son otras: «me siento empujado, sacudido, desorientado, traumatizado y abusado. Si las manos son demasiado superficiales, con poco contacto entre la mano y el cuerpo, me siento no tocado, indiferente y principalmente molesto» (Schwartz, 1997, p. 57).

describe el tacto de Milton Trager como «manos vacías, curiosas, abiertas a lo inesperado»⁴⁷⁰. Cathy Hammond explica cómo quedó impresionada por «su manera directa y afable, su sensibilidad, que se expresaba a través de su modo de tocar: un contacto ligero y al mismo tiempo penetrante. Su presencia era a la vez poderosa y apacible» (Trager & Hammond, 2016, p. 11). De acuerdo a la vivencia de Liskin (1996), «El tacto es sedoso, suave, cálido y seguro, siempre sin prisas y siempre justo en el centro del problema. Nadie que sienta ese toque lo olvida jamás. Él está sintiendo el cuerpo con su mente» (p. 14). En sus propias palabras, «cada toque, cada contacto, tiene que ser significativo» (Trager Archive Project, 1987b, cap. 14, 30'42"). Y es que la visión y logro de Milton Trager como profesional, científico y artista fue elevar la sofisticación del tacto a la altura de lenguaje. Esto es a lo que hace alusión cuando dice: «Haz que cada movimiento signifique algo. Comunícate con el tejido, muéstrale cómo debería ser» (Juhan, 1992, p. 6). Según Scholl (1993), «cada contacto agradable, cada comunicación entre el profesional y el cliente abraza la sugerencia de algo más completo y placentero» (p. 6).



Figura 3.11: Detalles de algunos movimientos en camilla.
Fuente: Asociación Método Trager España.

Atendiendo a lo anteriormente expuesto, y resaltando que el contacto es un elemento indispensable del trabajo en camilla, cabe destacar que el **tacto apropiado, afectuoso y nutritivo**, como el del Trager, es uno de los principales ingredientes que faltan en nuestra sociedad⁴⁷¹ (Juhan, 2002, p. 43). Dalford y Kingston (2009c) reparan que la medicina occidental todavía tiene poco en cuenta el tacto, aún constandingo

⁴⁷⁰ Comunicación personal mediante videollamada (6/9/2023).

⁴⁷¹ El contacto físico disminuye con la edad: «Los niños se tocan mucho más cuando son jóvenes, despreocupados aún por las ritualidades corporales, por las prevenciones con respecto a los demás. Pero poco a poco, a medida que la educación opera, los contactos disminuyen. El hecho de tocarse o de mantenerse muy cerca del otro es reemplazado por la palabra, por los intercambios de miradas, los gestos a distancia y las mímicas» (Le Breton, 2009, p. 186).

investigaciones que demuestran que es vital para el bienestar y la salud⁴⁷²; opinan que el miedo a sus consecuencias, ya sea por connotaciones sexuales⁴⁷³ no deseadas o por infección, ha hecho que los servicios de salud, «sin manos» y con diagnósticos realizados por máquinas, dependan en gran medida de productos farmacéuticos (párr. 3 y 8). En el libro *Touched by the Goddess. The Physical, Psychological, & Spiritual Powers of Bodywork*, Juhan (2002) define el tacto como alimento⁴⁷⁴ y repasa su rol desde la infancia: «lo necesitamos a lo largo de nuestras vidas para mejorar continuamente, o al menos simplemente mantener, la calidad de esa supervivencia y seguir adaptándonos a circunstancias cambiantes que desafían constantemente nuestras soluciones y hábitos anteriores» (p. XVIII).

Milton Trager afirmaba que la razón por la cual realizaba el trabajo en camilla era por la **respuesta obtenida**⁴⁷⁵ (Calvert, 1988, p. 14):

La gente me pregunta a menudo: «Dr. Trager, ¿por qué hace este trabajo?». La contestación es sencilla. Hago este trabajo por LA RESPUESTA EN LOS TEJIDOS que percibo en el receptor. Esta respuesta es una sensación muy gratificante. Siento el cambio en el cuerpo y noto el cambio en la totalidad de la persona. (Trager & Hammond, 2016, p. 107)

Los profesionales de Trager saben que están haciendo adecuadamente su trabajo cuando sus manos sienten que los reflejos nerviosos se calman, los altos niveles de tono disminuyen, la flexibilidad regresa a las áreas rígidas y el rango de movimiento aumenta (Juhan, 2003, pp. 161-162). El cambio en el tejido incluye, entre otros: ablandamiento⁴⁷⁶, esponjosidad y una cualidad más «boyante»⁴⁷⁷ (Artz, 2018, p. 12). La

⁴⁷² «La sensación sin procesar del tacto como estímulo es vitalmente necesaria para la supervivencia física del organismo» (Juhan, 2003, p. 50).

⁴⁷³ En nuestras sociedades occidentales, el único acceso al cuerpo de los demás está vinculado con la relación amorosa, la sexualidad o el contexto familiar, y de aquí que se confundan conceptos. El tacto terapéutico se encuentra cercano a la ternura, pero no engloba ningún contenido erótico (Le Breton, 2009, pp. 189 y 195).

⁴⁷⁴ Las similitudes entre desnutrición y privación sensorial probablemente no sean en absoluto casuales (Juhan, 2003, p. 45).

⁴⁷⁵ Liskin (1996) describe a Milton Trager de esta manera: «Dondequiera que trabajara, irradiaba una alegría tranquila; no surgía del orgullo por sus propios logros, sino de los cambios receptivos de las personas en la camilla, del abandono que experimentaban. Se hacía a sí mismo secundario. Todo lo que hacía parecía absolutamente sencillo» (p. 5).

⁴⁷⁶ Lo blando actualmente tiene mala reputación en nuestra cultura: los medios de comunicación y el mundo publicitario nos alientan a trabajar para lograr un cuerpo duro: abdominales duros, músculos

condición del tejido no ha sido cambiada por las manos del profesional, sino por la cualidad sensitiva comunicada a través de ellas al sistema nervioso, y esta sensación luego provoca una respuesta del tejido en el cliente: «cuando un cuerpo se siente más ligero, comienza a colocarse y a moverse como si fuera más ligero» (Juhan, 1993, p. 1). Por ende, los cambios no son producto del aspecto mecánico del trabajo corporal⁴⁷⁸, sino que el «efecto Trager» responde a la comunicación con la mente inconsciente, lo que permite una verdadera integración y constituye un camino de desarrollo personal (Kriegel, 1999, p. 43). Milton Trager consideraba que su trabajo era compartir con el cliente lo que es estar bien, en el sentido de un cuerpo-mente funcionalmente integrado (Juhan, 1993, p. 8), un mensaje que alcanza niveles celulares⁴⁷⁹.

3.5 La sesión de Trager®

Los principios del Método Trager se materializan en la sesión de Trager, el espacio individualizado en el que, desde la presencia y la conciencia, el profesional de Trager ayuda al cliente a moverse de forma más eficiente y a sentirse más cómodo en su cuerpo-mente. La combinación de los Mentastics y el trabajo en camilla es utilizada como medio para crear una experiencia de sensaciones placenteras que libera las tensiones y permite el aprendizaje de una nueva manera de ser y estar.

A continuación exponemos las características principales de la sesión, así como algunas particularidades del rol del profesional de Trager.

entrenados que no vibran cuando nos movemos, tensión incluso en la piel. Pero el tejido que no puede ablandarse no es un tejido sano sino rígido, endurecido en nudos, hebras o placas de tensión, que intenta sostener, sujetar, proteger, preparar o defender. El tejido blando está disponible y participa en la circulación de los fluidos vitales, está lleno de potencial, vivo, fresco y se siente suave al tacto (R. Tolle, 2005, pp. 65-66).

⁴⁷⁷ El autor compara el tejido con el pie de un bebé o una almohada nueva (Artz, 2018, p.12).

⁴⁷⁸ La manipulación mecánica efectiva puede reportar múltiples beneficios en el ámbito líquido (circulación de sangre, linfa, digestión, etc.) y sólido (musculatura y tejido conjuntivo) de nuestro cuerpo (Juhan, 2003, p. xxiii).

⁴⁷⁹ «Todos hemos tenido, en mayor o menor medida, la experiencia de un profesional de Trager hablando a nuestras células. No se trata de un “como si” imaginario, no es una metáfora. Esto es lo que el Dr. Trager está *haciendo* con sus manos y movimientos» (Juhan, 1992, p. 6).

3.5.1 Características

Milton Trager observaba que «Cada sesión es diferente. Encuentras algo diferente cada vez que trabajas con alguien» (LifeAwake, 2010, 14'13"). Esto es aplicable a diversas personas⁴⁸⁰, tal como a sesiones distintas con un cliente habitual: «tanto el profesional como el cliente contribuyen a la sesión con su propia y única estructura, así como patrones de tensión y liberación. Cada sesión con el mismo cliente será diferente» (Scholl, 1993, p. 27). Algo que se plasma en la vivencia del receptor: «cada vez es una nueva aventura: de una sesión a otra, las sensaciones que proporciona un mismo movimiento serán diferentes» (Kriegel, 1999, p. 52).

Cada sesión es única porque se parte del momento presente y se potencia la espontaneidad gracias a la ausencia de un programa preestablecido⁴⁸¹. La siguiente expresión de Milton Trager es muy recordada: «no tengo ningún plan, solo estoy aquí sentado» (Trager Archive Project, 1989, cap. 3, 11'41"). Además de mantener el «orden del día abierto», Artz (2018) explica que transmite al receptor la expectativa de que cada sesión será diferente creando la sensación de «imprevisibilidad predecible» (p. 4). Dentro del trato individualizado, en el Trager tiene cabida la incorporación de propuestas relacionadas con la vida cotidiana del cliente⁴⁸², e incluso se pueden emplear objetos propios de su actividad para integrarlos en los Mentastics personalizados.

Milton Trager destacaba que el cliente de la sesión debe estar dispuesto a «absorber una lección» en lugar de simplemente recibir un tratamiento (Juhan, 1993, p. 1). El componente de **aprendizaje** es fundamental: la reeducación del movimiento que aborda los aspectos físicos y no físicos del cuerpo-mente brinda (séase consciente de ello o no) una alternativa a cualquier patrón psicofísico limitado (Mairi, 2011, p. 80). Es

⁴⁸⁰ Como se indica en el estudio de Witt y MacKinnon (1986), cada sujeto recibió los movimientos que le eran apropiados en ese momento, por lo que no todos los participantes recibieron exactamente el mismo tratamiento (p. 216).

⁴⁸¹ En esta línea, Thérèse Bertherat explica que nunca prepara sus lecciones porque cada una está «hecha a medida» según las necesidades del alumno, teniendo en cuenta su experiencia previa y su receptividad: «una lección preparada con anticipación es una lección fallida de antemano» (Bertherat & Bernstein, 1977, p. 24).

⁴⁸² En cambio, De Alcantara (1997) opina que considera arriesgado, desde la Técnica Alexander, trabajar en las ocupaciones exteriores de los alumnos desde el comienzo de las clases (p. 87).

por este motivo que, aunque se dé cierta relajación profunda, se invita al receptor a estar lo más presente posible⁴⁸³.

El **formato** de la sesión es **flexible**, puede variar según las necesidades y los deseos del cliente, así como el enfoque que el profesional considere apropiado acorde a cada individuo (Scholl, 1993, p. 7). Una sesión estándar tiene una duración de entre una hora y hora y media, y su estructura incluye Mentastics antes y/o después del trabajo en camilla (The Trager Approach, 2007, p. 15), si bien en casos puntuales puede omitirse uno de los dos componentes. Por ejemplo, los Mentastics pueden resultar difíciles para clientes con algunas patologías⁴⁸⁴ o las personas de edad avanzada⁴⁸⁵ (Marie, 1996, p. 26), y otros clientes quizás prefieran no ser tocados⁴⁸⁶ y jugar exclusivamente con los propios movimientos⁴⁸⁷ (Nathan, 2005, p. A-33).

Tanto si la sesión de Trager tiene lugar en un gabinete, en un centro sanitario o a domicilio, el objetivo es crear una sensación de **seguridad y facilidad** en la que se puedan aprender nuevos y mejores patrones (Juhan, 1998, párr. 11). Se establece un entorno de trabajo y una relación que hace honor a la expresión «estar en buenas manos», evocando un clima de **confianza y tranquilidad**, testimonio de una presencia humana de calidad (Marie, 1996, p. 1).

En el trabajo en camilla no se emplean aceites ni lociones, y en relación a la vestimenta es importante que el cliente se sienta a gusto (Stone, 2002, p. 115), por lo que tiene libertad total para decidir si quiere recibir con ropa cómoda⁴⁸⁸ o directamente

⁴⁸³ Blackburn (2004a) advierte que el Hook-up no debe confundirse con estados hipnóticos o de trance en los que parte de la mente del cliente se adormece y se reduce al estado de alerta o al letargo, en el que se abandona la presencia (p. 118).

⁴⁸⁴ Por ejemplo, en el caso del niño con diplejía espástica severa (enfermedad de *Little*) de la investigación de Witt y Parr (1988).

⁴⁸⁵ El autor observa que el patrón de la memoria «grabar-preservar-restaurar» debe funcionar mínimamente para esperar que la persona mayor pueda utilizar los Mentastics (Marie, 1996, p. 26).

⁴⁸⁶ Según Kesselman (2005), hay momentos en los que el otro cuerpo necesita estar en contacto consigo mismo o no está preparado para ser tocado, y el toque podría perturbarlo (p. 104).

⁴⁸⁷ El testimonio de un profesional muestra cómo algunos clientes piden, y es de lo que realmente se benefician, presencia y conexión, a diferencia de cualquier tipo de trabajo con contacto, ya sea por causas físicas o emocionales (Nathan, 2005, p. A-33).

⁴⁸⁸ Una ventaja sobre otras prácticas corporales es que el profesional de Trager también puede dejar que sus manos dialoguen con los tejidos del receptor sin que la persona esté necesariamente desvestida. Existe una especie de pudor a veces ligado a aspectos culturales que anima a la persona a no mostrarse físicamente; a menudo también puede suponer cierta vergüenza mostrar una parte del cuerpo que no agrada. En el Trager se respeta al individuo con sus pudores y sus reservas (Kriegel, 1999, p. 118).

sobre la piel⁴⁸⁹, aunque nunca menos que un traje de baño o ropa interior (Bertie, 2001, párr. 6). El profesional utiliza telas y mantas para cubrir al receptor cuando es necesario. La sala que comparten el profesional y el cliente habitualmente está en silencio⁴⁹⁰, excepto por el sonido de la respiración profunda o el suspiro, o por solicitudes o consultas ocasionales mientras ambos continúan en contacto (Havard & Openlander, 2005, p. 47).

Toda sesión comienza con una **entrevista**, siempre más completa en la primera cita, en la que se cubren el historial médico y de salud, la información relacionada con el modo de vida (trabajo, ocio, etc.) y los deseos u objetivos del cliente. Cabe destacar que antes de la sesión ya se establece un primer contacto verbal, puesto que es importante que el profesional considere todas y cada una de las lesiones pasadas, cualquier proceso patológico y el estado presente del cliente⁴⁹¹, así como cualquier otro dato que desee ofrecer voluntariamente (Stone, 2002, p. 112). De esta manera, la anamnesis⁴⁹² se inicia con anterioridad a la sesión, siendo un proceso continuo y cíclico en el cual la información se va actualizando en el transcurso de cada encuentro. Además de la entrevista, el profesional utiliza la percepción y observación visual⁴⁹³ junto a la escucha a través del contacto⁴⁹⁴ para completar la anamnesis del cliente (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 11).

Durante la parte hablada, antes de pasar al movimiento, el profesional establece lo que es conocido como «contrato o acuerdo de **feedback**»: pide al cliente que describa

Asimismo, recibir con ropa puede ser interesante de cara a aproximarse a la realidad cotidiana del cliente, como en el caso de los artistas performativos, por ejemplo.

⁴⁸⁹ La piel es la fuente de sensaciones más grande, variada y constantemente activa del cuerpo (Juhan, 2003, p. 28). «El contacto de la piel con la piel puede ser delicioso, pero la profunda naturaleza interna de una persona debe atravesar la piel, y atravesará las ropas también» (Brooks, 2006, p. 213).

⁴⁹⁰ La música de fondo podría condicionar el ritmo de los movimientos, que debe ser el del cuerpo.

⁴⁹¹ En los casos pertinentes, el profesional examina los informes de los especialistas de referencia (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 15).

⁴⁹² Según la definición de la RAE: «Información aportada por el paciente y por otros testimonios para confeccionar su historial médico».

⁴⁹³ Por ejemplo: aspecto general, postura física, movimientos y coordinación, movimientos respiratorios, tono muscular, movilidad general, así como de articulaciones, columna, cabeza y cuello, comparación de los lados derecho e izquierdo del cuerpo, cicatrices visibles u otras características físicas individuales, cambios en la expresión facial que expresan una sensación interna, la distancia que recorre en el cuerpo un impulso ondulatorio, etc. (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 12).

⁴⁹⁴ El profesional puede comparar el tamaño y el peso de las extremidades y la sensación y temperatura del tejido, hacer observaciones sobre la alineación y notar la movilidad pasiva (y en ocasiones activa) del cliente, etc. A partir de la información recopilada a través de la observación y el tacto, el profesional puede hacer sugerencias verbales y táctiles al cliente (Stone, 2002, p. 112).

cualquier molestia o dolor que pueda sentir durante la sesión, así como cualquier otra necesidad que pueda tener (Stone, 2002, p. 112). Las vivencias subjetivas del cliente son muy valiosas (puesto que la sesión está centrada en quien recibe) por lo que continuamente se solicita y responde a sus comentarios o peticiones (Blackburn, 2016, p. 179):

Es importante que los clientes se sientan cómodos diciendo su «verdad». Si algo no les parece bien lo dicen, si realmente les gusta algo y quieren pasar un poco más de tiempo en esa zona, queremos saberlo (...) Para nosotros es importante que los clientes reciban lo mejor de una sesión, por eso escuchar y preguntar es parte del proceso. Le pediremos *feedback*: cómo se siente, qué podría ser más suave aquí, etc. (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 22)

La experiencia de recepción del cliente siempre se monitorea y no se continúa ningún contacto o movimiento que genere incomodidad, realizando las modificaciones necesarias para garantizar que sea placentero⁴⁹⁵ (Juhan, 1998, párr. 9). Milton Trager remarcaba a sus estudiantes, «Hay que acatar lo que dice el cliente. No puedes decir: “Pues mira, que yo sepa, no te estoy haciendo daño”. Nunca ese tipo de cosas, jamás» (Trager Archive Project, 1989, cap. 3, 6’47”). Por tanto, el profesional nunca asume conocer o intuir la vivencia del receptor: «en el mundo Trager no imaginamos que podemos saber lo que alguien está experimentando en su mente o cuerpo, ¡lo preguntamos!» (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 4). La relación entre el profesional y el destinatario es una colaboración en la que se fomenta el *feedback* y el diálogo⁴⁹⁶; cuanta más información reciba el profesional verbalmente y del cuerpo del cliente, más herramientas estarán disponibles (Dalford & Kingston, 2009a, párr. 15). Por añadidura, las preguntas como «¿Qué estás notando? ¿En qué se sienten diferentes tus dos lados, extremidades, etc.?» permiten al cliente aumentar la conciencia corporal y su vocabulario de sensaciones (Fasone, 2021, p. 253). Según Artz (2018) el proceso de

⁴⁹⁵ Liskin (1996) señala que las personas que viven según una visión del mundo de «sin dolor no hay ganancia» o que están acostumbradas a tolerar el dolor encuentran extremadamente difícil cumplir con la instrucción de notificar las sensaciones dolorosas (p. 133).

⁴⁹⁶ La colaboración igualitaria rehúye la noción de que el profesional es el experto o que trabaja sobre el cliente, sino que trabaja con él (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 4).

búsqueda de la respuesta es más importante que su obtención⁴⁹⁷, porque implica que la mente se adentra en una averiguación del sistema sensorial rastreando un cambio real y definido (p. 9). A menudo, expresar una sensación con palabras se presenta como un reto⁴⁹⁸, pero esto es lo que ancla los cambios positivos en la persona (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 23). Algunos clientes recurren a símiles y metáforas⁴⁹⁹ para describir sus sensaciones, sobre todo cuando experimentan facilidad (Juhan, 2003, p. 289). En cualquier caso, invitar al cliente a hablar sobre su vivencia durante la sesión facilita su identificación y articulación de la **conciencia interna**, promoviendo un sentido de auto-curiosidad e interacción, y puede facilitar el acceso a la información, comprensión y conocimiento sobre su estado corporal (Blackburn & Price, 2007, p. 6). El *feedback* es una manera muy importante de adueñarse de las propias sensaciones y estar dispuesto a comunicarlas es parte del auto-empoderamiento y la autoexpresión (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 4).

Las **sensaciones** que aporta el Trager pueden ser muy diversas según la persona, su situación y necesidades, y el desarrollo de cada sesión⁵⁰⁰. Por lo general, la experiencia de ser movido y tocado de este modo único se experimenta como algo placentero y enriquecedor (Stone, 2002, p. 115). Como muestra, el testimonio de Blackburn (2016) tras recibir su primera sesión:

Me sentí muy cómodo en la camilla y mi cuerpo se movía con mucha libertad. Nunca había sentido mi cuerpo moverse con tanta facilidad y comodidad. Después de la sesión salí a caminar y noté sensaciones extraordinarias en mi cuerpo. Era como si estuviera flotando; mi cuerpo se sentía tan ligero y fluido. Cada paso se sentía sin esfuerzo, como si mis pies apenas tocaran el suelo. La naturaleza que me rodeaba

⁴⁹⁷ El profesional no tiene expectativas de una respuesta, el receptor responde si quiere y/o puede. El testimonio de Donald (1986) muestra la impresión de que el profesional está realmente preguntando al inconsciente, de manera que solo espera «a medias» la respuesta verbal (párr. 36).

⁴⁹⁸ Como se ha expuesto en el apartado 3.3.1.2, el profesional tiene la labor de ayudar a los clientes que carecen de palabras para poder describir adecuadamente lo que sienten, potenciando que desarrollen un vocabulario de sensaciones.

⁴⁹⁹ Lo importante es que tenga sentido para cada cual. Como ejemplo personal, una niña con parálisis cerebral dijo que antes sus piernas se sentían como chocolate duro sacado de la nevera y después como chocolate derretido, caliente y delicioso (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 23).

⁵⁰⁰ «Lo que ves no es lo que obtienes ... dos personas realizarán Trager que visualmente es exactamente igual, pero desde el punto de vista del receptor se siente completamente diferente» (Schwartz, 1997, p. 58).

estaba intensamente viva y reflejaba las sensaciones que tenía en mi cuerpo. (p. 173)

En su artículo, Malham Jr. (2007) describe con mucha precisión la variedad de sensaciones que se pueden percibir, siendo algunas de ellas incluso paradójicas⁵⁰¹: «Después de una sesión, siento capas de sensaciones diversas, a veces contradictorias: relajado, exhausto, revivido, grogui, *vivo*. Cualquier dolor físico que estuviera experimentando antes de una sesión suele neutralizarse» (p. 7). Es habitual sentir una relajación profunda combinada con energía y vitalidad⁵⁰² (Arlandes, 2015, p. 28), el resto de percepciones variará: más espacio interior, una alineación más natural, algunas partes más elongadas, una mayor coherencia entre la globalidad del cuerpo, mejor equilibrio, etc. Para algunas personas, el aumento de la conciencia corporal puede hacer descubrir molestias que antes se encontraban enmascaradas⁵⁰³, señales de dolor que habían sido suprimidas y que pueden esconder, bajo sensaciones más triviales, la percatación de condiciones inquietantes (Juhan, 2003, p. 180). Algunos clientes incluso pueden dudar acerca de la comodidad de las sensaciones, al ser novedosas. Es importante dar una oportunidad a la nueva forma de sentirse, si no hay dolor ni tensión; siempre y cuando la sensación que lo acompañe sea placentera, algo que inicialmente puede parecer «extraño» con la repetición puede convertirse en cómodo (Cardona, 2015, párr. 23).

El profesional acompaña al receptor a escuchar e identificar sus sensaciones positivas, para anclarlas y así poder recordarlas al recordar la experiencia. Al final de la sesión, se dedica un **tiempo de integración** para que el cliente pueda incorporar las vivencias acumuladas a lo largo de la sesión de una manera gradual: «el regreso al tiempo y al espacio presentes lleva unos minutos» (Malham Jr., 2007, p. 7). Con frecuencia, cuando hay alivio del dolor como resultado del trabajo, el receptor inmediatamente quiere ver hasta dónde puede mover una parte que antes le dolía. Sin

⁵⁰¹ «La experiencia es aún más gratificante y desconcertante cuando uno se da cuenta de que este viaje reparador hacia una relajación profunda y sin restricciones no es inducido por un medicamento recetado o el reloj de un hipnotizador, sino por un par de manos humanas» (Malham Jr., 2007, p. 7).

⁵⁰² «Para ambos, la información de “sensaciones” que recibimos fue la libertad de movimiento alegre y sin esfuerzo, relajación profunda y, paradójicamente, vitalidad» (Dalford & Kingston, 2009a, párr. 6).

⁵⁰³ No podemos deshacernos de una tensión que no sentimos. Podría pensarse que la intervención no solo no resuelve el problema, sino que lo agrava. Dolores que antes no tenía aparecerán ahora como por arte de magia (Kesselman, 2005, pp. 34-35).

embargo, el profesional sugiere no buscar el dolor, porque esto refuerza el patrón dañino y deshace parte del trabajo recién completado (Liskin, 1996, p. 133): «no fuerces tus límites para comprobar si aún te duele, si lo haces, el dolor reaparecerá y podría provocarse un espasmo muscular» (Trager & Hammond, 2016, p. 136). Como en todo aprendizaje, el proceso de asimilación puede prolongarse las horas o días posteriores a la sesión, sobre todo en una primera toma de contacto con el Trager, dependiendo de cada persona y también de la actividad que se lleve a cabo⁵⁰⁴. Se necesita tiempo y perseverancia para establecer nuevos comportamientos, y puede ser que se sientan extraños o poco naturales al principio (Juhan, 2003, p. 379).

Para integrar las nuevas sensaciones en la **vida cotidiana**⁵⁰⁵, se pueden utilizar algunos de los Mentastics aprendidos: «practicados con regularidad, cada vez que te das cuenta de alguna molestia, los pequeños movimientos suaves pueden hacerte la vida mucho más fácil»⁵⁰⁶ (Dalford & Kingston, 2009a, párr. 14). Se pueden aplicar cómodamente en la vida diaria porque no se requiere ropa ni accesorios adicionales; por ejemplo, se puede sentir el peso de los utensilios de cocina (Artz, 2018, p. 9). Algunas propuestas son tan sutiles y discretas que no atraen la atención externa indeseada⁵⁰⁷ (Heigl, 2009, p. 27): «el movimiento puede ser casi imperceptible: a veces basta con imaginarlo para que se desarrolle la sensación» (Kriegel, 1999, p. 77), de modo que pueden realizarse prácticamente en cualquier momento y lugar.

Como se ha expuesto en el apartado 3.3.5.2, recordar las sensaciones positivas de la sesión se puede llevar a cabo en contextos muy diversos⁵⁰⁸. En un ámbito

⁵⁰⁴ Es muy ilustrativa la anécdota sobre un actor de Nueva York que recibió su primera sesión de Trager el mismo día que tenía función: «Se sintió maravilloso y predijo una actuación estelar esa noche. En cambio, fue mala, ya que perdió varios pies y marcas de posición. Tenía razón en que la conexión mejorada con su cuerpo mejoraría su interpretación, pero sus conexiones esa noche no fueron las mismas que cuando ensayaba. Uno probablemente no debería aflojarse y reequilibrarse inmediatamente antes de una actuación importante. Se necesita algo de tiempo para la filtración, la integración y el ensayo» (Griffin, 1998, p. 4).

⁵⁰⁵ «A menos que una enseñanza afecte tu vida diaria de alguna manera beneficiosa, esa enseñanza es inútil» (Balsekar, 2007, p. 193).

⁵⁰⁶ En relación a la condición de su espalda, Milton Trager era consciente de que el problema seguía ahí, por lo que realizaba Mentastics frecuentemente: «Los Mentastics me han ayudado tanto que son una parte fundamental en mi vida, hasta tal punto que los practico espontáneamente cada vez que camino, que me levanto de una silla, o que alcanzo un vaso de una estantería» (Trager & Hammond, 2016, p. 110).

⁵⁰⁷ Los Mentastics también pueden aportar interés y presencia a los momentos de espera: «Cuando tengas que esperar, donde quiera que estés, aprovecha ese tiempo para sentir el cuerpo interno. De este modo los atascos de tráfico y las colas se vuelven muy agradables» (E. Tolle, 2008, p. 126).

⁵⁰⁸ «Solo aquellas actividades que son fáciles y agradables se convertirán en parte de la vida habitual del hombre y le servirán en todo momento. Las acciones de ejecución difícil, que exigen al hombre vencer por el esfuerzo su oposición interna, nunca llegarán a integrar su vida diaria» (Feldenkrais, 1985, p. 65).

doméstico, entre otras tareas, se puede planchar de una manera más suave, más presente, con menos esfuerzo; de hecho, casi no hay experiencia cotidiana que no pueda suavizarse⁵⁰⁹, ya sea caminar, correr, escribir a ordenador, sentarse o ir de compras (Dalford & Kingston, 2011a, párr. 15). También se pueden evocar las sensaciones del final del trabajo en camilla justo antes de dormir ya tumbados en la cama, e incluso emplear el *recall* para situaciones que se prevén desafiantes⁵¹⁰ (Havard & Openlander, 2005, p. 20). Volver a sumergirse en la sensación que ha sido memorizada con el propio movimiento, ir a su encuentro, permite que la sesión siga surtiendo su efecto (Kriegel, 1999, p. 61).

Para algunas personas los **efectos de la sesión** son instantáneos⁵¹¹, mientras que para otras los beneficios no son siempre inmediatos. Muchos clientes suelen decir que duermen bien⁵¹² después de recibir Trager y sienten el beneficio durante algunos días (Dalford & Kingston, 2009c, párr. 12). Puesto que los resultados reafirman los propios recursos internos del cliente, el proceso puede continuar mucho después de terminada la sesión (Blackburn, 2004a, p. 115). Horas después, la relajación y las nuevas sensaciones le dan al cliente la oportunidad de experimentar y practicar movimientos relativamente libres de los patrones sensoriomotores habituales; una gran cantidad de reaprendizaje puede tener lugar en un corto período de tiempo, y la sensación de autocontrol consciente (crucial para nuestra competencia y bienestar) puede mejorar enormemente (Juhan, 2003, p. 190). La razón de la mejora general en el funcionamiento es el desbloqueo en la fuente (Marie, 1996, p. 6). En palabras de Milton Trager: «dado que los patrones inhibidores se ven afectados en su origen, la mente, el cliente puede experimentar **beneficios duraderos**» (Juhan, 1993, p. 2); «le estás impartiendo a la mente cómo deben sentirse los tejidos. Eso no es algo temporal. Lo

⁵⁰⁹ En el caso de no poder evocar las sensaciones en una actividad concreta, uno puede recuperarse del desgaste a posteriori con los Mentastics.

⁵¹⁰ La profesional le sugirió a su clienta con cáncer que, mientras estuviera tumbada en la máquina de radiación, se preguntara: «¿Qué puede ser más fácil, más suave y más liviano?» para ayudar a recordar la tranquilidad corporal percibida en las sesiones (Havard & Openlander, 2005, p. 81).

⁵¹¹ «Lo que encuentro excepcional y completamente diferente del Trager es la casi instantaneidad de su efecto sobre mi mente, cuerpo y espíritu. Nada de lo que he experimentado puede calmar, aliviar y relajar (aparentemente en todos los niveles y en perfecta sincronización) tan rápida o eficientemente como el Trager» (Malham Jr., 2007, p. 6).

⁵¹² Como se demuestra en la investigación sobre enfermedades crónicas de pulmón, los sujetos vieron afectado positivamente su sueño. Además de que los episodios de dificultad respiratoria se volvieron menos frecuentes y severos, un hombre pudo dormir sin tener dos almohadas debajo de la cabeza (Witt & MacKinnon, 1986, p. 217).

que sea que haya hecho permanecerá en la mente del cliente» (Cavanaugh, 1982, p. 22). Así pues, los resultados del Trager permanecen y no se olvidan (Baldwin, 2007, párr. 3), a diferencia de otras modalidades corporales⁵¹³. Por ejemplo, las personas que han experimentado el masaje descubren que se relajan bastante, pero luego la tensión vuelve⁵¹⁴ (Cavanaugh, 1982, p. 23).

Los efectos de las sesiones son **acumulativos**, por lo que a menudo se recomienda recibir una serie de sesiones, seguida de algunas sesiones de recordatorio (Stone, 2002, p. 115). De esta forma, el cliente puede apreciar y beneficiarse del **proceso**, individualizado y progresivo, en virtud de que el Trager involucra la neuroplasticidad del cerebro: la nueva información introducida en la mente inconsciente activa cambios neurológicos positivos que mejoran los patrones de movimiento (Trager International, s.f., párr. 7). Por tanto, hemos de considerar diversos beneficios según diferentes tiempos cronológicos⁵¹⁵.

Por otra parte, la sesión de Trager puede desencadenar **posibles reacciones físicas y psicológicas**, como respuesta a recuerdos del pasado que afloran⁵¹⁶. En algunas ocasiones, pueden darse fenómenos como temblores musculares, alteración de la respiración, así como experiencias emocionales intensas⁵¹⁷, siendo todas bienvenidas. Milton Trager afirmaba que las emociones están encerradas en la mente, pero que se manifiestan a través de tensiones en el cuerpo⁵¹⁸ (Calvert, 1988, p. 32). En realidad, tenemos emociones continuamente, «son como el clima, nunca hay un momento en el

⁵¹³ «Si el trabajo corporal ha de ser más significativo que unos cuantos toques y frotamientos, si ha de lograr cambios duraderos, entonces no debe limitarse a abordar los tejidos. Debe utilizar sensaciones táctiles para llegar a la mente, a la mente entera, desde la superficie de la piel hasta los reflejos espinales, las respuestas subconscientes del cerebro inferior y los campos de conciencia en el córtex. Cuando esto sucede, el tacto es genuino y profundamente terapéutico» (Juhan, 2003, p. 182).

⁵¹⁴ «En el masaje, ella recibe un buen tratamiento, se va a casa, su marido le grita y todo se va por borda» (Cavanaugh, 1982, p. 22).

⁵¹⁵ Como ejemplo, en los estudios de caso de Partridge (1997), se enumeran los efectos del Trager sobre los síntomas del Parkinson inmediatamente después de la sesión, una o dos horas después de la sesión, después de múltiples sesiones, y a nivel del movimiento integrado en el estilo de vida.

⁵¹⁶ «A medida que continúa la sesión, una quietud líquida me invade. En esta vasta y creciente quietud, surgen recuerdos del pasado, flotando y entremezclándose libremente con visiones del presente: los recuerdos emergen; son reconocidos, sorprendentemente, *sin* la necesidad obligatoria de asignarles un valor. Los acontecimientos no son ni “tristes” ni “felices”. Todo simplemente *es*» (Malham Jr., 2007, p. 6).

⁵¹⁷ Kriegel (1999) matiza que el toque del Trager, del mismo modo que en el ámbito médico, se limita a un «toque del cuerpo», aunque se considere en su totalidad y se trate de llegar a la raíz de las tensiones en el inconsciente. No está en la intención del método un «toque de la persona» destinado a despertar emociones (p. 117).

⁵¹⁸ No existe estado mental que no incluya los elementos psicológicos y fisiológicos a los que nos referimos cuando decimos «emoción» o «afecto», y no es posible tener una emoción sin desencadenar una serie de respuestas bioquímicas y musculares dentro de nuestro organismo (Juhan, 2002, p. 88).

que no tengamos un tipo u otro» (Juhan, 2002, p. 87), y no son estáticas sino mutables, puesto que son energía en movimiento que fluye por el cuerpo (Mairi, 2011, p. 42 y 55). Por consiguiente, el trabajo corporal⁵¹⁹ puede originar que el cliente llore, ría⁵²⁰, cuente incidentes⁵²¹, exprese ira⁵²² o recuerde un trauma⁵²³. Si esto ocurre, el profesional permanece en una presencia atenta y empática, apoya al cliente en su proceso brindándole un espacio seguro para sus emociones. Sin aconsejar ni abordar activamente el tema en cuestión, la sesión continúa de acuerdo con el cliente, fortaleciendo los propios recursos existentes para que puedan ser utilizados en la vida cotidiana⁵²⁴ (Trager Verband Schweiz, 2021, pp. 14-17).

Por último, la sesión de Trager **no presenta efectos adversos**⁵²⁵. Como posibles efectos secundarios podemos nombrar un incremento de la sed (provocado por la activación de la circulación de los fluidos) y cierto cansancio (causado por la movilización de musculatura muy interna que estaba inactiva) que desaparece pasadas veinticuatro horas como máximo. Asimismo, el sueño puede verse alterado la noche posterior a la sesión, pero normalmente de manera positiva⁵²⁶, por lo que debe considerarse un beneficio.

⁵¹⁹ El tacto nunca es un puro tocar, sino un rozamiento de la historia íntima de la persona tocada. Trae a la luz afectos profundamente arraigados, que exceden la lucidez y la voluntad (Le Breton, 2009, p. 190).

⁵²⁰ En el contexto de un cáncer de mama, una clienta agradece que la sesión de Trager también incluya risas, porque dice necesitarlas (Havard & Openlander, 2005, p. 53).

⁵²¹ A veces, liberar un área puede traer recuerdos, y parte de soltar puede ser verbalizarlos (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 22).

⁵²² Milton Trager explica que puede llegar un punto de la sesión en el cual el receptor se encuentre en un lugar incómodo porque se da cuenta de que no puede ser lo que era antes de la sesión ni lo que le gustaría ser en ese momento. Es cuando el cliente se derrumba (a veces grita y berrea), y una vez pasado este punto de inflexión, se levanta bien, brillante y luminoso (Calvert, 1988, p. 32).

⁵²³ Un profesional entrevistado afirmó que los clientes a veces revivían experiencias traumáticas durante la sesión, sin salir del estado de Hook-up, permaneciendo presentes (Nathan, 2005, p. 62).

⁵²⁴ La experiencia demuestra que al permitir reacciones psicológicas, los clientes ganan una confianza más duradera en sí mismos, acceden naturalmente a su sabiduría interior y, por tanto, a sus capacidades reguladoras (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 15).

⁵²⁵ En la investigación de Dyson-Hudson et al. (2001), se señala que una de las ventajas del Trager para el tratamiento del dolor musculoesquelético del hombro es su menor incidencia de efectos adversos que la de muchos medicamentos u otros procedimientos médicos aceptados utilizados para la misma afección (p. 1045).

⁵²⁶ En el estudio de caso Fasone (2021), el sujeto pasó de dormir aproximadamente dos horas y media a toda la noche entera después de su primera sesión de Trager (p. 253).

3.5.2 El profesional de Trager®

La **actitud** del profesional es primordial para el resultado de la sesión (Baldwin, 2007, párr. 14); todas sus aportaciones deben ser congruentes, reforzando la seguridad y el confort del cliente (Stone, 2002, p. 115). A diferencia de otras disciplinas⁵²⁷, el profesional debe **encarnar** las mismas cualidades que desea transmitir al receptor⁵²⁸ (Heigl, 2009, p. 25), «para acompañar a los clientes en la presencia de su experiencia corporal, es esencial que el profesional sea experto en la auto-presencia» (Blackburn & Price, 2007, p. 3).

Milton Trager insistía en que solo puede surgir un trabajo eficaz si el profesional está en **Hook-up**⁵²⁹ (Liskin, 1996, p. 125). Como hemos visto, el Hook-up no es fundamentalmente diferente de un estado meditativo, aunque el profesional está físicamente activo⁵³⁰ (Juhan, 1993, p. 3). En este estado es donde los profesionales movilizan y se conectan mejor con los clientes, y pueden mantener una condición emocional relajada y no reactiva mientras trabajan⁵³¹ (Schwartz, 1997, p. 60). En Hook-up, la mente del profesional está clara, perceptiva, sensible y receptiva: «sin este lugar sensible del cual venir [el Hook-up], lo único que nos queda son “movimientos” técnicos que, si bien dan cierta movilización del cuerpo, son como una pieza musical tocada sin alma; vacíos»⁵³² (Bertie, 2001, párr. 9). Por esta razón, el desarrollo individual del profesional es la clave principal para el éxito de este método: «Si no tienes el estado

⁵²⁷ En la medicina convencional, nadie pide a los médicos que experimenten la sensación de buena salud mientras tratan a sus pacientes (Liskin, 1996, p. 156). En el trabajo de conciencia corporal, es más habitual ejercer de modelo: en la Técnica Alexander, el profesor ha de trabajar constantemente sobre sí mismo, debe practicar lo que predica (Gelb, 1987, p. 102); en la Eutonía el profesor tiene la obligación de experimentar personalmente lo que propone a los alumnos, por eso sus indicaciones nunca son la repetición mecánica de un sistema determinado, sino una experiencia presente (Alexander, 1998, p. 48).

⁵²⁸ Ante un bloqueo del cliente, el profesional de Trager puede alejarse y tomarse un momento para adentrarse más profundamente en su propio cuerpo, en su conexión con la tierra y sensaciones. Al conseguir estar más suave, el profesional puede sugerirle al cliente cómo sería la sensación de suavidad en el tejido; al disminuir la tensión de su propio cuerpo, puede sugerirle cómo sería la experiencia de estar más libre (Scholl, 1993, p. 26).

⁵²⁹ En la entrevista telefónica realizada por Blackburn (1993), Emily y Milton comentan sobre el Hook-up de los profesionales: «Y esto es lo que hace que funcione. Diferente y mejor».

⁵³⁰ Baldwin (2007) lo describe «como una meditación con los ojos abiertos en la que el profesional utiliza la energía vital que existe a nuestro alrededor todo el tiempo» (párr. 14).

⁵³¹ Según el testimonio de un profesional: «Cuando entro en Hook-up conecto con un lugar donde mi mente hace lo que las mentes hacen mejor: prestar atención, no juzgar, no pensar, no especular, no evaluar, no comparar, nada, simplemente estar ahí y notar lo que hay, entonces veo un panorama más amplio, entra más información que la que existe únicamente sobre mí» (Nathan, 2005, p. A-19).

⁵³² «MMag: Si alguien hiciera los movimientos o las técnicas sin estar en Hook-up ¿cuál sería el efecto? MTrager: Sería lo mismo que si tomara todo mi movimiento, lo pusiera en un libro y lo llamara “Masaje Trager”. Sería solo un libro» (Calvert, 1988, p. 16).

sensitivo dentro de ti, si no has aprendido el lenguaje del tacto, no tendrás nada útil que comunicar. Tus movimientos y contacto son solo “ruido”, en el mejor de los casos un ruido “agradable» (Juhan, 1992, p. 7). Es decir, «independientemente de cuán hábil sea un profesional en la mecánica, la técnica e incluso la comprensión del trabajo, sin Hook-up solo puede ser una representación superficial de lo que el Trager tiene para ofrecer»⁵³³ (Blackburn, 2004b, p. 180). En cambio, en un estado de presencia, las sensaciones de no-esfuerzo, expansión y alegría invaden el cuerpo-mente, convirtiendo la técnica en un vehículo natural para transferir estas sensaciones al cuerpo y, por tanto, a la mente del cliente (Mairi, 2011, p. 9). Cuando el profesional está en Hook-up⁵³⁴ percibe una sensación de unidad, atemporalidad, apertura, frescura y sorpresa, y el cliente se siente sostenido, respetado y guiado suavemente hacia un estado de confianza, abandono y paz profunda (Blackburn, 2004a, p. 115).

Relacionado con lo anterior, el profesional de Trager sabe que el resultado de la sesión depende también de su propio **autocuidado**⁵³⁵. Puesto que para hacer bien el trabajo los profesionales deben experimentar el estado sensitivo que quieren trasladar al receptor⁵³⁶, esto significa que suelen disfrutar de sus sesiones tanto como los clientes: «dar una sesión es como recibirla» (Liskin, 1996, p. 156). Es una experiencia sensitiva relevante para ambos porque el profesional no necesita hacer fuerza, el esfuerzo físico requerido es mínimo (Dalford & Kingston, 2009a, párr. 7). El profesional emplea los Mentastics en las pausas del trabajo en camilla para ayudar a mantener su cuerpo libre y cómodo: «de esta forma, es más fácil dar sesiones de calidad con la actitud adecuada de suavidad y libertad de movimiento, siendo las sesiones más efectivas» (Stone, 2002, p. 115).

Aunque Milton Trager era médico, su intención no era «arreglar» a las personas, sino que creía que la sanación podría ocurrir si el profesional se apartaba del camino y

⁵³³ Milton Trager afirma que alguien podría usar sus técnicas pero no estar en Hook-up y no obtener buenos resultados, mientras que alguien en Hook-up que no dominara la técnica lo haría mucho mejor (Cavanaugh, 1982, p. 24).

⁵³⁴ Dentro del estado de Hook-up existen numerosos grados o niveles (Kriegel, 1999, p. 90). Milton Trager lo notaba tras las sesiones: «sé que cuando estoy profundo, muy profundo, unas veces lo estoy más que otras, tengo que descansar después» (Calvert, 1988, p. 15).

⁵³⁵ Michael Lear utiliza la filosofía budista para recordar a los profesionales que el cuidado de su propio cuerpo es lo primero: «Como dijo el Buda, sé egoísta para poder dar libremente. No puedes conducir a nadie a un lugar donde no te sientes tú mismo» (Prentice, 2007, p. 57).

⁵³⁶ Milton Trager aconsejaba: «cuando elijas a un profesional de Trager, escógelos por su proyección de suavidad» (Liskin, 1996, p. 51).

permanecía en un estado mental de suave interrogación (Dalford & Kingston, 2009b, párr. 24). El profesional no tiene la pretensión de alcanzar ninguna expectativa (Blackburn, 2016, p. 173), no trata de imponer un modelo estructural o funcional preconcebido al cuerpo del cliente⁵³⁷, sino de transmitir un cuestionamiento placentero y continuo, el inicio de un proceso de desarrollo abierto (Juhan, 1993, p. 3). El profesional ha cultivado una actitud empática y llena de respeto por todo lo que es⁵³⁸ (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 10). En otras muchas técnicas, el profesional piensa que realmente está haciendo algo por el cliente. En el Trager, adopta su rol con mucha humildad, sin ego⁵³⁹: «si creo que soy yo, no es cierto», el enfoque adecuado es más bien «si algo sucede, gracias; si no, no importa»⁵⁴⁰ (Liskin, 1996, p. 114). El planteamiento de incorporar el *feedback* a las sesiones es una muestra del respeto que se tiene sobre la autoridad del cliente⁵⁴¹.

En el Trager, se **otorga una gran autonomía al cliente**, pues el profesional proporciona herramientas de aprendizaje⁵⁴² y apuntes de movimiento físicos y verbales apropiados para que el receptor mejore sus patrones de movimiento (Witt, 1986, p. 25). Lejos de crear ninguna relación de dependencia⁵⁴³, esto se materializa en la enseñanza de los Mentastics. En lugar de mostrarle al cliente la mejor manera de realizar un movimiento, el profesional guía al cliente hacia la sensación del movimiento⁵⁴⁴,

⁵³⁷ Para muchos trabajadores corporales, la tendencia inicial al encontrar bloqueos en el cuerpo del cliente es plantear algo como «¿Qué debo hacer para solucionarlo?» o «Lo voy a intentar con esta técnica que me ha funcionado en el pasado» (Scholl, 1993, p. 26).

⁵³⁸ Esta actitud implica: respeto por los demás y por uno mismo, fiabilidad, profesionalismo y habilidades interpersonales; actitud de empatía centrada, tanto hacia la otra persona como hacia las situaciones, emociones y acciones; disposición de colaboración que se expresa en el «estar con el cliente, no en el cliente» (no imponer nada, ser iguales en valor y derechos); respeto y apoyo al estilo de vida del cliente, y en particular de su conducta de aprendizaje y de su capacidad de desarrollo; apertura al aprendizaje y la comprensión continuos de uno mismo y de los clientes (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 23).

⁵³⁹ Entre otros aspectos, las identificaciones más habituales del ego guardan relación con las habilidades, el trabajo, el estatus y el reconocimiento social (E. Tolle, 2008, p. 64).

⁵⁴⁰ Como indica Scholl (1993), depende del cliente que la información sea integrada y procesada, para permitir y aceptar que la experiencia de una mayor libertad se convierta en parte de su experiencia sensitiva (p. 26).

⁵⁴¹ La recepción de *feedback* por parte del profesional de Trager implica: agradecer; brindar información basada en la propia percepción, sin demandas ni expectativas ocultas; no debatir, cuestionar o confirmar; mantenerse conectado con amabilidad y honestidad (Trager Verband Schweiz, 2021, p. 23).

⁵⁴² Un cliente agradece dichas herramientas: «este método me ha ayudado más que cualquier otro tratamiento médico que haya probado» (Fasone, 2021, p. 253).

⁵⁴³ En el estudio de caso de Fasone (2021), se expone cómo el profesional y el cliente acordaron hacer una pausa en las sesiones cuando el proceso alcanzó una meseta, pactando que el cliente regresaría cuando necesitara un recordatorio (p. 254).

⁵⁴⁴ Según Blackburn (2004c), la contribución más significativa de los Mentastics al trabajo corporal y de movimiento es el énfasis en escuchar y no guiar la experiencia somática del cliente (p. 276).

enseñándole a refinarlo percibiendo la sensación en vez de sugerir lo que debería sentir. De este modo, se anima al cliente a ser autor y recreador de su propia experiencia (Blackburn, 2004c, pp. 267-268). El profesional adopta el rol de orientador, siendo su acompañamiento sensible fundamental para el viaje del cliente hacia la autoconciencia centrada en el cuerpo (Blackburn & Price, 2007, p. 1).

Por último, mencionar que todos los profesionales de Trager en el mundo siguen un **código deontológico** acordado por Trager Internacional (Kriegel, 1999, p. 118), así como un programa de **formación continua** (que incluye cursos, la realización de tutorías y la recepción de sesiones) que garantiza su máximo nivel (Trager International Instructor Committee, 2013, p. 8-3.1).



Adentrarse en el Método Trager desde la palabra escrita es una forma de acercarse a este singular proceso educativo que integra el cuerpo-mente con el objetivo de mejorar la funcionalidad y el bienestar individual. La exploración creativa de sensaciones placenteras a través del movimiento nos brinda la oportunidad de estar en el momento presente, promoviendo una cotidianeidad más fácil y liviana. Solo desde la conexión sincera con uno mismo se puede interactuar con el entorno de una manera armoniosa y provechosa.

Fundamentado sobre unos profundos principios que desprenden sabiduría, coherencia y sensibilidad, el trabajo del Dr. Trager es una joya para quienes quieren asumir la responsabilidad de su salud y desarrollo personal, decididos a conocerse mejor, tomar conciencia de sus necesidades y empoderamiento con el fin de lograr una vida más plena.

Puesto que se trata de una experiencia sensitiva, para conocerlo verdaderamente es imprescindible vivenciarlo en primera persona. El potencial que todos tenemos a nuestro alcance es descrito por Milton Trager, en un texto que pertenece a las enseñanzas de clase inéditas del maestro (recogido en Mairi, 2006, s. p.), como sigue:

Hay una manera de ser y estar
Que es más ligera
Que es más libre
Una manera en la que trabajar
Y también jugar
Se convierte en una danza
Y vivir, en una canción
Podemos aprender esta manera.

Capítulo 4

LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

*Música escuchada tan profundamente
que no se escucha en absoluto, pero eres
la música
mientras la música dura.*

T. S. Eliot

4. LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

El arte sonoro cobra vida gracias a la interpretación musical, un cometido en el cual numerosos factores entran en juego para convertir las ideas conceptuales y expresivas en algo más que sonido: un evento audiovisual. La actividad de los intérpretes entraña una gran complejidad, así descrita en contraposición a otras disciplinas:

Los atletas y bailarines pueden llevar sus cuerpos a mayores esfuerzos; los estudiosos pueden hacer malabarismos con jerarquías conceptuales más elaboradas; los pintores y escritores pueden proyectar una mayor imaginación y personalidad. Pero son los músicos quienes deben unir todos los aspectos de la mente y el cuerpo, fusionando el atletismo con el intelecto, la memoria, la creatividad y la emoción, todo en un refinado concierto. (Jourdain, 2002, p. 201)

Iniciaremos este capítulo con una contextualización de la acción interpretativa, repasando algunas nociones que pueden ser contempladas desde perspectivas diversas, para después centrarnos en la figura del intérprete, el sujeto actor que debe descifrar el mensaje contenido en la partitura y así poder transmitirlo al público. En su rol como intermediario, utiliza tanto su organismo como el instrumento musical; siendo ambos elementos imprescindibles, el primero tiene un papel más activo pues es la persona quien hace sonar al segundo, siendo necesaria una sólida unidad cuerpo-mente. Como expone Davidson (2002), «la interpretación musical es una actividad sumamente expresiva y abstracta que emana de un origen corporal arraigado» (p. 150), por lo que vamos a encuadrar en todo momento la conexión del cuerpo y la mente como núcleo de la investigación. Observaremos al intérprete en su globalidad, un ser que necesita gozar de un equilibrio entre sus características físicas y psíquicas para poder desempeñar la

4.1 ¿Qué significa interpretar?

En el contexto del arte sonoro, interpretar es, según la RAE, «Ejecutar una pieza musical mediante canto o instrumentos» (sexta acepción). Si consultamos en el mismo diccionario, ejecutar significa «Tocar una pieza musical» (cuarta acepción). Y también en la mencionada fuente, tocar equivale a «Hacer sonar² según arte cualquier instrumento» (tercera acepción) e «Interpretar una pieza musical» (cuarta acepción). Llama la atención que las definiciones forman una especie de círculo vicioso³ entre **interpretar-ejecutar-tocar**, algo poco esclarecedor.

Como introduce Antonio J. Berdonés⁴, en castellano «interpretación» puede significar, según el contexto, desde la mera acción de tocar un instrumento musical (no así la palabra inglesa *interpretation*) hasta la realización por parte del músico de su personal versión de una obra, tras un elaborado trabajo técnico e intelectual (Dart, 2002, p. 11). Sin embargo, en el ámbito en el que nos hallamos, consideramos que los términos interpretar y ejecutar adquieren un significado diferente. Según Dunsby (2002), interpretar música es una actividad tan positiva, que implica tantos tipos de atención y reflejos humanos, que no puede definirse como «simplemente tocar» (y «simplemente cantar»): «es evidente que se necesita un extra para ir más allá de la mera ejecución» (p. 226). La clasificación de socios intérpretes y ejecutantes de la AIE (Artistas Intérpretes o Ejecutantes, Sociedad de Gestión de España) presente en sus estatutos pone de relieve la distinción de las dos nociones:

Intérpretes: pertenecen al grupo de los intérpretes, los que con carácter relevante representen, canten, lean, reciten, declamen o interpreten, en cualquier forma, una obra literaria o artística, un fonograma, una grabación audiovisual, una expresión del folklore o cualquier otro acto que sea objeto de derechos. Los solistas y el director de orquesta se incluyen en este grupo.

² Sonar: «Tocar o tañer algo para que suene con arte y armonía» (undécima acepción). Tañer: «Tocar un instrumento musical de percusión o de cuerda, en especial una campana» (primera acepción).

³ Es muy pertinente citar aquí a Watts (2001): «El mismo diccionario es circular: define las palabras remitiendo a otras palabras» (p. 32). Según el filósofo, hemos olvidado que las palabras (y los pensamientos) son convenciones, y que es fatal tomar las convenciones con una seriedad excesiva, cuando una convención es una conveniencia social (p. 29).

⁴ A propósito del título del libro de Dart (2002), *The interpretation of music*: un encabezamiento no tan llano como aparenta y que sugiere de entrada alguna reflexión en la introducción en relación a su traducción. Cabe indicar que la obra se ocupa principalmente de la música antigua.

Ejecutantes: pertenecen al grupo de los ejecutantes, los que acompañen con sus actuaciones a uno o varios intérpretes, mediante la representación, canto, lectura, recitado, declamación o ejecución en cualquier otra forma de una obra literaria o artística, un fonograma, una grabación audiovisual, una expresión del folklore o cualquier otro acto que sea objeto de derechos. Los integrantes de una orquesta o coro se incluyen en este grupo. (Artículo 4º de los estatutos de 2019⁵)

Por otro lado, Deschaussées (1998) se acoge a una desacertada acepción de ejecutar⁶ para diferenciar lo que la autora califica de «ejecuciones-destrozo» de las ejecuciones aparentemente perfectas. No obstante, afirma que estas últimas constituyen excelentes realizaciones técnicas⁷ pero no pueden ser llamadas interpretaciones pues carecen de profundidad: «¿Por qué esa admiración se queda en el lindero de una cierta frialdad? ¿Por qué no nos sentimos incorporados? ¿Por qué no participamos en lo que tendría que ser una profunda recreación, la celebración de un misterio?» (p. 10).

Desde otra perspectiva, Godlovitch (1998) distingue entre «interpretar» y «tocar» (como símil de «ejecutar»), entendiendo que el primer concepto es una subcategoría del segundo:

«Tocar» se refiere a una actividad más aproximada y genérica que la «interpretación», más especializada y formal. Aunque todos los casos de interpretación implican tocar, uno puede lograr tocar sin haber logrado interpretar. «Interpretar» invoca la ocasión y el ritual; «tocar» deja abiertas tales imputaciones contextuales. La lectura a primera vista por diversión, por ejemplo, también es tocar pero no interpretar en la mayoría de los casos. «Tocar» captura de forma neutral las ocasiones de creación de sonido musical. «Interpretar» se aplica de manera más restringida como una variedad de tocar. (p. 12)

⁵ <https://www.aie.es/wp-content/uploads/Estatutos-AIE-2019-06Mar20-PI.pdf>

⁶ En el idioma original de la fuente, el término francés *exécuter* es sinónimo de matar, fusilar, por lo que un ejecutante sería un «asesino musical». Según la segunda acepción de la RAE, ejecutar significa «ajusticiar, dar muerte al reo».

⁷ La pianista es muy crítica cuando la técnica es considerada el objetivo: «En la actualidad la mayor parte de los instrumentistas se encuentran en posesión de una técnica que sobrepasa con creces todo lo que tienen que decir. Decenios atrás, la técnica permitía a los grandes maestros expresarse con naturalidad, sin más: ni entraba en competencia con el intérprete ni constituía un fin en sí misma. Todavía no había tenido lugar la confusión entre el deporte y el arte; la música continuaba siendo fuente y expresión de la vida» (Deschaussées, 1998, p. 11).

De lo anteriormente expuesto se deduce que la interpretación no es la única especie del género «tocar», que engloba otras acciones determinadas como la lectura a vista, la práctica, el ensayo, la improvisación, etc. Según el filósofo, términos como «concierto», «recital» y «espectáculo» se refieren normalmente a ocasiones de interpretación relativamente destacadas y especializadas, más limitadas que los ensayos, el estudio o tocar de forma recreativa (p. 13). El mismo autor también matiza que, en realidad, no siempre que se interpreta se toca, como se muestra en la obra 4'33" de John Cage, compuesta para enfatizar la igual importancia del sonido y el silencio en la música. Estrenada por David Tudor en Woodstock, Nueva York, el 29 de agosto de 1952, en ella se requiere todo lo que normalmente aparece en una actuación: sala, público, intérpretes, instrumentos. Esta pieza solo funciona en contraste con un paradigma anterior que involucraba sonido; estamos pues, ante una obra que se interpreta sin tocar (p. 15).

Para ahondar en la noción de la **interpretación**, es interesante fijarse en otras acepciones de la RAE que no sean estrictamente musicales. Por ejemplo, podemos destacar la primera, «Explicar o declarar el sentido de algo, y principalmente el de un texto», porque implica la necesidad de que lo que se comunica tenga un sentido (Ruiz, 2017, p. 190). Mantel (2007) expone que, si bien la música no narra historias comprensibles desde un punto de vista semántico, el flujo de energía emocional provocado por las asociaciones puede percibirse precisamente de un modo extraordinariamente fuerte (p. 183); las más importantes relaciones transversales entre la obra y la interpretación surgen a través de asociaciones lingüísticas, narrativas, físico-energéticas y mímico-gestuales (p. 197). De hecho, Dietrich Fischer-Diskau relaciona el arte sonoro con el de las palabras: «La música y la poesía tienen un dominio común, del que se inspiran y en el que operan: el paisaje del alma»⁸. En el campo lingüístico, interpretar significa 'traducir, descifrar', un concepto aplicable a la música si entendemos que el intérprete «traduce» los signos escritos a sonidos (Dart, 2002, p. 11). Así lo siente Teresa Berganza: «Existen distintos caminos para relacionarse con el arte. Yo nací para interpretar lo que otros ya gestaron; mi aportación al genio consiste en traducir al lenguaje humano la belleza de lo ya escrito» (Ruiz Ramos, 1999, p. 14).

⁸ Fischer-Diskau, D. (1976). *The Fischer-Diskau Book of Lieder: The Texts of Over 750 Songs in German Chosen and Introduced*. Gollancz. pp. 27-28 (Citado en Dunsby, 2002, p. 229).

En otro orden de ideas, Okiñena (2014) introduce el concepto de «reproducción» como antagonista a la interpretación: «Interpretar una composición musical no es reproducir una obra que previamente se ha estudiado. Es mucho más: exige otro proceso que se inicia con el conocimiento de una obra y culmina con la expresión creativa del propio intérprete» (párr. 4). Según el pianista, este proceso pasa por diferentes fases que tienen, como denominador común, una inquietud personal en el intérprete, un deseo de explorar.

Esta visión es compartida por Fischer-Diskau, que tiene claro desde el principio que la interpretación es más que dar las notas en el orden correcto, si se quiere transmitir el valor compositivo percibido: «la necesidad de expresar el sentimiento humano, de comunicarse y renunciar a la mera reproducción del sonido»⁹. Mantel (2007), define la interpretación como «una – bien entendida – exposición inspirada del texto» (p. 24), en la cual se debe conseguir una comunicación convincente de la música (p. 25). Según Gordon (2006), la interpretación contempla la recreación de la obra musical como un todo en un acto que expone la belleza, el entusiasmo, la emoción, el humor y la complejidad de la música (p. 3).

La necesidad de la interpretación proviene de la tipología artística a la que nos estamos refiriendo. Como plantea Dart (2002), existen numerosas formas de clasificar las artes según diferentes criterios¹⁰, pudiéndose dividir entre las que se crean de una sola vez para siempre y las que necesitan una re-creación [*sic*] cada vez que se quieren materializar; así, cada interpretación de una obra teatral, de una danza o de una pieza musical es un fenómeno único que puede ser similar a otras interpretaciones de la misma obra, pero del que nunca se puede decir que sea idéntico a ellas. Estas artes tienen en común que dependen de una forma u otra de un conjunto de signos visuales que transmiten las intenciones del autor al intérprete, y mediante este, al oyente o espectador (p. 21). Dart las denomina artes re-creativas [*sic*] o del tiempo, en referencia a su fugacidad:

⁹ Fischer-Diskau, D. (1976). *The Fischer-Diskau Book of Lieder: The Texts of Over 750 Songs in German Chosen and Introduced*. Gollancz. p. 11 (Citado en Dunsby, 2002, p. 229).

¹⁰ Por ejemplo, se puede hacer una división cabal entre las artes visuales (pintura, escultura, arquitectura, mímica), las artes auditivas (música, declamación), y las que dependen de la combinación de ambas para realizarse (retórica, teatro, ópera, ballet) (Dart, 2002, p. 21).

La música no deja de ser eterna por el hecho de que deje de percibirse: es eterna desde el instante en que se escribió, como perdurable es el hombre, y es fugitiva en su interpretación como lo es la existencia de todo ser que nace, vive y muere. ¡Qué sorprendente analogía entre la música y la vida! ¿No estará ahí la diferencia esencial entre la música y el resto de las artes, en que éstas se muestran accesibles a otros sentidos aparte del alma? ¿No radicará en eso, acaso, su superioridad espiritual haciéndonos calibrar mejor el tiempo humano respecto a la eternidad? (Deschaussées, 1998, p. 22)

Actualmente, lo más habitual es que sean nombradas artes performativas. «Performativo» es un anglicismo¹¹ que, pese a su cacofonía, parece evitar confusiones académicas con la interpretación hermenéutica y otras «interpretaciones» que podríamos llamar «no artísticas» (Zaldívar, 2005, p. 121).

Para profundizar en el significado de las palabras, es curioso observar cómo en inglés, según los autores y el contexto, se utiliza el término *performance* como interpretación, actuación o representación, mientras *interpretation* se reserva exclusivamente para interpretación, aunque son poco comunes, en el ámbito musical, el verbo *to interpret* y el sustantivo *interpreter*. En cambio, *to perform* (ejecutar, interpretar o actuar) y *performer* (como sinónimo de artista o intérprete) son vocablos de uso frecuente. Al mismo tiempo, *performance*, tanto en inglés como castellano, también adquiere la significación de rendimiento ('proporción entre el resultado obtenido y los medios utilizados'), un concepto que igualmente se aplica al arte sonoro en un entorno competitivo y de productividad. Realmente, en inglés, *to perform* tiene multitud de significados¹², y entre ellos el de desempeñar una tarea o actividad, es decir, una actuación. En este sentido, Gordon (2006) señala una serie de ejemplos no musicales de la vida cotidiana para afirmar que, en verdad, actuar es algo corriente: «Para los músicos, actuar sugiere estar en un escenario, ante un público o frente a una cámara o un micrófono. En realidad, la actuación está mucho menos encopetada y se

¹¹ Término todavía no recogido por la RAE, mientras sí figura *performance*, cuya segunda acepción es: «Actividad artística que tiene como principio básico la improvisación y el contacto directo con el espectador».

¹² Realizar, llevar a cabo, practicar, cumplir con, desempeñar, celebrar, interpretar, actuar, tocar, cantar, bailar, funcionar, responder, rendir, comportarse, desarrollar, tener éxito, ser competitivo, satisfacer, etc.

encuentra mucho más frecuentemente. De hecho, actuamos todo el tiempo» (p. 4). Ciertamente, puede comprenderse así.

En resumen, la interpretación en el contexto musical puede tener diversos puntos de vista. Ahora bien, ¿qué elementos intervienen? Aunque el intérprete es el componente más activo del proceso, no es el único. A continuación estudiaremos el conjunto de ingredientes involucrados en la interpretación musical.

4.1.1 Agentes implicados

En toda acción interpretativa se pueden diferenciar tres roles: la composición, la interpretación y la recepción. Si bien es cierto que tradicionalmente las figuras de compositor e intérprete eran a menudo compartidas¹³, hoy en día es habitual encontrar una distinción bien definida. Por consiguiente, podemos hablar de la **tridimensionalidad** de la interpretación: «La música es fundamentalmente plural, triangular. El músico toca, interpreta una música escrita por otro – el compositor, para otro – el público. El compositor concibe una música que no toca, que será interpretada por otros, para otros» (Lecourt, 1997, p. 92).

Como expone Cook (2001), las actividades de componer, interpretar y evaluar representan una secuencia cronológica¹⁴ que pasa a ser de algún modo una **jerarquía** de valores: «El escalafón de la musicalidad eleva a los creadores de música – los autores, si queremos decirlo así – por encima de aquellos otros cuyo papel es de mera reproducción, en otras palabras, los intérpretes» (p. 25). Según el musicólogo, esta clasificación responde a un sistema de valores de nuestra cultura que coloca la innovación sobre la tradición, la creación sobre la reproducción, y la expresión personal sobre el mercado. Por ejemplo, en los libros de música clásica se evidencia la distinción entre autores y reproductores: en su mayor parte se refieren a «música», pero en realidad tratan de compositores y de sus obras (p. 28). El autor menciona, entre otras

¹³ Podríamos establecer una analogía con la música improvisada, en la cual la creación e interpretación ocurren de forma sincronizada e instantánea, aunque si pensamos en una interpretación grupal, entonces la autoría sería compartida. Una cuestión interesante para reflexionar en otro contexto, por ahora se aleja demasiado de nuestro objetivo.

¹⁴ No puede interpretarse algo hasta que no se haya compuesto, y la mayoría de la gente no puede valorarlo hasta que no se ha interpretado, exceptuando los concursos de composición.

suposiciones interrelacionadas que se han incorporado al lenguaje básico que utilizamos de la música, que las personas clave de la cultura musical son los compositores que generan lo que podría denominarse el producto esencial (p. 32), estableciendo un llamativo paralelismo entre la «obra» y la economía capitalista¹⁵. Esta superioridad del compositor es destacada por Deschaussées (1998), que opina que el intérprete debe adoptar siempre una actitud humilde ante el compositor, reconociéndole como creador que es y «aceptar que sirve a alguien que es más grande que él» (p. 22). Sin embargo, el intérprete tiene que ser re-creador [*sic*], engendrar nuevamente la vida de una partitura, lo que exige unas facultades inmensas y ese «don privilegiado de la acogida», de la recepción, de la comprensión de la obra, que transforma en comunión el conocimiento (p. 23). La autora considera que solo de la compenetración, de la fusión, de la ósmosis que se generarán entre el intérprete y el compositor surgirá la creación, creando un paralelismo con el nacimiento de un hijo como una vida nueva: «solo cuando se da un encuentro humano o espiritual entre un compositor y un intérprete brota la creación o la re-creación [*sic*] con posibilidades de transmitirlas al mundo» (p. 32). La pianista cree que un auténtico intérprete tiene el deber de conseguir dos encuentros, primero con el compositor, ante todo, y después con la partitura (p. 42).

Acerca del soporte en el que se escriben los signos que indican parámetros musicales, Mantel (2007) distingue entre **la partitura y la idea**: «Una partitura no puede interpretarse. Primero hay que leerla correctamente y después describirla de diversas maneras. De este modo puede desarrollarse la idea de una configuración. Esta idea es lo que puede interpretarse» (p. 36). El autor sustituiría la indicación «Toca lo que pone ahí» por «¡Toca de tal manera que se escuche y se entienda *por qué* pone ahí lo que pone!», pues valora que no es equiparable la fidelidad al texto que a la música (p. 62). Como dijo Pau Casals, «El arte de la interpretación consiste en *no* tocar lo que está

¹⁵ Hacia comienzos del siglo XIX se veía la cultura musical como un proceso de creación, distribución y consumo que pasó a conocerse como «obras» de música. Uno de los principios básicos del capitalismo es, en efecto, que puede almacenarse trabajo, bien acumulando productos del trabajo, bien acumulando alguna otra cosa (dinero es la opción más obvia) que pueda intercambiarse por trabajo. Del mismo modo, la «obra» musical otorgó a la música una forma permanente; dejó de pensarse en la música como algo puramente evanescente, una actividad o experiencia que se desvanece en el pasado tan pronto como concluye. Porque mientras tienen lugar en el tiempo las interpretaciones de obras musicales, la obra como tal perdura. De este modo, la música se convierte en algo que podemos almacenar o acumular, una forma de lo que podría denominarse «capital estético», que normalmente llamamos «el repertorio» (Cook, 2001, p. 30).

escrito» (Blum, 2000, p. 81), o en otras palabras, Gustav Mahler declaró: «Todo está escrito en una partitura, menos lo Esencial» (Deschaussées, 1998, p. 44). Liszt también opinaba que la escritura musical tiene ciertas **limitaciones**: «La notación nunca puede ser suficiente, ni siquiera con la escrupulosidad más minuciosa (...) Ciertas características, incluídas las más importantes, no pueden ser reflejadas por escrito» (Blum, 2000, p. 82). Adorno compartía esta visión: «Ningún texto musical, tampoco el texto minuciosamente tildado de moderno, es tan inequívocamente legible como para forzar su interpretación adecuada de forma inmediata»¹⁶ (Mantel, 2007, p. 159). Casals afirmaba que la nota escrita, cuya capacidad a la hora de expresar el significado real de la música es muy limitada¹⁷, supone una camisa de fuerza, mientras la música, como la vida misma, es movimiento constante, espontaneidad continua, libre de toda restricción¹⁸ (Blum, 2000, p. 82). Al respecto, Deschaussées (1998) sugiere que el intérprete haga tal lectura exhaustiva del texto que le permita captar la expresión, más allá de las notas: «Olvidar, trascender las notas – que no son otra cosa que las letras del alfabeto musical – para penetrar en un universo de sonidos, de aliento, de ritmo, de imaginación, en una palabra: de VIDA» (p. 42).

Atendiendo a estas consideraciones, debemos diferenciar entre la partitura y la música, aun cuando a menudo se utilizan los términos a modo de sinónimos, como también ocurre en inglés, empleando *music* para designar la partitura¹⁹ (Dart, 2002, p. 11). Hill (2002) señala esta asociación incorrecta, pues «las partituras establecen información musical, parte exacta, parte aproximada, junto con indicaciones de cómo se puede interpretar esta información. Pero la *música* en sí es algo imaginado» (p. 129). Deschaussées (1998) manifiesta la dificultad de plasmar la música sobre el papel: «Imaginemos lo que eso supone: meter el Infinito entre rejas, lo Immaterial entre rayas, lo Impalpable en un lenguaje codificado... ¿Y nos percatamos de cuánto puede perderse en el camino, en ese proceso imposible de transcribir lo Imponderable?» (p. 47). Y por esta razón, la insuficiencia de la notación conlleva un recorrido inverso al seguido por el autor: «El compositor parte de la vida para llegar a los signos. El intérprete debe partir de los signos para llegar a la vida» (pp. 43-44). De aquí la importancia de la calidad

¹⁶ Adorno, T. W. (2001). *Zu einer Theorie der musikalischen Reproduktion*. Nachgelassene Fragmente.

¹⁷ «¡No den las notas, den el significado de las notas!» (Blum, 2000, p. 63).

¹⁸ Blum expone que existe un adagio que afirma, no sin cierta verdad, que «la música muere cuando está escrita» (2000, p. 81).

¹⁹ Las expresiones propias son *sheet music* y *score*.

personal del intérprete, su grado de evolución, su cultura, sus conocimientos musicales, porque solo una aproximación lógica y auténtica del texto permitirá que este sea captado en sus múltiples formas de expresión y de vida (p. 47). Para ello, el intérprete debe rehusar la apropiación y vivir el encuentro desde la motivación de servir una partitura, y por medio de ella a un compositor, que sin él no habría recuperado la vida (p. 33).

En relación con la partitura, Dart (2002) destaca la figura del editor como eslabón anterior al intérprete, en la cadena entre el compositor y la audiencia. El musicólogo opina que «la obra del editor no es más que una simple capa de barniz protector a través de la cual la pintura del autor resplandece sin sombras», dedicando un apartado de «consejos a los editores». En esencia, expone que su labor debe mostrar qué caracteres del texto son las órdenes directas del compositor, y cuáles son sus propias sugerencias subordinadas, añadidas conforme a sus conocimientos sobre las mejores y las peores prácticas de la época, para que el intérprete pueda saber qué partes de la página impresa son las que le proporcionan los datos que necesita para su interpretación (p. 26). Como contraposición, Mantel (2007) afirma que «al oyente le resulta indiferente saber de qué fuente se nutre una interpretación convincente» (p. 15).

Pasamos ahora a presentar la **recepción** del proceso interpretativo: «Una interpretación puede ocurrir con o sin gente escuchando, pero la esencia de la interpretación es compartir la música con alguien más» (Klickstein, 2009, p. 154). Godlovitch (1998) apunta que las interpretaciones no son actividades reflexivas saboreadas por sus agentes en soledad, se «ofrecen» a los demás a diferencia de otras acciones centradas en el músico (ensayos, lectura a primera, práctica recreativa, etc.): «las interpretaciones están específica y directamente dirigidas, diseñadas o destinadas al público. Como actividades con un propósito, su *telos*²⁰ debe ser experimentado por aquellos para quienes el intérprete las prepara» (p. 28). Sin embargo, Csikszentmihalyi (2014) expresa que, en la mayoría de los casos, una experiencia puede ser a su vez autotélica (tiene un fin en sí misma) y exotélica (se lleva a cabo solo por razones

²⁰ Término griego que viene a significar 'finalidad, objetivo'.

externas) (pp. 109-110), por lo que sería posible afirmar que la interpretación es una acción con doble recompensa para el intérprete: personal y compartida.

Ahora bien, otra cuestión es cómo se recibe la interpretación: «La percepción pública o profesional de la interpretación ha sido, es y siempre será notoriamente inestable e impredecible. La impresión duradera que queda en cualquier individuo o grupo a menudo surge de algún detalle aleatorio» (Gordon, 2006, p. 196). Debussy (2003) plasmó remarcablemente en uno de sus artículos la antipatía del público y la conveniencia de su asistencia:

¿Se ha fijado usted alguna vez en la hostilidad de un público de sala de conciertos? ¿Contempló esos rostros grises de aburrimiento, de indiferencia, e incluso de estupidez? ¿Participan alguna vez del puro drama que se representa a través del conflicto sinfónico, donde se avista la posibilidad de alcanzar la cima del edificio sonoro y respirar en ella una atmósfera de completa belleza? (...) si no se marchan es porque es necesario que se les vea a la salida; ¿por qué habrían de venir, si no es por eso? (p. 46)

La realidad es que la predisposición de cada miembro del público es algo que no está al alcance del intérprete, que no se puede controlar. Ya en 1800, en el *Musick Plan*²¹ del clarinetista Anton Stadler, se hace referencia de forma irónica a las circunstancias personales como elemento que afecta al estado de ánimo particular y, por tanto, a la receptividad de la audiencia²² (Poulin, 1990, p. 220).

Cook (2001) distingue entre diferentes tipos de «evaluadores», que van desde los críticos musicales y educadores profesionales a los amantes de la música y de los oyentes «normales», refiriéndose a los que no son músicos (p. 32). De Alcantara (1997) define como «público voyerista» aquél que se deja impresionar y responde con entusiasmo a un intérprete exhibicionista; en cambio, un público capaz de apreciar la

²¹ Documento de cincuenta páginas elaborado por encargo del conde Georg Festetics para sentar la base de una escuela de música en Hungría, en su estado de Keszthely. El *Musick Plan* actualmente se encuentra en *Országos Széchényi Könyvtára*, la Biblioteca Nacional Széchényi, en Budapest.

²² «Por ejemplo, ayer las cartas fueron desfavorables para esta señora [en el público], este joven caballero fue dejado por su amada, este funcionario fue ignorado por adelantado... el banquero ha ganado solo el 99% [interés], el denunciante malicioso no ha podido atrapar a su presa, el oficial subalterno que ha servido solo 24 horas no es todavía un general de brigada [y] de tal humor en gran parte, el público condena al autor, compositor, actor, artistas escénicos» (Poulin, 1990, p. 220).

modestia de un gran músico hará coincidir el éxito de la recepción con el éxito artístico (p. 215). Según Deschaussées (1998), el público está ávido «de otra cosa», de belleza, de lo absoluto (p. 33), pese a que Debussy (2003) cuestiona el aplauso ante la belleza: «¿No sabe que una auténtica impresión de belleza solo puede tener el silencio como consecuencia?... En fin, ¿ha sentido usted alguna vez deseos de aplaudir cuando asiste a esa hechicería cotidiana que es una puesta de sol?» (p. 46). Interesante pregunta que ciertamente invita a la reflexión.

4.2 El intérprete como intermediario

Como expone Lecourt (1997), la música, que no posee una significación fija y estable, recrea de alguna manera una situación de dependencia: queda siempre por interpretarla. Es decir, no hay una relación directa entre el músico y la música, entre la música y el oyente, por lo que siempre hay necesariamente una **mediación** interpretativa²³ (p. 92). Esta situación es cuestionada por Arnold Schoenberg, que opina que el intérprete es totalmente innecesario, «excepto cuando sus interpretaciones hacen que la música resulte comprensible para una audiencia lo bastante desgraciada como para no ser capaz de leer la partitura impresa» (Cook, 2001, p. 106). Godlovitch (1998) sugiere la analogía de la música como arte literaria comunicativa, según la cual «escuchar una secuencia de instancias de sonidos no es más estrictamente necesario para familiarizarse con una obra musical que escuchar una lectura oral lo es para familiarizarse con una obra literaria»²⁴; el filósofo rebate esta noción de «lectura en silencio» por parte del receptor, en una interesante reflexión sobre si la interpretación es necesaria. Los argumentos son diversos, tal como la limitación para crear sonidos internos, como por ejemplo en una obra con partes simultáneas, o la imposibilidad de formarse una imagen sonora de un instrumento del cuál no se tiene experiencia previa. La opción de escuchar mentalmente una actuación imaginaria no es controvertida,

²³ Con estas palabras se expone en el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación: «La música es un arte que en medida parecida al arte dramático necesita esencialmente la presencia de un mediador entre el creador y el público al que va destinado el producto artístico: este mediador es el intérprete» (p. 27).

²⁴ Mark, T. C. (1981). *Philosophy of Piano Playing: Reflections on the Concept of Performance*. *Philosophy and Phenomenological Research*, 41, pp. 302-304.

aunque se perdería la puesta en escena: «que lo que uno oye sustituya a una actuación es tan extraño como decir que el sabor y el olor imaginarios de un plato leídos en una receta satisfacen el hambre». Asimismo, opina que si familiarizarse con la obra en la cabeza implica las mismas exigencias que conocerla en público, presumiblemente uno se puede equivocar y/o la puede malinterpretar, lo que tiene ciertas implicaciones filosóficas (pp. 90-91). Atendiendo a estas consideraciones, tomaremos como punto de partida la necesidad de la figura del intérprete.

Como indica Deschaussées (1998), en el sentido etimológico del término – *interpretare* – el intérprete, por su propia definición, es un **vínculo**, un **intermediario**, un **transmisor**. Su misión consiste en hacer inteligible un texto que, sin él, sería letra muerta, del mismo modo que los traductores-intérpretes nos permiten comprender una lengua desconocida, extraña, ambos son lazos indispensables para la comunicación²⁵ (p. 21). Para Mantel (2007), interpretar es ‘aclarar’, de modo que el músico realiza una «mediación» entre el compositor y el oyente (p. 28). Según Ruiz Ramos (1999), el intérprete «es el vehículo totalmente abierto por el que el arte se manifiesta» (p. 101), mientras Bruser (1997) utiliza el concepto de canalización: «el trabajo del intérprete es ... abrirse completamente a la música, dejarla entrar, física y mentalmente, y convertirse en un canal sin obstáculos para su transmisión a otras personas» (pp. 14-15).

Es importante remarcar que no todos los compositores han estado cómodos con el concepto de «interpretación». Como expone Walls (2002), es célebre que Maurice Ravel proclamó: «no pido que mi música sea interpretada, sino solo que se toque»²⁶, un comentario que Igor Stravinsky repite cuando escribe: «la música debe transmitirse y no interpretarse, porque la interpretación revela la personalidad del intérprete en lugar de la del autor, y ¿quién puede garantizar que tal ejecutante reflejará la visión del autor sin distorsión?»²⁷. Parece ser que su queja fue, claramente, con interpretaciones intencionales en las que el capricho de los artistas, injustificado por cualquier cosa en la partitura, es notorio (p. 17). Nadia Boulanger afirma que el intérprete es quien tiene la función de arrojar luz sobre una obra, prefiriendo la palabra «transmitir» a «interpretar» porque considera que define mejor la actitud que debe tener el músico; la

²⁵ No nos hace falta intermediario alguno para establecer comunicación con una cuadro, una forma arquitectónica, con un texto literario si está escrito en lengua conocida (Deschaussées, 1998, p. 22).

²⁶ Long, M. (1973). *At the Piano with Maurice Ravel*. Dent. p. 16.

²⁷ Stravinsky, I. (1936). *Autobiography*. Simon and Schuster.

compositora opina que cuando el intérprete queda a cargo de la obra, esta pierde: «una interpretación sublime es esencialmente aquella que me hace olvidar al compositor, olvidar al intérprete, olvidarme de mí mismo; olvidarlo todo menos la obra maestra»²⁸ (De Alcantara, 1997, p. 213). Como apunta Ritterman (2002), los compositores clásicos ya defendían que sus ideas fueran el objetivo de toda interpretación. Cuando Johann Joachim Quantz reiteraba el consejo de autores anteriores de que un intérprete necesita cultivar el buen gusto, lo relacionó con la capacidad de identificarse con las diversas «pasiones» en la música y ajustar la interpretación en consecuencia: «solo así hará justicia a las intenciones del compositor, y a las ideas que tenía en mente cuando escribió la pieza»²⁹ (p. 76). Para C. P. E. Bach, como para Quantz, el intérprete debe ser capaz de «hacer que el oído sea consciente del verdadero contenido y afecto de una composición»³⁰, enfatizando así la necesidad de identificarse con las intenciones del compositor (p. 77).

No obstante, Walls (2002) subraya que «interpretación» debería ser una buena palabra para lo que quieren los compositores, pues el *Oxford English Dictionary* ofrece una definición de «interpretar» como **‘resaltar el significado de’** una composición musical mediante la actuación. En este sentido, podría valorarse paralelamente a la responsabilidad de los intérpretes de lenguas extranjeras de no tergiversar el significado del material que han de traducir (p. 17). Por otro lado, Mantel (2007) postula que distintas interpretaciones personales de la música pueden ser consideradas «correctas», puesto que «todo individuo puede aclarar una cosa únicamente como él mismo la entiende» (p. 28). El autor nos recuerda que, aunque pueda parecer obvio, la música fue escrita por seres humanos y para seres humanos, siendo el mediador de nuevo un ser humano³¹ (p. 187), dando a entender que existe un grado de variabilidad en la realización de la tarea. De hecho, si el intérprete fuera únicamente un vehículo o canal neutro, las interpretaciones resultantes serían todas iguales, y la experiencia

²⁸ Monsaingeon, B. (1985). *Mademoiselle: Conversations with Nadia Boulanger*. Carcanet Press. p. 95.

²⁹ Quantz, J. J. (1985). *On Playing the Flute*. Faber and Faber (2ª ed. Trad. Edward R. Reilly [1752]), pp. 124-125.

³⁰ Bach, C. P. E. (1949). *Essay on the True Art of Playing Keyboard Instruments* [*Versuch über die wahre Art das Clavier zu spielen*]. Eulenberg (Trad. y ed. William J. Mitchell [1753, 1762]), p. 148.

³¹ Veremos más adelante que actualmente los intérpretes no son siempre de carne y hueso, como los hologramas musicales o los músicos-robot.

demuestra claramente que no es así, por lo que podemos hablar de cierta identidad³² individual. De lo contrario, deberíamos referirnos al concepto de «reproducción», que queda descartado por Okiñena (2004): «para comunicar en cada obra que interpreto, debo implicarme personalmente y conocerla en profundidad; pero sobre todo debo saber cómo introducir el rasgo creativo que surge al comprometerme y querer transmitir mi significado de la obra que interpreto» (párr. 4). Mantel propone que cada intérprete integre en la obra su propia personalidad, afirmando que «no puede existir una interpretación definitiva y perenne de una obra; nos atreveríamos a decir incluso que no debe existir» porque la voluntad emocional y la capacidad intelectual de cada intérprete es singular (p. 27). Ahora bien, encontramos opiniones diversas acerca de qué es lo que debe transmitir el intérprete, entrando en un terreno polémico en el cual podemos distinguir diferentes tendencias desde los que defienden la transmisión pura del mensaje del compositor a quienes respaldan la intervención emocional del intérprete. A continuación repasamos **distintos puntos de vista**.

Deschaussées (1998) opina que el intérprete, «indispensable para poder penetrar en el misterio impalpable del lenguaje musical y transformar el silencio que envuelve una partitura en una fuente sonora y expresiva», es el «depositario absoluto de esta vida que brotará e irradiará de allí o que no llegará a nacer» (p. 22), comprendiendo por vida «el espejo del alma del compositor, de sus visiones imaginarias o vividas, de sus reacciones al mundo» (p. 34). Fischer-Diskau entiende el intérprete «como una especie de constructor de puentes hacia lo nuevo que está por venir... se queda con la gloriosa tarea de preservar, mediante una interpretación inmaculada, las creaciones existentes de los maestros»³³ (Dunsby, 2002, p. 229). Según Bruser (1997), que el intérprete se convierta en un vehículo no significa que deba ignorar los sentimientos propios o restringir la autoexpresión, sino expandir la capacidad de sentir al volverse receptivo a la riqueza de detalles en una composición (p. 221). Al mismo tiempo, implica renunciar a visiones distorsionadas y tomar la pieza tal y como es para que los oyentes reciban el artículo genuino, una buena obra musical desvelada en las notas escritas; sin embargo, también se responde con la propia comprensión y energía

³² Es interesante observar cómo en el estudio de Repp y Knoblich (2004) diversos pianistas reconocen su identidad de acción al percibir correctamente sus propias versiones auditivas, tras haberlas tocado meses atrás en un teclado silenciado.

³³ Fischer-Diskau, D. (1976). *The Fischer-Diskau Book of Lieder: The Texts of Over 750 Songs in German Chosen and Introduced*. Gollancz. p. 27.

corporal, por lo que el músico pasa a ser el agente que da vida a la música y crea una interpretación única en ese sentido (p. 225).

Walls (2002) expone que la mayoría de los intérpretes piensan en términos de permanecer **fieles a la obra**, de explorar su contenido emocional e intentar honrar las intenciones del compositor³⁴. Si bien es cierto que la audiencia valora la imaginación y la originalidad en los intérpretes, debemos reconocer que, normalmente, esto sirve a la música que interpretan, ayudando a iluminar su carácter o hacer palpable su contenido emocional. Cuando la inventiva de un intérprete distorsiona o disfraza la música, el resultado no es tan satisfactorio (p. 17). En el siglo XIX se decía de las interpretaciones que hacía Hans von Bülow de la música para piano de Beethoven que, como intérprete, trataba de pasar inadvertido. Se afirmaba a modo de gran alabanza (y hoy en día todavía sigue viéndose así por algunos), como si los mejores intérpretes fueran aquellos en los que ni siquiera reparamos (Cook, 2001, p. 42). Yehudi Menuhin señala que la música, carente de los límites de la palabra, deja una esfera de acción entre el intérprete y el público para transformar la concepción y la recepción de la obra del compositor según sus naturalezas y necesidades³⁵, si bien «los músicos no deben distorsionar o deformar una gran obra simplemente para satisfacer sus gustos o preferencias» (Del Campo, 1997, p. 142). Bruser (1997) opina que las visiones a menudo distorsionadas sobre las obras originales provienen de la creencia de que el intérprete debe tener ideas imaginativas sobre una pieza en las que nadie más pensaría y que harán que su interpretación sea válida como un fenómeno único (p. 225). De Alcantara (1997) considera problemático «cuando la personalidad de un músico oculta o subyuga la obra de arte», puesto que el sentimiento debe surgir por sí solo, a través de la libertad de la técnica y la sustancia de la misma música (p. 212). Deschaussées (1998) se muestra tajante acerca de «quienes se sirven de una partitura para fines personales, para hacer valer su “ego”, satisfacer su vanidad e intentar auparse de modo artificioso, consiguiendo apenas el sabor de una gloria efímera». Según la pianista, esta clase de personas no merecen el nombre de intérpretes puesto que lo desfiguran y lo traicionan

³⁴ «Cuando estoy en el escenario, no vengo para que me escuchen a mí, Rostropovitch; estoy aquí para defender la música de Haydn, de Dvorak, del compositor que interpreto» (Dangain, 1991, p. 79).

³⁵ «Cuando uno entra en ese estado de gracia donde uno comparte totalmente la intención del compositor con un sentimiento de admiración, amor y beatitud. Es el ojo interno o la mirada interior la que transforma el objeto en sujeto, lo que crea el interior para que brille el exterior» (Del Campo, 1997, p. 143).

en la raíz misma de su acepción (p. 30). Werner (1996) admite que se ha encontrado con muchos músicos sinceros pero atestados de ego: «están derrotados por el egocentrismo y carecen de visión y propósito (...) no saben qué es la música, quiénes son y qué están haciendo realmente aquí» (p. 26). El jazzista hace hincapié en que el ego constituye un obstáculo en la manifestación de la música: «la forma más honesta de tocar es mantenerse fuera del camino»³⁶ (p. 156). Sugiere que el intérprete sienta que no está involucrado, que es solo un observador del fluir de la música que se manifiesta a través suyo como un vehículo (p. 146). Así pues, podríamos decir que para que un intérprete actúe como intermediario es necesario trascender el ego³⁷ o su personalidad.

Esta óptica no es compartida por Alfred Brendel, quien refuta rotundamente la noción de que una obra «hablará por sí misma mientras el intérprete no interponga su personalidad», recordando a los intérpretes que «las notas musicales solo pueden sugerir, que los signos de expresión solo pueden confirmar lo que debemos, ante todo, leer del propio rostro de la composición»³⁸. Para el pianista, la interpretación demanda «las propias emociones involucradas, el propio sentido, el propio intelecto, los propios oídos refinados»³⁹ (Ritterman, 2002, pp. 83-84). Dicho de otro modo, el artista afirma que «comprender las intenciones del compositor significa traducirlas a la propia comprensión»⁴⁰ (Dunsby, 2002, p. 232). En este sentido, Okiñena (2014) indica que el intérprete debe conocer no solo lo que se pretende comunicar sino también determinar cómo comunicar la percepción personal de la obra (párr. 4). Clarke (2002) afirma que, por supuesto, existen **límites** en cuanto a la medida en que se espera o permite que los artistas «se desvíen» de las normas o de la partitura, pero dentro de esta frontera todavía hay un margen enorme para que los intérpretes adopten diferentes enfoques. Según el autor, una perspectiva general sobre la expresión es que una interpretación busca la transparencia entre la concepción y la acción, de modo que cada aspecto de la

³⁶ «Dejar el ego fuera de la interpretación eliminará el drama de intentar tocar lo que *te gustaría poder tocar* (...) te sentirás libre *como* un pájaro mientras tocas, pero tendrás una gran disciplina en todos tus estudios» (Werner, 1996, p. 133).

³⁷ «Solo un “ego” transcendido permite una constante evolución. Un hombre que ha realizado su unidad – una unidad rica y armoniosa en todas sus diversidades – puede irradiar en su plenitud de ser; no tiene ya nada que le preocupe y su vida es libre y sin barreras» (Deschaussées, 1998, p. 25).

³⁸ Brendel, A. (1976). Notes on a complete recording of Beethoven's piano works. *Musical Thoughts and Afterthoughts*. Robson. p. 23.

³⁹ Brendel, A. (1976). Notes on a complete recording of Beethoven's piano works. *Musical Thoughts and Afterthoughts*. Robson. p. 25.

⁴⁰ Brendel, A. (1976). Notes on a complete recording of Beethoven's piano works. *Musical Thoughts and Afterthoughts*. Robson. p. 25.

comprensión de la música por parte del intérprete encuentre un medio en la interpretación misma (pp. 63-64). O, en otras palabras, «nos hallamos ante la tarea de generar un equilibrio entre la obra de arte y nuestra expresión personal, es decir, nuestra comprensión absolutamente individual de la obra de arte» (Mantel, 2007, p. 200).

Ahora bien, deberíamos repensar por qué se da por hecho que la interpretación óptima es la que se da cuenta en la mayor medida posible de las intenciones, deseos, hipótesis y sugerencias tentativas del compositor. Al respecto, Kivy (1995) plantea una interesante reflexión acerca de la **autoridad de la intención**, que parece predicada por dos axiomas, a veces declarados y defendidos explícitamente, pero con mayor frecuencia no expresados, inexplicados e implícitos: «el compositor sabe mejor» y «el equilibrio delicado». La primera proposición responde a la idea de que al ser el compositor el creador de la obra, es quién más íntimamente la conoce en todos sus detalles y, por tanto, está en la posición más favorecida para saber cuál es la mejor forma de ponerla a disposición auditiva para una audiencia. No obstante, componer requiere un tipo de habilidad e interpretar otro distinto, «¿por qué debería alguien pensar que el talento o la experiencia en uno debería implicar ambos en el otro?» (pp. 162-163). La segunda suposición está basada en que toda obra de arte es una disposición de partes en un equilibrio y ajuste de interrelaciones tan delicado que incluso el más mínimo cambio en cualquier lugar alterará su equilibrio y empeorará el conjunto⁴¹. Aunque el filósofo sostiene que no hay ningún argumento o evidencia convincente a favor de ninguno de ellos, no intenta demostrar su falsedad en absoluto, puesto que sería una tarea imposible (p. 163).

Hasta ahora nos hemos referido en todo momento al intérprete como agente intermediario, pero sin embargo, podemos encontrar enfoques que, por el contrario, lo consideran un **creador** (y no un re-creador⁴² [sic]) del arte sonoro. Godlovitch (1998)

⁴¹ Una noción palpablemente romántica que, en esencia, es, después de todo, uno de los preceptos filosóficos más antiguos que poseemos sobre las artes, habiendo tenido una afirmación muy madura y muy influyente en la Poética de Aristóteles (Kivy, 1995, p. 162).

⁴² «Un instrumentista trabaja todas las técnicas posibles, yendo de la armonía al análisis y a la expresión de una obra por medios físicos, sin dejar nada oculto, para pasar luego a la fase de superior de la re-creación [sic], de tratar de expresar lo inefable. En ese momento tiene lugar una mutación de naturaleza psíquica o espiritual y se produce el *salto* (...) se opera entonces el milagro, esa suerte de vendaval

afirma que la interpretación es más que la subordinación del intérprete al compositor porque «exige una colaboración entre la partitura de la obra y el músico, cuyos detalles están constreñidos por varios acuerdos limitantes que determinan los lindes externos de la discreción»; según el autor, hablar de colaboración puede incluso sugerir una interacción demasiado mutua entre el intérprete y la obra, sugiriendo que la partitura es más bien un «socio silencioso» (p. 91). Kivy (1995) hace una extensa y profunda reflexión alrededor de las preguntas «¿Son los intérpretes artistas? ¿Son las interpretaciones sus obras de arte?», rebatiendo la enunciación de Paul Thom⁴³ de que las interpretaciones, al no ser cosas, no pueden ser obras de arte. En su razonamiento, Kivy concluye⁴⁴ que podemos entender los intérpretes como artistas y sus interpretaciones como obras de arte, siendo un subconjunto importante de ellas duraderas (p. 128). De hecho, Cook (2001) constata cómo la industria musical clásica comercializa a los grandes intérpretes en su papel de creadores, o «autores», y no como simples reproductores de música⁴⁵, preservando así los mismos valores de autenticidad⁴⁶ que se encuentran en la música popular (p. 27). Esto contrasta con la creencia de que «los intérpretes son en esencia nada más que intermediarios, excepción hecha de esos intérpretes excepcionales que adquieren una especie de estatus honorífico de compositor» (p. 32). Para Godlovitch, los intérpretes son artistas creadores en un sentido primario: «los que despliegan un sonido organizado no muy diferente de la forma en que los pintores usan pigmentos preparados pero modificables»; por extensión, las interpretaciones se convierten en obras de arte independientes y autónomas, pero totalmente continuas con sus creadores (p. 51).

interior que empuja hacia una dimensión superior y se convierte la interpretación en una verdadera recreación viva y hasta fascinante con frecuencia» (Deschaussées, 1998, p. 18).

⁴³ Se refiere a la obra: Thom, P. (1993). *For an audience: A Philosophy of the Performing Arts*. Temple University Press.

⁴⁴ Tras la siguiente argumentación deductiva:

- «1. las cosas no tienen por qué durar;
2. los eventos son cosas;
3. algunos eventos perduran;
4. algunas obras de arte no perduran;
5. algunas interpretaciones perduran;
6. algunas interpretaciones son obras de arte; y
7. algunas (pero no todas) interpretaciones son obras de arte que perduran» (Kivy, 1998, p. 128).

⁴⁵ Mientras tanto, los libros de música clásica (donde la distinción entre autores y reproductores puede encontrarse en su forma más literal) en su mayor parte se refieren a «música» pero en realidad tratan de compositores y de sus obras (Cook, 2001, p. 28).

⁴⁶ Ross (2005) expone que, con la llegada de la cinta magnética, las artistas pudieron inventar su propia realidad en el estudio, iniciándose el gran debate sobre la autenticidad del *rock* (párr. 14).

4.2.1 Consideraciones acerca de la figura del intérprete

El término «intérprete» es tan habitual en la música que, desacertadamente, podemos pensar que ha existido desde siempre. Según Plantinga (1992), los solistas se conocen con el nombre de intérpretes desde finales del siglo XIX y durante el siglo XX, a partir del momento en el que los instrumentistas presentan una música seria escrita por otros compositores⁴⁷. Este cambio de concepto es ilustrado muy bien por el pianista Franz Liszt, cuando, en los conciertos berlineses de 1842, además de obras y transcripciones de su creación, interpretó obras de Bach, Handel, Scarlatti, Beethoven y Weber, entre otros (p. 202). Este aspecto supone una gran evolución desde la postura típica del virtuoso de comienzos del siglo XIX, para quien la música interpretada no tenía otro propósito más que el de la exhibición de su velocidad y octavas extraordinarias. Niccolò Paganini ejemplifica el modelo de virtuoso⁴⁸, constantemente en gira por el extranjero: una figura pública y urbana siempre rodeada de admiradores anhelantes y del furor del público⁴⁹. Al igual que otros concertistas del momento, el violinista interpretaba generalmente su propia música, ideada expresamente para lucir su enorme destreza técnica (p. 191). El **virtuosismo** encuentra su máxima expresión en el rol del solista, que se ha visto materializado en la interpretación de instrumentos diferentes que han ido cambiando con el paso del tiempo. Por ejemplo, en la segunda mitad del siglo XIX los conciertos para instrumentos de viento dejaron de ser populares en contraposición al creciente protagonismo en la orquesta⁵⁰ (Birsak, 1994, p. 64).

En un escrito de 1901, Debussy (2003), en su faceta de crítico musical, contrapone el virtuosismo al arte a raíz de una interpretación de Eugène Ysaÿe en la que

⁴⁷ En los inicios de la música no se distinguía entre compositor e intérprete, y quizás de aquí la segunda acepción de la definición de «músico/a» de la RAE, en la cual caben ambos roles: «Persona que conoce el arte de la música o lo ejerce, especialmente como instrumentista o compositor».

⁴⁸ Ericsson (2018) considera relevante tener una visión histórica sobre los límites de la interpretación, porque probablemente algunas obras de finales del siglo XIX se consideraban imposibles de tocar y hoy en día forman parte del repertorio general. El filósofo establece un símil con los deportes, sugiriendo que la marca de maratón que en 1900 obtendría una medalla de oro en los Juegos Olímpicos, hoy solo te permite participar en una maratón popular (s. p.).

⁴⁹ Mientras Paganini recorría Europa triunfante, ciertos rumores de un pasado oscuro y horrendo le perseguían, y su extraordinaria habilidad técnica era atribuida con frecuencia a un pacto faustiano con el demonio (Plantinga, 1992, p. 193).

⁵⁰ «¡Ve y únete a una orquesta! Ese es el lugar adecuado para que apreciemos el clarinete, la flauta travesera, el oboe y el fagot; ya pasó el tiempo en que estos artistas llegaban en hordas y lanzaban conciertos con su tediosa flauta de pico» (Birsak, 1994, p. 64). Citado de Hanslick, E. (1870). *Aus dem Konzertsaal*. Vienna, p. 397.

dice hubo «demasiado virtuosismo y pocas nueces» (p. 34). También establece una analogía entre el virtuosismo y los juegos circenses, presentando en común el atractivo de que «siempre se espera que ocurra algo peligroso» (p. 33). Ross (2005) señala que el virtuosismo se define como la facilidad o la ausencia de esfuerzo, y por ello la mayoría de las interpretaciones modernas tienden a borrar toda evidencia del trabajo que conlleva tocar. Ahora bien, apunta que «cuando la precisión se divorcia de la emoción, puede volverse antimusical, inhumana, repulsiva» (párr. 21). Clarke (2002) opina que los oyentes generalmente quieren permanecer ajenos al esfuerzo que la música desafiante implica para los intérpretes en cuanto a control técnico, «pero quieren tener una sensación de su presencia física, involucrados en la mente y el cuerpo en la “lucha heroica” para expresarse y comunicarse» (p. 191). Deschaussées (1998), distingue entre los artistas y los virtuosos, cuestionando si los segundos son grandes intérpretes que ofrecen verdaderas interpretaciones o simplemente realizan simples ejecuciones (p. 9).

Detrás del virtuosismo o las habilidades musicales extraordinarias, encontramos la convicción de que las cualidades que destacan al intérprete excepcional, a cuyo arte y destreza los oyentes responden instintivamente, son innatas, intuitivas y muy personales (Williamon, 2004, p. vii). Jourdain (2002) expone que algunas pruebas sobre el tamaño del cuerpo calloso⁵¹ han potenciado una visión del virtuosismo como neurología burda fuertemente determinista: cuanto mejor el «cableado», mejor se toca. Sin embargo, el hecho de que muchos músicos corrientes ocasionalmente toquen mucho mejor de lo habitual⁵² sugiere que la mayor parte del virtuosismo puede tener poco que ver con la gran ventaja neurológica: «el virtuosismo puede depender de cómo se organiza la mente del músico durante la interpretación: cómo se comporta el cuerpo, cómo se enfoca la atención y, sobre todo, cómo se aplican las imágenes». Así pues, desde este punto de vista, el virtuosismo es principalmente una cuestión de planificación abstracta, no un control muscular bruto (p. 225). Por otra parte, la existencia de músicos prodigio⁵³ parece demostrar que el talento musical sin cultivar existe como una

⁵¹ Se ha encontrado que el puente entre los dos lados del cerebro es un 15% más grande en los adultos que empezaron a tocar el piano antes de los ocho años que en los que empezaron más tarde. Sorprendentemente, los pianistas que comenzaron después de esta edad no mostraron diferencias significativas con los que nunca tocaron un instrumento (Jourdain, 2002, p. 225).

⁵² En contraposición a un corredor promedio, que no comienza abruptamente a correr millas en cuatro minutos (Jourdain, 2002, p. 225).

⁵³ Ericsson (2018) expone que en casos tan relevantes y conocidos como el de Mozart, hay aspectos que a veces no se tienen en cuenta. Su padre era músico y en realidad un pionero en comenzar con la formación

especie de inteligencia especial⁵⁴ completamente separada de la inteligencia general evaluada en las pruebas de cociente intelectual⁵⁵ (p. 201). En esta línea, Mantel (2007) plantea que si el concepto de «**talento**» se deduce del verbo «dotar» ('equiparar con algo, proporcionar'), en oposición a la consideración de don genético, se origina un margen de libertad dentro del cual uno puede dotarse a sí mismo hasta cierto grado o puede dejarse dotar (p. 18). Para Klickstein (2009), el talento representa el potencial innato del músico: el progreso musical depende más de la habilidad con el proceso creativo que de cualquier talento (p. 313); es decir, el talento puede no ser la causa directa de la habilidad (Krampe & Ericsson, 1995, p. 100). En este sentido, Godlovitch (1998) afirma que «el talento sin habilidad es como el poder sin autoridad: inestable, caprichoso, poco fiable. El talento es la promesa del gran mérito, dada la habilidad; facilidad, la bendición de la habilidad sin sudar» (p. 20). Chaffin y Lemieux (2004) entienden que la idea de talento refleja el sentimiento de asombro que las demostraciones de virtuosismo nos inducen: la sensación de que estas habilidades están fuera de los mortales normales (p. 19). Werner (1996) manifiesta que el reino de los talentosos siempre ha parecido un club exclusivo, partiendo de la división entre las personas que tienen o no talento, dejando implícito que la mayoría no lo posee (p. 9). Para Bruser (1997), el talento de cada persona es único, y algunos son más dotados que otros, pero un intenso deseo de tocar bien indica que la música ya está dentro de la persona, presionando hacia la superficie y necesitando salir; la pasión, la confianza y la vulnerabilidad son evidencia de talento musical, sentimientos tan fuertes que evidencian que la música está en la sangre (p. 9). Krampe y Ericsson (1995) defienden que el talento es una etiqueta validada socialmente que anima al individuo a mantener un alto nivel de práctica a expensas de las actividades sociales o recreativas. No

musical con niños pequeños y, en cierto sentido, Mozart y su hermana fueron una especie de sujetos piloto en su proyecto. Probablemente, algunos niños formados con el método Suzuki hoy tocarían mejor que él en su momento. Pero en aquella época, Mozart era único y, de alguna manera, a muchas personas les parecía inexplicable cómo un niño pequeño sería capaz de tocar al nivel de un adulto básicamente al que sabían que había pasado mucho tiempo entrenando (s. p.).

⁵⁴ Incluso en el caso de los niños prodigio musicales, los estudios demuestran que no hay excepciones que se escapen de la «Regla de los 10 años», según la cual se requiere un mínimo de 10 años de trabajo y práctica para convertirse en un experto en cualquier campo (Chaffin & Lemieux, 2004, p. 21).

⁵⁵ Es interesante observar que los intérpretes profesionales, al igual que los compositores, obtienen puntuaciones más bajas en las pruebas de cociente intelectual que otros profesionales de nivel comparable; esto no significa que la musicalidad sea de alguna manera incompatible con la inteligencia general, sino que es lo suficientemente independiente del cociente intelectual como para que las personas con uno más bajo puedan alcanzar un estatus profesional alto (mientras que en otras profesiones generalmente no pueden) (Jourdain, 2002, p. 232).

obstante, la noción de talento también puede resultar contraproducente: la falta de talento no se puede compensar, y los artistas que después de un fracaso comienzan a considerarse sin talento bien podrían darse por vencidos por completo (p. 100). Mantel mantiene que el objetivo del intérprete es trabajar con el propio talento, bajo la responsabilidad personal (p. 15). De todas formas, Ericsson (2018), comenta que es interesante observar cómo diferentes personas tienen ideas diversas de lo que es el talento⁵⁶ y de cómo saber si alguien lo tiene. Por ejemplo, la creencia de que el oído absoluto⁵⁷ es necesario para ser un intérprete talentoso es totalmente cuestionable, pues aunque es una habilidad sorprendente, no tiene mucho que ver con la música porque poder denominar notas aisladas no genera ninguna comprensión de los sonidos interrelacionados (s. p.).

Otro concepto relevante en la expresión artística es la **inspiración**⁵⁸. Deschaussées (1998) remarca que la auténtica creación surge cuando dejan de actuar el trabajo y la voluntad: «una vez que el artista ha terminado su esfuerzo personal, se siente invadido por una fuerza que, sin que él pueda hacer nada, le rebasa y le trasciende: es lo que se suele llamar inspiración» (pp. 18-19). Ricquier (1995) añade que la inspiración, al igual que la musicalidad y la sensibilidad, no puede manifestarse más que si el intelecto transmite al cuerpo, con una cierta serenidad, las señales decodificadas, y si el cuerpo las recibe y responde a ellas con la misma calma (p. 82). En términos generales, se considera que la inspiración es algo que aparece de forma fortuita, cuanto menos se persigue⁵⁹, como el denominado «duende», un concepto propio del sur de España, asociado principalmente al arte flamenco. García Lorca (2010) afirma que no hay ninguna fórmula para invocarlo: «para buscar al duende no hay mapa ni ejercicio» (p. 15). El duende⁶⁰ se trata de algo no intelectual, «el duende es un poder y

⁵⁶ Según la primera acepción de la RAE: «Inteligencia (capacidad de entender)». Según la segunda acepción: «Aptitud (capacidad para el desempeño de algo)».

⁵⁷ Curiosamente, esta forma compleja ha sido añadida muy recientemente (en 2020) en la RAE: «Capacidad de identificar una nota sin recurrir a ninguna referencia externa» (https://dle.rae.es/docs/Novedades_DLE_23.4-Seleccion.pdf).

⁵⁸ «Aaron Copland dijo: “La inspiración puede ser una forma de superconsciencia, o quizás de subconsciencia, no lo sabría. Pero estoy seguro de que es la antítesis de la autoconsciencia”» (Werner, 1996, p. 81). Citado de Copland, A. (1952). *Music and Imagination*. Harvard University Press.

⁵⁹ La frase atribuida a Pablo Picasso «La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando» puede aplicarse a la tarea compositiva. En el caso de la interpretación, la delimitación horaria de los ensayos y conciertos implica una deseable sincronía entre la actuación y la llegada de la inspiración.

⁶⁰ Según la segunda acepción de la RAE: «Encanto misterioso e inefable». La etimología de la palabra proviene del castellano antiguo: *duen de [casa]* como ‘dueño de [la casa]’.

no un obrar, es un luchar y no un pensar» e interno: «Yo he oído decir a un viejo maestro de guitarra: “El duende no está en la garganta; el duende sube por dentro, desde las plantas de los pies”». Al hablar de Paganini, Johann Wolfgang von Goethe definió el duende como «poder misterioso que todos sienten y ningún filósofo explica», a lo que el poeta granadino añade: «no es cuestión de facultad, sino de verdadero estilo vivo; es decir, de sangre; de viejísima cultura, y, a la vez, de creación en acto» (p. 11). Aunque puede manifestarse en todas las artes, el duende encuentra más campo en la música, la danza y la poesía hablada, «ya que éstas necesitan un cuerpo vivo que interprete, porque son formas que nacen y mueren de modo perpetuo y alcanzan sus contornos sobre un presente exacto» (p. 20). Es conveniente diferenciar el duende de otros conceptos cercanos como son el ángel⁶¹ y la musa⁶²: «ángel y musa vienen de fuera; el ángel da luces y la musa formas (...) En cambio, al duende hay que despertarlo en las últimas habitaciones de la sangre» (p. 14).

Jourdain (2002) expone que los músicos se distinguen por una gran **sensibilidad** a la expresión emocional no solo en la música sino en todas las artes⁶³ (p. 231). Por otra parte, Ruiz Ramos (1999) plantea que el verdadero intérprete puede no ser una persona emocionalmente sensible, y, sin embargo, ser a su vez una persona dotada de gran capacidad de sentimiento, puesto que «es el vehículo totalmente abierto por el que el arte se manifiesta» (p. 101). Deschaussées (1998) matiza que la mayoría de los intérpretes se especializan en una época (música barroca, romántica, contemporánea) porque al elegir hallan el cauce para expresarse con mayor naturalidad, siendo lógico optar por una música y por los compositores cuya sensibilidad les resulta más cercana. Según la pianista, esta actitud puede ser exponente de una fundamental honradez y evita la creación de versiones sin visión: «es preferible especializarse que empeñarse en

⁶¹ Según la segunda acepción de la RAE: «Gracia o encanto». Se utiliza la expresión «tiene mucho ángel».

⁶² Según la segunda acepción de la RAE: «Inspiración del artista o escritor»; la expresión «Soplarle a alguien la musa» significa «Estar inspirado para componer versos, acudirle con fluencia y fecundidad las ideas». La primera acepción de la RAE es «Cada una de las nueve deidades que, según el mito, habitaban, presididas por Apolo, en el Parnaso o en el Helicón y protegían las ciencias y las artes liberales»; Gustems Carnicer y Calderón Garrido exponen que, aunque la musa de la música es Euterpe, el nombre colectivo de las nueve musas griegas es *mousiké*, una denominación que responde al enorme poder atribuido al arte musical, que ejercía como aglutinante de todas (Cascudo, 2015, p. 242).

⁶³ Una característica común en todos los artistas, que no explica por qué unos recurren a la música cuando otros recurren a la pintura, la danza o la literatura (Jourdain, 2002, p. 232).

interpretar un texto que resulte completamente ajeno»⁶⁴ (p. 28). Ante la diversidad interpretativa del «gusto»⁶⁵, Mantel (2007) apunta que el gusto personal del intérprete está basado en su perfil perceptivo, junto a las diversas experiencias biográficas (p. 116).

Como todas las profesiones, el rol del intérprete ha sufrido una **evolución** a lo largo del tiempo. Dart (2002) expone que cuanto más retrocedemos en la historia de la música, menos indicaciones encontramos en las partituras, puesto que lo más importante se dejaba en manos del intérprete, de su preparación, su sentido de la tradición y su musicalidad innata. El autor señala que la enorme cantidad de indicaciones y detallitos diseminados por una obra moderna manifiestan la actitud del compositor hacia el intérprete, que lo considera un miembro de la comunidad musical menos inteligente que antaño (pp. 25-26). En nuestra opinión, no podemos obviar que la relación entre compositor e intérprete ha cambiado con el paso de los años, partiendo del hecho de que ambas figuras inicialmente se unían en una misma persona. Ahora bien, creemos que no se trata de una cuestión de «inteligencia» sino más bien de una transformación del contexto socio-cultural, como la posibilidad de establecer contacto con compositores vivos (vs. interpretar siempre música del pasado) o la creciente incidencia de la digitalización, así como el surgimiento de la música electrónica. En el escenario actual, se hace necesario reflexionar acerca de qué futuro le depara al intérprete («humano»). Jourdain (2002) observa que, aunque los sintetizadores todavía tienen un largo camino por recorrer antes de que puedan igualar una interpretación instrumental, ofrecen nuevas perspectivas: los ordenadores pueden intercalar sonidos de maneras demasiado complejas para que los artistas los coordinen, y pueden combinar sonidos de diversos *pitch* e intensidades que ningún instrumentista podría manejar; no obstante, los timbres hermosos y los dispositivos convincentes no son la materia de la grandeza musical (pp. 331-332). Podemos decir que estas afirmaciones ya están obsoletas, pues en los últimos años han surgido diferentes propuestas de robots

⁶⁴ En contraposición, encontramos lo que la autora denomina el «intérprete total: el que es capaz de captar cualquier partitura, sea la que sea, y de transmitirla en toda su pureza o con su complejidad de expresión» (Deschaussées, 1998, p. 29).

⁶⁵ Según la RAE, relacionado con la belleza o fealdad: «Facultad de sentir o apreciar lo bello o lo feo» (quinta acepción); «Cualidad, forma o manera que hace bello o feo algo» (séptima acepción).

intérpretes⁶⁶ (principalmente de músicas no clásicas), e incluso que dirigen orquestas⁶⁷, quizás porque realmente «no suenan»...

4.3 La interpretación más allá de la producción sonora

Es indiscutible que el sonido es el elemento básico que determina la existencia física de la interpretación musical (Okiñena, 2014, párr. 14), pero la acción interpretativa debe comprenderse como un acto global que incluye, como hemos ya comentado, otros elementos: un **evento audiovisual**. Quizás por el conservadurismo reinante en cuanto a la música como un arte exclusivamente sonoro, las posibles influencias de los componentes visuales en la apreciación de la música se habían, hasta hace poco, descuidado ampliamente en la investigación de la percepción musical (Platz & Kopiez, 2012, p. 71). Sin embargo, sabemos que en el contexto comunicativo de una actuación, el intérprete es el emisor que, a través de su postura, sus gestos y sus movimientos, facilita o entorpece el interés y la comprensión de la música por parte del público (García, 2013, p. 78).

En su estudio, Vines et al. (2011) muestran que la comunicación y percepción de las emociones musicales dependen de las interacciones entre modalidades sensoriales, así como de canales únicos de información visual y auditiva. Se concluye que «ver a un músico puede aumentar, complementar e interactuar con el sonido para modificar la experiencia general de la música»; de hecho, los miembros de un público inexperto dependen completamente de las señales visuales para determinar el contenido

⁶⁶ *Compressorhead* es la primera banda de *rock* formada por robots (cuyo guitarrista tiene 78 dedos), que tocan versiones de otros grupos: <https://www.youtube.com/watch?v=pAjzZ1-PSHg>. Shimon es el autómatas que ha ido aprendiendo nuevas habilidades y que en la actualidad toca la marimba, canta, baila un poco, escribe letras de canciones e incluso compone algunas melodías. Creado en el año 2017 por un equipo de ingenieros del *Georgia Institute of Technology*, tiene temas en Spotify, y está previsto que vaya de gira con una banda de músicos humanos (<https://computerhoy.com/noticias/tecnologia/robot-cantante-compositor-escuchar-spotify-589327>).

⁶⁷ Como ejemplos recientes encontramos a YuMi, un robot de dos brazos diseñado por la firma suiza ABB, que en 2017 dirigió la Filarmónica de Lucca junto a Andrea Bocelli en el Teatro Verdi de Pisa (<https://www.elperiodico.com/es/extra/20170913/yumi-robot-director-orquesta-andrea-bocelli-6282929>); y el androide Alter 3 que estrenó en febrero de 2020 la ópera *Scary Beauty* (una metáfora de las relaciones entre los humanos y la tecnología) de Keiichiro Shibuya en la Academia de Artes Escénicas Sharjah (Emiratos Árabes Unidos) (<https://www.publico.es/ciencias/alter-3-musica-base-numeros-robot-dirige-orquesta-humana.html>).

emocional de una pieza musical⁶⁸ (p. 168). Podemos intuir que el predominio de los estímulos visuales en relación a los auditivos es un fenómeno de la población estándar, pensando que los músicos manifiestan percepciones diversas. Sorprendentemente, los resultados de la investigación de Weijkamp y Sadakata (2017)⁶⁹ evidencian que los músicos no muestran un efecto de interferencia auditiva mayor que los no músicos⁷⁰: parece que la capacidad mejorada de los músicos para manejar la información auditiva no los distrae de concentrarse en la información visual (p. 212). Al contrario, como sí se había predicho, los músicos son más precisos al juzgar las emociones auditivas cuando se les presenta información visual congruente e incongruente, siendo menos susceptibles a la interferencia de la información visual respecto a la auditiva (p. 204). Así pues, de lo anteriormente expuesto se infiere que la información visual percibida no se ve enmascarada por el sonido y que todos respondemos de forma más directa al estímulo visual que al auditivo⁷¹.

Platz y Kopiez (2012) concluyen que el **componente visual** no es un fenómeno marginal en la percepción musical, sino un factor importante en la comunicación del significado, un proceso de integración intermodal existente tanto para música clásica como pop y rock (p. 75). Desde una perspectiva psicológica, los resultados del estudio también apuntan a la estructura interna del aparato cognitivo psíquico: «las percepciones visuales y auditivas solo están separadas en la periferia, pero la estructura interna del aparato psíquico en sí se caracteriza por la interacción compleja de los sentidos» (p. 77). Al respecto, podemos citar la observación de Artur Schnabel: «El músico mira con los oídos y oye con los ojos» (Mantel, 2007, p. 221). En efecto, si

⁶⁸ Es decir, muchos oyentes pueden captar la expresividad de la interpretación principalmente a partir de los gestos del artista más que del contenido musical (Dahl & Friberg, 2007, p. 434). Citado de Shinosako, H. & Ohgushi, K. (1996). Interaction between auditory and visual processing in impressional evaluation of a piano performance. In S. Kuwano & T. Kato (Eds.), *Proceedings of the third joint acoustical society of America and the acoustical society of Japan* (pp. 357-361). Acoustical Society of Japan.

⁶⁹ El estudio se enmarca fuera del contexto musical, para evaluar las diferencias de percepción entre músicos y no músicos. El experimento se basa en tres emociones (contento, neutro y triste) y presenta caras de hombre y mujer cuyas expresiones faciales se sincronizan o no con sonidos correspondientes, que deben reconocerse en cuatro tareas: solo visual, solo auditiva, y dos pruebas audio-visuales centrándose en la información visual o auditiva.

⁷⁰ Las respuestas instantáneas en el caso de los estímulos visuales y de fracciones de segundo en los estímulos auditivos no difirieron significativamente entre todos los participantes (Weijkamp & Sadakata, 2017, p. 214).

⁷¹ Algunas estimaciones sugieren que la visión representa más del 75% de toda la información aprendida y, como sentido dominante, puede inhibir el procesamiento de información de otras modalidades (McPherson & Schubert, 2004, p. 68).

entendemos la música como una forma profunda de comunicación no verbal⁷², los movimientos que realizan los intérpretes durante la actuación pueden influir en la percepción de las características expresivas y estructurales de la música (Rodger et al., 2012, p. 1137). Tsay (2013) asevera que el movimiento, la motivación, la creatividad y la pasión se perciben como sellos distintivos de una gran interpretación, facetas visualmente accesibles y fáciles de captar que pueden entenderse universalmente en relación a los niveles de experiencia⁷³ (p. 14583). Del mismo modo que los gestos paralingüísticos que acompañan al habla no son intencionados, los movimientos corporales de los músicos generalmente tampoco lo son, si bien transmiten información sobre los estados mentales de los artistas, incluidas sus intenciones expresivas y emociones (Vines et al., 2011, p. 159). Dahl y Friberg (2007) consideran que los gestos realizados por los intérpretes que no están involucrados en la producción directa del sonido, a menudo denominados movimientos ancillares o acompañantes, constituyen un lenguaje corporal⁷⁴ puesto que cumplen con diferentes funciones, como la comunicación con otros músicos o la expresión natural (p. 433). Ahora bien, la visión como herramienta de comprensión musical va a depender del instrumento en cuestión, ya que, en algunos casos como la cuerda o la percusión, los movimientos de producción sonora y los movimientos comunicativos visuales están estrechamente relacionados⁷⁵ (p. 451). Por otro lado, encontramos expresiones que pueden ser frecuentes en todos los intérpretes: «guiños, tensiones, saltos, muecas, toses, inclinaciones, respiraciones forzadas, secado del sudor, movimientos inútiles con el instrumento, etc.» permiten reconocer y preparar una conciencia emocional determinada por parte del espectador, «que “entiende” y valora el esfuerzo del intérprete y goza con la coincidencia en su comprensión del mensaje artístico» (Cascudo, 2015, p. 245).

⁷² El movimiento corporal es un importante medio de comunicación no verbal entre humanos, puede ayudar a los observadores a extraer información sobre el curso de acción o la intención de una persona. Parte de esta información es muy sólida y puede percibirse incluso cuando ciertas partes del cuerpo en movimiento están ocultas (Dahl & Friberg, 2007, p. 433).

⁷³ Los hallazgos de la investigación sugieren que puede haber brechas entre lo que decimos que utilizamos para evaluar la interpretación y lo que realmente usamos. En música, esperamos que los profesionales critiquen el sonido, pero los resultados muestran una prevalencia de los elementos visuales (Tsay, 2013, p. 14580).

⁷⁴ Los científicos de la comunicación evalúan la parte proporcional de lenguaje corporal en la comunicación entre los seres humanos en un 70% del volumen global, incluidos el contenido y la expresión (Mantel, 2007, p. 197).

⁷⁵ Es interesante observar que en el estudio se constató cierta confusión entre la percepción de las emociones «enfado» y «alegría», posiblemente causada por los rasgos que presentan en común, como puede ser la amplitud de movimientos y la alta activación en ambas intenciones (Dahl & Friberg, 2007, pp. 441-448).

Los **gestos** realizados por los intérpretes despiertan mucho interés y han sido clasificados según su función por numerosos autores⁷⁶, pero más allá de estos puntos comunes, hay que tener presente que la expresión gestual expresa la propia personalidad, y, en este sentido, no puede juzgarse como «correcta» o «incorrecta»⁷⁷ (Mantel, 2007, pp. 220-221). Clarke (2002) hace alusión a un pianista que, al producir una interpretación imaginaria en una mesa en lugar de en el teclado, realizaba los mismos gestos que al piano porque los movimientos eran parte integral de su concepción y producción de la música⁷⁸, originándose en la interpretación de la misma manera que se generan las características expresivas en el sonido (tiempo, dinámica, articulación, etc.) a partir de una idea de la música⁷⁹ (p. 67). La autora del estudio concluye que los pianistas no podrían tocar con una expresión óptima si sus cuerpos estuvieran restringidos de alguna manera durante el proceso de aprendizaje o interpretación, por lo que es esencial encontrar la intención física y mental adecuada para permitir que la expresión se comuniqué libremente a través del cuerpo en la producción de una actuación fluida y significativa (Davidson, 2002, p. 147), una apreciación extensible a todos los intérpretes.

La ausencia de **movimiento** parece incompatible con la interpretación⁸⁰: «casi universalmente, los músicos se balancean mientras tocan de formas que parecen ser

⁷⁶ No es nuestra intención profundizar en esta temática, pero queremos destacar la relectura realizada por Peñalba Acitores y Valles del Pozo de algunas de las propuestas principales, estableciendo cinco tipos de gestos: instrumentales (o efectivos, o de producción sonora); ancillares (o acompañantes, o facilitadores); estéticos o expresivos (o figurativos, o acompañantes); comunicativos (o semióticos); reguladores (nueva categoría introducida por las autoras para referirse a los gestos directamente influidos por el sonido y que modifican el vocabulario gestual del sujeto, como por ejemplo la modificación de la embocadura para corregir la afinación) (Cascudo, 2015, p. 145).

⁷⁷ Un profesor no puede decirle a un alumno «haz esto así», pues el profesor emplea quizá en un momento dado un gesto expresivo distinto. Un gesto expresivo es una comunicación extraordinariamente personal, cada cual debe encontrarlo por sí mismo (Mantel, 2007, p. 224).

⁷⁸ György Ligeti asoció incluso el proceso de la composición a categorías relacionadas con el movimiento: «Existe una interacción entre la concepción y la ejecución táctil y motriz (...) Nosotros sentimos el fraseo de una melodía o de una figura acompañante chopiniana no sólo en nuestro oído, sino también como forma táctil, como una sucesión de tensiones musculares»; extracto del folleto que acompaña al CD *György Ligeti Edition 3: Works for Piano. Études. Musica ricercata*, Pierre-Laurent Aimard, Klavier, Sony, SK 62308, pp. 15 y ss. (Mantel, 2007, pp. 160-161).

⁷⁹ Davidson, J. W. & Dawson, J. C. (1995). The development of expression in body movement during learning in piano performance. En David Wessel (ed.), *Conference Proceedings of Music Perception and Cognition Conference*. University of California Press, p. 31.

⁸⁰ Bajo la consigna de tocar de forma técnica, los violinistas participantes se movieron menos que en las interpretaciones expresivas (Van Zijl & Luck, 2012, p. 191).

musicalmente expresivas»⁸¹ (Demos et al., 2014, p. 1). Según Mantel (2007), todo movimiento del cuerpo es, seamos conscientes de ello o no, un gesto expresivo: todo movimiento corporal conlleva una sensación asociada a este movimiento y esta sensación influye en la totalidad de la idea musical y de la exposición musical (p. 205). Asimismo, un cuerpo en continuo movimiento posee una percepción más fina y crea movimientos selectivos más precisos que un cuerpo inmóvil, lo que repercute en la entonación, el discurso y la precisión de la interpretación (p. 207). Dicha exactitud está directamente vinculada con la eficiencia del movimiento. En el estudio con violinistas de Van Zijl y Luck (2012) se concluye que, en general, los aficionados se movieron más que los profesionales, sobre todo a nivel de gestos ancillares; aunque tal resultado podría deberse a las características individuales de cada instrumentista, también podría estar relacionado con una cierta eficiencia en la habilidad técnica: los músicos profesionales realizan menos movimientos «innecesarios» que podrían interferir con su interpretación (p. 193). Es interesante observar que el estudio de Rodger et al. (2012) muestra por primera vez cómo la percepción del nivel de habilidad en la interpretación musical (un aspecto que no se comunica deliberadamente) puede verse influenciada por la interacción de las modalidades de audio y visual. La información visual⁸² parece influir en la percepción de la competencia, como lo revela el aumento significativo en las calificaciones cuando los movimientos de los músicos expertos se ajustan al sonido de principiantes, en comparación con los sonidos y movimientos de los principiantes (pp. 1146-1147). Estos resultados encajan con investigaciones previas que indican que la información visual sirve como modalidad primaria y la auditiva como secundaria, de modo que encontramos un mayor efecto de interferencia de la información visual en el procesamiento auditivo que al revés (Weijkamp & Sadakata, 2017, p. 212).

Recapitulando, resulta indiscutible que «el movimiento es en sí mismo una parte de la interpretación como evento audiovisual» (Clarke, 2002, p. 67). En la percepción de la música, el cuerpo reacciona individualmente con movimientos de acompañamiento y/o actitudes expresivas y emocionales, por lo que podemos afirmar que la música induce movimientos (Nusseck et al., 2018, p. 1790). Mantel (2007) considera que los

⁸¹ Es interesante observar el paralelismo entre el balanceo de los intérpretes y el movimiento de «desplazamiento del peso del cuerpo» propuesto por el Dr. Milton Trager como uno de sus Mentastics más básicos (Trager & Hammond, 2016, p. 137).

⁸² Aunque pueda pensarse que la habilidad musical debería ser perceptible a partir del sonido solamente, ya que esta es la sustancia principal de la música (Rodger et al., 2012, p. 1140).

tres significados de la palabra «movimiento» no pueden separarse entre sí: el movimiento corporal, en tanto que movimiento funcional y expresivo, el movimiento emocional interior o la movilidad, y el movimiento mismo de la música (p. 220).

En paralelo, también debemos mencionar otros elementos que son percibidos por la vista y que pueden influir en la recepción del público. McPherson y Schubert (2004) repasan el peso de los **estereotipos** raciales y de género, evidenciando un sesgo inconsciente y preocupante. En un estudio que utilizó un audio idéntico sincronizado con grabaciones de trompetistas y flautistas con intérpretes hombres/mujeres blancos/negros, las evaluaciones realizadas por estudiantes de enseñanzas profesionales y superiores de música mostraron puntuaciones diferentes, evidenciando la no percatación de que era el mismo sonido⁸³. La realización de audiciones a ciegas podría evitar la presencia de ciertos prejuicios, como se deduce del mayor porcentaje de mujeres que actualmente tocan en orquestas profesionales, resultado directo de la introducción de audiciones en las que el tribunal se ubica detrás una pantalla y no puede ver al intérprete⁸⁴ (p. 74). Sobre la persistencia de las desigualdades en la profesión de la música clásica, Scharff (2018) apunta que las prácticas de contratación informal ponen en desventaja a las mujeres, los trabajadores negros y de minorías étnicas, así como a las personas de clase trabajadora o de clase media baja (p. 96).

Por otro lado está la apariencia física de los intérpretes, ocupando un papel relevante el vestuario. En el mundo de la clásica, la ropa de concierto tiene un aire muy conservador y a la vez de atemporalidad: «Quizás no sea casualidad que el traje de concierto dejó de evolucionar justo en el momento en que entró el cilindro de Edison: los artistas deseaban prolongar para siempre esas últimas horas doradas de la época aristocrática» (Ross, 2005, párr. 17). Según Cook (2001), esto responde a la voluntad de los intérpretes de pasar desapercibidos, tal como los camareros de los mejores restaurantes, y quizás por ello llevan incluso tradicionalmente el mismo atuendo, el esmoquin (p. 42). El autor no hace mención alguna al vestuario de las mujeres.

⁸³ Elliott, C. A. (1995). Race and gender as factors in judgements of musical performance. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 127, 50-56.

⁸⁴ Goldin, C. & Rouse, C. (2000). Orchestrating impartiality: The impact of «blind» auditions on female musicians. *American Economic Association*, 90, 715-741.

Diferente de pasar inadvertido es excluir del todo a los intérpretes. Miguel Fernández comenta que con el nacimiento de la música electroacústica, al reproducirse las obras en un magnetófono, se prescinde de la figura del intérprete en el escenario: «desaparecía por tanto la idea de concierto como concepto de interrelación audio-visual, quedándose en una mera audición de la obra musical. Esta quedaba coja de uno de los atractivos que tenía artísticamente y socialmente hablando, “ver al intérprete en acción”» (Del Campo, 1997, p. 307). Una solución reciente encontrada por la industria musical es la utilización de hologramas⁸⁵, tanto de intérpretes virtuales⁸⁶ como de músicos fallecidos⁸⁷.

Esta necesidad de contar con los músicos en el escenario enlaza perfectamente con la noción del **concierto en vivo**⁸⁸. Los intérpretes, en última instancia, necesitan conectarse con su audiencia, para que todos tengan la oportunidad de experimentar la misma experiencia mágica (Green, 2003, p. 36). La actuación es la culminación de todo el trabajo previo, en la que el intérprete se abre a ser sensible a las necesidades y deseos del público (Gordon, 2006, p. 158), lo que Bruser (1997) denomina «abrir el corazón»⁸⁹ (p. 54), o Werner (1996) llama «estar al servicio, entregarse»⁹⁰ (p. 49). Davidson (2002) expone que una actuación es más que ofrecer un modelo bien ensayado de una obra musical porque el intérprete y el público intercambian información continuamente a través de señales visuales y auditivas; en la actuación en directo pueden surgir nuevas decisiones sobre interpretación e interacción con los otros intérpretes y la audiencia (pp. 149-150). Bruser considera que algunos artistas alteran la relación natural con el

⁸⁵ Imagen óptica obtenida mediante holografía, la técnica fotográfica que, mediante iluminación por láser, permite obtener imágenes tridimensionales en color.

⁸⁶ Destaca Miku Hatsune, una vocaloid (un software de síntesis de voz capaz de cantar) desarrollada por *Crypton Future Media* en 2007 cuyo aspecto está inspirado los dibujos manga japoneses. El éxito de este avatar ha llegado a ser de tal magnitud que hace conciertos en directo, para lo cual se hace «acompañar» de instrumentistas humanos (<https://www.elperiodico.com/es/ocio-y-cultura/20200129/hatsune-miku-holograma-estrella-pop-virtual-7826330>).

⁸⁷ La empresa norteamericana *Base Hologram* presenta principalmente a cantantes, como Whitney Houston, Roy Orbison o Buddy Holly, e incluso de música clásica como Maria Callas (<https://www.efe.com/efe/espana/cultura/grandes-musicos-fallecidos-vuelven-a-subir-al-escenario-en-forma-de-holograma/10005-4147808>).

⁸⁸ «En vivo» es un calco del inglés *live*, que es sinónimo de «en directo» (la expresión comúnmente utilizada «en vivo y en directo» constituye un pleonismo). El significado implica la realización en el momento presente.

⁸⁹ Así lo expresa Deschaussées (1998): «La música procede del corazón y al corazón se dirige; es el lenguaje del alma, de lo que escapa a la razón. Es justamente en el alma donde Platón situaba el centro del ritmo y de la armonía» (p. 16).

⁹⁰ «Cuando el artista está inmerso en el servicio, entregándose una y otra vez, se produce otra paradoja: *TODOS LOS DEMÁS LO VEN COMO UN MAESTRO*» (Werner, 1996, p. 49).

público cuando sienten miedo escénico, fingiendo estar solos en la sala, o dirigiendo su música hacia un miembro de la audiencia en particular y excluyendo al resto (p. 228). Para Mantel (2007), «la irradiación sobre un público puede describirse asimismo como la capacidad de un artista de activar las “neuronas espejo” de sus oyentes»⁹¹ (p. 218). Ruiz Ramos (1999) subraya que la música, la audiencia y el intérprete no existen por separado, son una unidad (p. 101). Merece la pena plantear por qué la gente a menudo prefiere la experiencia de un concierto en vivo cuando se puede disfrutar de grabaciones de alta calidad sin errores de las mismas interpretaciones en un ambiente de escucha agradable (Platz & Kopiez, 2012, p. 71). Csikszentmihalyi (2014) opina que las condiciones de un concierto en directo (la participación conjunta del público produce la condición que Émile Durkheim llamó «la efervescencia colectiva», o el sentimiento de que uno pertenece al grupo con una existencia concreta y verdadera) ayudan a que la atención se centre sobre la música y, por lo tanto, hacen más probable que la experiencia de flujo surja como resultado de un concierto y no cuando uno escucha el sonido reproducido (p. 170). Asimismo, el estudio de Vines et al. (2011) sugiere que ver a un músico actuar puede aumentar el potencial de los observadores para experimentar emociones positivas (p. 168).

Con todo, a veces no se valora la música en vivo porque el arte sonoro hoy en día presenta una **disponibilidad extrema**⁹². Aunque algunas personas argumentan que los adelantos tecnológicos han mejorado la calidad de vida al posibilitar que la música esté disponible tan fácilmente, se presenta la confusión usual entre comportamiento y experiencia: «no es *oír* lo que nos mejora la vida, es el *escuchar*»; oímos música, pero rara vez la escuchamos (Csikszentmihalyi, 2014, pp. 169-170). No obstante, si entendemos como música en directo la que se realiza en el momento presente, deberíamos distinguir entre el «aquí y ahora», puesto que generalmente se asocia únicamente la simultaneidad temporal. Un ejemplo actual es la proliferación de los conciertos en *streaming*⁹³, con muchas ventajas visuales porque se pueden apreciar más

⁹¹ Nuestro cerebro dispone de las llamadas «neuronas espejo», que generan sus propias sensaciones únicamente por medio de la percepción óptica y acústica de acciones de otras personas, sensaciones que son similares o casi iguales a las de las personas observadas (Mantel, 2007, p. 218).

⁹² Según Sacks (2011), esto comporta algunos peligros como la proliferación de melodías pegadizas (*brainworm* o *earworm*) y alucinaciones musicales (p. 279).

⁹³ Anglicismo que designa lo que siempre se ha llamado ‘emisión o transmisión en directo’. Tecnología que permite ver y oír contenidos que se transmiten desde internet u otra red sin tener que descargar

detalles sin cambiar de asiento (vendría a ser como mirar un partido deportivo lejos de las gradas). Sin embargo, para la música, este formato presenta inconvenientes insalvables debido a su componente altamente auditivo. Desde su casa (o en un cine⁹⁴), el público jamás puede tener la experiencia de la sala de concierto, que «actúa como una extensión de cada instrumento al reverberar el sonido, mejorando o absorbiendo selectivamente varias frecuencias a medida que lo hace»⁹⁵ (Jourdain, 2002, p. 46). Para los intérpretes, si el concierto se realiza en una sala sin público, no solo cambia la comunicación humana, sino también las condiciones sonoras, puesto que cada cuerpo absorbe hasta dos tercios del sonido que lo golpea (Jourdain, 2002, p. 49). Los músicos son conocedores desde siempre de la asimetría acústica entre la fuente y la recepción del sonido⁹⁶ (Godlovitch, 1998, p. 42), pero en este contexto digital no pueden saber qué dispositivos de reproducción y amplificación tiene cada receptor, siendo imposible imaginar cómo será percibida su actuación. Estas circunstancias otorgan un gran peso a las personas encargadas de la técnica audiovisual, pero en última instancia, la responsabilidad final recae en cada individuo del público, consumidor de un producto «para llevar»⁹⁷.

Después de resaltar la importancia del aspecto visual y la interacción con el público, cabe agregar otro factor que nos hace considerar que la interpretación es más que la producción sonora: el componente de la **expresión humana**. De no ser así, las obras podrían ser sencillamente reproducidas por «lectores de partituras» y transformar así la notación en sonidos, una tecnología todavía no tan desarrollada para poder equiparar la expresividad del ser humano.

previamente los datos al dispositivo desde el que se visualiza y oye el archivo. (<https://www.fundeu.es/recomendacion/en-directo-y-en-continuo-alternativas-a-streaming/>).

⁹⁴ Actualmente, las proyecciones en directo de títulos de ópera y ballet forman parte de la oferta regular de las salas de cine internacionales (en España: <http://www.operayballetencine.es/>).

⁹⁵ Acústicamente, podemos distinguir entre tres tipos de sonido en una sala de conciertos: el sonido directo, que llega directamente desde el escenario; el sonido temprano, resultado de los primeros reflejos que llegan a los oídos del público, normalmente desde el techo o las paredes laterales; la reverberación, que se acumula y decae gradualmente a medida que las ondas sonoras rebotan en todas las superficies (Jourdain, 2002, p. 47).

⁹⁶ Los artistas dirigen su sonido hacia el público, colocándose en o detrás de la fuente inmediata del sonido, no frente a ella. Los intérpretes intentan generar un sonido fenomenal que no pueden escuchar, un sonido diseñado específicamente para otra persona (Godlovitch, 1998, pp. 42-43).

⁹⁷ Esta cuestión no es nueva porque en las retransmisiones radiofónicas la situación es parecida. Ahora bien, la música interpretada en directo en un plató de radio no es lo mismo que un concierto íntegro en una sala de conciertos vacía.

Personalmente, creo que un músico es un escultor del sonido⁹⁸, y en las variaciones que se pueden conseguir al moldearlo radica el interés que despierta la interpretación. Mantel (2007) defiende que la «modificación» es uno de los aspectos más importantes de la interpretación, añadiendo que todos los parámetros musicales disponen de múltiples posibilidades de configuración (p. 155). Tal justificación se fundamenta en la percepción humana⁹⁹, que responde al fenómeno conocido como habituación¹⁰⁰, según el cual el cerebro deja de responder (pues se habitúa) a aquello que no cambia (Jourdain, 2002, p. 213). En este sentido, Casals menciona que «la belleza de nuestra producción de notas puede llevarnos a olvidar que la uniformidad genera monotonía» (Blum, 2000, p. 69). Así pues, cuando hablamos de una interpretación sosa, aburrida o poco atrayente, se está aludiendo a un aspecto más objetivo que el gusto personal. Como contrapartida, podemos encontrar interpretaciones desmesuradas o sobreactuadas, cuando una obra se «sobreinterpreta» o se le impone una interpretación que no tolera en absoluto¹⁰¹ (Mantel, 2007, p. 112). La música original también puede empañarse por una «licencia» o «extravagancia» injustificada, en forma de sobreinterpretación o virtuosismo gratuito (Cook, 2001, p. 28). Werner (1996) considera que la causa de la música descuidada y exagerada es fruto del ego, que nos lleva más allá de nuestras capacidades del momento (p. 152). Por el contrario, también puede suceder que la actuación mejore una obra mediocre, cuando el intérprete «crea

⁹⁸ Casals establece un paralelismo con la pintura al referirse a la sensación de profundidad y relieve en la línea musical: «El resultado obtenido en la música es afín al efecto que produce el claroscuro en la pintura. Mediante una sutil yuxtaposición de luz y sombra, el artista puede crear la impresión de perspectiva en el lienzo; las figuras parecen modeladas en una tercera dimensión» (Blum, 2000, p. 73).

⁹⁹ Todos los sentidos del ser humano están programados de tal manera que únicamente reaccionan a los cambios. Si no tiene lugar ninguna transformación, el cerebro desconecta en cierta medida la función perceptiva que registra y procesa las «informaciones», en principio únicamente físicas (la luz, las ondas sonoras), y las valora como impresiones sensoriales. Estas informaciones se filtran antes de que lleguen a nuestra conciencia. Sólo las impresiones sensoriales que cambian suscitan pues nuestra atención (...) el zumbido de los tubos de neón que hoy nadie percibe debido a la costumbre (Mantel, 2007, p. 151).

¹⁰⁰ Alrededor del 85% de las neuronas auditivas primarias exhiben la habituación: cuanto más tiempo se estimulan estas neuronas, menos responden. Esto significa que sin la renovación constante de un sonido (o la renovación de la atención a un sonido) lo ensordecemos, puesto que el cerebro solo está interesado en el cambio (Jourdain, 2002, p. 54).

¹⁰¹ Se trata de no cruzar la línea roja, puesto que una interpretación al límite de la exageración es más comprensible para un oyente que una interpretación al nivel mínimo de lo perceptible (Mantel, 2007, p. 110).

una nueva maravilla que tiene la apariencia, nada más, de la forma primitiva»¹⁰² (García Lorca, 2010, p. 20).

Según Clarke (2002), la psicología de la música se encuentra ante un problema interesante: «determinar qué hace que una interpretación suene “humana” y musicalmente efectiva, y distinguir tal interpretación de una que suene sin vida, amanerada o caprichosa de forma poco convincente, o simplemente incompetente» (p. 64). Deschaussées (1998) opina que la esencia de la música no es ni cerebral ni intelectual, cuyo poder de expresión comienza cuando se callan la racionalidad (p. 16). Aún así, existen diversos mitos sobre la expresividad¹⁰³ que inducen a pensar que la música debe salir por intuición, o puede recurrirse a «copiar al maestro», en lugar de aplicar una estrategia definida: «solo el conocimiento detallado de las relaciones entre las características expresivas y sus efectos de percepción ayudará al intérprete a lograr los efectos deseados en la confiabilidad de los oyentes» (Juslin et al., 2004, p. 256). Ante la creencia de que el intérprete debe sentir la emoción para poder transmitirla a los oyentes, encontramos puntos de vista opuestos. Klickstein (2009) así lo aconseja: «Da vida a la música, pero no te dejes llevar por la pasión. Crea líneas apasionantes mientras imaginas hacia adelante, libera la tensión y evalúa con frialdad la calidad de tu ejecución» (p. 49). De Alcantara (1997) expone que a Richard Strauss se le atribuye el dicho «es el público quien debe sudar, no el músico», en referencia a que el intérprete debe crear entusiasmo en lugar de entusiasmarse; para que un músico no se emocione, tradicionalmente se da el consejo «toca con la cabeza fría y el corazón cálido» (p. 212). Van Zijl y Luck (2012) estudian el movimiento corporal del intérprete cuando siente las emociones musicales o solo las expresa¹⁰⁴, comprobando que es mayor en las emociones expresadas, mientras que en las experimentadas parece que los músicos están más «orientados hacia dentro» (pp. 191-192). En dicha investigación no se ha examinado la percepción del público, pero Juslin et al. (2004) consideran que «la

¹⁰² «Sería el caso de Paganini, explicado por Goethe, que hacía oír melodías profundas de verdaderas vulgaridades» (García Lorca, 2010, p. 20).

¹⁰³ Tales como: la expresividad es una entidad completamente subjetiva y no se puede estudiar objetivamente; debes sentir la emoción para transmitirla a tus oyentes; la comprensión explícita no es beneficiosa para aprender la expresividad; las emociones expresadas en la música son muy diferentes de las emociones cotidianas; no se pueden aprender habilidades expresivas (Juslin et al., 2004, pp. 248-251).

¹⁰⁴ Ocho violinistas interpretaron el mismo pasaje con diferentes intenciones: solo técnica, expresiva, o centrándose en sentir las emociones inducidas (tristeza). Se analizó la cantidad, velocidad, aceleración y suavidad de los movimientos corporales a partir de 33 marcadores tridimensionales.

emoción sentida no garantiza que ésta sea comunicada a los oyentes, tampoco es necesario sentir una emoción para comunicarse con éxito» (p. 249). Mantel (2007), que no está en contra de los movimientos expresivos, advierte los casos en los que el intérprete experimenta su propia crispación como una suerte de intensidad musical, de modo que ejecuta movimientos expresivos excesivos que él mismo confunde con la auténtica expresión musical (p. 216).

Cuando una interpretación carece de expresividad, suele denominarse «correcta» o incluso «perfecta» aunque incompleta¹⁰⁵. Tocada de esta forma, Casals diría que la música se hace «para cumplir»¹⁰⁶ (Blum, 2000, p. 61). El violonchelista odiaba todo aquello que fuese estéril, frío y sin vida: «una interpretación “correcta” no tenía interés para él si no comunicaba todo el esplendor de la música, su capacidad de conmover nuestro corazón por medio de la belleza de sus perfiles, con la profundidad y la extensión de su expresión» (p. 63).

4.4 El cuerpo-mente como primer instrumento

La interpretación musical tradicional¹⁰⁷ puede concebirse como la acción conjunta de dos elementos: la persona y el instrumento. Así como el denominado instrumento musical es un aparato externo y puede ser reemplazado¹⁰⁸, el **organismo del músico** conforma el dispositivo genuino para la expresión artística: «Nuestro verdadero instrumento, aunque no seamos bailarines, cantantes o directores continúa siendo el cuerpo, y de nuevo insisto en éste como unidad de funcionamiento psicofísico» (Ruiz Ramos, 1999, p. 39). Clarke (2002) recuerda que la mente no está divorciada del cuerpo ni confinada en el cráneo, y puesto que interpretar es una forma concreta de pensamiento musical, insiste en que el cuerpo es tanto una parte del conocimiento de la música como un medio para su realización (p. 68). En esta línea, Ricquier (1995) enfatiza la dualidad de cuerpo y mente: «sea cual sea nuestro instrumento, nos

¹⁰⁵ «A veces una interpretación es perfecta: las notas son correctas, la interpretación es válida, el uso del vibrato es apropiado y suena expresivo. Aún así, parece que falta algo» (Van Zijl & Luck, 2012, p. 175).

¹⁰⁶ Si un alumno empezaba a interpretar una serie de notas rápidas de un modo mecánico y rígido (no importa si lo hacía con brillantez), era interrumpido por la exclamación: «¡No es un pasaje para cumplir!» (Blum, 2000, p. 61).

¹⁰⁷ Nos referimos aquí a la realizada por humanos, no por robots, hologramas u otros sujetos.

¹⁰⁸ Obviamente, los cantantes quedan excluidos de esta afirmación.

expresamos por y a través de nuestro cuerpo y de nuestra mente» (p. 81). Sin negar la importancia del instrumento musical, el trompetista opina lo siguiente:

El otro instrumento, el que *hace*, el instrumento humano, es todavía más importante, y de éste no se habla casi nunca. Por esta razón, en mi opinión, es indispensable conocer el segundo (el cuerpo) antes que el primero. ... De hecho, cuando practicamos nuestro instrumento, ¿acaso no hacemos trabajar a nuestro cuerpo?; ¿no es él el que hace los ejercicios, el que repite un cierto número de veces los fragmentos técnicamente difíciles?; ¿no es él el que, sencillamente, sostiene, maneja el instrumento musical y el que consigue que produzca sonidos? (p. 82)

Vicente (2012) comparte que el cuerpo es el primer instrumento que el músico debería descubrir, conocer y disfrutar, añadiendo que «se trata de un “instrumento” muy complejo debido a que en él convergen todos los aspectos que conforman la personalidad: lo consciente y lo inconsciente, lo sensorial, lo emocional y lo mental» (p. 76). Desde otro ángulo, se puede considerar que «el aparato musical que es punteado, pulsado, rasgueado, percutido, soplado o tocado con el arco es solo la mitad del instrumento», y que la otra mitad es el cuerpo¹⁰⁹ (Copeland, 2007, p. 1). En cualquier caso, es el músico quién toca el instrumento, el **agente actor**: «descubrir que nuestro cuerpo es el medio esencial de que disponemos para hacer música significa un gran avance», por lo que es tan importante «incluir al cuerpo y su cuidado en nuestro equipo musical» (García, 2013, p. 18). Dalia (2008) cree que, al igual que el instrumento necesita unas condiciones básicas para sonar con garantías, el intérprete también (p. 78): «es necesario cuidarse físicamente, pues independientemente del instrumento, en todos ellos, todo el cuerpo juega un papel importante en la interpretación musical y, mentalmente para soportar la irremediable presión de una audiencia y las interminables horas de estudio en soledad» (p. 209). Andrews (2005) apela a la responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo, y así poder solucionar sus problemas antes de que se vuelvan crónicos y conduzcan a una mentalidad de víctima (p. 2): «ya que vives contigo mismo las veinticuatro horas del día, sabes mejor que nadie cómo te sientes. Eso solo te convierte en un experto en ti mismo» (p. 3). Además de para la prevención de lesiones y patologías, «cualquier mejora en el funcionamiento corporal

¹⁰⁹ Más allá del instrumento, podemos afirmar que la música necesita el cuerpo porque siempre está incluido en el procedimiento de crear música (Nusseck et al., 2018, p. 1790).

del músico representa una fructífera contribución a la interpretación» (García, 2013, p. 18).

Una de las recomendaciones habituales es que el intérprete procure **estar en forma**. Como indican Taylor y Wasley (2004), el vínculo entre un cuerpo sano y una mente sana no es un concepto nuevo para optimizar la interpretación y el funcionamiento general en la vida, ya que la inactividad física no es algo para lo que el cuerpo humano fue diseñado (p. 163). Orozco y Solé (1996) consideran que el sedentarismo es «un mal necesario para el músico profesional y debe tratar de compensarlo mediante actividad física que favorezca la hemodinámica¹¹⁰, el desarrollo óseo y muscular y los métodos para el control de la obesidad» (p. 173). Sardà Rico (2003) aconseja variadas propuestas para los músicos¹¹¹, pues opina que «la mente y el cuerpo, al estar en mejor condiciones, son más receptivos y se encuentran preparados para recibir una educación corporal. Se mantienen y adquieren mayor solidez los hábitos higiénicos y mejora la conciencia corporal» (p. 79). Klickstein (2009) cita la sugerencia del médico Richard Norris¹¹² de que los programas de ejercicio incluyan la tríada: aptitud cardiovascular, mantenimiento de la flexibilidad y entrenamiento de fuerza; propone nadar y hacer un poco de estiramientos, o *jogging*, yoga, taichí, tenis o levantamiento de pesas de baja resistencia. Comenta que los intérpretes con músculos débiles o mal tonificados tienen más probabilidades de lesionarse al tocar o transportar instrumentos (p. 245). Bruser (1997) afirma que la natación es el ejercicio más seguro porque no daña las articulaciones y fortalece los músculos de los hombros, de modo que pueden quitar parte de la carga de los antebrazos, que son llevados al límite al tocar muchos instrumentos. En cambio, señala que los profesionales de la salud suelen aconsejar evitar levantar pesas para fortalecer los brazos porque usar las manos para agarrar objetos pesados es contrario al delicado control muscular que necesita un músico (p. 43). Andrews (2005) piensa que no es necesario ir a un gimnasio o usar

¹¹⁰ Según la RAE: «Estudio de los principios físicos que regulan el flujo y la presión sanguíneos».

¹¹¹ Para obtener y mantener la forma física: *Deportes*: marcha, carrera, natación, remo (con banco móvil), esquí nórdico (beneficioso por la posición que adopta el cuerpo y el cambio rítmico de carga y descarga); *Danzas*: contemporánea, jazz, folclóricas, africanas; *Diálogo corporal*: mímica, talleres de expresión corporal; *Actividades en la naturaleza*: trekking, paseos en bici (manillar alto para evitar una posición forzada de la columna vertebral), excursionismo; *Gimnasias suaves*: antigimnasia, Alexander, yoga, taichí (Sardà Rico, 2003, p. 82).

¹¹² Norris, R. (1993). *The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists*. MMB Music.

pesas para entrenar los músculos del pecho y los hombros, ya que estos se ejercitan cada vez que se toca, recomendando practicar un deporte que emplee los músculos que no se usan para tocar (p. 61), una visión compartida por Wynn Parry (2004): «no se requieren ejercicios adicionales específicos para la fuerza y la destreza en las muñecas o manos, además de tocar y practicar» (p. 50). Taylor y Wasley destacan los beneficios del ejercicio físico habitual¹¹³, postulando que debe practicarse en una intensidad moderada que no provoque fatiga a la hora de interpretar, sino que genere capacidades revitalizantes o energizantes, además de reducir la ansiedad (p. 175).

Dentro del apartado dedicado a las exigencias y presiones de la vida orquestal, Cox (2003) expone que «alguna forma de ejercicio regular es útil para mantenerse en forma y alerta como intérprete» (p. 151). Sin embargo, Williamon (2004) considera que «estar en buena forma física puede ofrecer una variedad de ventajas físicas y psicológicas para el músico sin cambiar directamente su capacidad para ofrecer interpretaciones de mayor calidad» ya que la consecuencia directa o indirecta del ejercicio va a depender en gran medida de cómo el individuo lo integre en su propia rutina de preparación para la interpretación (p. 15). Dicho de otro modo, estar en forma no es sinónimo de tocar mejor, por la razón de que el ejercicio físico en cualquiera de sus formas (deportes, aeróbic, estiramientos, musculación, etc.) no es un sustituto adecuado del trabajo sobre uno mismo; en realidad, «las personas que hacen mal uso de sí mismas habitualmente exageran su mal uso cuando hacen ejercicio» (De Alcantara, 1997, p. 162). Andrews (2005) explica que «por mucho entrenamiento físico, *jogging* u otro ejercicio que una persona pueda realizar, no afectará su capacidad para sentarse bien en una silla o para estar bien de pie, ya sea tocando un instrumento o esperando un tren», puesto que son los patrones habituales los que deben abordarse para que haya una mejora (p. 42). En esta línea, Ruiz Ramos (1999) considera que la práctica del ejercicio físico combate la tensión muscular generalizada (igual que en el caso de un ejecutivo, un ama de casa o un intelectual), siendo «un magnífico ejercicio relajante, oxigenante y favorecedor de la circulación, entre otros varios aspectos saludables, y como tal: válido», pero de ningún modo puede evitar la tensión inconsciente del intérprete frente al público (p. 118).

¹¹³ Reducción de la tensión muscular, las hormonas del estrés (adrenalina, noradrenalina, cortisol), la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca, y mejora de las funciones pulmonares (Taylor & Wasley, 2004, p. 169).

Klickstein (2008) destaca que el ejercicio también proporciona una salida emocional y estabiliza el estado de ánimo (p. 245), añadiendo que la **meditación**¹¹⁴ puede aumentar la capacidad para concentrarse en la práctica y calmarse en la actuación (p. 109). Bruser (1997) sugiere practicar la meditación del seguimiento de la respiración con los ojos abiertos¹¹⁵, para acostumbrarse a tener una conciencia viva del entorno, una apertura que ayudará a establecer una mayor comunicación con el público (p. 51). Ruiz Ramos (1999) describe tres formas de meditación (absorción mental, atención mental, y Zen) que persiguen un mismo objetivo, el silencio, acallar todas las fluctuaciones mentales como base de permanencia en la conciencia silenciosa del «dejar que se haga»: «la meditación es el acceso a la sustancia pura de la creación, antes de que ésta entre en actividad» (p. 112).

El cuidado del propio cuerpo-mente implica la globalidad del **estilo de vida**, que, según Gordon (2006), puede brindar un apoyo positivo, estar en un punto medio neutral o incluso puede ser contraproducente para los objetivos interpretativos¹¹⁶ (p. 33). Al respecto, encontramos sugerencias en diferentes áreas que van desde los hábitos alimenticios y la nutrición al consumo de tabaco, alcohol y drogas, pasando por el sueño, las revisiones médicas regulares dentales, de la vista y del oído, o el lavado de manos como precaución contra resfriados (Klickstein, 2009, pp. 245-246). En la mayoría de la bibliografía consultada, se aportan consejos básicos que no están específicamente dirigidos a los músicos, válidos para cualquier persona que desee vivir de un modo saludable. Bruser (1997) remarca la importancia de los hábitos de tensión que se forman en la vida diaria: «en esta cultura, la gente tiene una tremenda tensión en el cuello, los hombros, la mandíbula y la lengua» (p. 132), afirmando que cuanto más se cultive el hábito de moverse libre y placenteramente en actividades no musicales, más se trasladará a la práctica del instrumento (p. 207). Por otra parte, algunos intérpretes descubren que lidian mejor con la presión sumergiéndose en intereses ajenos a la

¹¹⁴ Para Green (2003), la meditación es el simple acto de enfocar toda tu concentración en un punto específico: un sonido o imagen, la llama de una vela, un sentimiento, o incluso la «nada» (pp. 177-178).

¹¹⁵ Muchos artistas se conectan con la música al cerrar los ojos y limitar así sus sentidos: «así como una persona ciega puede desarrollar un tacto y un sentimiento hipersensibles, limitar su entrada sensorial con un enfoque consciente puede aumentar otras conexiones críticas con la música» (Green, 2003, p. 180).

¹¹⁶ Es llamativo que, en comparación con observaciones muy valiosas, el autor incluya sugerencias que podríamos considerar superficiales: «trote hacia el timbre o el teléfono cada vez que suene», «cuando de la bienvenida a la gente, salude levantando los codos hasta el lóbulo de la oreja» (Gordon, 2006, p. 38).

música (Cox, 2003, p. 151). Cuidarse también incluye **respetar el descanso** del organismo. En el estudio de Krampe y Ericsson (1995) se observó que muchos violinistas de los grupos más consumados aprovecharon la tarde para hacer una siesta; dormir fue la única actividad no musical que los instrumentistas consideraron especialmente relevante para mejorar la interpretación (p. 94). Sardà Rico (2003) estima que los músicos profesionales o estudiantes de cursos superiores deben contar con un día de descanso de la práctica musical en el organigrama semanal (p. 65), algo que Klickstein comparte, aunque también se puede sustituir por un día de práctica de baja intensidad (p. 11). Bruser indica que cuando se descansa más y se practica menos, se suele tocar mejor, pues «la sobrepráctica proviene del miedo, que bloquea la mente y el cuerpo y limita su espontaneidad» (p. 22). Young (2014) apunta que el descanso puede tener una connotación negativa cuando los intérpretes lo asocian con el tratamiento para los problemas musculoesqueléticos¹¹⁷, considerándose un estigma, y porque el descanso prolongado durante la carrera de un músico conlleva muchas repercusiones emocionales y profesionales (p. 45).

Sin duda, el estilo de vida que resulta en una salud impecable varía para cada individuo, tenemos necesidades diferentes, acorde a nuestros genes, tamaños, edad y condición física actual (Gordon, 2006, p. 35), a lo que cabría añadir también los hábitos personales.

Por otro lado, la **conciencia**¹¹⁸ **corporal** es un aspecto fundamental para poder utilizar nuestro cuerpo-mente de forma óptima para la interpretación. «El cuerpo, como instrumento primigenio que es, debe ser el punto de partida para la consecución de determinados conceptos y procedimientos musicales»¹¹⁹ (Vicente, 2012, p. 79), de modo que la impresión sensorial directa desempeña, en términos generales, un papel mucho más importante que la pura lógica durante el aprendizaje musical o la práctica

¹¹⁷ El descanso es lógico para permitir que la irritación y la inflamación disminuyan naturalmente, pero no aborda las causas subyacentes de la lesión y, por lo tanto, puede proporcionar un valor limitado a largo plazo (Young, 2014, p. 45).

¹¹⁸ «La conciencia es el uso hábil de la atención. Es como un maravilloso foco reflector: ilumina todo lo que alumbra» (Green, 2003, p. 200).

¹¹⁹ La música occidental, y en particular la denominada clásica, ha relegado el cuerpo a un rol anecdótico: «La participación del cuerpo y la experiencia corporal han sido excluidos de numerosos discursos musicales, que negaban la corporeidad y/o corporalidad inherentes a la práctica musical, la cual era controlada por instancias superiores como el espíritu, la razón o el alma. No ha sucedido así en culturas musicales del África negra, Polinesia e Indonesia, entre otras, donde el movimiento es el elemento generador de música» (Vicente, 2012, p. 75).

(Mantel, 2007, p. 247). Vendría a ser lo que Ricquier (1995) denomina «aprender a sentir el cuerpo, sentirlo desde del interior» (p. 83). García (2013) expone que la imprecisión de la percepción interna es muy frecuente debido al fenómeno de la habituación¹²⁰: «nuestros receptores sensoriales van acomodándose lenta y paulatinamente a niveles altos de activación muscular. Con el tiempo nuestro cerebro interpreta que no existe tal tensión» (p. 48). Es decir, el intérprete que progresivamente se ha acostumbrado a una cantidad excesiva de energía para tocar, considera normales y adecuadas las sensaciones relacionadas con su acción, creyendo que está utilizando correctamente su organismo. La conciencia corporal es una herramienta personal que permite llevar a cabo las adaptaciones requeridas en la técnica, a raíz de las diferencias individuales que los médicos de artes escénicas reconocen pese a los principios básicos aplicados generalmente (Bruser, 1997, p. 73). En tal sentido, Ricquier postula que «el secreto del tecnicismo, de la velocidad, del virtuosismo instrumental consiste en estar presente en cada parte del cuerpo» (p. 84).

Debe admitirse que numerosos músicos excelentes interpretan con una técnica muy tensa, un argumento utilizado a menudo como una justificación o excusa, cuando cada persona es diferente y no es de recibo querer imitar a un «modelo», sobre todo si transmite actitudes poco saludables. De hecho, el **exceso de estrés y tensión** son considerados un riesgo para la longevidad y la salud de la interpretación (Shoebridge et al., 2017, p. 829). Cuando la interpretación es forzada, se tiende a emplear más músculos de los necesarios, y los músculos requeridos también se utilizan de manera ineficaz (Werner, 1996, p. 110). Bruser (1997) lo ejemplifica con claridad: «Si se imagina tensar todo el cuerpo y luego intentar correr, se vuelve obvio que el exceso de tensión muscular impide un rendimiento suave y potente» (p. 69). Deschaussées (1998) piensa que el intérprete debe saber utilizar la energía de forma equilibrada: captar las fuerzas vitales de una partitura y distribuir la energía sin desperdiciar nada, ni en el plano mental ni en el de los gestos físicos precisos para una ejecución natural. Todo derroche o todo exceso no solo altera la calidad del sonido y estropea la belleza de la interpretación, sino que incluso puede provocar problemas musculares de importancia (p. 26). Aunque Dalia y Pozo (2006) afirman que hay dos circunstancias en las cuales los

¹²⁰ La habituación referida a la percepción auditiva ya ha sido comentada en el epígrafe anterior.

músicos tensan los músculos de forma involuntaria: ante un pasaje con *ff*¹²¹ y ante un error (p. 67), podríamos añadir muchas otras situaciones, puesto que, cómo observa Bruser, la mayoría están demasiado tensos y el exceso de esfuerzo es un problema común (p. 68). Los intérpretes a menudo confunden la intensidad emocional con la tensión física, cuando la expresividad y el poder profundo no provienen de apretar demasiado el mecanismo fisiológico que produce el sonido, sino de liberar dicho mecanismo para que funcione de manera suave y eficiente (p. 136): «La tensión también proviene de intentar fabricar un tipo especial de energía, particularmente si una pieza es romántica o emocional (...) La energía intensa llega cuando el cuerpo está suelto y libre» (p. 16). Los músculos tensos se fatigan más fácilmente y no pueden funcionar a la máxima velocidad, al mismo tiempo que el control de la motricidad fina es imposible, por lo que es necesario deshacerse de los hábitos que se interponen en el camino (p. 69): «para programar nuevos patrones de movimiento en el sistema nervioso, cada movimiento que se realice debe hacerse con la mayor conciencia posible» (p. 112). Así pues, la conciencia corporal nos permite detectar las tensiones de forma autónoma¹²² y aprender que «se puede hacer más con menos esfuerzo»¹²³ (Werner, 1996, p. 111), de modo que, tal como las cuerdas de un instrumento musical, el cuerpo no esté ni demasiado tenso ni demasiado flojo, encontrándose «afinado» para la interpretación (Bruser, 1997, p. 68). García (2017) sostiene que muchos los grandes intérpretes y pedagogos¹²⁴ que recomiendan hacer música con facilidad y economía muscular (p. 100), puntualizando que muchas de las tensiones musculares excesivas en los músicos se producen por la falta de firmeza muscular en zonas clave (p. 151). Andrews (2005) comenta que el **tono ideal** es el que está equilibrado entre la potencia¹²⁵ y la coordinación, la relajación y la contracción, que es lo más eficiente, económico y

¹²¹ Como expone Brian, el trompista protagonista del libro de Greene (2001): «Todavía tengo un viejo problema de que cuando veo algo fuerte, uso demasiada tensión. Utilizo más energía de la que debería y trato de tocar fuerte en lugar de confiar en que proyectaré bien. Me excedo» (p. 71).

¹²² Otra forma es a través del Biofeedback, que proporciona información sobre la tensión y ayuda a entrenar la relajación. Los electrodos adheridos a los músculos están conectados a una máquina que emite un sonido cuando el nivel de tensión excede un determinado nivel; un inconveniente a tener en cuenta es que los intérpretes no pueden llevarse el aparato al escenario (Valentine, 2002, p. 174).

¹²³ Casals lo ilustra así: «Estas extensiones deben practicarse de tal modo que logremos el máximo resultado con la mínima contracción de los músculos». Es remarcable cómo las digitaciones propuestas por el maestro tenían en cuenta la manera natural de reposo de los dedos (Blum, 2000, p. 137).

¹²⁴ Neuhaus insistía enormemente en la naturalidad, la relajación y la libertad como las tres cualidades que resultan esenciales para construir una técnica sólida (García, 2017, p. 100). Citado de Neuhaus, H. (1987). *El arte del piano*. Real Musical.

¹²⁵ La potencia es generalmente la cualidad muscular más buscada, pero se requiere también la resistencia, la velocidad y el control (Bruser, 1997, p. 69).

apropiado para la tarea en cuestión¹²⁶, liberándose la acción muscular cuando ya no es necesaria (p. 25). Asimismo, trabajar con el tono adecuado es una de las primeras premisas para evitar lesiones posturales y de sobrecarga musculoesquelética (Velázquez, 2013, p. 55). Desafortunadamente, la tendencia habitual es la utilización de un exceso de contracción muscular¹²⁷, una respuesta muy unida a la ansiedad (Dalia & Pozo, 2006, p. 49) o la manifestación del miedo¹²⁸ (Werner, 1996, p. 94); en cualquier caso, una situación que para ser resuelta debe apuntar a su causa, la tensión mental:

Es de sobra conocido que todas las tensiones y crispaciones mentales tienen una repercusión cierta en el cuerpo; las preocupaciones, las inquietudes, los temores, las angustias, el estrés, los conflictos, y las inhibiciones, tienen una repercusión en lo psíquico, lo que puede provocar una especie de bloqueo psicológico inconsciente, precisamente en la expresión, la creatividad, y en la exteriorización de la sensibilidad del artista. Además, todas las contracciones inútiles producirán una oleada de pensamientos inútiles y viceversa. (Ricquier, 1995, p. 85)

Bruser (1997) advierte que aprender a soltar la tensión requiere un esfuerzo mental, no físico: una vez que se tensa un músculo, la única forma de liberarlo es permitir que se afloje, no haciendo un esfuerzo muscular adicional (p. 112). O dicho de otro modo, en palabras de Ricquier (1995), «la relajación mental es una condición *sine qua non* para una buena relajación física» (p. 85). Cuando no se acude al origen, se combaten los síntomas pero no el foco que los provoca; del mismo modo que las crispaciones mentales engendran crispaciones físicas, la relajación física lleva consigo un estado de relajación mental (pp. 84-86).

Esto nos conduce a estudiar la **relajación** durante la interpretación musical, una cuestión a veces controvertida por las connotaciones del término derivadas de

¹²⁶ «No importa cuán difícil fuera de la música, no importa cuán rápida o lenta, no importa el desafío, ¡las manos parecían apenas moverse!» (Werner, 1996, p. 115).

¹²⁷ «Durante la contracción, un músculo sano produce metabolitos, que deben ser asimilados por el flujo sanguíneo. Pero si se sostiene una contracción por un tiempo excesivo, el flujo sanguíneo que nutre el músculo queda ocluido y los subproductos de desgaste se acumulan, lo que produce una sensación de dolor. Esta continua acumulación en un músculo tenso pone en marcha un círculo vicioso. El dolor desencadena espasmo, con nuevas estrangulaciones del suministro sanguíneo, lo que provocará una acumulación más rápida de residuos irritantes y sobrevienen más dolor» (Orozco & Solé, 1996, p. 209).

¹²⁸ «Muchos sienten mucha tensión en el cuello y los hombros porque el enemigo, el miedo, los mantiene tensos. Miedo a la gente... miedo a tocar... miedo a sonar mal... miedo a no sobrevivir... miedo a no estar bien considerado... miedo a no ser un músico exitoso...» (Werner, 1996, p. 94).

acepciones diversas. Encontramos un problema semántico porque la expresión «relajado» se utiliza para circunstancias completamente diferentes que no se corresponden con la interpretación musical: el estado de escasa activación de la musculatura general o de algún músculo en particular, y también se emplea coloquialmente en sentido figurado (él levanta «relajado» 80 kg, llegará «relajado» a la estación del tren) (Mantel, 2007, p. 146). Es por esta razón que a veces se recomienda evitar la palabra¹²⁹. Werner (1996) apunta que, en el contexto musical, está claro que «no estamos hablando del tipo de relajación que experimentas despatarrado en una silla viendo el partido de fútbol», proponiendo como alternativa el concepto de «enfoque relajado»: «tener la disciplina para realizar tareas arduas mientras permaneces suave y flexible por dentro, ya que los músculos que no se necesitan para la tarea están en reposo y la mente está tranquila» (p. 110). Mantel (2007) opina que la relajación corresponde, en un plano psicológico, a la sensación satisfactoria de dominar muy bien una obra musical, incluyendo cuando esta maestría va unida, dependiendo del instrumento¹³⁰, a una considerable tensión muscular. El chelista recalca que el uso general del concepto «relajado» como estado ideal tiene un fatal efecto colateral, pues sugiere que el éxito con el instrumento puede alcanzarse en esencia solo con una escasa tensión muscular (p. 146). Asimismo, expresa que el hecho de conferir un valor absoluto al concepto de «relajación» minimiza el margen de libertad artística (p. 150). Cabe resaltar que estas apreciaciones deben enmarcarse en la concepción de la relajación como algo diferente a la distensión por parte del autor, cuando podrían ser sinónimos: «la relajación muscular, sobre todo como estado permanente y sin el cambio repentino entre tensión y distensión, va acompañada con frecuencia de un aburrimiento musical: una interpretación aburrida es casi siempre “relajada”» (p. 148). Velázquez (2013) le da otro sentido: «hay que diferenciar el término relajación del concepto de “tono adecuado”», y por ello recomienda no relajarse antes de la interpretación, sino solo después (p. 125), una indicación opuesta a la visión de que se puede hacer música desde un estado relajado. Dalia y Pozo (2006) así lo defienden, considerando que un buen método de relajación sería aquél que permitiera al músico relajarse cuando está encima

¹²⁹ «Hablando en términos de contracción muscular y con el doble o triple significado que puede llevar asociado la palabra “relajarse”, es preferible no utilizarla nada más que antes de irse a dormir y desconectar a no ser que haya sido prescrito su uso por un profesional» (Velázquez, 2013, p. 125).

¹³⁰ Una interpretación intensa al violonchelo consume, desde este punto de vista, más calorías que una interpretación intensa a la guitarra (Mantel, 2007, p. 146).

del escenario ante un concierto, audición, oposición o examen; debería ser una fórmula «portátil» que se pueda llevar consigo y utilizar a placer, sin demasiada dificultad, que los demás no lo perciban y poder hacerlo en muy poco tiempo¹³¹ (p. 47). Con la práctica, se puede aprender a relajarse de forma instantánea, como parece que hacía Casals, que además de destacar la importancia de evitar la rigidez de la mano y el brazo derechos, buscaba siempre una ocasión para relajar la mano en el transcurso de una interpretación, aunque fuese por el lapso de una semicorchea (Blum, 2000, p. 140). Ahora bien, las técnicas de relajación suelen ser físicas o mentales (Connolly & Williamon, 2004, p. 222), lo que no encaja con la visión global del organismo: «la relajación solo puede ser completa, es decir, física y mental» (Ricquier, 1995, p. 82).

El debate sobre la relajación no es una cuestión actual, como muestra el escrito de Dexter (1955) en *The Musical Times*¹³², en el cual se critica la reseña de Franklyn Kelsey sobre el libro *Fundamentals of Singing*¹³³. Mientras Dexter avala el papel de la relajación en el canto y aconseja la Técnica Alexander, Kelsey contesta que está de acuerdo solo en el aspecto mental de la relajación, pues considera que el canto requiere un duro trabajo físico, ya que en ausencia de tensión y resistencia muscular el instrumento vocal no podría emitir un solo sonido (p. 90).

Velázquez (2013) expone que «destensar el cuerpo va unido a escucharlo y tomar como prioridad que cualquier tensión añadida a cualquier parte del cuerpo, entorpece la producción de sonido» (p. 130), pero podemos ir más lejos y hablar de la propagación del sonido. Bruser (1997) explica que cuando el cuerpo está suelto y abierto por dentro, sirve como **caja de resonancia** para el sonido producido por el instrumento: «La música vibra libremente dentro de ti porque no estás oprimido. Estas vibraciones no restringidas en el cuerpo viajan de regreso al instrumento y crean un sonido rico y completo» (p. 69). Literalmente, se proyecta un sonido con más «cuerpo».

¹³¹ Todo lo contrario a los métodos que permiten relajarse solo a través de ciertas condiciones (silencio, posturas, ojos cerrados, etc.) y en ciertos lugares (habitación, aislados, etc.) (Dalia & Pozo, 2006, p. 47).

¹³² *The Musical Times* es el periódico de música clásica publicado continuamente más antiguo del mundo, desde 1844. Basado en el Reino Unido, se edita cuatro veces al año y está disponible por suscripción. Hasta el 1903, se llamó *The Musical Times and Singing Class Circular*, y a partir de 1904 *The Musical Times*. Actualmente, se puede consultar en línea en: <http://themusicaltimes.blogspot.com/>.

¹³³ Scott, Ch. K. (1954). *Fundamentals of Singing*. Cassell and Company.

Dejando al margen las connotaciones subjetivas que el término «relajado» puede conllevar para cada cual, la relajación es fisiológicamente indispensable para que cualquier **movimiento** necesario para tocar puede llevarse a cabo **de forma eficiente**. En el apartado 3.4.2 hemos comentado el funcionamiento de los grupos musculares, que siempre actúan con sus antagonistas, por lo que la correcta contracción de ciertas fibras requiere la distensión de los tejidos antitéticos. La precisión de movimiento y la relajación van de la mano, en contra de lo que se suele opinar, por lo que un movimiento con facilidad implica cometer menos errores (Bruser, 1997, p. 21). Klickstein (2009) lo expresa así: «el buen uso aporta más que beneficios físicos; a medida que se reduce el esfuerzo, desaparecen las barreras a la excelencia musical» (p. 258). Para tal buen uso, es importante saber que intensificar el esfuerzo no mejora la acción: «debemos asegurarnos que todo el esfuerzo muscular se transforma en movimiento; de no ser así, nos conducirá a una pérdida de energía y deterioro de la estructura corporal» (Orozco & Solé, 1996, p. 202). Esto es lo que Velázquez (2013) llama técnicamente tener una buena biomecánica¹³⁴, que implica un gasto energético proporcional a la actividad física realizada (p. 23). Lo que determina que el tono aumente en situaciones no favorables es la falta de conciencia corporal (p. 54), por lo que se necesita trabajar un nivel muscular y sensorial idóneo desde edades tempranas (p. 56). Como manifiesta De Alcantara (1997), «El movimiento necesario es saludable por definición. El movimiento innecesario, sin embargo, es inofensivo en el mejor de los casos y dañino en el peor» (pp. 213-214). No obstante, Mantel (2007) señala que el concepto «economía de movimiento» conduce con facilidad a un malentendido de nefastas consecuencias si se cree que la acción ha de mantenerse tan pequeña como sea posible. El efecto puede ser el contrario, porque para impedir un movimiento, ya sea activo o reactivo, se precisa una considerable tensión muscular estática en todo el cuerpo que paraliza una interpretación dinámica; es decir, la ausencia de movimiento desde la represión puede ser contraproducente con la deseada relajación (p. 214). Según Klickstein (2009), el mal uso ocurre cuando los músicos emplean movimientos o posturas que son contrarias a la naturaleza del cuerpo (p. 233), por lo que el empleo del peso puede ser de gran ayuda.

¹³⁴ Según la RAE: «Estudio de la aplicación de las leyes de la mecánica a la estructura y el movimiento de los seres vivos».

Así lo entiende Casals, que hace repetidas alusiones al peso natural del arco¹³⁵, los brazos y los dedos (Blum, 2000, 1:214).

La búsqueda de la eficiencia del movimiento tiene su culmen en la destreza y velocidad de los dedos, un objetivo común en todos los instrumentistas. Al respecto, Bruser (1997) afirma que la velocidad se desarrolla cuando el cuerpo funciona cómodamente, con una tensión mínima, algo que ocurre solo si no te esfuerzas demasiado (p. 19). Ricquier (1995) expone que la indispensable soltura digital está frecuentemente bloqueada por las contracciones parasitarias situadas en la musculatura del hombro¹³⁶, que transmiten la crispación al brazo, mano y dedos. Es remarcable la existencia de una inevitable simetría de la contracción: «entonces, aunque cause sorpresa, hay que trabajar el lado opuesto»¹³⁷ (pp. 84-85). En relación con la coordinación del movimiento, Andrews (2005) advierte que los músicos que tienen una mano «cuadrada» cuentan con ventaja frente a los que presentan una forma más puntiaguda, puesto que «el cerebro tiene que hacer más cálculos subconscientemente para conseguir una buena coordinación con dedos de longitudes más desiguales» (p. 21). De Alcantara (1997) disiente al considerar que las manos pequeñas, dedos cortos o débiles no son más que excusas endebles, y que el músico no debe sentir ninguna insuficiencia anatómica: «independientemente de su tamaño y forma, las manos utilizadas en coordinación armoniosa con todo el ser tienen todo el poder, la flexibilidad, la precisión y la velocidad necesarios para cada tarea» (p. 143). Consultado sobre este tema, el Dr. Marie apunta que, en un plano estrictamente dinámico, la forma de las manos debe estar en coherencia con la forma del instrumento, pero que la habilidad no se encuentra ahí: «Todo ocurre en el origen, a nivel del sistema nervioso central, en el cerebro. A partir de la imagen que el cerebro tiene de la mano, este coordinará el movimiento. De la calidad de esta coordinación depende el talento del músico». En su respuesta, añade que «un trabajo de conciencia sobre el esquema

¹³⁵ «Calculaba el peso natural de la caída del arco con tal precisión que, como decía en ocasiones, obtenía “el mayor efecto a cambio del menor esfuerzo posible”» (Blum, 2000, p. 119).

¹³⁶ Precisamente los hombros parecen casi congelados en muchas personas aunque representan una parte del cuerpo extraordinariamente móvil. El bloqueo de los hombros impide un libre movimiento funcional, pero sobre todo un libre gesto expresivo (Mantel, 2007, pp. 223-224).

¹³⁷ La conveniencia de aproximarse al cuerpo desde un punto de vista armónico y compensado ha sido expuesta en el apartado 3.3.6.2.

corporal permite refinar la relación del músico con su propio cuerpo y también la relación con el instrumento. Sin ninguna duda la calidad de la música deriva de ello».

Un buen uso del organismo debe estar siempre **libre de molestias**: «Hay que aprender a prestar atención al cuerpo, pues el dolor es una indicación de que algo “va mal”» (Anderson, 2000, p. 13). Andrews (2005) considera que el dolor es la forma en la que el cuerpo llama la atención para pedir ayuda (p. 235), y hace referencia a los diferentes grados de advertencia definidos por Fry¹³⁸ como indicio para dejar de tocar (p. 253). Klickstein (2009) indica que el dolor puede presentarse en varias formas, ya sea que se extienda, palpite o sea una punzada, pero cuando es constante significa problemas; asimismo agrega que las sensaciones extrañas como el hormigueo, la debilidad o el entumecimiento son síntomas de aviso indoloros más fáciles de ignorar (p. 239). Aunque las señales sean claras, a menudo el músico no las quiere observar: son bastantes los instrumentistas a los que les da miedo reconocer y aceptar que tienen algún tipo de dolencia física producida por tocar, ya que les produce vergüenza reconocerlo y hasta puede llegar a ser un riesgo laboral, por lo que ante este tipo de problemas, deciden disimularla, perjudicándose a sí mismos mucho más, como se indica en multitud de estudios publicados (Granda Vera et al., 2011, p. 2).

Uno de los aspectos relativos a la conciencia corporal más mencionados en la bibliografía consultada es la **postura**, hallándose diferentes puntos de vista. Aunque cada vez más se entiende la postura desde un enfoque dinámico, algunas referencias enfatizan el equilibrio estático del cuerpo¹³⁹, que se puede cuantificar con la posturología¹⁴⁰ (Velázquez, 2013, p. 13). De hecho, la definición de la RAE transmite

¹³⁸ (1) Dolor en un solo sitio. (2) Dolor en múltiples sitios. (3) Dolor que persiste más allá del tiempo de práctica, con cierta pérdida de coordinación. (4) Todo lo anterior, más dolor en las actividades normales de la vida diaria. (5) Todo lo anterior, donde todas las actividades que utilizan la parte del cuerpo afectada causan dolor. Citado de Fry, H. J. H. (1986). Overuse Syndrome in musicians: prevention and management. *The Lancet*, 328 (8509), 728-731.

¹³⁹ «El equilibrio corporal del músico se basa en una parte *estática*, que permite mantener la postura, y otra *dinámica*, que permite la libertad del movimiento» (Sardà Rico, 2003, p. 49).

¹⁴⁰ La posturología es la ciencia que estudia el equilibrio estático de la persona y detecta el origen de la anomalía postural, tomando como resultante la conjunción de las fuerzas de la gravedad y la genética. Los posturólogos utilizan el estabilómetro (plataforma de fuerza) como instrumento de medida para poder evaluar clínicamente la regulación de la actividad tónica postural de los músculos, o sea, el centro de presiones que, con un margen de error del 1%, coincide perfectamente con el centro de gravedad (Velázquez, 2013, p. 13).

cierta fijación¹⁴¹, así como una equivalencia con los términos posición y actitud¹⁴². Bruser (1997) remarca que la postura es dinámica y no estática, por lo que es contraproducente tratar de mantener una postura rígida durante la interpretación: «debemos mantenernos flexibles para responder fácilmente a lo que la música y el instrumento requieren en cada momento» (p. 87). Klickstein (2009) añade que las posturas favorables tienen una cualidad activa, de modo que no existe una única posición correcta para sentarse o estar de pie, ya que ambas implican movimiento (p. 251). En tal sentido, todos los profesionales entrevistados en el estudio de Shoebridge et al. (2017), rechazan la idea de la postura como posición y la describen como multidimensional: una respuesta cognitiva, emocional, física y específica de la situación¹⁴³ (p. 825). La postura óptima es vista como una coordinación eficiente que permite la mejor interpretación posible con la mayor eficiencia, destacando la naturaleza inseparable de la mente y el cuerpo (p. 834). Una buena postura permite que los músculos trabajen saludablemente, evitando que se fatiguen, de modo que el gasto energético se reduce al mínimo (Martín López, 2015, p. 53). De Alcantara (1997) señala la falacia de la búsqueda de una posición fija, poniendo como ejemplo una cita de la escuela pianística soviética: «mantengo que la mejor posición de la mano en el teclado es aquella que se puede modificar con la máxima facilidad y velocidad»¹⁴⁴, una idea igualmente aplicable a las posiciones del cuerpo o postura (p. 14). Werner (1996) expone que, con pocas excepciones, los grandes músicos asumen la postura más beneficiosa para canalizar la música¹⁴⁵ (p. 112). El músico de *jazz* opina que cuando uno está relajado, el cuerpo se ajusta naturalmente a la posición más cómoda (p. 136), una afirmación cuestionable en los casos en los que la persona tiene integrados unos patrones poco saludables.

¹⁴¹ Según la primera acepción: «Manera en que está colocado el cuerpo o una parte del cuerpo de una persona o de un animal».

¹⁴² La posición es, según la primera acepción: «Postura, actitud o modo en que alguien o algo está puesto». La actitud es, según la primera acepción: «Postura del cuerpo, especialmente cuando expresa un estado de ánimo».

¹⁴³ «La postura, definida como una expresión dinámica de factores biopsicosociales específicos del tiempo, lugar, persona y contexto, reemplaza el modelo biomecánico convencional de postura» (Shoebridge et al., 2017, p. 832).

¹⁴⁴ Neuhaus, H. (1973). *The Art of Piano Playing*. Barrie and Jenkins. p. 101.

¹⁴⁵ Es importante tener en cuenta que la idoneidad aparente para la expresión musical puede conllevar problemas de salud, como se ejemplifica en los hábitos posturales del legendario Glenn Gould.

García (2013) escribe que «una buena postura se caracteriza por una distribución equilibrada de la tensión muscular, no por su ausencia» (p. 93), pero uno de los desaciertos más comunes es la utilización de una tensión excesiva para mantener una posición erguida. El especialista postula que cualquier intento excesivamente directo o forzado por erguirse está condenado al fracaso, puesto que cuanto más directamente pretendemos «ponernos rectos», más músculos innecesarios se activan, y mayor es el desequilibrio y agotamiento que ello ocasiona (p. 90). Quizás es por esta razón que a menudo nos rebelamos contra las voces (internas y externas) que quieren ejercer el control mediante indicaciones como «siéntate derecho», «recobra la compostura», «cabeza arriba y hombros atrás» (Andrews, 2005, p. 42). Contrariamente, Klickstein (2009) defiende una contracción voluntaria de los abdominales para mantener el equilibrio postural (p. 256). Consultado sobre esta afirmación, el Dr. Marie considera que ello puede suponer el riesgo de contraer demasiado y llegar rápidamente a un estado de rigidez, de fatiga con pérdida de flexibilidad. En realidad, el mantenimiento del equilibrio es el resultado de una simple «intención voluntaria» que a la vez confía en la parte involuntaria del movimiento, que depende del sistema extrapiramidal, encargado del denominado «reflejo postural»¹⁴⁶ o activación de la musculatura antigravitatoria¹⁴⁷. Orozco y Solé (1996) apuntan que «no tenemos consciencia de la acción de los músculos que contrarrestan la acción de la gravedad; solo nos damos cuenta cuando interrumpimos esta actividad o la reforzamos, esto es, cuando el cambio voluntario se consuma con clara consciencia» (p. 203). En esta línea, el Dr. Marie mantiene que, con consciencia y ciertos ejercicios, la respuesta del sistema extrapiramidal se puede matizar muy finamente. Así pues, para mantener las posiciones de estabilidad no se requiere esfuerzo alguno, ya que cuando «los músculos tienen que cumplir la tarea del esqueleto»¹⁴⁸, no solo gastan innecesariamente energía, sino que además se ven impedidos de cumplir su principal función que es la de modificar la posición del cuerpo, es decir, la del movimiento» (Orozco & Solé, 1996, p. 203).

¹⁴⁶ «Consiste en la activación natural y equilibrada de la musculatura encargada de mantenernos erguidos» (García, 2013, p. 80).

¹⁴⁷ «Para mantener una postura, de pie o sedente, se precisa de una musculatura que actúe en todo momento para contrarrestar el efecto de la gravedad; por eso a veces se le llama musculatura antigravitatoria» (Sardà Rico, 2003, p. 47).

¹⁴⁸ «El sistema nervioso y la estructura ósea se desarrollan juntos bajo la influencia de la gravedad, en forma tal que el esqueleto es capaz de sostener el cuerpo sin malgastar energía pese a dicha tracción» (Orozco & Solé, 1996, p. 203).

La postura óptima es fundamental para producir un buen tono musical, asociando una coordinación sin bloqueos ni esfuerzo con un sonido hermoso; las condiciones para una postura excelente son el dinamismo, el equilibrio, la fluidez, la apertura, la ausencia de esfuerzo, la comodidad, la conexión a tierra y permitir un flujo de respiración uniforme e ininterrumpido. Para ello, es imprescindible englobar tanto el instrumento musical como la totalidad del cuerpo, no solo la parte que interactúa con este (Shoebridge et al., 2017, p. 825). García (2017) considera que una buena postura al hacer música también propicia una mejor respiración, facilita una coordinación corporal más eficaz, permite que el instrumento se integre mejor en la acción corporal, aporta mayor libertad de movimientos, suscita una mejor producción y control del sonido, reduce las interferencias en el dominio de las dificultades técnicas, facilita la expresión musical y la comunicación, y genera una mayor atención en la tarea y una disposición positiva para la acción (p. 111).

Dentro de las causas contrarias a una postura óptima¹⁴⁹, Andrews (2005) destaca los malos hábitos de uso general, así como los estados emocionales, los factores externos (aquí podríamos incluir la altura del atril, la iluminación, la silla, la vestimenta, etc.) y también el cansancio, la enfermedad o la mala alimentación (pp. 40-41). El autor opina que Alexander tenía razón al pensar que el cuello es el área principal a liberar, puesto que, para la interpretación, un cuello flexible es vital para girar la cabeza y poder ver en todas las direcciones y compensar cualquier tirón gravitacional debido al movimiento, sujeción del instrumento o una mala postura; asimismo, varios mecanismos del equilibrio se coordinan entre oído, ojo y cuello¹⁵⁰ (p. 12). Bruser (1997) recuerda que la base de la lengua se sitúa en la garganta, por lo que debemos tener presente que la tensión del cuello también interfiere con el movimiento de la lengua dificultando la articulación: «una buena postura es la clave para tener la “garganta abierta”» (p. 81). Por otro lado, la postura es influyente en la prevención y el

¹⁴⁹ Según Velázquez (2013), las alteraciones posturales pueden ser fruto de un desorden biomecánico que puede verse incrementado (o al menos mantenido) por la interpretación musical, o, por el contrario, ser fruto de la práctica instrumental. En el primer caso, la solución pertenece al ámbito de la posturología, y en el segundo, de la reeducación corporal (p. 14).

¹⁵⁰ El cuello está formado por huesos y músculos que sostienen la parte más pesada del cuerpo, vasos sanguíneos para irrigar el cerebro y los órganos de los sentidos, nervios entre el cerebro y el cuerpo, y conductos para tomar aire, comida y bebida. Justo encima del cuello, que se extiende entre la médula espinal y la parte pensante del cerebro, se encuentra el tronco encefálico, la parte más antigua del cerebro, que se ocupa de los mecanismos básicos de coordinación instructiva y supervivencia (Andrews, 2005, p. 12).

tratamiento de problemas musculoesqueléticos relacionados con la interpretación (Shoebridge et al., 2017, p. 821).

Modificar una postura poco eficiente por otra más saludable no es un proceso rápido. Martín López (2015) expone que corregir una postura incorrecta puede llevar hasta un año de adecuación a los cambios, indicando que al principio puede sentirse dolor e incomodidad en los músculos, principalmente en la espalda (p. 53). De Alcantara (1997) también admite que para enseñar al alumno de Técnica Alexander se pueden provocar molestias o dolor (p. 85). En nuestra opinión, la escucha y la progresividad deben ir acompañadas de buenas sensaciones, puesto que el dolor es una señal de que la reorganización no es pertinente o el cambio es demasiado drástico.

Atendiendo a todo lo expuesto en este epígrafe, merece la pena subrayar que el cuerpo-mente debe ser considerado por todos los intérpretes como su primer instrumento. Ante las múltiples opciones recomendadas dentro del ámbito de la educación del movimiento, es evidente que la conciencia corporal se puede adquirir y trabajar de numerosas formas, lo importante es que cada músico le otorgue la importancia que le corresponde. Klickstein (2009) aconseja la enseñanza personalizada por parte de un especialista, para que el intérprete pueda despertar su sentido innato del movimiento en lugar de ser una víctima inconsciente de sus posturas, y así permitir una creación musical fluida (p. 257). Como afirma Bruser (1997), «el cuerpo funciona bien cuando lo tratas con esmero» (p. 20), por lo que la dedicación y cuidado del organismo, todo el cuerpo-mente, es fundamental para poder desarrollar una actividad artística plena y satisfactoria.

4.5 El instrumento como vehículo

Cuando el cuerpo-mente es concebido como el primer instrumento del instrumentista, entonces el objeto físico externo al músico se convierte en un medio para desempeñar su tarea artística: «cualquier instrumento musical es, en última instancia, solo un vehículo para expresar pensamientos y sentimientos musicales» (Hoeprich, 2008, p. 8). La noción de «vehículo» puede ser adecuada en el sentido de que el instrumento constituye una **herramienta** de transmisión del mensaje musical,

secundaria al propósito del artista: «el objetivo final es que los intérpretes se expresen con relativamente poca percatación del instrumento (...) comunicarse y conmover al oyente» (Hoeprich, 2008, p. 10).

De todos modos, a veces es posible tener la sensación inversa, de que «el instrumento toca al músico», algo que sucede cuando la comunicación es directa y sin esfuerzo (Andrews, 2005, p. 241). A esta vivencia subjetiva, Jourdain (2002) le otorga una explicación física por el comportamiento de las ondas en los instrumentos de viento¹⁵¹, afirmando que «en cierto sentido, el instrumento toca al instrumentista mientras éste toca el instrumento» (p. 40). En cualquier caso, el intérprete establece un vínculo con su instrumento en forma de unidad íntima: «La relación que se tiene con el instrumento es tal que se forma un “todo uno” entre los dos, se teje un pequeño caparazón, en ocasiones un tanto impermeable, un pequeño aislante de todo lo demás» (Dalia, 2008, p. 34). Esta unión con el instrumento, algo especial, profunda y muy particular, es razonable pues el músico va a pasar muchísimas horas con él, compartiendo momentos y emociones de todo tipo (Dalia & Pozo, 2006, p. 52). Según Dalia (2008), el cariño que un intérprete tiene por su instrumento es explicable y necesario hasta cierto punto, pero puede llegar a convertirse en una adicción¹⁵²; bajo el pretexto de que “solo tiene vida si nosotros se la damos”, se puede establecer una relación parasitaria donde suele perder el músico cuando se intercambian los papeles y el músico pasa a depender del instrumento (pp. 71-73).

Más allá de esta conexión conceptual, realmente se produce un **encuentro** material entre intérprete e instrumento. Idealmente, los músicos que efectúan una

¹⁵¹ «La velocidad a la que vibra una caña coincide con la frecuencia fundamental de un tono. Pero, ¿cómo se las arreglan los instrumentistas para controlar sus labios lo suficientemente bien como para lograr la frecuencia de vibración deseada? Gran parte del trabajo lo realizan los instrumentos. Cuando una onda de sonido llega al final de la columna de aire de un instrumento, encuentra una caída abrupta de presión que refleja la onda hacia la boquilla, donde separa los labios del intérprete. Dado que la longitud de la columna de aire determina la velocidad a la que vibra, los reflejos llegan a la lengüeta con la frecuencia correcta, por lo que la caña se sincroniza con las vibraciones del instrumento» (Jourdain, 2002, p. 40). Por caña, el autor se refiere a multitud de mecanismos que inician la vibración: la lengüeta de madera sencilla y doble, de metal en la armónica y el órgano, de carne en el caso de los labios de los instrumentistas de metal, y de aire en la flauta.

¹⁵² En el capítulo «Un apéndice más: nuestro instrumento», el autor emplea subtítulos que humanizan el instrumento: la relación amor-odio con el instrumento; parejas de hecho; ¿dependencia o amistad?; celos; etc. En su último libro *El músico adicto. La musicorexia* (Ideamúsica, 2014), el psicólogo estudia la conducta obsesiva de algunos músicos, designando con el término inventado «musicorexia» los comportamientos que impiden el desarrollo del músico con su actividad musical.

sujeción del instrumento o de parte de él deberían considerarlo una extensión de su cuerpo, como el percusionista sujeta la baqueta de modo que es una prolongación de su brazo (Orozco & Solé, 1996, p. 200). Estimamos esencial resaltar que en ese contacto siempre entra en juego el peso del instrumento, ya sea parcial o en su totalidad, dependiendo de sus características. Así pues, pese a que las nociones de sujetar y sostener se suelen utilizar indistintamente, el intérprete tiene que gestionar la sensación de peso del instrumento (además de la de su propio cuerpo) y el esfuerzo físico que necesita para sostenerlo. Obviamente, este encuentro es diferente para los instrumentos cuyo peso reposa totalmente en el suelo, como sucede en la mayoría de instrumentos de tecla. En cualquier caso, las manos de prácticamente todos los instrumentistas son el punto de contacto con su instrumento¹⁵³, a las cuales se pueden añadir los pies o la boca, según la tipología instrumental. Es importante destacar la gran movilidad de la mano, resultado de la evolución de decenas de millones de años¹⁵⁴: «en ningún otro lugar de la naturaleza se encuentra tanta agilidad y flexibilidad de movimiento» (Jourdain, 2002, p. 203). Las acciones serán diferentes según el instrumento a interpretar, pero es recomendable que en todos los casos se permanezca lo más cerca posible de lo que los profesionales de la salud denominan la “posición funcional” de la mano. En esta colocación neutra, naturalmente arqueada, los dedos funcionan con la mayor fuerza y eficiencia, lo que ayudará a evitar forzar la mano y el brazo; desviarse excesivamente de ella manteniendo los dedos levantados, curvados o separados innecesariamente causará tensión. Dependiendo del instrumento se necesita un contacto diferente, pues no es lo mismo generar el sonido directamente con los dedos como en los instrumentos de tecla, que presionar las cuerdas de un instrumento pulsado o de arco¹⁵⁵, o mover las llaves o pistones para alterar el *pitch*. Generalmente,

¹⁵³ La excepción sería el theremin, instrumento electrónico que se interpreta sin ser tocado físicamente, aunque las manos se mueven para hacerlo sonar (una antena para controlar el *pitch* y la otra para el volumen y la articulación). Hoy en día encontramos aplicaciones inspiradas en él, como por ejemplo la desarrollada para el sistema operativo iOS por la firma francesa *Clay* (para más información, visitar: <http://www.claymusic.fr/>).

¹⁵⁴ «Fueron los simios que residían principalmente en el suelo los que desarrollaron la mano del músico. Las palmas y los dedos se acortaron gradualmente a medida que había menos necesidad de agarrar ramas sobre la marcha. Garras huecas aplanadas en uñas para sostener las yemas de los dedos flexibles y sensibles. Y el pulgar se alargó hasta que cerró perfectamente con los dedos índice y medio» (Jourdain, 2002, pp. 204-205).

¹⁵⁵ La fuerza ejercida por los dedos de la mano izquierda de los guitarristas es casi diez veces mayor que la de los violinistas, pues dicha fuerza para sujetar correctamente las cuerdas de la guitarra al diapasón influye directamente en la calidad del sonido (Hofmann & Goebel, 2016, p. 2). Citado de Kinoshita, H., &

los profesores observan que los estudiantes suelen tocar con demasiada tensión en los dedos (Bruser, 1997, pp. 96-97), aunque sea evidente que no por apretar más sonará mejor: si se mantienen los dedos en tensión resulta más difícil moverlos, puesto que se necesita una fuerza extra para vencer su tensión muscular (García, 2013, p. 152). Asimismo, se pierde la capacidad sensorial táctil. Los receptores de presión y vibración, situados en la dermis, son útiles para percibir la forma, superficie y dureza de los objetos. En los músicos, el sentido del tacto permite controlar la presión que se efectúa sobre el instrumento, tanto al sujetarlo como al interpretar, pues las partes que utilizamos son hipersensibles. Tener el tacto bien desarrollado y ser conscientes de su empleo nos dará riqueza en perceptibilidad: «el control más delicado y perfecto del movimiento solo se alcanza mediante el aumento de la sensibilidad, es decir, mediante una capacidad mayor para sentir las diferencias» (Orozco & Solé, 1996, p. 205). Según expone Bruser (1997), el tacto y el movimiento están interrelacionados. Acorde a una ley básica de la física, cuando se toca un instrumento, la fuerza del cuerpo contra el instrumento crea una reacción igual y opuesta: la energía fluye de regreso al cuerpo desde el instrumento. La autora sugiere reconocer el juego de fuerzas dentro del cuerpo cuando se pone en contacto con el instrumento y la energía circula a través del cuerpo, disfrutando de estas sensaciones (p. 202).

Así pues, es importante pinzar el instrumento, llevárselo a la boca o colocar las manos sin hacer fuerza; solamente estimulando el tacto, que nos transmitirá la presión, vibración y la sensación correcta del instrumento (Orozco & Solé, 1996, p. 200). Por lo tanto, podemos afirmar que no por apretar más el músico tendrá una mayor conexión con el instrumento, sino más bien lo contrario. Un agarre¹⁵⁶ excesivo puede aportar una falsa sensación de seguridad, así como un desgaste energético asociado al uso de una tensión desmesurada.

Obata, S. (2009). Left hand finger force in violin playing: tempo, loudness, and finger differences. *Journal of the Acoustical Society of America*, 126, 388–395.

¹⁵⁶ La piel de las palmas de las manos y la parte delantera de los dedos (y también las plantas de los pies) es diferente a la de otras partes del cuerpo. Está cubierta de diminutas rugosidades que se arremolinan en patrones; nuestro agarre sería mucho menos firme sin ellas (Jourdain, 2002, p. 205).

4.5.1 La ergonomía

Para una óptima simbiosis entre instrumentista e instrumento, de forma que el instrumento actúe como un vehículo eficiente en la tarea del intérprete, la ergonomía tiene un rol primordial. Como expone Myers (2009), el colectivo de los músicos se encuentra entre los que se concentran intensamente en torno a un objeto que no puede cambiar de forma, siendo muy fuerte la tendencia del cuerpo a moldearse alrededor del instrumento sólido¹⁵⁷: «la acomodación a la flauta, o violín (o guitarra o saxofón) era tan clara que casi se podía “ver” el instrumento todavía dando forma al cuerpo incluso cuando aún estaba en su estuche» (p. 209). Podemos afirmar que todos los instrumentos presentan problemas en términos de **interfaz física**, aunque algunos son notoriamente poco amigables para el usuario, como el violín, la viola o la flauta¹⁵⁸ (Wynn Parry, 2004, p. 47); son especialmente exigentes para el intérprete los instrumentos tocados en una posición elevada, por ejemplo la trompeta o el trombón, y/o en una posición asimétrica como la flauta, el violín o el fagot (Shoebridge et al., 2017, p. 822).

Ciertamente, la mayoría de instrumentos no están pensados para la **gestualidad** humana; es decir, la persona se adapta al instrumento y no a la inversa (Sardà Rico, 2003, p. 165). Los instrumentos han sido diseñados pensando en la dimensión estética, sonido y apariencia, por encima de la ergonomía (Belmont, 2017, p. 35); la sonoridad del instrumento es superior a cualquier adaptación: «a nadie se le ocurre modificar un violín Stradivarius del siglo XVIII para mejorar su diseño ergonómico» (Sardà Rico, 2003, p. 165). Como prologa Lluís Orozco Delclòs, en aquellos tiempos se ignoraban los conocimientos que hoy nos aportan ciencias modernas como la biomecánica o la ergonomía; la misma anatomía humana no empieza a entenderse como ciencia hasta Leonardo da Vinci o Vesalius, ya entrado el siglo XVI, y consideremos además que hasta el siglo pasado los conocimientos científicos no salían de círculos muy restringidos. En ningún caso los constructores contemplaron la capacidad lesiva de la postura y de la

¹⁵⁷ Cuando un niño empieza a tocar un instrumento, adquiere unos movimientos y postura que, al crecer y desarrollarse mientras el tamaño del piano, oboe, batería, guitarra, permanece igual, si no son adaptados ya no sirven para un uso corporal eficiente (Cardona, 2015, párr. 25).

¹⁵⁸ «Es difícil imaginar un instrumento de diseño más diabólico que la flauta, que exige posiciones retorcidas de ambas manos» (Wynn Parry, 2004, p. 54). En el taller Flutelab se construyen cabezas de flauta inusuales («cuello de cisne» y vertical) para hacer más ergonómica su interpretación. Para más información, visitar: <https://flutelab.com/>.

repetición gestual que condicionaba el hecho de tocarlo¹⁵⁹ (Sardà Rico, 2003, p. 15). En tal contexto, es comprensible la siguiente afirmación actual: «Los instrumentos tienen formas variadas y estandarizadas, diseñadas con el único propósito de la calidad musical sin la más mínima preocupación ergonómica»¹⁶⁰ (Belmont, 2017, p. 35).

A día de hoy, sería deseable valorar la **antropometría** del músico, teniendo en cuenta el tamaño del instrumento en relación con el del instrumentista (Velázquez, 2013, p. 36). Como no en todos los instrumentos existen adaptaciones¹⁶¹, otra posibilidad sería que los artistas se emparejaran con instrumentos que complementen su estatura (Klickstein, 2009, p. 235), una opción poco viable cuando se empieza a tocar un instrumento en la infancia, pues es difícil predecir ciertos desarrollos anatómicos. En la iniciación musical, Ruiz Ramos (1999) opina que es conveniente atender a las características morfológicas del futuro intérprete: tamaño del cuerpo, de los dedos, de las manos, configuración de labios, dental, mandibular; sin embargo, la autora expone que la historia nos demuestra con casos excepcionales cómo en ningún modo se puede condicionar de forma radical al intérprete, tal es el caso de la pianista de «manos pequeñas» Alicia de Larrocha (p. 41). Es esencial tener en cuenta que cuando la mayoría de los niños empiezan a tocar un instrumento sus huesos aún tienen una plasticidad notable y una gran flexibilidad, siendo vulnerables a deformaciones si el instrumento es desmesuradamente grande demasiado pronto (Andrews, 2005, p. 19). Además del tamaño, habrá que tener presente a su vez el **peso de los instrumentos** aunque anatómicamente estén adecuados a la infancia, ya que la capacidad de resistencia del niño al peso es menor y puede llevarle a un cansancio excesivo durante el tiempo de ensayo, condicionando, no solo el resultado, sino también y poco a poco su deseo de tocar, aunque él no sepa que el motivo es la fatiga (Ruiz Ramos, 1999, pp. 39-40). Estas consideraciones son relevantes en el proceso de enseñanza inicial: puesto que antes de los diez años el esqueleto es todavía maleable y se moldea por la forma en que se toca el

¹⁵⁹ Desde un enfoque antropológico, sería interesante estudiar otros factores que hayan influido en esta realidad de la época, como podría ser la cantidad de horas que se tocaba un instrumento, el estilo de vida y estrés de los músicos, la esperanza de vida media general y del gremio, la concepción del servicio, el sufrimiento y el dolor en una sociedad altamente religiosa, etc.

¹⁶⁰ Citado de Tubiana, R. (2002). *Pathologie professionnelle des musiciens*. Elsevier.

¹⁶¹ El tamaño de instrumentos como el violonchelo o el violín puede adecuarse al niño, y en la actualidad existen flautas traveseras para niños, con cabeza curva (más cortas) y platos cerrados que facilitan la digitación de sus dedos pequeños (Ruiz Ramos, 1999, p. 39). En relación con la acomodación de las manos pequeñas de los pianistas, Steinway construyó un piano en el que las teclas eran un poco más estrechas para poder manejar una novena (Wynn Parry, 2004, p. 51), pero su uso comercial no se ha extendido.

instrumento, los niños deben aprender los hábitos correctos desde el principio¹⁶² (Bruser, 1997, p. 71).

La masa del instrumento también es importante para los intérpretes adultos, sobre todo en los casos en los que el músico debe sostener la totalidad de su peso, entrando en juego su equilibrio¹⁶³. El diseño y el peso de los instrumentos juegan un papel decisivo en la prevención de la sobrecarga muscular¹⁶⁴ (Orozco & Solé, 1996, p. 138). Es recomendable llevar el instrumento hacia el intérprete en lugar de estirarse o inclinarse hacia él, utilizando **dispositivos ergonómicos** si es necesario (Klickstein, 2009, p. 258). No obstante, el peso de la tradición, sobre todo en la música llamada clásica, implica que algunas escuelas rechacen adaptaciones muy utilizadas, como las almohadillas de violines y violas, en defensa de un contacto más directo con el instrumento aunque ello genere un esfuerzo físico suplementario para el músico (Sardà Rico, 2003, p. 165). Si bien es necesario animar a los fabricantes de instrumentos a incrementar la investigación ergonómica para adaptar mejor los instrumentos a las necesidades de confort de los músicos (Belmont, 2017, p. 39), los intérpretes y docentes también tienen que apreciar el valor de la ergonomía.

Es curioso observar que, según evaluaciones de lateralidad¹⁶⁵ actuales, existe una mayor proporción de zurdos o ambidextros en músicos profesionales respecto a una población de no músicos, encontrando un 12% de zurdos en el colectivo de músicos profesionales frente a un 8% en la población general (Sardà Rico, 2003, p. 42). Aún así, la mayoría de instrumentos no se modifican en función de la lateralidad del intérprete,

¹⁶² Entre los diez y los dieciséis, el cuerpo crece muy rápido pero sus partes crecen a ritmos ligeramente diferentes, un momento en el que muchos estudiantes empiezan a participar en concursos y audiciones, creando más estrés físico (Bruser, 1997, p. 71).

¹⁶³ Todos los objetos tienen un centro de masa que cambia a medida que se manipula el objeto en el espacio, afectando a nuestra capacidad para interactuar con ellos con éxito. Es posible que, en función del lugar en el que se sitúa el apoyapulgá, los clarinetes (y otros instrumentos de viento-madera) vean optimizado su equilibrio. Desafortunadamente, no existe una métrica estándar para estimar este equilibrio porque la anatomía de cada músico es única y puede requerir diferentes puntos para equilibrar el instrumento (Young, 2014, p. 20).

¹⁶⁴ Los pianistas y cantantes, que no soportan un instrumento y cuyas posiciones de trabajo son relativamente simétricas, también son vulnerables a problemas relacionados con la interpretación; esto sugiere que otros factores como la tensión muscular, el equilibrio, la coordinación o el estrés pueden contribuir a los problemas musculoesqueléticos (Shoebridge et al., 2017, p. 822).

¹⁶⁵ La lateralidad es una especialización que otorga a una mano, generalmente la derecha, una destreza excepcional; se trata de un rasgo exclusivamente humano. Para la mayoría de nosotros, es el cerebro izquierdo el que adquiere las habilidades más nuevas y superiores que orquestan las secuencias de comportamiento, y puesto que el cerebro izquierdo controla el cuerpo derecho, la mayoría de nosotros somos diestros (Jourdain, 2002, p. 206).

aunque cabe mencionar la existencia de un pequeño grupo de instrumentos que sí se pueden reorganizar y adaptar de forma sencilla para potenciar la mano dominante del músico. Sería el caso de la guitarra, en la que se puede invertir el orden de las cuerdas y la dirección del mástil, así como algunos instrumentos de percusión, en los que por ejemplo se puede elegir cómo distribuir las baquetas y alterar la colocación del set.

Otra cuestión es la relativa a la **técnica instrumental** con la que se interpreta, tanto si se elige tocar un instrumento con una perspectiva ergonómica o no. Según Klickstein (2009), «así como una talla no sirve para todos, a la hora de elegir instrumentos, las diferencias en la estructura corporal también significan que una forma de tocar no se adapta a todos los instrumentistas» (p. 236). En tal sentido, cuando el instrumento ya no puede adaptarse más al músico, es trabajo del intérprete buscar la forma de hacer un uso de él lo más eficiente posible. Esto también sería aplicable a las sillas o banquetas, que algunos músicos culpan de todos sus males: «ningún mueble, independientemente de cómo esté diseñado, puede darte salud si no sabes cómo usarlo» (De Alcantara, 1997, p. 3). Como expone Wynn Parry (2004), el cuerpo humano no está diseñado para permanecer en una posición durante horas, la tensión muscular prolongada provoca el acortamiento de las fibras y la restricción de la circulación, lo que desencadena una dispersión inadecuada de los metabolitos¹⁶⁶ musculares y dolor crónico. En respuesta a esto, el músico puede, sin saberlo, ajustar su modo de coger el instrumento, causando tensiones en otros lugares (p. 49).

Es evidente que los dispositivos ergonómicos para facilitar la tarea interpretativa pueden ser de gran ayuda para el instrumentista, pero su utilización no implica indiscutiblemente un uso más eficiente del cuerpo. Incluso incorporando un enfoque ergonómico, la **conciencia corporal** es imprescindible para poder disfrutar de una interpretación satisfactoria.

Un ejemplo de su carencia lo encontramos en la figura de Glenn Gould, cuya postura patógena motivó que su padre diseñara ex profeso un asiento¹⁶⁷ que el gran intérprete siempre llevaba consigo. Según Bustamante (2014), la agresividad de la parte

¹⁶⁶ Productos del metabolismo: conjunto de reacciones químicas que efectúan las células de los seres vivos con el fin de sintetizar o degradar sustancias.

¹⁶⁷ La silla se encuentra en exhibición permanente con el piano CD 318 en el National Arts Centre en Ottawa, Canadá.

de la silla destinada a recibir las nalgas es sorprendente, siendo fácil imaginar el dolor que debía producir la presión de esa barra antero-posterior en la zona perineal y en el surco inter-glúteo del genio. El especialista en ergonomía lo califica de «instrumento de auto-tortura» y «medio autodestructivo», apuntando que este objeto insalubre tuvo su parte de responsabilidad en los problemas de circulación sanguínea y del aparato urinario que padeció el músico (párr. 5). La mala complicidad entre el cuerpo-mente y el instrumento, junto a una errónea visión de la ergonomía, ilustra este célebre caso en el que, lamentablemente, el arte se genera a costa de la salud del músico.



Figura 4.2: Silla de Glenn Gould y postura del pianista. Fuente: <http://dedt.elisava.net/?p=870>

4.6 La práctica eficiente

Como toda actividad compleja que requiere cierta maestría, la interpretación musical no escapa de una **gran cantidad de práctica**¹⁶⁸. La investigación sobre la habilidad ha demostrado que se necesitan al menos diez años para alcanzar un nivel internacional de actuación en la mayoría de los deportes y las artes (Bonneville-Roussy et al., 2011, p. 126). Malcolm Gladwell acuñó la expresión «la regla de las 10.000 horas»¹⁶⁹ cuantificando el tiempo que el cerebro necesita para asimilar los datos necesarios para lograr el dominio de una disciplina (Gingras, 2011, p. 33). Ericsson

¹⁶⁸ Jourdain (2002) apunta que la ventaja neurológica inherente hace que la tarea de construir jerarquías sea mucho más fácil para algunos, pero que las estructuras profundas evolucionan solo cuando el músico practica de la manera correcta, y «la pura cantidad de práctica también es importante» (p. 233).

¹⁶⁹ Se popularizó a partir del libro: Gladwell, M. (2008). *Outliers: The Story of Success*. Little, Brown and Company. El segundo capítulo se titula así: *The 10.000-Hour Rule*.

(2008), el psicólogo sueco principal especialista en el tema, y coautor del estudio¹⁷⁰ sobre el que se basó esta información, considera que no existe un número mágico de horas¹⁷¹ y que la suma depende de la actividad que se lleva a cabo¹⁷². La clave para desarrollar una destreza está en la denominada «práctica deliberada», que se define como «una actividad altamente estructurada con el objetivo explícito de mejorar algún aspecto de la actuación» (Krampe & Ericsson, 1995, p. 86). En este tipo de práctica¹⁷³, el maestro es una parte fundamental para guiar las actividades de entrenamiento efectivas¹⁷⁴ (Ericsson, 2008, s. p.), la actuación se monitorea cuidadosamente para detectar debilidades y se diseñan tareas específicas para combatirlas (Krampe & Ericsson, 1995, p. 86).

Así pues, no se trata solo de la cuantía, sino también de la **calidad de las acciones**. Como postula Reid (2002), «si una cantidad significativa de práctica acumulada es un requisito previo esencial para el éxito musical, la efectividad de estas horas de práctica dependerá de la calidad y naturaleza de las actividades de práctica realizadas» (p. 104). Yehudi Menuhin¹⁷⁵ expone que «practicar no es un trabajo forzoso; es un arte refinado que participa de la intuición, la inspiración, la paciencia, la elegancia, la claridad, el equilibrio y, sobre todo, la búsqueda de una mayor alegría en el movimiento y la expresión» (Klickstein, 2009, p. 4). Sin embargo, la palabra «práctica» evoca una variedad de potentes imágenes y sentimientos:

Para algunos, despierta pavor y recuerdos de largas horas encerrados en una pequeña habitación con un libro de ejercicios para los dedos y un metrónomo. Tal

¹⁷⁰ Los sujetos de la investigación son violinistas y pianistas de la *Hochschule der Künste* en Berlín. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

¹⁷¹ «¿Cómo sabría el cuerpo si de hecho dedicó 9.000 o 10.000 horas?» (Ericsson, 2008, s. p.).

¹⁷² Por ejemplo: «Alguien que ha estado conduciendo su coche durante 40 años no es necesariamente un conductor increíble después de esos 40 años de práctica» (Ericsson, 2008, s. p.).

¹⁷³ Concuerda con la onceava acepción de la RAE: «Ejercicio que bajo la dirección de un maestro y por cierto tiempo tienen que hacer algunos para habilitarse y poder ejercer públicamente su profesión».

¹⁷⁴ Existen muchos campos en los que se puede mejorar el rendimiento por uno mismo, como por ejemplo en los dardos o los bolos. Entonces no estaríamos hablando de práctica deliberada sino de práctica con propósito (Ericsson, 2008, s. p.). Aunque puedan parecer sinónimos, el autor diferencia entre los adjetivos *deliberate* y *purposeful*.

¹⁷⁵ El célebre violinista (1916-1999) también fue conocido por su gran labor pedagógica. Fundó la Yehudi Menuhin School en Surrey en 1963 para proporcionar un lugar para que los niños con talento musical de todo el mundo desarrollen sus talentos al más alto nivel dentro de un entorno académico estimulante y enriquecedor, independientemente de su origen económico. Para más información, visitar: <https://www.menuhinschool.co.uk/>

práctica se siente más como un castigo que como una experiencia musical. Para otros, practicar es un escape de los aspectos dolorosos de la vida, quizás la única actividad en la que se sienten libres para expresarse. Para los pocos afortunados, la práctica es el desbordamiento de alegría y curiosidad vibrante de una vida sana y plena. Muchos de nosotros reconocemos un poco de nosotros mismos en todas estas descripciones. Pero cualquiera que sea nuestra experiencia, todos encontramos en la práctica un constante desafío para nuestras capacidades físicas, mentales y emocionales. (Bruser, 1997, p. 1)

Krampe y Ericsson (1995) observaron que, en cuanto al **disfrute** inherente, los sujetos no encontraron placer en la práctica deliberada (sí al escuchar música y en las actuaciones en grupo), mostrando que esta está motivada por un deseo de mejora en lugar de ser una fuente de diversión o relajación (p. 92). Ante la noción de que practicar no es siempre agradable y requiere una gran cantidad de inversión personal con poca o ninguna recompensa externa, se apunta a la pasión como fuerza motivacional para responder por qué los músicos practican (Bonneville-Roussy et al., 2011, p. 126). Chaffin y Lemieux (2004) destacan que los intérpretes poseen una motivación inusual para poder desarrollar las cinco habilidades complejas que constituyen las características fundamentales de la excelencia musical: concentración, establecimiento y cumplimiento de metas específicas, evaluación del progreso, uso flexible de estrategias y búsqueda del panorama general (p. 33).

En nuestra opinión, la sensación de disfrutar es un factor graduable y depende de la actitud¹⁷⁶ con la que el intérprete se entregue a la práctica, por lo que está en su poder llevar a cabo un estudio eficiente, a la vez que placentero y saludable. En el siguiente apartado profundizaremos en la noción del disfrute como una característica propia de la interpretación óptima. A continuación detallaremos algunas nociones del «arte de practicar»¹⁷⁷.

¹⁷⁶ «Cuando una persona es capaz de organizar su conciencia para experimentar flujo tan frecuentemente como le sea posible, la calidad de vida mejora inevitablemente, porque incluso las rutinas de trabajo llegan a ser agradables y a tener un propósito» (Csikszentmihalyi, 2014, p. 70).

¹⁷⁷ Así se titula el libro de Bruser (1997), *The Art of Practicing*, que trata sobre «cómo liberarnos de la tensión física y emocional mientras practicamos para que podamos dar rienda suelta a nuestro talento musical innato» (p. 1).

Dentro de la práctica, es obligatorio referirse a la **técnica**¹⁷⁸. Mantel (2007) plantea el sentido original del vocablo: «*techné* significaba para un artista de la antigüedad lo que en la moda de hoy denominamos *know-how*¹⁷⁹: el conocimiento de la esencia y del efecto de una cosa y la capacidad de ponerlo en ejecución» (p. 206). Para dominar las aptitudes necesarias, debe tenerse presente que practicar un detalle técnico desvinculado del contexto musical puede echar por tierra toda la finalidad de la práctica (p. 205). Al respecto, De Alcantara (1997) sugiere infundir cada gesto con una chispa de musicalidad, de modo que la técnica quede impregnada de significado (p. 177), sirviendo al fin artístico:

Es bien cierto que el tecnicismo que nos envuelve ha invadido todos los campos, sin exceptuar el del arte (...) Una gran técnica, por el margen que aporta, tiene como objetivo liberar al ejecutante y proporcionarle una mayor seguridad; es indispensable, porque sin esa técnica ni el mejor músico del mundo podría expresarse. Pero démosle solo su lugar preciso, su verdadero sitio: estar al servicio de la música pura, sin erigirse en un fin en sí misma o en última meta del proceso. (Deschaussées, 1998, p. 108)

Indudablemente, no existe una única técnica para cada instrumento. Deben tomarse en cuenta las diferencias individuales de cada intérprete, siendo las técnicas que no integran el funcionamiento óptimo del aparato neuromuscular aquellas «que podríamos llamar, sin rodeos, malas técnicas» (Jorquera Jaramillo, 2002, p. 6). Para adquirir pericia en acciones específicas, el desempeño motor es básico. Connolly y Williamon (2004) afirman que cuanto menos avanzada está la persona en el instrumento y más difícil es la música, más importante es la práctica motora (p. 225); Jourdain (2002) comenta que, una vez una jerarquía motora se ha consolidado de modo puede cumplir cualquier orden, solo requiere una actuación ocasional como repaso (p. 234). Para poder hablar de una habilidad plenamente adquirida, esta debe haber pasado por tres fases: la etapa cognitiva en la que se requiere atención consciente; la etapa asociativa, caracterizada por el refinamiento de la actividad y la eliminación de errores; y finalmente la etapa autónoma, donde la habilidad ya no requiere atención consciente

¹⁷⁸ Según la RAE, el origen del término proviene «del latín moderno *technicus*, y este del griego τεχνικός *technikós*, derivado de τέχνη *technē* ‘arte’».

¹⁷⁹ En castellano, ‘conocimiento’ o ‘saber-hacer’.

porque se ha vuelto automática¹⁸⁰ (Reid, 2002, p. 105). Por lo tanto, la **atención consciente** es fundamental para establecer las bases correctas. Bruser (1997) propone cultivar una conciencia elevada en cada momento de la práctica¹⁸¹, «notando los detalles de nuestra experiencia sensorial, dejando que las sensaciones del sonido, el tacto y el movimiento colmen el cuerpo y la mente en cada momento»¹⁸² (p. 19). La mente debe estar «despierta» para actuar de forma eficaz: «El valor de un ejercicio depende de tu estado mental. Si no lo encuentras interesante, entonces no es útil» (p. 17). Dicho de otro modo, los resultados de la repetición solo se obtienen con cierto grado de enfoque: «La mente puede simplemente apagarse, enviando el mensaje de que si persistimos en esta tediosa actividad, lo haremos sin concentrarnos. La concentración regresa solo cuando pasamos a otra cosa»¹⁸³. Esta idea no es compartida por una escuela de pensamiento que sugiere la utilidad de continuar el ejercicio incluso sin un alto grado de concentración¹⁸⁴ (Gordon, 2006, pp. 71-72). Green (2003) sostiene que para el aprendizaje de cualquier acción motora es muy importante no practicar errores: más vale tocar lentamente y con tino (p. 82).

Jourdain (2002) explica que, además de las órdenes que el cerebro envía a los músculos, la retroalimentación es igualmente relevante: el *feedback* recorre la corteza somatosensorial, que interpreta las sensaciones del tacto provenientes de todas las partes del cuerpo, la información recopilada por los receptores en músculos, tendones y articulaciones (p. 216). Ahora bien, los movimientos balísticos son demasiado rápidos para ser ajustados por retroalimentación, por lo que el rol del cerebelo¹⁸⁵ es crucial para

¹⁸⁰ Citado de Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole Publishing Company. pp. 11-15.

¹⁸¹ Un ejemplo sería la utilización del metrónomo para aumentar la velocidad: «Hágalo conscientemente. Pregúntese: “¿Es esto agradable? ¿Estoy tenso o relajado? ¿Esto me está ayudando a profundizar más en la música o no?”» (Bruser, 1997, p. 148).

¹⁸² «Cuanto más sintonizado estés con tus sensaciones, mejor será tu técnica» (Bruser, 1997, p. 200).

¹⁸³ Green (2003) comparte la herramienta para concentrarse de Tim Gallwey denominada *STOP*, dividida en cuatro pasos: 1. Tómate un descanso, refréscate; 2. Reevalúa lo que está haciendo, recuerda tus metas; 3. ¿Estás encaminado? ¿Estás practicando errores? ¿Has aprendido la música que estás practicando?; 4. Vuelve al trabajo, ¿Te sientes diferente? ¿Qué tal tu experiencia con la música? (en el idioma original, las iniciales de las acciones de los pasos forman la palabra STOP: *Stop-Think-Organize-Proceed*) (p. 85).

¹⁸⁴ Moritz Rosenthal, el conocido pianista concertista de principios del siglo XX, recomendó leer mientras se realizaba un régimen diario de ejercicios para los dedos (Gordon, 2006, p. 72).

¹⁸⁵ El cerebelo es una especie de cámara de compensación que considera todos los movimientos que se van a realizar y vela por que todo esté en equilibrio. Todo esto ocurre de forma automática y totalmente inconsciente. Puesto que armonizar los movimientos del cuerpo es una enorme cantidad de trabajo, el cerebelo, aunque relativamente pequeño, contiene más neuronas que el resto del cerebro combinado. No se puede decir que el cerebelo sea un depósito de instrucciones motoras específicas; al carecer de vías

la técnica virtuosa y la sensación de que se toca sin esfuerzo (p. 214). Las anticipaciones motoras tienen más que ver con la «sensación pasiva» que con la «intención activa»: «en lugar de intentar forzar los movimientos realizados por niveles superficiales de la jerarquía motora, el virtuoso se centra en los niveles profundos de sensación que dan lugar al movimiento» (p. 228). Así es **el automatismo positivo**, el que permite modificar fácilmente aspectos elementales de la interpretación, como las digitaciones (p. 230).

Es indiscutible que la **repetición** es un factor imprescindible para afianzar los movimientos precisos para tocar: «necesitamos repetir ciertos patrones muchas veces solo para entenderlos u organizarlos en nuestro pensamiento y movimientos (...) para grabar el detalle en tu conciencia y trabajar hacia una respuesta física automática» (Gordon, 2006, p. 69). No obstante, si la práctica se enfoca **desde la creatividad**, fluirá mejor y será más placentera: «jamás debería el trabajo repetitivo agobiar o asfixiar al artista, sino todo lo contrario: hacerle posible la creación» (Deschaussées, 1998, p. 17). Uno no puede disfrutar haciendo la misma cosa al mismo nivel durante mucho tiempo, pues nos sentiremos aburridos o frustrados (Csikszentmihalyi, 2014, p. 121). Como afirma Gordon (2006), «nos cansamos de los patrones repetidos muy rápidamente, tanto mental como físicamente, a veces después de solo unas pocas repeticiones» (p. 69). Por esta razón, propone enfocar la repetición como una herramienta imaginativa, variando los parámetros de los patrones de forma creativa¹⁸⁶ e incorporando pausas: «Tómate el tiempo suficiente entre repeticiones para liberar tensiones y organizar tus señales mentales, de modo que la siguiente repetición se ejecute con el mayor cuidado posible físicamente y con el mayor significado posible mentalmente» (p. 73). Asimismo, para poder estudiar de una forma dispuesta y enfocada, recomienda ser flexible a nivel organizativo, por ejemplo incorporando en la estructura planificada un intercambio del orden de los elementos a trabajar (p. 58). Para mantener el interés de la práctica, se

directas a la médula espinal, solo hace su magia modificando la actividad en la corteza motora y otras partes del sistema motor. De hecho, el cerebelo cesa la mayor parte de su actividad en un tercio de segundo después de que se apagan las señales de otras partes del sistema motor (Jourdain, 2002, pp. 213-215).

¹⁸⁶ Como se ha visto en el apartado 3.3.4.1, las preguntas abiertas del Método Trager se pueden aplicar a la interpretación musical. Mantel (2007) propone algo en la misma línea para explorar desde la libertad: «En lugar de decir: “la primera nota negra suena demasiado suave”, deberíamos decir mejor: “¿Cuál es – aproximadamente – la intensidad idónea de la primera nota negra en el curso de la frase?”. La palabra “aproximadamente” entraña el margen de libertad» (p. 112).

puede seguir la propia curiosidad: «Simplemente pregúntate: “¿Qué quiero hacer ahora?” Entonces hazlo. Pregúntate con frecuencia. Si no estás acostumbrado a escuchar tu voz interior, es posible que te lleve un tiempo escuchar lo que dice» (Bruser, 1997, p. 138). Mantel (2007) considera que «siempre desempeñan un papel importante la curiosidad, el impulso investigador, la ambición de ampliar las posibilidades de expresión artística: ¡Sin curiosidad nada es posible!»¹⁸⁷, aunque esta perspectiva puede suponer un reto para el músico, pues debe «estar dispuesto a adoptar un nuevo ángulo de visión y quizá, incluso, un nuevo método de trabajo, querer experimentar (¡lo que lleva consigo el riesgo de cometer errores!)» (p. 14). Bruser (1997) defiende que la práctica debe ser igual de fresca y genuina que la actuación, proponiendo, en lugar de practicar de forma mecánica y programada, trabajar desde la espontaneidad, la incertidumbre, la libertad y la vitalidad (p. 11). Para ello, es necesario cultivar un estado mental despejado y abierto¹⁸⁸, así como la presencia (p. 4).

Hemos iniciado el apartado mencionando la gran cantidad de praxis que todo músico debe llevar a cabo, pero debemos ser conscientes que llevar la práctica más allá de los límites de los recursos individuales plantea graves riesgos: «las lesiones y el agotamiento motivacional debido a la sobrepráctica son fenómenos frecuentes tanto en la música como en los deportes, y prevenir tales consecuencias negativas es una tarea importante para los profesores durante el desarrollo temprano» (Krampe & Ericsson, 1995, p. 100). Por esta razón, consideramos que las **pausas** son un componente fundamental para un estudio eficiente y saludable: «Tocar sin parar es una prescripción para las lesiones de sobreuso» (Klickstein, 2009, p. 244). Podemos encontrar diferentes pautas de organización: parar 10 minutos cada 50 de trabajo (Sardà Rico, 2003, p. 64); descansar 10-15 minutos al menos cada 45 minutos, aunque algunos médicos recomiendan descansos cada 25-30 minutos (Bruser, 1997, p. 70); hacer una pausa de 5 minutos cada 30-45 de práctica (Ruiz Ramos, 1999, p. 148). Klickstein (2009) sugiere, como regla general, descansar 10 minutos de cada 60 de práctica; si se está trabajando

¹⁸⁷ «El físico y premio nobel Werner Heisenberg sostuvo en su principio de incertidumbre que, en el mundo de las partículas, aquello mismo que medimos resulta modificado por el proceso de medición. En analogía con ello podemos constatar: ¡También en la música lo buscado resulta modificado por el hecho de buscar!» (Mantel, 2007, p. 14).

¹⁸⁸ La autora hace referencia a la denominada «mente de principiante», que puede ser cultivada por la meditación, para combatir las costumbres y rutinas acumuladas tras muchos años de profesión. En el apartado 3.3.4.1 hemos introducido el concepto en relación al Método Trager.

vigorosamente o adoptando nuevas técnicas, recomienda practicar no más de 25-30 minutos antes de hacer una pausa de 5 minutos, admitiendo que muchos músicos optan por tomar un respiro con más frecuencia y descansan 2-3 minutos cada 15 minutos aproximadamente (p. 12). Cómo se emplea el tiempo de descanso es igualmente importante. Los instrumentistas deben dejar de lado las tareas manuales intensivas durante los descansos (Klickstein, 2009, p. 12), aquí algunas sugerencias: cambiar de posiciones, moverse y realizar algunos estiramientos (Sardà Rico, 2003, p. 64); no hacer nada que requiera mucho esfuerzo, como caminar, descansar en un cómodo sofá, tomar un té o acariciar a su perro o gato (Bruser, 1997, p. 145); realizar ejercicios de relajación en el suelo, taburete o de pie (Ruiz Ramos, 1999, p. 148); salir de la sala y olvidarse de lo que se está haciendo, o descansar o hacer movimientos suaves para centrar la mente, revitalizar el cuerpo y contrarrestar los efectos de las posiciones asimétricas (Klickstein, 2009, pp. 75-76). Ante las propuestas de un tipo de descanso «activo» en el que los músculos paran de tocar pero, por lo demás, se permanece comprometido con la música, creemos que esta opción no puede considerarse una pausa total, pues no integra el esparcimiento de la mente.

De Alcantara (1997) opina que el descanso puede convertirse en un hábito particularmente saludable si se trabaja el uso del cuerpo (p. 194). Idealmente, «La práctica eficiente implica saber cuándo detenerse. Esto significa cuándo pasar de un ejercicio al siguiente, cuándo tomar un descanso de la práctica y cuándo detenerse por el día»¹⁸⁹ (p. 195). Werner (1996) recalca que la cantidad de tiempo de práctica debe limitarse al intervalo en el que el músico puede estar «en el espacio interior» (p. 160), refiriéndose al «lugar donde la alegría, el placer y la satisfacción, mundanos y de otro tipo, están disponibles y son un suministro ilimitado» (p. 79). Bruser (1997) ve imprescindible no comportarse como máquinas: escuchar cómo se siente nuestro cuerpo y darnos espacio para relajarnos. Los profesionales de la salud aconsejan mantener un equilibrio entre el esfuerzo y la recuperación en el uso del cuerpo, dejando suficiente tiempo para que los músculos descansen entre las contracciones¹⁹⁰ (p. 70). Los músculos cansados son más propensos a lesionarse (al igual que los tendones, los

¹⁸⁹ Ruiz Ramos (1999) recomienda utilizar un reloj con alarma mientras el intérprete no tenga incorporado el tiempo de práctica sin descanso en su cuerpo (p. 148).

¹⁹⁰ «Los músculos necesitan cambiar de posición. Incluso cambiamos de posición cuando dormimos» (Bruser, 1997, p. 71).

labios y la piel); la fatiga mental no causa lesiones directamente, pero a medida que la atención disminuye, los artistas pueden inconscientemente tensarse mientras luchan por mantener la unidad, de modo que la fatiga mental conduce a un mal uso (Klickstein, 2009, p. 238).

Con frecuencia, los estudiantes jóvenes tienen la expectativa común de que tocar un instrumento es un **trabajo duro**, por lo que automáticamente se acercan a él con un **esfuerzo excesivo**. Entonces, «la técnica se construye potencialmente alrededor de un patrón de tensión inconsciente que restringe la ejecución y se vuelve cada vez más difícil de cambiar» (Shoebridge et al., 2017, p. 829). La creencia de que hacer música conlleva necesariamente tensión y sufrimiento si se desea obtener un resultado bueno es realmente preocupante; incluso, hay alumnos que no tratan de esconder su tensión, la muestran abiertamente y de forma consciente porque, según ellos, es necesario para que la interpretación sea realmente de calidad (Orobiogicoechea Vizcarra, 2012, p. 338). Esta visión también está presente en músicos más avanzados e incluso profesionales, pues durante mucho tiempo ha predominado la perniciosa exhortación «sin dolor no hay ganancia»¹⁹¹ (Wynn Parry, 2004, p. 41), un lema cada vez más cuestionado por los profesionales de la salud y los propios intérpretes¹⁹². Ante la cuestión: «El acto de tocar instrumentos requiere esfuerzo. ¿Cómo puede uno estar sin esfuerzo mientras lo hace?», Werner (1996) propone encontrar la respuesta en las artes marciales, que enfocan la energía corporal sin tensión superflua (pp. 109-110). Vendría a ser lo que Bruser (1997) denomina el «esfuerzo saludable o relajado»¹⁹³: «En lugar de forzar a tu cuerpo a controlar tu instrumento, sintoniza tus sensaciones, confía en tu coordinación y musicalidad innatas y déjate mover de forma espontánea. Deja que tu cuerpo haga la música, tiene una mente brillante propia» (p. 207). Orozco y Solé (1996) defienden el gesto armonioso para **sentir el no-esfuerzo**¹⁹⁴: cuando el movimiento es natural, relajado, tranquilo, es mucho más estético y la cantidad de energía que se consume para provocarlo es la justa, debemos sentir no esforzarnos (p. 202). Los malos

¹⁹¹ En inglés, expresión elaborada a partir del juego de palabras *No pain, no gain*.

¹⁹² La chelista Janet Horvath, ayuda de solista de la *Minnesota Orchestra* durante más de tres décadas, tuvo que dejar de tocar por una lesión (pensaba que «*no pain, no gain*» era lo correcto) y reaprender a tocar sin esfuerzo. Autora del libro *Playing (Less) Hurt: An Injury Prevention Guide for Musicians*, se dedica a difundir una interpretación libre de tensiones. Para más información, visitar: www.playinglesshurt.com

¹⁹³ Lo define así: «Ni demasiado apretado ni demasiado flojo, ni demasiado tenso o demasiado perezoso, sino encontrar el equilibrio adecuado entre estos extremos» (Bruser, 1997, p. 22).

¹⁹⁴ En el apartado 3.3.3.2 hemos planteado la diferencia entre el esfuerzo y la sensación de esfuerzo.

hábitos de estudio provocan que aquellos músculos que no intervienen en la ejecución musical se tensen innecesariamente (Dalia & Pozo, 2006, p. 49): «aprenderá más y cansándose menos cinco minutos relajado que durante media hora tenso» (Orozco & Solé, 1996, p. 210). Werner, cuyo libro está titulado a modo de declaración de intenciones¹⁹⁵, opina que no merece la pena interpretar aquello que no se toque desde un lugar sin esfuerzo¹⁹⁶ (p. 114). El pianista advierte que nada en la música es difícil, sino simplemente desconocido, de tal forma que cuando uno se familiariza con algo, deja de ser complicado (p. 151). Mantener la facilidad es esencial para el movimiento y el equilibrio, y se asocia con la interpretación de calidad y la salud: mejora la afinación, el manejo hábil del instrumento y la capacidad de escuchar, lo que hace la musicalidad más accesible al artista (Shoebridge et al., 2017, p. 829).

Entre las circunstancias que suelen interferir en la superación de una dificultad, los aspectos corporales están en cabeza: la tensión muscular excesiva que obstaculiza la realización de movimientos precisos, la postura forzada, y la posición inadecuada del brazo/mano/dedos/labios/espalda/cabeza que impide un movimiento eficaz (García, 2017, p. 140). En efecto, Bruser (1997) expone que mucha frustración en la práctica está causada por la **ineficacia corporal** (p. 10). Animando a confiar en la experiencia del propio cuerpo y mente (p. 4), mantiene que cuanto más tiempo se haya utilizado el instrumento con una buena mecánica del organismo, más familiarizado estará el cuerpo con los movimientos complejos que realiza: «Tu cuerpo es inteligente. Relájate y confía en él» (p. 203). Mantel (2007) propone una relación inseparable entre el cuerpo y el resultado musical, de modo que la concepción estética y el movimiento corporal estén estrechamente asociados:

Tenemos que aprender a poner casi patas arriba la relación entre causa (movimiento corporal) y efecto (sonido): la concepción estética podrá asociarse entonces de manera tan estrecha a un movimiento corporal aprendido que ambos lleguen a coincidir, que incluso una satisfacción corporal no tenga lugar hasta que no se alcance la satisfacción estética. (p. 209)

¹⁹⁵ *Effortless Mastery. Liberating the Master Musician Within* (Maestría sin esfuerzo. Liberando al músico maestro interior). Se explica que el título es reiterativo: «el término “maestría sin esfuerzo” es en realidad redundante porque la maestría es la ejecución sin esfuerzo de la música» (Werner, 1996, p. 99).

¹⁹⁶ Para la práctica, propone una especie de rombo del aprendizaje coronado por la indicación «tocar sin esfuerzo», y en las otras aristas figuran los conceptos: perfectamente, el ejemplo completo, y *a tempo*. Para estudiar, uno de los tres puede sacrificarse, alternándose (Werner, 1996, pp. 161-167).

En este sentido, García (2017) defiende la interrelación de los planos sonoro, corporal y actitudinal (p. 141), razonando que se saca más partido al trabajo diario cuando se conecta el oído educado (escuchar con atención) con las sensaciones internas refinadas (observar la postura y el uso corporal) (p. 151). Asimismo, considera que puede ser interesante disponer de información visual del cuerpo, por lo que recomienda utilizar el espejo y grabarse periódicamente en vídeo, que permite visionar y parar la imagen las veces que se desee (p. 101). A nuestro parecer, debemos ser conscientes de que la información externa, de la cual no siempre podemos disponer (como cuando estamos en el escenario) no puede sustituir las sensaciones propias. Lo interesante es construir puentes entre ambas, sabiendo que la inmediatez del espejo implica la simultaneidad de la acción con la observación, mientras que con la grabación se separan ambas actividades y lo que persiste es el recuerdo sensorial. De Alcantara (1997) opina que los espejos, cámaras y grabadoras, por útiles que sean, conllevan ciertos peligros puesto que es posible mirar sin ver y oír sin escuchar: «para mirar y ver hay que estar atento, desapasionado, interesado pero imparcial, curioso pero tolerante, crítico pero sin juzgar» (p. 165).

Otra causa de la desilusión con la práctica tiene que ver con las **expectativas**, pues a veces se tiene excesiva prisa por conseguir resultados, o todo lo contrario, no se tiene claro qué se pretende conseguir (García, 2017, p. 140). En los niveles más altos, después de tanta acumulación de estudio, el músico puede sentir que no avanza como en etapas precedentes, algo que puede ser debido a lo que Krampe y Ericsson (1995) denominan la ley de los rendimientos decrecientes¹⁹⁷, cuando «las ganancias relativas se reducen a medida que aumentan la habilidad y el esfuerzo» (p. 87).

Dentro de la práctica, a menudo encontramos la actividad de **memorización** de la música¹⁹⁸. A diferencia de la fijación de información cotidiana, hay cuatro

¹⁹⁷ Los autores establecen el concepto adaptándolo de la ley conocida con el mismo nombre en economía, formulada por David Ricardo (1772-1823), uno de los economistas británicos más influyentes junto a Adam Smith y Thomas Malthus (<https://www.investopedia.com/terms/l/lawofdiminishingmarginalreturn.asp>).

¹⁹⁸ «La convención de memorizar música no es enteramente arbitraria: parece haberse desarrollado al tiempo que la idea de que la interpretación solista debe parecer tan espontánea que tiene que dar la impresión de una improvisación que da la casualidad que coincide nota por nota con la partitura del compositor. En otras palabras, en vez de simplemente reproducir algo que se ha memorizado cuidadosamente, tiene que dar la impresión de que uno se halla de algún modo poseído por ello» (Cook, 2001, p. 54).

características que suelen estar presentes en la memorización para la interpretación: la complejidad del material, el nivel anticipado de precisión, los problemas de tiempo y la ansiedad (Gordon, 2006, p. 81). De las tres fases distinguibles de la memoria (registro, almacenamiento y recuperación), la primera es la más importante: cuanto mejor se registre algo, mejor se memorizará (De Alcantara, 1997, p. 199). Como explica Sacks (2011), los músicos usan distintas formas o combinaciones para memorizar una pieza musical: auditiva, cinestésica, visual, junto con percepciones de alto orden de las reglas de la música, la gramática, el sentimiento y la intencionalidad. Una vez que una obra es aprendida, analizada, estudiada, ponderada, practicada e incorporada al propio repertorio (la memoria denominada procedimental o implícita¹⁹⁹), entonces se puede tocar o se «tocará por sí misma» automáticamente, sin esfuerzo de deliberación o pensamiento consciente (p. 223). Ginsborg (2004) expone que la interpretación sin partitura con frecuencia tiene el efecto de mejorar la musicalidad y la comunicación musical, pues «el mero acto de memorizar puede garantizar un conocimiento más profundo de una conexión íntima con la música»²⁰⁰, mientras el contacto visual directo con el público es más interactivo y transmite espontaneidad, sinceridad y convicción (p. 123). Según Gordon (2006), la memoria parece particularmente vulnerable cuando la mente está inundada de preocupaciones, porque tiene dificultades para concentrarse con claridad y recordar los patrones que necesita (p. 88). Bruser (1997) comenta que algunos lapsos de memoria ocurren porque nos acomplejamos mientras actuamos: las críticas, pensamientos y preocupaciones obstaculizan nuestra mente, impidiendo un discurrir musical libre (p. 216).

Para completar lo que Klickstein (2009) denomina «principio de preparación meticulosa» (p. 208), queremos introducir el tema de la **práctica mental**. En una

¹⁹⁹ A diferencia de la memoria episódica o explícita (consciente de eventos), la memoria procedimental involucra partes más grandes y primitivas del cerebro, cuyo tamaño y variedad de sistemas garantizan la solidez de esta memoria, que puede permanecer en gran parte intacta incluso ante daños extensos en el hipocampo y las estructuras del lóbulo temporal medial. Así pues, no se ve afectada en la amnesia, como mostró Clive Wearing, el musicólogo, director de orquesta, tenor y pianista británico, quien, tras sufrir uno de los casos de amnesia más extremos del mundo, siguió haciendo música (Sacks, 2011, pp. 220-222). Sobre su condición se han realizado los documentales *Prisoner of Consciousness* (1986) y *The Man With 7 Seconds Memory* (2005).

²⁰⁰ La memorización no sirve para asegurarse de que nada salga mal, sino para que, si algo sale mal, se conozca la música lo suficientemente bien como para encontrar la salida al problema (Bruser, 1997, p. 217).

utilización exitosa para mejorar la interpretación, «la relajación debe ser lo primero»²⁰¹, el enfoque debe estar intensamente en la tarea en cuestión, la experiencia debe ser realista y debe practicarse con regularidad»²⁰² (Connolly & Williamon, 2004, p. 227). Green (2003) destaca las ventajas de trabajar sin el instrumento porque el cuerpo recae asiduamente en viejos hábitos²⁰³ y patrones inapropiados; se pueden descubrir muchos aspectos importantes de la música antes de explorar las ideas tocando o cantando, con la consecuente disminución de la probabilidad de cometer errores (p. 84). En relación a la producción del sonido, Okiñena (2014) opina que es imprescindible concebir una imagen sonora previa a su ejecución: «escuchar el sonido mentalmente para que éste pueda existir como realidad física al experimentar en el instrumento y, desde esta experiencia, enriquecer las posibilidades sonoras» (párr. 14). Bruser (1997) apunta que la música fluye más fácilmente a través del cuerpo cuando emana de manera más coherente en la mente, por lo que descubrir las formas y patrones ayuda a la comprensión de la obra (p. 197); «hasta que no esté clarísimo en tu cabeza sin ninguna vaguedad, las instrucciones precisas no pueden llegar a tus brazos y manos correctamente» (Andrews, 2005, p. 56). Al respecto, Klickstein (2009) matiza que los músicos expertos dependen de mapas internos para conducir sus interpretaciones: «con claros mapas mentales establecidos, los músicos tocan o cantan con abandono, sabiendo que no pueden perderse» (p. 35). Según Jourdain (2002), este plano estructural no determina el resultado artístico, que puede emerger con flexibilidad: «La obra se “registra” en el cerebro solo como tendencias para responder de determinadas formas a situaciones musicales particulares. No es necesario un plan de acción interno de la pieza» (p. 219). García (2017) reconoce la constatación científica de que durante la visualización y la ejecución física real se produce una actividad neuronal similar, proponiendo incorporar imágenes nítidas que evoquen o conecten al máximo con la acción real, y sensaciones físicas asociadas a las acciones musicales (sensaciones musculares o cinestésicas) (pp. 48-50). Ello permite introducir mejoras en aspectos

²⁰¹ Así opina García (2017), según el cual el primer paso para realizar un buen entrenamiento mental consiste en crear las condiciones idóneas para que cuerpo y mente se comuniquen con facilidad. Advierte que no es conveniente que la relajación sea excesivamente profunda, lo que nos llevaría a un estado somnoliento incompatible con una elevada actividad intelectual (pp. 40-41).

²⁰² «Una gran cantidad de investigaciones realizadas tanto en el deporte como en la danza o en la música, coinciden en destacar que los mayores beneficios de la visualización se producen cuando ésta se combina con la práctica real» (García, 2017, p. 116).

²⁰³ «Nuestros hábitos son como capas de hielo que entumescen y ocultan nuestro sentimiento musical natural e inteligencia» (Bruser, 1997, p. 152).

como la libertad de movimientos, la sensación de control muscular, nociones posturales, gestos concretos o elementos relacionados con la puesta en escena (p. 92).

La gran mayoría de músicos empiezan sus sesiones de estudio con una fase de calentamiento, puesto que algunos instrumentos deben tocarse durante un tiempo antes de que realmente funcionen correctamente: las teclas, la resina, las válvulas, etc. (Green, 2003, p. 78). Existen numerosos ejercicios y propuestas específicas para cada especialidad, incluso utilizando solo una parte del instrumento (tal es el caso de la boquilla en el viento-metal). El tiempo dedicado a calentar²⁰⁴ el instrumento también se emplea a su vez para que el instrumentista se prepare para adentrarse en la práctica interpretativa. Ahora bien, bajo el pretexto de que el cuerpo-mente es el primer instrumento, sería más apropiado dedicar un espacio a calentar y **activar el organismo**²⁰⁵ **sin el instrumento** musical, previamente a la acción de tocar, algo de lo que no se habla tan frecuentemente. Según Andrews (2005), «el propósito del calentamiento es aumentar el flujo sanguíneo, la conducción nerviosa, la flexibilidad muscular, la precisión y el sentir» (p. 51). Sardà Rico (2003) considera que esta «puesta en marcha» del cuerpo²⁰⁶ no debe en ningún caso llegar a la fatiga, recomendando optar siempre por la progresión: de lo general a lo específico, y no exigir el máximo desde el inicio (p. 152). Los ejercicios de calentamiento disminuyen el riesgo de molestias musculares e incluso de lesión (p. 92), por lo que, además de su papel preparatorio, es remarcable su acción preventiva (Velázquez, 2013, p. 137). Así como Sardà Rico explica que el objeto del calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad que se llevará a cabo (p. 64), Klickstein (2009) opina que la mente y las emociones también se ponen a punto: «a nivel mental y emocional, el calentamiento genera la atención integrada que es crucial para una ejecución fácil y una expresión trascendente» (p. 243). El autor sugiere cultivar la presencia centrada al moverse y respirar, aprovechar para reafirmar

²⁰⁴ Algunos intérpretes, como los de viento, requieren calentar físicamente el instrumento (atendiendo a la primera acepción de la RAE: «comunicar calor a un cuerpo haciendo que se eleve su temperatura») para poder conseguir cierta estabilidad en la afinación.

²⁰⁵ Considerando la sexta acepción de «calentar» en la RAE: «Desentumecer los músculos antes de practicar un ejercicio físico».

²⁰⁶ «Tanto el sistema cardiorrespiratorio como el sistema musculoesquelético necesitan un tiempo para poder responder a un incremento de la actividad física. Un incremento paulatino permite al sistema cardiorrespiratorio proporcionar gradualmente la cantidad necesaria de oxígeno tanto al corazón como a los músculos. El aumento de la temperatura muscular que acompaña un calentamiento progresivo disminuye la viscosidad muscular, lo que favorece su eficiencia mecánica. Las articulaciones también se benefician, ya que al llegar mayor aporte de fluido al tejido cartilaginoso, éste aumenta su densidad y hace más estable la articulación» (Sardà Rico, 2003, p. 92).

el significado de la música en la vida, dejar de lado las preocupaciones externas y restaurar el equilibrio interior (p. 38). Reconociendo los beneficios del calentamiento a un nivel físico, como la distensión de los tejidos, destaca el papel de la mente: «una mente dispersa no puede aprender profundamente ni crear música inspiradora» (p. 37). Green (2003) considera que los músculos que usamos para tocar deben pasar por un período de movimiento antes de responder con fluidez y rapidez a las señales del cerebro (p. 78).

En cuanto al contenido del calentamiento²⁰⁷ o preparación²⁰⁸ del organismo, en la bibliografía podemos encontrar una gran variedad de ideas y ejercicios, tanto genéricos como para instrumentos concretos, o clasificados por partes del cuerpo, habitualmente ilustrados con dibujos o fotografías. Nos ha sorprendido descubrir algunas propuestas tan completas cuya realización íntegra supone una inversión de tiempo que pocos músicos pueden permitirse²⁰⁹, por lo que su viabilidad cotidiana puede ser cuestionada. Una opción que se presenta más factible es la de Klickstein (2009), que implica la selección de algunas movilizaciones y su adaptación a las circunstancias (p. 38), refiriéndose principalmente a las características ambientales²¹⁰. En nuestra opinión, para un calentamiento apropiado y efectivo, el intérprete debe adecuarlo a sus necesidades del momento. Es decir, el músico precisa un tipo de movimiento que depende sobre todo de cómo se siente y de la actividad que ha realizado previamente, siendo natural que requiera ser ajustado según el instante del día. Por ejemplo, no es lo mismo ponerse a practicar a primera hora de la mañana, recién levantado, que tener un ensayo al anochecer después de un largo día; al escucharse, cada cual puede valorar el grado de energía y movilidad que necesita. Por otro lado, independientemente del planteamiento del calentamiento, destacamos que si

²⁰⁷ La mayoría de autores diferencian entre el calentamiento corporal y el calentamiento instrumental, mientras Klickstein (2009) integra los dos en un mismo apartado, con una duración global de aproximada de 10-15 minutos (p. 37).

²⁰⁸ Desde nuestro punto de vista, la denominación «preparación» es más clara porque puede diferenciarse del calentamiento, tradicionalmente asociado con el instrumento.

²⁰⁹ Destaca la propuesta de Ruiz Ramos (1999), que en el caso de los instrumentos de viento-madera supondría dedicar alrededor de una hora y media antes de coger el instrumento (pp. 263-267); y si se añade la tabla específica para la sesión de Yogaterapia, deben sumarse unos 60-90 minutos más (pp. 264-266).

²¹⁰ «En ambientes frescos, póngase capas de ropa y muévase de forma suficientemente vigorosa como para aumentar la temperatura de su cuerpo; cuando se sienta perezoso, opte por movimientos energizantes como los saltos de tijera» (Klickstein, 2009, p. 38).

los movimientos son realizados de forma mecánica y sin conciencia corporal, el intérprete desaprovecha gran parte de su potencial.

Además del calentamiento, Velázquez (2013) propone que, para mantener el cuerpo en una buena condición física y motora, después de tocar se efectúe un masaje suave en las extremidades que han trabajado (pp. 137-138). Wynn Parry (2004) afirma que «todos los atletas calientan antes y descalientan después de la práctica y la actuación» (p. 50), algo que debería tenerse en cuenta según la declaración de Green (2003): «los músicos son atletas de los músculos pequeños²¹¹, por lo que los mismos principios de acondicionamiento físico que se aplican a los atletas también se aplican a los músicos» (p. 206). Así opina Klickstein (2009), que, para concluir una sesión de práctica, recomienda tratarse con el mismo cuidado que un atleta después del entrenamiento: «Cinco o diez minutos de descalentamiento deberían ser suficientes. Luego, frene las tareas manuales intensivas para que sus músculos tengan la oportunidad de recuperarse» (p. 244). Con la excepción de las citas aquí mencionadas, constatamos que, lamentablemente, los intérpretes no otorgan la misma importancia al **descalentamiento**²¹² o enfriamiento²¹³ que al calentamiento.

Numerosos músicos asocian, a menudo exclusivamente, el tiempo de movilización corporal con la realización de **estiramientos**, sobre los que no hay consenso en relación al momento idóneo para practicarlos. Al mismo tiempo que se recomienda estirar como preparación de tocar (Andrews, 2005, p. 52), otros autores creen que deben llevarse a cabo al finalizar la práctica, para recuperar las estructuras implicadas en el gesto instrumental: «es muy importante que se hagan al acabar la sesión, ya que están encaminados a recuperar la longitud inicial del músculo y dejarlo en las condiciones óptimas para volver a tocar al día siguiente» (Sardà Rico, 2003, p. 118). Bruser (1997) opina que se estira mejor cuando el cuerpo ha entrado en calor tras un baño o ducha caliente o la realización de un ejercicio ligero, como una caminata de

²¹¹ Esta expresión comparativa es utilizada recurrentemente. Por ejemplo, Sacks (2011) la emplea en el título del capítulo 22: *Athletes of the small muscles: Musician's Dystonia* (p. 289).

²¹² La poca relevancia está acorde con la ausencia del término en la RAE, una palabra que se utiliza comúnmente en el ámbito deportivo, ya que define mejor la acción que 'enfriamiento', como el opuesto a calentamiento. En el mundo del ejercicio físico, también se utilizan otras expresiones como «calentamiento en descenso», «vuelta a la calma» o «vuelta a la normalidad funcional».

²¹³ Es curioso que la RAE no incluye ninguna acepción relacionada con el deporte, como en cambio sí lo hace con «calentamiento»: «Serie de ejercicios que hacen los deportistas antes de una competición o de un entrenamiento para desentumecer los músculos y entrar en calor» (tercera acepción).

tres minutos (p. 32), mientras Sardà Rico (2003) sugiere realizar ejercicios de estiramiento durante los intervalos de reposo, en los descansos del ensayo (p. 118). Por otro lado, Velázquez (2013) destaca que «para mejorar la calidad del músculo y su flexibilidad hay que realizarlos fuera de la actividad en sí. Se ha comprobado que estirar después de una actividad intensa favorece todavía más al agotamiento de las fibras musculares»²¹⁴ (p. 138).

Al margen de la interpretación musical, Anderson (2000), reconocido preparador físico, considera que los estiramientos pueden realizarse siempre que se quiera y en cualquier momento del día, cuando se sienta el cuerpo tenso, recomendando que se practiquen antes y después de llevar a cabo una actividad física (p. 10). Admitiendo la controversia sobre la conveniencia de practicar estiramientos antes de calentar, mantiene que los estiramientos no pueden causar lesiones si se realizan de una forma cómoda y sin estrés; sin embargo, aconseja moverse, caminar y hacer ejercicios con los brazos, etc. durante unos minutos antes, para calentar los músculos y el tejido blando antes de practicar estiramientos (p. 14). Realizar estiramientos con regularidad produce resultados beneficiosos²¹⁵ que pueden favorecer la interpretación musical, pero cuando los estiramientos se practican de forma inadecuada, pueden causar más daño que beneficio: «no se trata de conseguir una flexibilidad extrema, pues a menudo intentar lograr ese resultado a través de los estiramientos conduce a un estiramiento excesivo y a lesiones» (p. 9). De hecho, es posible lesionarse al practicar estiramientos si se practican con demasiada prisa (sin estar relajado), se fuerzan mucho demasiado pronto (estirar un músculo frío más de la cuenta) o no se presta atención a la sensación del estiramiento (p. 14). El estiramiento, practicado correctamente, nunca es doloroso (p. 13), la sensación debe ser placentera²¹⁶ (p. 21), es decir, «estirar sin lágrimas (...) ¡Estas

²¹⁴ La autora desaconseja también su práctica pasiva antes de tocar: «Estirar de forma pasiva baja el tono muscular, por lo tanto no está indicado para realizarlo antes de un concierto o estudio, ya que para un rendimiento óptimo el músculo debe estar activo. El estiramiento de forma activa mantiene el tono del músculo (ni lo disminuye ni lo aumenta) es el más indicado para realizar antes de la acción motora intensa» (Velázquez, 2013, p. 138).

²¹⁵ Practicar estiramientos: «Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo. Ayuda a mejorar la coordinación, facilitando el movimiento. Contribuye a prevenir lesiones como tirones musculares (un músculo estirado, fuerte y flexible, resiste el estrés mejor que un músculo tenso, fuerte y rígido). Desarrolla la conciencia corporal; mientras se estiran diferentes músculos, uno se concentra en ellos y llega a conocer mejor su cuerpo» (Anderson, 2000, p. 11).

²¹⁶ «La mayoría de nosotros está condicionado por el lema de la etapa escolar “no hay beneficio sin dolor”. Hemos aprendido a asociar dolor con mejora física, y nos enseñaron que “cuanto más duela, más se avanza”. Esta afirmación es un disparate» (Anderson, 2000, p. 13).

no son las Olimpiadas de estiramiento, sino la preparación para tocar!» (Andrews, 2005, pp. 51-52). Sardà Rico (2003) sugiere que los estiramientos sean siempre suaves, mantenidos y sin dolor, ya que un estiramiento excesivo y/o brusco activa el llamado reflejo de estiramiento que provoca la contracción del músculo para protegerlo (p. 118). Bruser (1997) desaconseja los rebotes²¹⁷ y recomienda buscar el confort: «descansa en el estiramiento, relájate y respira para permitir que los músculos se suelten» (p. 33). Acerca de la duración de los estiramientos, encontramos sugerencias diversas, que van desde los cinco segundos a un minuto. Anderson (2000) propone observar el cuerpo: «no hay dos días iguales, por lo tanto, hay que calibrar el estiramiento según el estado del cuerpo» (p. 21), defendiendo que los estiramientos «han de adaptarse a la estructura muscular y a la flexibilidad individuales y a niveles de tensión variables» (p. 9). Por lo tanto, es preferible personalizar las propuestas: «todos los estiramientos deben ajustarse a la flexibilidad de cada uno, que además varía diariamente» (p. 23). Y, siempre, realizarlas desde la conciencia corporal²¹⁸: «Escucha a tu cuerpo y haz lo que se sienta bien» (Bruser, 1997, p. 42).

4.7 Características de una interpretación óptima

Todo músico persigue un ideal, una interpretación óptima²¹⁹ con la que sentirse realizado y satisfecho. Sin ánimo de caer en generalizaciones y lejos de entrar en un terreno utópico, concretaremos algunos rasgos que pueden contribuir a la deseada experiencia. Lo primero es contar con el **imprescindible trabajo precedente**, una

²¹⁷ Con los rebotes, la corta duración del estiramiento no permite obtener el efecto deseado, y esta práctica incluso puede llegar a ser peligrosa, ya que puede desencadenar fácilmente el reflejo de estiramiento (Sardà Rico, 2003, p. 118). «Nunca rebote, puede romper fácilmente las fibras musculares, especialmente si están frías» (Andrews, 2005, p. 52).

²¹⁸ Esto es especialmente importante en la etapa de formación: «La promoción de los hábitos saludables ha mejorado notablemente en el campo de la enseñanza musical, siendo corriente encontrar pósteres con estiramientos recomendados para antes y después de tocar. Pero leer unas indicaciones sin tener la conciencia corporal interiorizada no es garantía de realizarlos correctamente» (Cardona, 2015, párr. 33).

²¹⁹ Hemos elegido el adjetivo «óptima» y no «perfecta» a consciencia; en el siguiente apartado veremos cómo su diferenciación es el resultado de un enfoque propuesto por Greene (2001).

práctica eficiente (expuesta en la sección anterior) que pueda favorecer las bases de una «confianza duradera»²²⁰ (Green, 2003, p. 190).

Los **instantes previos a la actuación** también son relevantes. Gordon (2006) considera que el periodo de «tiempo muerto» previo a la interpretación consta de unas pocas horas en las que es necesario conservar la energía para la actuación; para ello propone maneras de liberar la tensión a través del movimiento: «Muévete. Balancea los brazos, gira la cabeza para relajar el cuello. Estira tu espalda. Respira profundamente. Una buena risa» (p. 114). Velázquez (2013) desaconseja utilizar técnicas de relajación antes de la actuación si estas implican «desconexión» (p. 125), una visión compartida por De Alcantara (1997), que opina que no se debe eliminar la tensión, sino dirigirla y potenciarla, hacer que sirva al propósito artístico adecuado (p. 226). Connolly y Williamon (2004) exponen que los músicos altamente capacitados otorgan un papel central a las estrategias físicas y mentales que les permiten sentirse seguros y listos para interpretar, mostrando una amplia gama de diferencias individuales en los recursos empleados, también en el día de la actuación. Por ejemplo, para evitar la ansiedad asociada con la espera, algunos llegan solo 15 minutos antes de tocar, mientras otros se presentan una o dos horas antes y se ocupan de un calentamiento físico y mental sistemático (p. 231). Así pues, cada cual debe encontrar su estrategia y/o cultivar una rutina pre-actuación que le convenga, tanto en el camerino como en la antesala²²¹ (Greene, 2001, p. 44). La **entrada en escena** debería ser de forma totalmente natural, fluida, segura y firme; además de transmitir apertura y seguridad a la audiencia, las cualidades se instaurarán en el músico de forma real²²² (Ruiz Ramos, 1999, p. 293). Mientras Klickstein (2009) sugiere moverse con paso enérgico, sobre todo cuando el escenario es muy grande (p. 173), Bruser (1997) manifiesta que cuando

²²⁰ El autor sostiene que hay dos tipos de confianza: una «inocente» que es poderosa pero fugaz, y una «duradera» que se basa en el trabajo duro, la experiencia, el conocimiento y la preparación (Green, 2003, p. 190).

²²¹ En inglés, la antesala del escenario se denomina *green-room*. Según De Alcantara (1997), la «sala verde» recibe el nombre del tono desagradable del rostro de cada artista antes de subir al escenario (p. 226). Diversos diccionarios consultados (Collins, Random House, Merriam Webster) exponen que el origen etimológico del término proviene del color de las paredes y que el primer uso conocido de la palabra data de 1701. No hemos encontrado ninguna referencia a la explicación aportada por De Alcantara.

²²² La autora propone una técnica en diez pasos a seguir, algo que permitirá no «falsear» sino adoptar un programa para trabajar la naturalidad cuando se carece de ella de forma espontánea (Ruiz Ramos, 1999, p. 294).

un artista camina tranquilamente, se toma su tiempo para sentarse y da la bienvenida a la oportunidad de actuar con relajación, hace sentir relajado al público²²³ (p. 13).

Durante todo el tiempo que está visible para los espectadores, el músico proyecta su **presencia**²²⁴, algo que va más allá de la apariencia estética personal. Para Klickstein (2009), la presencia escénica tiene cuatro componentes vitales: la preparación, el deseo, la fuerza y la maestría escénica (p. 179). Bruser (1997) considera que «la presencia es el estado de estar completamente presente, en el que el cuerpo, la mente, el corazón y las percepciones de los sentidos están completamente comprometidos con la actividad del momento presente»²²⁵, que en el caso del intérprete implica un compromiso con la música y dejarse afectar por la energía del público²²⁶. Aunque el artista esté en el centro de atención, debe alejarse de actitudes egocéntricas (p. 45): «Tu devoción por la música y el público atraerá a la gente más que una actitud arrogante. Todos se sienten naturalmente más atraídos por una persona de corazón abierto que por un egoísta» (p. 237); dicho de otro modo, «es tu fuerza *interior* la que atrae a los oyentes» (Klickstein, 2009, p. 179). La presencia está muy relacionada con el lenguaje corporal, que puede ser atractivo, neutral, distractor o incluso negativo; en general, al público le gustan más los movimientos auténticos pero elegantes (Klickstein, 2009, p. 175). Según Mantel (2007), resulta incomprensible que, si el lenguaje corporal tiene una función tan dominante, este desempeñe un papel tan subordinado e incluso repudiado en la pedagogía musical (p. 197). Asimismo, la autoeficacia también se desprende de la disposición del músico: «la forma en que los músicos se sienten acerca de su propia capacidad de interpretación tiene un efecto poderoso en la forma en que se proyectan a su audiencia y, como resultado, en cómo reacciona el público a su interpretación» (McPherson & Schubert, 2004, p. 67).

Para que una actuación presente la máxima calidad, el músico debe sentir el **deseo de interpretar**. Andrews (2005) menciona que debería haber una excitación

²²³ La actitud del músico establece el tono para la audiencia, es fácil que piensen: «Esta persona se está tomando un tiempo para calmarse y respirar. Yo puedo también» (Bruser, 1997, p. 238).

²²⁴ En las artes escénicas, es frecuente referirse a la presencia escénica, a menudo un concepto más superficial que la «presencia» en el sentido más profundo del término.

²²⁵ La compositora Silvia Nakkach utiliza, en el contexto de la creatividad y la conexión, el verbo «presentizarse» para definir la acción de estar presentes (Del Campo, 1997, p. 98).

²²⁶ En el contexto de la práctica, sin audiencia, significa que el músico está a gusto en su entorno y es consciente de cada movimiento y cada sonido que hace (Bruser, 1997, p. 45).

(que no son nervios) natural por la interpretación, siendo una celebración de la habilidad propia y del amor por la música (p. 226). De hecho, «tener una pasión armoniosa por tocar un instrumento musical no solo contribuye indirectamente a una mejor interpretación, sino que también conduce directamente a un bienestar psicológico positivo» (Bonneville-Roussy et al., 2011, p. 133). Con una actitud generosa, el artista debe estar impaciente por compartir su música con los demás²²⁷ y también sentirse seguro, creer en su capacidad para interpretar esa música de manera significativa (Klickstein, 2009, p. 188). La ley de Yerkes-Dodson²²⁸ establece que el intérprete ofrece lo mejor cuando la excitación se encuentra en niveles moderados; la emoción de la actuación fomenta la espontaneidad y una nueva percepción musical (Williamon, 2004, p. 12). La motivación personal por interpretar puede ser variada; Gordon (2006) identifica cuatro categorías de factores motivacionales: la respuesta al desafío²²⁹, el deseo de recompensa, el amor por nuestro campo específico de actividad humana, y el servicio por una causa ideal o mayor²³⁰ (pp. 25-32). Cuando otorgamos importancia a la actuación, la respuesta natural es la segregación de adrenalina con la misión de activarnos y mantenernos alerta, lo que potencia nuestros recursos cognitivos y nos sitúa en una disposición esencial para conectar con el público (García, 2017, p. 159). Algunos autores defienden que para una buena interpretación deben estar presentes los nervios: «en mi opinión, si el artista no tiene nerviosismo antes de entrar en escena es porque no tiene en sí mismo ese inmenso deseo de interpretar y transmitir al público la belleza, el encanto de su “ARTE SAGRADO”» (Dangain, 1991, p. 78). Ante ello, aprovechamos para distinguir entre el entusiasmo y el deseo de tocar con los nervios y otros síntomas incómodos asociados a la ansiedad escénica. Greene (2001) propone, en lugar de suprimir la energía que nos inquieta, regularla y utilizarla para unas interpretaciones más centradas, emocionantes y poderosas: «Esto es lo que recibe ovaciones de pie, no interpretaciones cautelosas y de baja energía que aburren al

²²⁷ Estar comprometido con conectar con los oyentes: «si no está feliz de verlos, entonces tanto usted como su audiencia se verán afectados por su ambivalencia» (Klickstein, 2009, p. 178).

²²⁸ Modelo conocido como «teoría de la U invertida» que relaciona las variables excitación o estrés y productividad o rendimiento. Citado de Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

²²⁹ «La música debería ser desafiante... y divertida» (Klug, 1997, p. 16).

²³⁰ Los niños a menudo se sienten motivados a ofrecer una actuación satisfactoria simplemente para obtener la aprobación del mundo adulto, sin atribuir consecuencias significativas o de gran alcance a los grados de éxito. Esta ingenuidad a menudo se traduce en falta de timidez o vergüenza (Gordon, 2006, p. 97).

público. También es lo que gana las audiciones» (p. 7). Como indica García (2017), «el problema aparece cuando interpretamos el incremento de nuestro nivel de activación (nerviosismo) como una señal de peligro, en lugar de evaluarlo como un potenciador natural de nuestros recursos comunicativos» (p. 159). Se trata de potenciar el deseo de mostrar lo mejor de uno mismo, a la vez que se aprecia la oportunidad de conectar con los demás, de ser parte de la sociedad humana (Bruser, 1997, p. 236). En definitiva, lo contrario al denominado pánico o ansiedad escénica, que comentaremos en el apartado 4.8.

La interpretación en directo no ofrece segundas oportunidades ni reconsideraciones²³¹ (Godlovitch, 1998, p. 28), lo que la convierte en un evento único²³²: «Damos lo que somos en este momento, y cada actuación es única porque crecemos entre actuaciones; no somos exactamente la misma persona que fuimos la última vez. Las células y el aliento de nuestro cuerpo son nuevos, frescos e impredecibles» (Bruser, 1997, p. 229). No obstante, el músico puede caer en la «artesanía» en lugar de la creación artística, sobre todo cuando se repite el mismo repertorio sucesivamente. Davidson (2002) expresa la necesidad de que la interpretación sea **espontánea**²³³ y **viva**²³⁴ (p. 144), por lo que es menester que el músico esté en una actitud creativa y fresca. Mantel (2007) opina que debe quedar una chispa de improvisación en toda obra trabajada con intensidad plena para que la música prenda en el oyente (p. 13). Bruser (1997) considera que la calidez comunicativa y brillantez de un gran intérprete proviene de ser vulnerable y espontáneo, pues en el momento de la actuación no sabe exactamente qué saldrá del instrumento o cómo reaccionará la audiencia (p. 160). Deschaussées (1998) remarca que las

²³¹ «Se puede decir, sólo medio en broma, que el éxito de la actuación depende fundamentalmente de la estricta adhesión al imperativo categórico: “El espectáculo debe continuar”» (Godlovitch, 1998, p. 35).

²³² En el estudio de Chaffin et al. (2006) se sugiere que las diferencias musicalmente significativas entre interpretaciones repetidas son un resultado colateral inevitable de los procesos psicológicos involucrados en la interpretación musical (p. 467). La flexibilidad observada puede dar a una interpretación una frescura y espontaneidad de expresión musical que de otra manera faltaría en una pieza que ha sido preparada a fondo (p. 470).

²³³ La espontaneidad es diferente a la impulsividad, que proviene del hábito. La espontaneidad es la libertad de no seguir cada impulso (Bruser, 1997, p. 159).

²³⁴ Las interpretaciones vivas y auténticas son las que brotan de fuentes profundas, «como en Casals, quien en una ocasión a la pregunta “¿Cómo cuenta usted aquí?”, respondió “Con mi alma”» (Blum, 2000, p. 8).

interpretaciones notables cuentan con la incorporación del riesgo²³⁵ (p. 19). «En cada concierto, la música se crea de nuevo, según la imaginación del intérprete» (Klickstein, 2009, p. 112), o en otras palabras: «Imposible repetirse nunca. Esto es muy interesante de subrayar. El duende no se repite, como no se repiten las formas del mar en la borrasca»²³⁶ (García Lorca, 2010, p. 29). Para Werner (1996), la creatividad está relacionada con el hecho de que el intelecto se rinda ante el instinto²³⁷ (p. 90). Green (2003) menciona que cada persona posee creatividad y que, una vez se reconoce su existencia, puede revelarse de las formas más maravillosas²³⁸: «quizás paradójicamente, cuanto más relajados estemos, más fácilmente fluirá la creatividad a través de nosotros» (p. 238), tanto a un nivel corporal como mental²³⁹.

Tradicionalmente, se ha insistido en que el músico debe aprender a **concentrarse** en la interpretación, en el sentido de poner toda la atención en la tarea que se está llevando a cabo²⁴⁰. Ahora bien, cada vez se cuestiona más el aspecto excluyente de esta actitud. Orozco y Solé (1996) advierten que un exceso de concentración²⁴¹ demasiado intensa, provocado por querer alcanzar una meta, puede desatar una tensión interna que irá en detrimento de la finalidad que se desea lograr (p. 207). Mantel (2007) considera que la concentración excesiva paraliza el flujo natural del movimiento, tanto intelectual como corporal, afirmando que únicamente un grado medio de concentración unido a una cierta ecuanimidad puede resultar fructífero (p. 43). De Alcantara (1997) opina que la concentración, tal y como se entiende y practica

²³⁵ «Como reza el refrán popular nacido de la experiencia de la vida como testimonio de verdad: “Quien nada arriesga nada consigue”» (Deschaussées, 1998, p. 20).

²³⁶ «La llegada del duende presupone siempre un cambio radical en todas las formas. Sobre planos viejos, da sensaciones de frescura totalmente inéditas, con una calidad de cosa recién creada, de milagro, que llega a producir un entusiasmo casi religioso» (García Lorca, 2010, p. 18).

²³⁷ «Mientras tocas, no debe haber interferencia intelectual. El intelecto es bueno para elegir un instrumento, enseñar o llegar a tiempo al concierto. Es bueno para el mundo académico, es bueno para practicar escalas, leer libros y estudiar. Pero no es bueno para crear» (Werner, 1996, p. 90).

²³⁸ «Nuestras ideas creativas surgen del caldero de nuestra imaginación, recuerdos de experiencias pasadas, contactos con otras personas y sus trabajos creativos, crianza y educación cultural, intereses y sentimientos no intuitivos» (Green, 2003, p. 242).

²³⁹ «Una vez que el cuerpo está listo y disponible, también es importante para nosotros despejar la mente de las tribulaciones del día. Está científicamente probado que nuestra receptividad a la energía creativa es mejor cuando nuestro cerebro se encuentra en un estado alfa o theta de baja frecuencia, y existen varias técnicas que podemos usar para ayudarnos a deslizarnos hacia un estado de conciencia relajada» (Green, 2003, p. 257).

²⁴⁰ Tocar sin toda la atención es peligroso, porque bajo el estrés de la actuación pública la memoria motora es lo primero que desaparece si se está nervioso (Chaffin & Lemieux, 2004, p. 24).

²⁴¹ «La capacidad para fijar la atención sobre un único objeto, idea o una actividad de forma selectiva, sin permitir que en el pensamiento entren elementos ajenos a ella» (Orozco & Solé, 1996, p. 206).

habitualmente, no solo separando factores sino también eliminándolos, es tan indeseable como la condición que se supone que debe remediar, el divagar de la mente (p. 265). Como alternativa, propone la coordinación, cuyo significado radica en integrar armoniosamente todos los factores que pueda requerir cualquier situación (p. 69), o la conciencia, citando a Bruce Lee: «la concentración clásica ... se centra en una cosa y excluye todas las demás, y la conciencia ... es total y no excluye nada»²⁴² (p. 70). Ante la denominada alta concentración (la conciencia inquebrantable de un tema específico con la exclusión momentánea de otros asuntos), Connolly y Williamon (2004) expresan que, para la interpretación musical, la concentración idealmente debería tomar la forma de un estado relajado de alerta, en el cual el intérprete debe ser lo suficientemente ágil mentalmente para cambiar de enfoque rápida y suavemente junto con el flujo de factores relevantes y eventos externos (p. 233). Además del término «concentración relajada» (Cope, 2008, párr. 18), también se presentan alternativas como la noción de **centramiento**²⁴³. Klickstein (2009) mantiene que centrarse calma el cuerpo, la mente y el espíritu, y que cuando el intérprete proyecta una presencia centrada en el escenario, el público se vuelve atento y relajado (p. 180). Greene (2001) designa como **centramiento**²⁴⁴ una técnica de tres pasos vinculados a la respiración y a tres procesos mentales diferentes como parte esencial de la rutina pre-interpretación, afirmando que puede tener un efecto profundo en la energía, el enfoque y la competencia bajo presión (pp. 51-55). La valora como la herramienta más eficaz para preparar a los artistas de élite para que den lo mejor de sí mismos bajo presión (p. 55), basada en la capacidad propia para estar en sintonía con el cuerpo (p. 66): estar en el centro e interpretar desde ese lugar es una fuente de poder y energía (p. 64). Según Green (2003), centrarse es el componente por excelencia del rendimiento superior en cada actividad, sin importar la habilidad o la edad de la persona (p. 68). En cambio, la multitarea es un hábito perjudicial, puesto que la actividad cerebral no se duplica, sino que disminuye, de modo que el cerebro se vuelve menos eficiente cuando se realiza más de una tarea compleja simultáneamente: «cuando nuestra atención se centra en cuestiones técnicas o no musicales, hay menos conciencia de la música» (p. 170).

²⁴² Citado de Lee, B. (1975). *The Tao of Jeet Kune Do*. Ohara Publications, Inc. p. 21.

²⁴³ Término de uso común que define la acción de centrarse, todavía no incluido en la RAE.

²⁴⁴ Se refiere al *Centering*, una técnica empleada por deportistas de élite, músicos internacionales y altos ejecutivos, desarrollado en los años setenta por Robert Nideffer, un psicólogo olímpico formado en el arte marcial japonés Aikido (Greene, 2001, p. 55).

Sin embargo, no siempre es voluntario prestar atención a más de una actividad, como sucede con las **distracciones**. García (2017) apunta que los distractores en una actuación son numerosos, tanto si parten de fuera²⁴⁵ (toses y demás perturbaciones habituales) como si son internos (tratar de luchar contra la preocupación y el miedo escénico, quedarse atascado en pequeños errores que se producen, distraerse en asuntos ajenos a la interpretación)(p. 150). Dalia y Pozo (2006) señalan que cuando el intérprete se pone muy nervioso, es frecuente que la atención se disperse, focalizándose sobre todo sobre sí mismo y especialmente sobre las sensaciones corporales. Su recomendación es intentar distraer o desviar la atención de uno mismo y de las sensaciones físicas para centrarla en aspectos externos como la interpretación (pp. 67-68). A nuestro parecer, la percepción de las sensaciones corporales no tiene por qué ser un problema si el músico tiene el hábito de escuchar su cuerpo. Por otra parte, Werner (1996) comenta que no se puede forzar conscientemente el centramiento en la interpretación: «La mente crea una distorsión rara en la situación, y comienzas a *tratar de no intentarlo*²⁴⁶ y te quedas atrapado en el medio. ¡Es el infierno!» (p. 170). Así pues, más que pensar que una interpretación óptima carecerá de distracciones, podemos imaginar que lo ideal será poder gestionarlas adecuadamente cuando aparezcan.

Aunque en la actitud centrada los **pensamientos** son mínimos, normalmente es imposible carecer de ellos por completo, por lo que es habitual que se conviertan en distracciones internas. No suele ser factible querer deshacerse de ellos: «el mero hecho de que te ordenes a ti mismo a no pensar de cierta manera hace que los pensamientos no deseados se enfoquen» (Gordon, 2006, p. 100). Lo importante es no identificarse con ellos²⁴⁷ y tener claro que el cerebro no posee ningún lugar de conmutación para los conceptos negativos²⁴⁸ (Mantel, 2007, p. 245). Cuando el intérprete se da cuenta de que su mente está divagando, mientras Bruser (1997) sugiere centrarse en el sonido a nivel

²⁴⁵ Como en un concierto siempre puede haber interferencias que distraigan, Ruiz (2017) propone practicar la concentración máxima tocando la obra aprendida a la vez que se reproduce otra música diferente a un volumen moderado. Aunque la música de fondo pueda molestar, se trata de entrenar no perder la concentración o, si se pierde, volver a dirigir la atención (p. 189).

²⁴⁶ «Tratar de no intentarlo (...) es una de las locuras de una mente intrusiva» (Werner, 1996, p. 72).

²⁴⁷ Así lo comparte Bruser (1997): «Tus pensamientos no son tú. Son solo pensamientos, hábitos. Tu corazón eres tú» (p. 61).

²⁴⁸ Esta afirmación está en consonancia con el planteamiento de la Programación Neurolingüística (PNL).

sensorial²⁴⁹ (p. 177), García (2017) propone detener el pensamiento y sustituirlo por un enunciado positivo²⁵⁰ (p. 162). Greene (2001) recomienda utilizar lo que denomina «pista de procedimiento», una palabra o frase que representa lo que el músico hace cuando se está interpretando lo mejor posible o lo que piensa para hacerlo bien (p. 25). Werner (1996) enfatiza que «el objetivo es ir más allá de la mente, esa pequeña y ruidosa corriente de pensamientos, y fundirse en el océano de la conciencia» (p. 80), pero puede que para algunos músicos los pensamientos positivos pueden ser de ayuda durante la interpretación, aún a riesgo de engancharse al discurso mental.

Una de las nociones más empleadas para definir la interpretación ideal es el **flujo** o *flow*²⁵¹, el estado de conciencia asociado a la experiencia óptima acuñado por Csikszentmihalyi (2014): «el proceso de involucración total con la vida» (p. 9). Caracterizado por la sensación de un movimiento aparentemente sin esfuerzo (p. 89), se trata de una vivencia activa, «algo que *hacemos* que suceda» (p. 15), en la cual todo el cuerpo-mente está implicado de forma equilibrada (p. 150). Si bien es cierto que la experiencia óptima va más allá del ámbito musical, parece describir convenientemente la imagen que tenemos de la interpretación ideal:

Una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando, o para preocuparse. La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, y se preocupan poco por lo que van a obtener de ella. (Csikszentmihalyi, 2014, p. 115)

²⁴⁹ «La idea no es *pensar* en el sonido que pasa. Solo notarlo. Pon tu atención en las vibraciones, los sentimientos. Es bastante diferente, muy simple» (Bruser, 1997, p. 177).

²⁵⁰ «Saca una pancarta imaginaria en la que se lea claramente: ¡Stop!, dejo de pensar de esta manera. Ten preparadas frases de ánimo que incentiven tus cualidades positivas» (García, 2017, p. 162).

²⁵¹ Los músicos, junto a los atletas, son particularmente propensos a experimentar el flujo: la identificación con la música hace que el intérprete se sienta en armonía y absorbo en la música, y el alto nivel de esfuerzo que se requiere para una buena interpretación coincide con una alta concentración. Por lo tanto, podemos esperar que los músicos experimenten *flow* con frecuencia (Bakker, 2005, p. 28).

Según Green (2003), en este estado creativo uno se mueve en su tarea con una seguridad y presencia, una sensibilidad y precisión, más allá de la normalidad, el enfoque se desplaza de cuestiones de identidad e interpretación a una conciencia fluida que parece capaz de acceder sin esfuerzo a los más altos niveles de arte, siendo el cerebro la clave de este estado de máximo rendimiento (p. 166). El intérprete se centra casi por completo en las señales relevantes y los pensamientos internos perturbadores esencialmente se borran, un enfoque sin distracciones que forma parte importante de las enseñanzas de los maestros Zen (p. 168). Werner (1996) considera que las actuaciones realizadas desde el estado de *flow* son muy inspiradoras y conmueven profundamente al público; es un lugar de alegría, placer y satisfacción, un estado de individualidad y concentración absoluta, llamado *samadhi* por hindúes y budistas (p. 79).

Aun cuando encontramos evidencia de que el flujo, la experiencia óptima y el rendimiento máximo son fenómenos diferentes a pesar de compartir algunos aspectos (Chirico et al., 2015, p. 4), en la bibliografía musical hallamos multitud de expresiones utilizadas como sinónimo de *flow*²⁵²: «un estado parecido al trance»²⁵³ (Chaffin & Lemieux, 2004, p. 31), «sincronización total» (Stempel, 1994, p. 19), «el espacio interior» (Werner, 1996, p. 79), «la zona»²⁵⁴ o «espacio sagrado» (Green, 2003, p. 178). García (2013) emplea el concepto «zona de confort», que define como el espacio en el que la conexión con la música es plena, la interpretación se experimenta con fluidez y el cuerpo actúa sin interferencias, existiendo una sincronización ideal entre pensamientos, emociones y movimientos; como característica física, los músculos funcionan de una forma coordinada, trabajando solo los necesarios y además en su justa medida (p. 17). Bruser (1997) entiende el flujo como una energía, a la que también nombra

²⁵² Y también en otros ámbitos: «los términos análogos para *flow* incluyen alcanzar un “estado de chi”, así como estar en “la zona” (atletismo), estar en “éxtasis” (misticismo religioso) y estar en “embeleso estético” (artistas y músicos)» (Bloom & Skutnik-Henley, 2005, p. 24).

²⁵³ Werner (1996) opina que el estado propio del chamán se nos escapa a la mayoría de nosotros en el mundo moderno, pero «aún se puede presenciar en un solista de jazz inspirado o en un intérprete clásico» (p. 34).

²⁵⁴ Según Green (2003), «Cuando reconocemos que la zona existe y nos dejamos tocar por ella, podemos entrar en un mundo de equilibrio, perfección y belleza. En este espacio, somos capaces de interpretar desde un lugar de potencial que a menudo no nos damos cuenta que existe dentro de todos y cada uno de nosotros» (187).

«espontaneidad», «actividad del hemisferio derecho»²⁵⁵ u «ondas alfa» (p. 137). Generalmente, no es posible iniciar el flujo intencionadamente, y es probable que cualquier intento de provocarlo conscientemente haga que el estado sea más inalcanzable, se deben eliminar obstáculos y proporcionar condiciones facilitadoras (Wrigley & Emmerson, 2011, p. 293). Dalia y Pozo (2006) proponen el «abandono» a la interpretación (p. 69), lo que Green (2003) denomina «la escuela del dejar que suceda» como oposición al «hacer que suceda» (p. 175), o Werner (1996) expresa como «rendirse al espacio»: «la música se nos abrirá y nos revelará todos sus secretos. Experimentaremos oleadas de alegría. Entonces nos convertiremos en modelos que pueden iluminar el camino para otros, y nuestra misión será verdaderamente importante» (p. 85). Si bien se trata de un estado en el que poder hacer música libremente²⁵⁶, raramente es estable: la mayoría de artistas reconocen que experimentan variaciones durante la actuación²⁵⁷, fluctuando entre la inmersión enfocada en sus mejores momentos y la vergüenza sensibilizada en sus peores (Gordon, 2006, p. 117). Las personas que practican la meditación pueden acceder al *flow* con más facilidad (Green, 2003, p. 177), y para ellas puede ser una revelación saber que uno puede vivir en un estado meditativo mientras toca un instrumento (Werner, 1996, p. 11).

Mientras Csikszentmihalyi (2014) defiende que el *flow* es una experiencia que se puede potenciar, pues depende más del aprendizaje²⁵⁸ que de la herencia (p. 139), algunos estudios²⁵⁹ han observado que la predisposición al flujo en la música fue influenciada principalmente por un componente genético en lugar de factores relacionados con una situación específica (Chirico et al., 2015, p. 11). No obstante, en el

²⁵⁵ Green (2003) expresa que «Durante el rendimiento máximo, la mente relaja su lado izquierdo más analítico y deja que el lado derecho dirija el cuerpo. El pensamiento ansioso tiene que permitir que la memoria muscular relajada tome el control» (p. 168).

²⁵⁶ Stempel (1994) propone la metáfora de la mariposa: «si intentas atraparla, siempre saldrá volando de tu alcance, pero si estás allí completamente abierto y atento, puedes sentir que te mueves con tanta libertad y ligereza como ella» (p. 21).

²⁵⁷ Del estudio de Bloom y Skutnik-Henley (2005) se extrae que algunos estilos invitan más que otros a experimentar flujo: era romántica (38%), era clásica (20%), época contemporánea (16%), época barroca (13%) y otras (13%) (p. 26).

²⁵⁸ «Los niños que se educan en unas situaciones familiares que facilitan la claridad de metas, la retroalimentación, el sentimiento de control, la concentración sobre la tarea presente, la motivación intrínseca y el desafío, generalmente tendrán mejores oportunidades para ordenar sus vidas de manera que el flujo sea posible» (Csikszentmihalyi, 2014, p. 140).

²⁵⁹ Butkovic, A., Ullén, F. & Mosing, M. A. (2015). Personality related traits as predictors of music practice: underlying environmental and genetic influences. *Personality and Individual Differences* 74, 133–138; De Manzano, Ø., Theorell, T., Harmat, L. & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10, 301–311.

ámbito educativo se ha constatado que los estudiantes capturan, de una manera en parte consciente e inconsciente, el *flow* de sus profesores²⁶⁰ (Bakker, 2005, p. 38).

Por otro lado, Klickstein (2009) se muestra crítico con lo que califica como «mito del *flow*», según el cual si el músico no alcanza un estado interior máximo en una interpretación de alto nivel, la actuación se queda corta. Considera que cuando la audiencia se siente transportada por una música bellamente presentada, no importa si el músico actuó con facilidad o tuvo que lidiar con pensamientos de distracción y un picor obstinado: «Por supuesto, todo artista quiere ser lo más libre posible en el escenario. Pero si no puede interpretar bien a menos que esté en un estado óptimo, entonces no puede funcionar como músico profesional» (p. 207). Para Mantel (2007), el concepto de *flow* ha creado en ciertos músicos la ilusión de que puede conseguirse el éxito sin «esfuerzo», un gran malentendido (p. 234), puesto que el sentimiento de felicidad del *flow* y la «intuición» es el resultado de un trabajo previo, intenso, incluso exigente y sobre todo practicado con tenacidad (p. 248): el instrumento solo puede «tocar» libremente, lo que «yo» he aprendido (p. 237).

Csikszentmihalyi (2014) comenta que uno de los aspectos más distintivos y universales de la experiencia óptima es que las personas dejan de ser conscientes de sí mismos como seres separados de las acciones que están realizando (p. 89). Como en el flujo no hay lugar para el escrutinio de uno mismo, se pierde la conciencia de la personalidad²⁶¹; esto no significa que se haya abandonado el control de la energía psíquica o atención, pues suele suceder lo contrario: la persona es consciente de lo que ocurre en su cuerpo y su mente (pp. 104-105). Para Werner (1996), el *fluir* implica la ausencia del ego o conciencia limitada del «yo», que es «la lente a través de la cual percibimos nuestra separación unos de otros», lo que invita a la comparación y la competencia (pp. 52-53): «dejemos ir nuestros egos y permitamos que la música venga

²⁶⁰ El hallazgo del estudio de Bakker (2005) está alineado con la teoría del contagio emocional, demostrando que las emociones positivas pueden cruzarse de una persona a otra. En la investigación participaron 178 profesores y 605 estudiantes de 16 escuelas de música de los Países Bajos, con diferentes instrumentos de música clásica y pop.

²⁶¹ Según el autor, «El concepto de personalidad es la información que usamos para representarnos a nosotros mismos quiénes somos. Y ser capaces de olvidarnos temporalmente de quiénes somos parece ser muy agradable. Cuando no estamos preocupados por nuestras personalidades, realmente tenemos la oportunidad de expandir el concepto de quiénes somos. La pérdida de la autoconciencia puede llevar a la trascendencia, un sentimiento de que se han sobrepasado los límites de nuestro yo» (Csikszentmihalyi, 2014, p. 105).

a través de nosotros y haga su trabajo»²⁶² (p. 13). Bruser (1997) aboga por el «verdadero yo», cuando no se trata de impresionar a nadie ni interferir con el flujo natural de la música: «cuando bajamos la guardia y somos nosotros mismos, revelamos una profunda humanidad y dulzura que nos conectan con los demás, y la música que hacemos es inspiradora» (p. 163). Por el contrario, Green (2003) apunta que el intérprete debe encontrar el equilibrio adecuado entre el ego y la humildad, al que denomina «ego sano», especialmente en los roles vocales²⁶³ (p. 216); el ego efectivo tiene que ver con la confianza, la preparación, el derecho o la posesión, y su integridad de propósito está relacionada con el arte y la creación musical (p. 231).

Todo lo anteriormente expuesto se traduce en una interpretación que desprende **facilidad**, como si la acción fuera realmente **sencilla**. Klickstein (2009) comenta que los grandes artistas exhiben facilidad²⁶⁴ en todo lo que hacen en el escenario, de modo que sus actuaciones parecen fáciles porque así les resultan a ellos: «en esencia, la técnica fácil fluye de la eficiencia del pensamiento y la acción; depende de direcciones claras y de la disolución de tensiones inútiles» (p. 95). Así pues, se trata de una relación entre la mente y el cuerpo: «aunque la facilidad incluye muchas características físicas, como el movimiento flexible, la facilidad se origina en la mente» (p. 21). Esto permite que el intérprete pueda supervisar todos los aspectos de la interpretación con el menor esfuerzo, tocando fácilmente y dando rienda suelta a sus emociones (p. 187). Esta cualidad está muy ligada al uso que se hace del organismo, como se describe la manera de interpretar de Casals: «debía su facilidad al tocar a un sentimiento de quietud que emanaba del centro de su cuerpo y que integraba de manera natural los movimientos de sus extremidades» (Blum, 2000, p. 140). Contrariamente, la sensación de dificultad se transmite cuando el músico parece estar sorteando todo tipo de obstáculos e impedimentos, algo que el público percibe²⁶⁵ (Bruser, 1997, p. 14). Werner (1996)

²⁶² Como parte de una meditación, Werner (1996) propone respirar en la idea: «No tengo mente, no tengo voluntad, no tengo control, soy el recipiente, y la música fluye a través de mí» (p. 120).

²⁶³ «Lo que un cantante debe hacer es extraordinario. Simplemente no puedes pararte frente a miles de personas y cantar sin un ego sano. Y puede ser la salud de su ego lo que determine hasta dónde llegará en este campo» (Green, 2003, p. 227).

²⁶⁴ En su libro hace mención repetidamente a los «hábitos de la excelencia», siendo el primero la facilidad: «1. Facilidad; 2. Expresividad; 3. Precisión; 4. Vitalidad rítmica; 5. Tono hermoso; 6. Atención enfocada; 7. Actitud positiva».

²⁶⁵ «La música es un medio de comunicación tan directo que el estado de ánimo del intérprete se transmite inmediatamente al oyente. Un pianista que parece estar trabajando como un esclavo sobre un

manifiesta que la música resulta difícil cuando el material no ha sido practicado con el nivel adecuado de facilidad: «La música tiene que volverse fácil. ¡Ese es el secreto!» (p. 102). El objetivo es que el cuerpo toque mientras el músico mira, como si el intérprete estuviera observando y no haciendo, dejar que la música salga sola²⁶⁶ (p. 25): «Tu cuerpo está tocando el instrumento *sin tu participación. No estás involucrado. (...) La música suena a través de ti... ¡mientras descansas!*» (pp. 119-120).

El **disfrute** también debería considerarse una característica relevante de la interpretación, puesto que conforma un propósito de la expresión artística²⁶⁷, pero lamentablemente es un factor subestimado. Como comenta Dalia (2008), la diversión suele ser un ingrediente frecuente en los primeros años del aprendizaje musical²⁶⁸, pero parece que con el tiempo ese sentido lúdico se pierde, tornándose poco a poco algo más serio y formal, como si lo importante ya no es tanto (o nada) pasarlo bien, sino que interesa que la interpretación salga «bien» (p. 157). Bloom y Skutnik-Henley (2005) razonan que el goce probablemente conduzca a aspectos positivos como la motivación intrínseca, la confianza en la interpretación y un amor duradero por la música, afirmando que con su potenciación habría menos abandono de los estudiantes²⁶⁹ (p. 28). Las sensaciones placenteras, vinculadas al estado de flujo, no dependen de lo que se hace, sino de cómo se hace (Csikszentmihalyi, 2014, p. 154); es cuestión de actitud: «si ha practicado la diversión, compartir su éxito en la actuación será divertido y tendrá el poder de elevarse a la magia del momento y comunicarse realmente» (Andrews, 2005, p. 60). Bruser (1997) expresa que cuanto más se disfruta utilizando el cuerpo, mejor es

teclado ardiente, encorvado y trabajando muy duro, crea una sensación de claustrofobia. No puedes respirar fácilmente porque está muy alterado» (Bruser, 1997, pp. 13-14).

²⁶⁶ Una figura poética sobre la facilidad la podemos encontrar en el poema «Laúd», en el cual el instrumento es tocado por sí mismo: Mi laúd dejo a un lado / en la mesita, / medito perezosamente / en preciados sentimientos. / ¿La razón por la que no me molesto / en rasguear y puntear? / Hay una brisa sobre las cuerdas / y se toca solo. Composición del poeta chino Po Chu-i (722-846), citada en Levering, 2000, p. 26.

²⁶⁷ Csikszentmihalyi (2014) así lo relata: «Las actividades que provocan disfrute frecuentemente han sido diseñadas con este propósito. Juegos, deportes, formas artísticas y literarias se desarrollaron durante siglos con el expreso propósito de enriquecer la vida con experiencias agradables» (p. 85).

²⁶⁸ Aunque no siempre: «Incluso cuando se enseña a los niños surge el problema habitual: se pone demasiado énfasis en la interpretación y demasiado poco en lo que experimentan. Los padres que empujan a sus niños a sobresalir tocando el violín, generalmente no están interesados en si los niños realmente disfrutan tocándolo; lo que quieren es que el niño toque lo suficientemente bien como para atraer la atención, ganar premios» (Csikszentmihalyi, 2014, p. 173).

²⁶⁹ Parece preocupante que en el estudio de Wrigley y Emmerson (2011), de los 236 estudiantes de grado y postgrado en el Conservatorio de Música de una universidad australiana, casi el 60% experimentaron niveles bajos de disfrute (p. 301). Consideramos destacable que la recogida de datos se realizó a partir de la interpretación durante un examen con tribunal.

la coordinación y el sonido (p. 199), y que el aumento del placer físico que viene con una mayor conciencia de la sensación permite que la música fluya de manera más directa y espontánea (p. 202). Sin embargo, tradicionalmente se han valorado otros aspectos por encima del disfrute, como el éxito o el rendimiento²⁷⁰, de modo que el resultado ha sido priorizado en muchos casos²⁷¹, incluso en la ausencia de buenas sensaciones. Creemos que el enfoque más acertado es la búsqueda de un saludable equilibrio entre pasarlo bien y el resultado, para que el intérprete pueda tener una experiencia plena²⁷², incluso en las situaciones con más presión como pueden ser las audiciones, exámenes o concursos²⁷³. En realidad, algunos músicos posiblemente encuentren una interrelación entre ambas: a mayor placer, mejor resultado artístico, y seguramente también un deleite superior del público.

Así como el disfrute de la interpretación es una sensación simultánea, en cuanto al resultado de la interpretación, es preciso mencionar que para poder evaluarlo neutralmente es necesario tomar cierta perspectiva temporal y emocional. Después de una actuación es más fácil recordar aquellos aspectos que no han salido como se pretendía²⁷⁴ y, en muchas ocasiones, de manera desfigurada (Dalia, 2008, p. 87). Aunque se quiera aprender de la experiencia reciente, es mejor no analizar lo ocurrido de inmediato: «probablemente no seremos objetivos y distorsionaremos lo ocurrido, generalmente de forma negativa en cuanto a percibir que lo hemos hecho mucho peor de cómo ha sido realmente» (Dalia & Pozo, 2006, p. 72).

²⁷⁰ Según Dalia y Pozo (2006): «El que en nuestra familia y/o, principalmente, en los ámbitos de formación musical se nos haya educado de forma especialmente crítica o sobrevalorando el éxito, logro o prestigio social y musical por encima de otros valores como el disfrutar de la música, el transmitir emociones, crecer como persona y como músico; generando una presión excesiva centrada básicamente en valores como el rendimiento, la eficacia o el éxito» (p. 31).

²⁷¹ Un ejemplo es el título del libro de Greene (2011), *Audition Success. An Olympic Sports Psychologist Teaches Performing Artists How to Win*, en el que «cómo ganar» está enfocado hacia la consecución del objetivo, y no tiene que ver con la satisfacción personal, sino con la aceptación del tribunal en este caso.

²⁷² Werner (1996) lo describe de esta forma: «Sin un exceso de carga mental, tocar música produce una sensación más exquisita que el néctar más dulce que este mundo tiene para ofrecer. Es el sonido, el olor y el sabor de la gracia» (p. 51).

²⁷³ «Deben ser situaciones de disfrute, de pasarlo bien, para ello es importante el aprender a ser un “poco egoísta” en el momento de la interpretación. Además si atendemos a nuestro disfrute conseguiremos no estar pendientes de otras circunstancias negativas como el qué pensarán, si lo hacemos bien o mal, etc.» (Dalia & Pozo, 2006, p. 79).

²⁷⁴ Dalia (2008) lo relaciona con la formación: «El músico tiene la tendencia a recordar más aquellas situaciones negativas, los errores que se han cometido en cualquier interpretación, derivado de la educación a la que ha sido “sometido”, en la que sin querer se alimenta un perfeccionismo perjudicial y claramente contraindicado si queremos aprender a ser felices» (p. 109).

En síntesis, una interpretación óptima está caracterizada por numerosos factores que pueden darse en diversos grados. Conocer la teoría no garantiza su aplicación²⁷⁵, lo que cuenta es la acumulación de experiencias y el deseo de seguir aprendiendo tras cada actuación, para conseguir progresivamente una vivencia más satisfactoria. Green (2003) considera que la distancia entre lo bueno y lo genial es un camino que todos los músicos pueden recorrer, pues es la distancia entre ser uno y ser cada vez más plenamente uno mismo: «es lo que hay *dentro* de ti ... lo que te hace único, especial o incluso genial» (p. 7). Y así es como debe ser cada interpretación, única y especial, puesto que cada ocasión es irrepetible.

4.8 La trayectoria del intérprete

Como todo recorrido vital, es poco probable que un artista goce de una carrera 100% estable y sin variaciones. En tal caso, carecería de cierta naturalidad, pues lo más habitual es enfrentarse a altibajos, pasando por fases diferentes: estabilización, agotamiento, cambio de auto-imagen, etc. (Gordon, 2006, p. 185). En este apartado nos referiremos a algunos elementos propios de la trayectoria del intérprete, que pueden aplicarse desde la etapa no profesional del músico, conocida como formativa (aunque el aprendizaje sea interminable).

La **alta autoexigencia** es un denominador común en la gran mayoría de intérpretes. Como expone Bruser (1997), los músicos son más duros consigo mismos que los bailarines o los actores, debiéndose en parte a que trabajan principalmente solos, y que cuando finalmente tocan para una audiencia la experiencia puede ser abrumadora (p. 17). La presión a la que se someten puede provenir de la convicción de identificarse con la interpretación más reciente, una idea cuestionable: «Recordemos una vez más el dicho “Eres tan bueno como tu última actuación” y señalemos que los perfiles de carreras largas y exitosas no confirman su veracidad» (Gordon, 2006, p. 195). Las creencias perfeccionistas socavan a innumerables músicos²⁷⁶, algo que puede

²⁷⁵ Werner (1996) lo tiene presente: «Recuerda: puedes ser consciente de toda la filosofía y aún así ser incapaz de obtener sus frutos mientras tocas» (p. 131).

²⁷⁶ «Aquí hay una curiosa paradoja que la mayoría de los artistas eventualmente descubren: cuanto más buscamos la perfección, es menos probable que suceda» (Cope, 2008, párr. 21).

neutralizarse al establecerse un compromiso con el proceso creativo (Klickstein, 2009, p. 110).

Jourdain (2002), al igual que otros autores, opina que el fonógrafo es un gran responsable del **perfeccionismo** en la interpretación (p. 235). Ross (2005) señala que las grabaciones han actuado como modelo, potenciando un bucle de retroalimentación: «El *feedback* en la interpretación clásica es el sonido de los músicos tratando desesperadamente de encarnar el yo superior que vislumbraron en el espejo y, potencialmente, convirtiéndose en robots durante el proceso» (párr. 18). Una grabación²⁷⁷ puede conservar para siempre esos momentos sonoros que desaparecen pero nunca la chispa de humanidad que los genera. Se trata de una paradoja común a la existencia tecnológica: todo se vuelve un poco más fácil y un poco menos real (p. 6). Sin embargo, a lo largo del siglo XX, los músicos clásicos y los oyentes se entregaron juntos a la fantasía de vivir fuera del ámbito tecnológico, cultivando una atmósfera de atemporalidad, de desapego del mundo ordinario. Se creó la ilusión de que las grabaciones negaban el hecho de serlo, implicando, paradójicamente, un artificio considerable (p. 4). Como decía en los años 80 el pianista György Sebók: «En las grabaciones se quiere tocar como en el concierto, y en el concierto se quiere tocar como en las grabaciones»²⁷⁸.

Ante la búsqueda de la perfección, Greene (2001) propone sustituir el término «perfecto» por «óptimo», un concepto que puede llevar cierto tiempo de integración (p. 114). Inspirado por el ejemplo de los atletas²⁷⁹, entiende que, cuando no se persigue la perfección, se puede tocar de forma óptima: lo mejor posible dadas las circunstancias; de cara a una audición o examen, sugiere simplemente interpretar como se ha estado practicando recientemente, sin intentar lograr una experiencia máxima (p. 145). Como explica Werner (1996), no hay nada de malo en querer tocar bien, pero el problema es

²⁷⁷ Definida por Ross (2005) como un «objeto de colección, que se convierte en decoración para el alma moderna solitaria» (párr. 16).

²⁷⁸ Conversación personal con el pianista Josep Colom (7/12/2019).

²⁷⁹ A pesar de las diferencias entre músicos y atletas, las similitudes entre ambos colectivos (alta exactitud y precisión del control de tiempo, actuaciones bajo presión frente a una audiencia, etc.) indican que los conocimientos de investigación de la música y los deportes claramente pueden beneficiarse mutuamente (Nusseck, Wanderley & Spahn, 2018, p. 1799).

la necesidad de hacerlo: «cuanto más lo intentas, peor tocas»²⁸⁰ (p. 43), «cuando no te esfuerzas por ser bueno, tocas mejor» (p. 38). El autor declara que el miedo quita fuerza a la acción y se crean expectativas, que a su vez agitan la mente (p. 78). García (2017) expone que, momentos antes de salir al escenario, nuestra mente se debate entre evitar el fracaso y buscar la excelencia, por lo que podemos entrenar nuestra disposición para perseguir la calidad interpretativa y musical (p. 171). Gordon (2006) manifiesta que la lealtad a la calidad no debe convertirse en un fetiche por la perfección²⁸¹, pues «siempre estaremos sujetos a errores y nuestras interpretaciones sujetas a variabilidad. Esto no es necesariamente algo completamente malo; la naturaleza se dedica constantemente a crear belleza, pero rara vez produce la perfección simétrica por la que luchamos los humanos» (p. 96). En ese mismo contexto, Klickstein (2009) afirma que «la interpretación perfecta no puede ocurrir porque la música es el fruto de la emoción, para la cual el término “perfecto” no tiene significado» (p. 112). Andrews (2005) defiende buscar la excelencia y la satisfacción por algo bien hecho, no la inalcanzable perfección; en el caso de poder lograrla, no habría nada más que mejorar y eso comportaría aburrimiento, además de ser inhumano (p. 230). Bruser (1997) plantea que el intenso perfeccionismo y la competitividad²⁸² puede implicar que los músicos desarrollen una tensión incapacitante, denominada médicamente «síndrome de sobreuso» (p. 18), a lo que cabría añadir otros problemas, tal como la pasión obsesiva descrita en el estudio de Bonneville-Roussy et al. (2011). Las personas que presentan este rasgo se caracterizan por estar controladas por presiones externas (aceptación de sus compañeros o profesores) o internas (autoestima dependiente de la actividad o excitación incontrolable), dando como resultado un impulso desbocado de participar en la actividad, que llega a controlar la vida de la persona y crear conflictos con otras esferas vitales (p. 124). En contraposición, los músicos con pasión armoniosa no sienten la necesidad de compararse con los demás (p. 132).

²⁸⁰ Interesante paralelismo con el «no lo intentes» del Dr. Milton Trager que hemos visto en el apartado 3.3.3.2.

²⁸¹ Según Werner (1996), «La perfección es algo a lo que te rindes. Te vence» (p. 160).

²⁸² Es curioso observar cómo el significado del término ha tomado un matiz negativo inexistente en origen. Las raíces de la palabra «competición» vienen del latín *com petire*, que significa 'buscar juntos'. Lo que cada persona busca es hacer efectivo su potencial, y esta tarea se realiza más fácilmente cuando los demás nos fuerzan a hacerlo lo mejor que podamos (Csikszentmihalyi, 2014, p. 117).

La autoexigencia y el perfeccionismo desorbitados suelen provenir de una actitud de **autojuicio**, en la cual el intérprete no diferencia la autoobservación o autoevaluación de la autovaloración. Diversos elementos pueden empañar una **autoevaluación constructiva y efectiva**, imprescindible en todo proceso de aprendizaje. Gordon (2006) indica que, mientras se está interpretando, es complicado poder apreciar el resultado cuando se está inmerso en la actuación: «no podemos ser tanto el generador como el receptor. Además, el tono emocional creado por la presión distorsiona nuestra percepción de lo que realmente está sucediendo» (p. 123). Inmediatamente posterior a la interpretación, la evaluación basada en su percepción es probablemente todavía demasiado nueva para tener una perspectiva adecuada²⁸³, siendo influenciada por la auto-imagen básica del músico (p. 129). A menudo, un observador externo puede evaluar con más frescura el contenido general, pues el intérprete suele sopesar su valoración más hacia los detalles y la técnica, porque esto es a lo que dedicó su preparación (p. 133). De manera similar, esto también sucede con las grabaciones audiovisuales, cuando afloran las discrepancias entre el concepto que el intérprete tiene de sí mismo y aquello que ve y que escucha objetivamente²⁸⁴ (Mantel, 2007, p. 115). Werner (1996) considera que lo que obstaculiza la escucha es el mismo elemento que bloquea la interpretación: el ruido mental; sugiere que el músico se escuche del mismo modo que toca, con amor y franqueza: «no intentes escuchar, déjate escuchar» (pp. 70-71). En esta línea, Bruser (1997) opina que «nuestra audición es innatamente aguda. Cuando estamos relajados y no nos apresuramos a ir a ninguna parte y cuando nuestra mente no está abarrotada, notamos los sonidos fácilmente» (p. 167). En el apartado dedicado a la percepción pura, la autora sugiere dejar ir cualquier juicio sobre el sonido y simplemente observar su calidad, escuchando con todo el cuerpo mientras el sonido resuena en el espacio que rodea al músico; centrarse en las vibraciones que atraviesan el cuerpo permite escuchar la música de manera más visceral, pues la audición no se detiene dentro de los oídos, tiene lugar en todo el cuerpo

²⁸³ El autor explica una experiencia personal en la que lo pasó muy mal tocando y al leer críticas y escuchar la grabación se sorprendió muy positivamente, ya que su opinión inicial estaba distorsionada por su experiencia negativa (Gordon, 2006, pp. 122-123). Muchos intérpretes pueden resonar con esta vivencia.

²⁸⁴ «No poseemos la objetividad absoluta. Los científicos se han sentido igualmente humildes. En el mundo de la física han llegado a la conclusión de que realmente no pueden observar nada con total objetividad porque, al iluminarlo con fines de observación, la luz cambia su composición. Esto se conoce como el “principio de incertidumbre”. Todo esto nos muestra que lo que pensamos, vemos y oímos es subjetivo» (Werner, 1996, p. 129).

(pp. 170-173). Rosenberg (2013) cita una frase atribuida al filósofo indio Jiddu Krishnamurti que aquí encaja espléndidamente: «observar sin evaluar constituye la forma suprema de la inteligencia humana» (p. 41). Según el creador de la Comunicación No Violenta (CNV), podemos diferenciar entre los juicios de valor (los que reflejan nuestras creencias con respecto a cómo podría mejorar la vida) y los juicios moralistas (los que hacemos cuando no concuerdan con nuestros juicios de valor), que son los que nos llevan a poner etiquetas, criticar, establecer comparaciones y emitir diagnósticos, atrapándonos en un mundo de ideas preconcebidas sobre lo que está bien y lo que está mal, un mundo hecho de juicios (pp. 29-31).

El problema surge cuando el intérprete identifica su valía personal con su competencia musical: «La mayoría de los músicos juzgan su valor como persona por su nivel de interpretación. Ahí reside un vínculo poco saludable entre la capacidad musical y la autoestima» (Werner, 1996, p. 42). Como expone Gordon (2006), forjar una **autopercepción equilibrada** y esencialmente optimista es tan importante para el éxito de un intérprete como la formación, la preparación o la experiencia (p. 17). La interpretación implica una exposición a los demás, y esto requiere valentía (Mantel, 2007, p. 248), por lo que es fundamental tener confianza en uno mismo: nadie creará en ti hasta que tú lo hagas (Werner, 1996, p. 92). Ahora bien, la **autoestima** no está reñida con la **humildad**: los grandes artistas no tienen ya que demostrar nada ni a sí mismos ni a los demás, están por ello más disponibles, más dispuestos a asumir su papel sin invadir terrenos ajenos (Deschaussées, 1998, p. 27). Dalia y Pozo (2006) consideran que aprender a compaginar y armonizar el desarrollo de una sana autoestima musical con actitudes de modestia profesional es totalmente compatible, pues en ocasiones la autoestima por exceso puede ser tan problemática como por defecto (p. 83). Ruiz Ramos (1999) mantiene que si el intérprete no es capaz de situarse en su vida fuera de la escena, en una relación de convivencia normal, sencilla, de igual a igual, se encontrará con dificultad (p. 93).

En el apartado anterior hemos descrito el estado de flujo como una característica de la interpretación óptima, pero a menudo el músico debe enfrentarse a la **ansiedad escénica**, un fenómeno antitético al *flow* según Chirico et al. (2015, p. 2). Green (2003) opina que en el presente no existe la ansiedad: está en el pasado, cuando uno se inquieta

por lo que acaba de tocar, o en el futuro, al preocuparse por lo que se está a punto de tocar. Como no se puede hacer nada al respecto, es mejor no juzgar ni evaluar mientras se está actuando: «¡análisis es parálisis!» (p. 201). El miedo a hacer música es denominado «musifobia» por Werner (1996, p. 9), y Dangain (1991) describe el *trac*²⁸⁵ como el temor que tiene el intérprete a decepcionar, manifestándose como una falta de confianza en uno mismo en el último minuto (p. 75). Dalia (2008) cuantifica que entre un 60% y 80% de la totalidad de músicos (tanto estudiantes como profesionales) sufren ansiedad escénica (p. 108): esta patología es el problema más extendido entre los músicos y donde las ideas irracionales campan gustosamente (p. 139), una de las principales causas de la insatisfacción del intérprete (p. 26). De Alcantara (1997) distingue entre el intrigante miedo escénico que golpea a un músico bien preparado y consumado que toca en circunstancias excepcionales, y lo que considera algunas de las causas más inmediatas de la ansiedad escénica: la insuficiencia técnica y musical (pieza demasiado difícil, preparación inadecuada), la estupidez en la vida (noche mal dormida, comida copiosa, ingesta de alcohol o café) y las situaciones inusuales (la iluminación del escenario es diferente a la del ensayo, el suelo chirría) (pp. 257-259). Si bien estas circunstancias pueden atenuarse en gran medida, Gordon (2006) afirma que los estímulos externos específicos pueden desencadenar una respuesta condicionada del intérprete: «incluso un objeto inanimado puede generar sentimientos de deficiencia, como una cámara, un micrófono u otro equipamiento mediático» (p. 16). Los efectos de la ansiedad escénica han sido ampliamente estudiados, y pueden ser divididos según la tipología de los síntomas (fisiológicos, conductuales y mentales) (Valentine, 2002, p. 168) y también a nivel temporal (antes²⁸⁶, durante y después²⁸⁷ de la interpretación) (Klickstein, 2009, p. 136). Los síntomas durante la interpretación varían de un individuo

²⁸⁵ El término francés para designar el miedo o ansiedad escénica se utiliza a menudo en otros idiomas. En inglés es habitual el empleo de la terminología *stage fright*.

²⁸⁶ Evitación de la práctica, práctica obsesiva, ajeteo/desorganización, depresión/fatiga/pereza, preocupación/pensamiento distorsionado, dolor de cabeza, insomnio, dificultad para concentrarse, malestar estomacal/pérdida del apetito, problemas con las relaciones, deterioro académico, abuso de sustancias (Klickstein, 2009, p. 137).

²⁸⁷ Pensamiento distorsionado, vergüenza, ira/hostilidad, mala atribución, evitación de la práctica, depresión/fatiga, insomnio persistente, problemas con las relaciones, declive académico, abuso de sustancias (Klickstein, 2009, p. 139).

a otro, pero que casi siempre incluyen elementos físicos²⁸⁸ y mentales²⁸⁹ (Gordon, 2006, p. 105).

Para las personas ansiosas propensas a reaccionar de forma exagerada en situaciones estresantes, Valentine (2002) sugiere practicar técnicas específicas: físicas que implican relajación²⁹⁰, técnicas de comportamiento, y pensamiento positivo y «diálogo interno»²⁹¹ (p. 178). Para recobrar la confianza en uno mismo, Klickstein (2009) propone tres tipos de estrategias: personales (desarrollar respuestas positivas al estrés, afirmar el significado de la interpretación, refinar las habilidades de autoevaluación, proteger la salud), orientadas a la tarea (elegir un repertorio accesible, adquirir habilidades prácticas integrales, gobernar el horario de estudio, reforzar los hábitos interpretativos) y situacionales (aclimatarse a la configuración escénica, desarrollar habilidades de presentación, proyectar una presencia sólida desde el escenario, aprender técnicas para mejorar el rendimiento interpretativo, organizarse mejor) (pp. 147-149). En cualquier caso, Ruiz Ramos (1999) recuerda que no es sano depender del maestro ni del terapeuta, pues estos no pueden subir al escenario por el intérprete: «sed vuestro propio maestro, el único que siempre podrá acompañaros al escenario porque el escenario es inevitablemente el espejo de lo que realmente somos» (p. 315).

Greene (2001) manifiesta que le desagrada el término ansiedad interpretativa porque considera que etiquetar algo tan normal como la energía que acompaña a la mayoría de las circunstancias estresantes hace que lo que experimentan los intérpretes antes y durante las actuaciones en vivo sea percibido como incorrecto, como si fuera una enfermedad²⁹² (p. 6). Valentine (2002) afirma que «una cierta cantidad de ansiedad es normal y, de hecho, beneficiosa, convirtiendo una actuación aburrida en una animada

²⁸⁸ Temblor, manos frías, latido acelerado, sudoración intensa, náuseas/mariposas en la barriga/mareos, tensión muscular, inseguridad técnica, respiración rápida o restringida, boca seca, necesidad de orinar (Klickstein, 2009, p. 138).

²⁸⁹ Temor, confusión, lapsos de memoria, pensamiento distorsionado, agitación, hipersensibilidad, diálogo interno negativo, vergüenza, enfado, pánico (Klickstein, 2009, p. 138).

²⁹⁰ La autora recomienda la autosugestión o la Técnica Alexander. El Método Trager podría ser una alternativa adecuada.

²⁹¹ Greene (2001) propone parafrasear en positivo las ideas que surgen, así como poner nombre de persona a las «voces» críticas del propio pensamiento para identificarlas como algo ajeno (p. 93).

²⁹² El autor opina que puede resultar incómodo hasta que se aprende a manejarlo, y propone aumentar el ritmo cardíaco (por ejemplo subiendo y bajando escaleras) para simular nervios, dejar que el ritmo descienda e interpretar a continuación; en definitiva, acostumbrarse a ello.

y emocionante» (p. 178). Quizás sería más adecuado hablar de entusiasmo, como plantea Klickstein (2009): «las etiquetas “ansiedad interpretativa” y “miedo escénico” se refieren al nerviosismo o angustia que interfiere con la interpretación; *entusiasmo* por la interpretación significa excitación que ayuda a la actuación». Así pues, la adrenalina segregada a causa del miedo no es del todo negativa, pues una pequeña dosis intensifica los sentidos²⁹³ (p. 135). En otras palabras: «El miedo es energía. Si permites que fluya a través de ti, lo transformas en valentía» (Bruser 1997, p. 228).

Aunque quizás no padezca ansiedad escénica, el intérprete está normalmente inmerso a un ritmo estresante. Según Orozco y Solé (1996), la vida del músico profesional (viajes constantes, escenarios cambiantes de ciudades diferentes, horarios intempestivos) llega a asemejarse al prototipo de ejecutivo (p. 36), aceptando conciertos «con absoluto desprecio de las diferencias horarias o de bruscos cambios de clima y de costumbres que podrían alterar su equilibrio de acuerdo con las más elementales leyes naturales» (Deschaussées, 1998, p. 9). Como expone Klickstein (2009), el estrés en la vida no se puede eliminar, y la mayor parte del tiempo el estrés en sí no es el problema, sino nuestra reacción, pues esta determina si su efecto es positivo o negativo: «No puedes librarte de la posibilidad de ponerte ansioso en una actuación o en tu existencia diaria. Pero puedes moderar tu ansiedad y tener múltiples estrategias de afrontamiento preparadas» (p. 151). El autor recalca la importancia de saber reconocer las señales que el cuerpo ofrece cuando está bajo estrés, pues si se malinterpretan los síntomas no se podrá responder de manera constructiva. Los músicos deben prestar atención a tres tipos de indicadores: la fatiga, el dolor (que se extiende, palpita o en forma de punzada) y las sensaciones extrañas (hormigueo, debilidad o entumecimiento sin dolor). Las señales de advertencia indoloras son fáciles de ignorar, pero todos los síntomas exigen una acción urgente (pp. 237-238).

Para lidiar con la ansiedad escénica y/o el estrés, algunos intérpretes recurren a fármacos como tranquilizantes o betabloqueantes. Según West (2004), los segundos no se ocupan de la experiencia motriz de la ansiedad y no deben considerarse en absoluto la panacea (p. 278). En realidad, Klickstein (2009) remarca que pueden tener efectos

²⁹³ Orozco y Solé (1996) mencionan el *eustrés* – o buen estrés (frente al *distrés*) – como la reacción adaptada del organismo a las normas fisiológicas del sujeto, un tipo de estrés que se precisa en la vida diaria y al que se debe el progreso personal y el desarrollo corporal y psicológico, y el que ejerce una función de protección al organismo (p. 208).

secundarios adversos, contemplándolos más bien como una ayuda temporal o un último recurso que como una estrategia central. Otros medicamentos que mitigan la ansiedad persistente, tales como Xanax y Valium, no se recomiendan para los problemas interpretativos y son peligrosos si se utilizan incorrectamente; se prescriben para personas con condiciones generalizadas de ansiedad, los músicos deben mantenerse alejados de esos tratamientos a menos que un médico determine que son necesarios (p. 150). Dentro de las drogas que West clasifica de estilo de vida, es común que los intérpretes fumen²⁹⁴ y tomen alcohol²⁹⁵ para minimizar los efectos de la ansiedad escénica. Por el contrario, a menudo se consumen sustancias estimulantes (cafeína²⁹⁶ o drogas ilegales²⁹⁷) para aumentar el estado de alerta, la vigilia o la agitación (p. 273).

El hecho de que el enfoque principal de los músicos sea la calidad artística puede derivar en la posibilidad de que pongan poco o ningún peso en cuestiones como la **salud**²⁹⁸, a menos que el dolor u otros síntomas realmente interfieran con la interpretación (Shoebridge et al., 2017, p. 833). Tal vez debido al miedo de ser considerados inadecuados o perder su trabajo, los músicos han sido reacios a discutir los problemas físicos asociados con la práctica de sus instrumentos; afortunadamente, con el desarrollo de centros médicos para artistas, los intérpretes están comenzando a revelar sus condiciones y buscar tratamiento (Copeland, 2007, p. 1). Al respecto, Wynn Parry (2004) repara que hasta 1986, cuando el *New York Times* publicó un artículo sobre la distonía de Gary Graffman, había poca comprensión del alcance y la naturaleza

²⁹⁴ La idea de que fumar calma los nervios probablemente surge del hecho de que, cuando dejan de hacerlo, los fumadores experimentan síntomas de abstinencia desagradables, como irritabilidad e inquietud, y fumar de nuevo los hace desaparecer. Es poco probable que el consumo de tabaco mejore significativamente el rendimiento musical, pero en los consumidores adictos puede haber disfunciones durante los períodos de abstinencia (West, 2004, pp. 276-277).

²⁹⁵ West (2004) afirma que el alcohol es una parte muy importante de la vida de los músicos, algo que puede deberse en parte al estilo de vida o posiblemente a las características de personalidad de los individuos que se convierten en músicos (p. 273).

²⁹⁶ Las altas concentraciones de cafeína provocan la liberación espontánea de calcio del retículo sarcoplásmico, lo que desencadena contracciones musculares cuando no se ha producido ninguna estimulación neuronal (Juhan, 2003, p. 126).

²⁹⁷ Según West (2004), los intérpretes parecen más propensos que la población general a consumir drogas ilícitas, en particular aquellos músicos que están involucrados en el *jazz*, el *rock*, el *blues* y otros idiomas modernos (p. 280). La necesidad de mantener un alto nivel de energía, la ansiedad escénica, y el aburrimiento cuando se viaja, probablemente contribuyan a la automedicación de los músicos. Sin duda alguna, drogas como el alcohol, la cocaína y las anfetaminas satisfacen, en ocasiones, una necesidad del músico. Desafortunadamente para muchos, el costo en términos de dependencia y los efectos adversos de la intoxicación es alto y en ocasiones desastroso (p. 284).

²⁹⁸ Entendida como más que la inexistencia de afecciones, «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia» (Dalia, 2008, p. 102).

de los **problemas y lesiones** a los que se enfrentan los músicos (p. 41). Miembro fundador de la British Association for Performing Arts Medicine²⁹⁹, el reumatólogo explica que todos los músicos vistos en la institución tenían en común los siguientes problemas: mala postura, cuello y hombros tensos, regímenes de práctica inapropiados, falta de condición física y estrés (p. 48). Ahora bien, no hay que caer en el fatalismo porque la mayoría de los problemas médicos a los que se enfrenta el intérprete se pueden prevenir, siendo más comunes los trastornos estructurales musculoesqueléticos (pp. 41-42). Las diferencias morfológicas³⁰⁰ de cada músico son un factor a considerar de cara a adaptar la técnica instrumental, que en el caso de la música clásica ofrece un margen infinitamente más reducido que en otros lenguajes³⁰¹: «de ahí la colosal cantidad de lesiones que padecen y han padecido los intérpretes clásicos, incluido algunos de los más grandes» (Chiantore, 2015, p. 278). A nuestro parecer, que algunos intérpretes de referencia adopten actitudes corporales poco saludables presenta un ejemplo negativo para los colegas y estudiantes, aunque no sea lógico pensar que dos personas diferentes deben utilizar mecanismos idénticos para la interpretación del mismo instrumento.

Del mismo modo que es comprensible que no todos los músicos entiendan y transmitan una pieza de la misma forma, es interesante observar cómo el intérprete pasa por un proceso de **cambio y evolución** a lo largo de su recorrido. Mantel (2007) opina que, dentro de unos límites razonables, no hay nada correcto o incorrecto en cuanto a las versiones que se pueden producir: «numerosos ejemplos de las distintas grabaciones en la trayectoria vital de intérpretes renombrados demuestran que aquí nos topamos con márgenes de libertad de todo punto legítimos» (p. 113). De la investigación de Chaffin et al. (2006) se extrae que el intérprete realiza pequeñas variaciones durante la preparación de una obra y en sus sucesivas interpretaciones, por

²⁹⁹ Asociación Británica de Medicina de las Artes Escénicas. Para más información, visitar: <https://www.bapam.org.uk/>

³⁰⁰ Se ha encontrado hipermovilidad en las articulaciones de los dedos de un número desproporcionadamente grande de músicos con dolor de mano y brazo, por lo que es un factor de riesgo notable de lesión (Klickstein, 2009, p. 235).

³⁰¹ Nada de eso sucede en el *jazz*, donde la escritura es decidida por el intérprete. De ahí que alguien como Earl Hines popularizara los trémolos de novena al piano porque tenía una mano colosal, y Django Reinhardt haya sabido crear un lenguaje propio tocando la guitarra con solo tres dedos. Pianistas como Thelonius Monk o Keith Jarrett han convertido su propio sobreesfuerzo muscular en un componente irrenunciable de su tímbrica, pero lo han podido hacer (y no sin padecer graves dolencias, en el caso de Jarrett) eligiendo en cada caso un lenguaje, que de algún modo es un producto de esa misma actitud física (Chiantore, 2015, p. 278).

lo que si pensamos en un marco temporal más amplio, es coherente percibir cómo las interpretaciones de las mismas obras van cobrando otros matices a medida que el músico evoluciona. Efectivamente, es natural observar diferencias entre la etapa de formación de un intérprete y su estadio profesional, aunque su aprendizaje no haya cesado. Los hallazgos de Krampe y Ericsson (1995) indican que las habilidades musicales de alto nivel adquiridas en la juventud no se preservan automáticamente, sino que deben mantenerse activamente mediante la práctica deliberada (p. 97). Dicho de otro modo, un intérprete ha de seguir estudiando toda la vida: «el desarrollo de la pericia se asemeja a una carrera de larga distancia en la que cada individuo tiene que encontrar su ritmo óptimo en diferentes etapas» (p. 100). Gordon (2006) escribe sobre algunos retos que a menudo son tabús, tales como la manera de afrontar enfermedades, el paso del tiempo, las limitaciones físicas o la jubilación: «Si ya no puedes actuar, deja a un lado la decepción y enseña o instruye. Si ya no puedes ser un intérprete, deja de quejarte y sé un observador, analizador, crítico o comentarista activo» (p. 182).

Para un intérprete es muy complicado dejar de estar en activo, lo que nos lleva a introducir la noción de la **autorrealización** como centro de la labor que desarrolla el músico: «Nuestra necesidad de dar es tan fuerte como nuestra necesidad de recibir³⁰² (...) La interpretación, una forma de compartir, multiplica nuestros dones transformándonos y enriqueciendo al mismo tiempo a nuestro público. Este es nuestro trabajo y nuestra celebración» (Bruser, 1997, p. 242). Ritterman (2004) afirma que los intérpretes persiguen la excelencia «sabiendo que solo por este medio podrán comunicarse de manera efectiva con su público y obtener la realización personal de la interpretación» (p. vii). Werner (1996) expresa que junto con el deseo de una experiencia más profunda³⁰³, viene un impulso intenso por ser un mejor intérprete (p. 11), y recuerda la afirmación de Keith Jarrett en el *New York Times*, refiriéndose al «primer músico de la historia», que tocaba por necesidad de la música, y no por otras razones externas (p. 31). Ahora bien, algunos intérpretes confunden la autorrealización³⁰⁴ con la expresión personal en lugar del contenido musical: «el arte de la interpretación, como expresión de la vida y la experiencia compartidas, como

³⁰² «Prácticamente todos los cuerpos filosóficos famosos del mundo han notado que dar a los demás es una parte esencial de nuestra propia realización» (Gordon, 2006, p. 158).

³⁰³ La verdadera profundidad musical no se trata de una mejor interpretación, sino de una interpretación más «orgánica» (Werner, 1996, p. 11).

³⁰⁴ Según la RAE: «Consecución satisfactoria de las aspiraciones personales por medios propios».

comprensión mutua sobre una base emocional común, ha dado paso a una especie de transferencia hipnótica de emociones individuales» (Birsak, 1994, p. 66). El sentido que debemos otorgar al término es en referencia a la plenitud, el sentido de vida, e incluso la **espiritualidad**.

Para Deschaussées (1998), la interpretación es una mutación de naturaleza psíquica o espiritual, un milagro, un vendaval interior que empuja hacia una dimensión superior (p. 18), en la cual los intérpretes han de ponerse «al servicio de la música y la vida en un acto de amor universal» (p. 132). Gordon (2006) expone que los indicios de conciencia de los aspectos espirituales del propio trabajo como intérprete a menudo se manifiestan en una comprensión cada vez más profunda del significado de la tarea. Cuando una respuesta más íntima comienza a despertar y llenar el trabajo, dotándolo de un nuevo nivel de autoridad, importancia y, a menudo, facilidad de ejecución, la intensa implicación personal acompañada de una claridad conceptual hace que la transmisión de valores musicales y emocionales sea placentera y sin esfuerzo (p. 199). Probablemente, a esto se refería Blum (2000) al afirmar que la sonoridad del intérprete refleja los atributos interiores de la persona, siendo en el caso de Casals su sentimiento de armonía hacia la naturaleza y su profundo sentido de la paz espiritual (p. 141). Green (2003) menciona que las cualidades en el alma de los músicos son lo que contribuye al verdadero arte, siendo relevante quién es uno y no lo qué hace (p. 11). Podemos encontrar una relación entre la pasión por la interpretación y el bienestar subjetivo, de modo que la pasión armoniosa, pero no obsesiva, está relacionada positivamente con la satisfacción vital (Bonneville-Roussy et al., 2011, p. 127). Como la calidad de vida no depende directamente de lo que los demás piensen de nosotros o de lo que poseemos, sino más bien de cómo nos sentimos con nosotros mismos y con lo que sucede, para mejorar la vida hay que mejorar la calidad de la experiencia (Csikszentmihalyi, 2014, p. 76). Sabemos que un intérprete dedica una enorme cantidad de tiempo a la música, por lo que enriquecer su experiencia con el instrumento puede suponer un incremento de la calidad de vida. La dedicación a la interpretación es tal, que en muchos casos se percibe una **identificación entre la persona y la profesión**: «El sentido de unidad con la propia interpretación sugiere una identidad que parece próxima al núcleo del ser espiritual, tan cercana que uno comienza a considerar quién es de igual manera que lo que hace» (Gordon, 2006, p. 199). Green expresa que «lo que hacemos como músicos y

lo que somos como personas no puede separarse, la vida y la música están entrelazadas de formas que el lenguaje no puede igualar» (p. 282). En palabras de Deschaussées (1998): «Un gran músico NO “HACE” música: ES músico» (p. 131).



En este capítulo hemos analizado los múltiples elementos que conforman la interpretación musical, el evento audiovisual resultante de la interacción entre quién compone, interpreta y recibe la creación artística. La tarea del intérprete se presenta como un reto de gran complejidad: conseguir que una obra recobre la vida, intermediando entre el autor y el público. Haciendo referencia a los instrumentistas y cantantes en general, se evidencia que para experimentar una interpretación óptima deben intervenir numerosos factores que están interrelacionados, teniendo un rol relevante la conexión entre cuerpo y mente, así como la presencia del músico. Hemos observado cómo la adquisición de habilidades requiere una gran cantidad de tiempo y energía para todos los intérpretes, por lo que un empleo efectivo de los recursos es altamente deseable. Idealmente, la preparación tendría que ser el reflejo de una comprensión amplia de la acción interpretativa, comportando una visión centrada en el cuerpo-mente como el verdadero primer instrumento. Entonces el instrumento musical podrá convertirse en un vehículo para la expresión artística, dejando de ser un obstáculo gracias a la ergonomía y la conciencia corporal del músico.

Visualizando una trayectoria fructífera y satisfactoria del intérprete, la práctica cotidiana debe responder a un enfoque creativo y eficiente, respetando el propio organismo y escuchando no solo los sonidos producidos, sino también a uno mismo. El ineludible trabajo previo al escenario ha de ser consciente, motivador y saludable, condición *sine qua non* para poder disfrutar de actuaciones expresivas que desprenden facilidad y espontaneidad. Es necesario recordar que en la interpretación musical «convergen los atributos cerebrales, corporales, sociales e históricos de un intérprete» (Clarke, 2002, p. 68). En definitiva, el intérprete tiene en sus manos la posibilidad de expandir su vivencia para poder gozar al máximo de la creación musical, incrementando la armonía entre su organismo, el instrumento musical y el mensaje que quiere transmitir: «se interpreta con todo el ser» (Klickstein, 2009, p. 97).

Capítulo 5

EL CLARINETE

*Ningún canto de pájaro es el equivalente musical a un clarinete
tocado con estilo.*

Edward Hoagland

5. EL CLARINETE

En este capítulo nos adentraremos en el mundo del clarinete, el último instrumento de la familia de viento-madera¹ que, a pesar de su larga historia en la música folclórica, se incorporó a la orquesta (Lawson, 1996, p. 1). Sin embargo, no se ha quedado atrás porque su gran versatilidad le aportó una creciente popularidad: «encontró un hogar en todos los géneros musicales posibles, desde la música clásica hasta la música militar, desde diferentes tipos de música folk hasta una amplia gama de bandas, y desde el *jazz* hasta “música nueva” altamente experimental» (Hoeprich, 2008, p. 206). Es un instrumento tan camaleónico gracias a sus posibilidades técnicas: «el clarinete es, sin contradicción, de todos los instrumentos de viento el que presenta la mayor riqueza tonal y extensión de registro» (Staats, 1899, p. 4). Y para algunos, como expone Romero (1861) en el prólogo de su reconocido método, esto conlleva cierta complejidad de ejecución: «porque á decir verdad, harto es notorio que el clarinete es el más difícil de todos los instrumentos de viento, y el que, por consecuencia, requiere mayor perseverancia en su estudio» (p. 1).

En cualquier caso, no es nuestro objetivo emitir aquí juicios de valor acerca del clarinete, sino indagar sobre este instrumento como objeto de estudio en la presente investigación. En esta sección expondremos su origen y la evolución organológica que a lo largo de la historia ha ido modificando su configuración. Estudiaremos las características que definen su inconfundible sonido y presentaremos los principales

¹ Cuando el término entró en uso general, todos los instrumentos de la familia estaban contruidos de madera. Sin embargo, la denominación se continúa utilizando a pesar de que, estrictamente hablando, ha dejado de ser precisa: «ya sea porque la madera ha sido reemplazada en gran medida por el metal, como con las flautas, o porque se han inventado instrumentos más nuevos como los saxofones, aliados a la sección que nunca han sido hechos de madera» (Del Mar, 1983, p. 139).

miembros de su extensa familia. En último lugar, centraremos en el clarinete soprano en *sib* para conocer en detalle su morfología y características actuales.

5.1 Origen del instrumento

Como podemos imaginar, el clarinete tal y como lo conocemos hoy no apareció de la noche a la mañana. De hecho, rastrear el desarrollo de las primeras formas de instrumentos de viento de una sola caña es algo enrevesado (Hoeprich, 2008, p. 11), puesto que no se trata de un proceso lineal ni unidireccional.

Fessard (2006) considera el *menet* (sic) egipcio el ancestro más directo del clarinete (p. 11). Consistente en un tubo doble unido por piezas de tela y resina, los llamados *memet*² se representaron en los relieves de diversas tumbas en Saqqarra y Giza, así como en las pirámides de la reina Khentkaus³, datando de la tercera dinastía del Imperio Antiguo en Egipto (2778-2723 a. C.). Estos instrumentos eran idioglotas, es decir, tenían la lengüeta tallada en el tubo y no de forma separada⁴, siendo esta caña simple el rasgo que los conecta con el clarinete (Rice, 1992, p. 1).

Actualmente, encontramos en Egipto instrumentos que difieren poco de los *memet* de la antigüedad, como el *arghūl* y la *zummara*; también en Grecia se sigue tocando un instrumento similar, el *aulos*⁵, y en Oriente Medio hallamos su pariente *mijwiz* (Hoeprich, 2008, p. 12). De hecho, podemos localizar en casi todo el mundo diversos instrumentos arcaicos⁶ con una perforación más o menos cilíndrica, varios

² Llama la atención que el término no esté incluido en el diccionario *Grove Music*. Las referencias que aparecen son la ópera *Memet* (1732) del compositor italiano Giovanni Battista Sanmartini (ca. 1700-1775), y la obra también titulada *Memet* (1972) para coro mixto a cappella, con texto de Nazim Hikmet del compositor sueco Anders Eliasson (1947-2013).

³ Debido a su fragilidad, no se han conservado instrumentos de la antigüedad, pero la evidencia iconográfica es abundante (Hoeprich, 2008, p. 12).

⁴ Según el sistema de clasificación organológica *Sachs-Hornbostel*, los instrumentos son idioglotas o heteroglotas en función de si están contruidos a partir de un trozo de material o lo están agregando partes (Rice, 1992, p. 1).

⁵ Hoeprich afirma que el *aulos* podía ser tocado indistintamente con caña simple o doble. En el *Grove Music* se indica que se trata de un instrumento de viento que consta de dos tubos y dos cañas probablemente dobles. Sin embargo, dado que la palabra también se aplicó a cualquier tubo alargado y hueco, *aulos* puede referirse a cualquier instrumento de viento que consta de un solo tubo con o sin lengüeta. <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.01532>

⁶ Según Ross, actualmente se utilizan más de un centenar de instrumentos idioglotas diferentes (Citado en Hoeprich, 2008, p. 336). Ross, D. E. (1985). *A Comprehensive Performance Project in Clarinet Literature*

orificios, una lengüeta batiente y sin campana⁷, tales como el *magudi*⁸ indio o el *cái ken dôi* anamita⁹ (Dangain, 1991, p. 7). Además de realizarse en caña, los instrumentos idioglotos también se construyen en madera, canilla, hueso o incluso bambú; algunos incorporan una campana de cuerno, como es el caso del *birbynè* en Lituania o la *alboka* de tubo doble del País Vasco (Hoeprich, 2008, p. 13).



Figura 5.1: Antepasados del clarinete: *arghūl*, *zummara*, *aulos*, *mijwiz* (de hueso), *pungi*, *cái ken dôi*, *alboka*, *launedda* y *reclam de xeremia*. Fuente: Elaboración propia a partir de imágenes del Musical Instruments Museum Online <https://mimo-international.com/MIMO/>

Aunque el clarinete actual, con su sofisticado mecanismo, apenas se parece a sus antepasados (Dangain, 1991, p. 7), convive en Europa con algunos de los predecesores de lengüeta simple como por ejemplo el *launedda* de Cerdeña, uno de los más complejos, con tres tubos de diferentes longitudes (dos con orificios y un bordón); también presenta cierto parentesco el *reclam de xeremia* de uno o dos tubos en Eivissa (Hoeprich, 2008, p. 13). A menudo, se incluye igualmente el *tárogató* húngaro porque se toca con boquilla de clarinete (Martín Benlloch, 2001, p. 30) pero el instrumento tradicional era de caña doble hasta alrededor de 1900, cuando Venzel József Schunda lo

with an Organological Study of the Development of the Clarinet in the Eighteenth century (Tesis doctoral). University of Iowa, p. 4.

⁷ También podemos encontrar «clarinetes transversales», principalmente en África Occidental (el único ejemplo conocido de tales instrumentos fuera de África es la *caña de millo* de Colombia) desde Senegambia hasta Chad: *tilboro*, *tsiriki*, *tilibartci*, *veng-kung*, *damalgo*, *k'cindo*, *gworitod*, entre otros. Estos instrumentos se tocan en una posición horizontal aproximada con la caña acercándose a la boca de tal forma que se pueda hacer vibrar tanto soplando como succionando. <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.52768>

⁸ Un instrumento también conocido con la denominación de *pungi*, utilizado para encantar serpientes. Según Hoeprich (2008), actualmente se asocia con la caña doble (p. 13).

⁹ Según la RAE: «Natural de Anam, antiguo reino de Indochina». Entre 1883 y 1945 fue denominado protectorado francés de Annam; actualmente la región forma parte de Vietnam.

remodeló¹⁰; como aclara Pino (1998), actualmente es más similar a un saxofón soprano de madera cónica, con una digitación parecida a la del oboe (p. 220).

Hoeprich (2008) observa de forma prudente que, si bien no se puede descartar que el contacto entre las civilizaciones antiguas y los comerciantes y exploradores europeos ocurrió siglos antes de que el clarinete hiciera su primera aparición en Europa, parece discutible si los instrumentos de la antigüedad influyeron o no en los primeros clarinetes europeos (p. 13). En cambio, Dangain (1991) afirma que la música homofónica, junto a sus instrumentos, fue difundida en Occidente por los conquistadores y los grandes viajeros, de modo que la *fistula pastoralis*¹¹ tomó el nombre de *pastoralis*, pasando a convertirse en Alemania en *shalmēi*, en Italia en *pifarre*, en Francia en *chalumeau* (p. 7).

Gibson (1992) plantea que los instrumentos de viento-madera cilíndricos de una sola caña no eran apenas más que juguetes en Europa occidental hasta el siglo XVIII, ya que ninguno fue descrito ni en el *Syntagma Musicum* (1619) de Praetorius ni en la *Harmonie Universelle* (1636-1637) de Mersenne (1994, p. 1). Sin embargo, Rice (1992) expone que en la literatura francesa del siglo XII se registran una variedad de instrumentos con nombres muy similares¹², que poseen como raíz común el término latino *calamellus*, el diminutivo de *calamus*, o el *calamum* latino, del griego *kalamon* o *kalamos*, todo lo cual significa ‘tubo con lengüeta’. Estas nomenclaturas son interesantes porque claramente presagian el *chalumeau*¹³ de finales del siglo XVII (pp. 2-3).

Según explica Pino (1998), en la Edad Media la aristocracia favoreció muchos instrumentos de doble caña, siendo la chirimía el predilecto, el que dio origen de forma más directa al oboe (p. 194). Además de que la chirimía estaba mucho más desarrollada que el *chalumeau* durante el Medievo y el Renacimiento, el autor apunta a la lengüeta simple como razón de la preferencia por el *chalumeau* por parte de campesinos,

¹⁰ El constructor de Budapest (1845-1923) trató de diseñar instrumentos «nacionales» para las celebraciones del milenio húngaro en 1895. El resultado fueron el címbalo de concierto y el *tárogató* moderno de caña simple, que diseñó junto al intérprete Gyula Káldy, autor del primer método para el nuevo instrumento. Para más información, visitar: <http://www.sfoxclarinets.com/Tarogatoart.html>.

¹¹ Flauta utilizada por pastores que podríamos traducir como dulzaina.

¹² Incluyendo «chalumeau», «chalemeau», «chaleumeau», «chaleumiau», «chalemel», «canameau», «cannebaux», «canimeaus», «chalemiaus», «chalemelle», «chalemele», «chalemie», «chalemye», «chalemise», «chalemine», «canamelle», «kalemele», «qualemele», y «schalmaye» (Rice, 1992, pp. 2-3).

¹³ En otros idiomas, hallamos los cognados *shalamo* en inglés, *scialumò* en italiano, y *schalamaux* en alemán (Rice, 1992, p. 16).

músicos populares y aficionados: «esos instrumentos eran más fáciles de construir en casa, mientras que los profesionales encontraron que la caña doble y extraíble de la chirimía era mucho más fácil de trabajar para ofrecer las actuaciones de alto nivel exigidas» (p. 196). De ello se desprende que algunos instrumentos de caña simple serían todavía idioglotas.

El nacimiento del clarinete se sitúa aproximadamente a principios del siglo XVIII en territorio germánico. Debe tenerse en cuenta que, desde finales del siglo XVII, la nobleza alemana copió servilmente a sus contemporáneos franceses, adoptando su idioma, ropa, comida, muebles, bailes y música (Fessard, 2006, p. 13). El uso del *chalumeau* y varios otros instrumentos originarios de Francia refleja esta tendencia (Rice, 1992, p. 16).

Tradicionalmente se ha otorgado la invención del clarinete a Johann Christoph Denner (1655-1707), un constructor de instrumentos de viento-madera e imitadores de animales¹⁴ nacido en Leipzig pero afincado en Nuremberg desde el año 1666 (Hoeprich, 2008, p. 21). Hijo de un tornero de silbatos y cuernos de caza, fue considerado uno de los mejores profesionales de Europa tras establecer un reconocido taller familiar y construir muchos instrumentos refinados de viento-madera¹⁵, incluyendo flautas de pico, chirimías, oboes, dulcianes, *racketts*¹⁶, fagots y *chalumeaux* (Rice, 1992, p. 17). Tal atribución proviene de la fuente *Historische Nachricht von den Nürnbergischen Mathematicis und Künstlern* (Nuremberg, 1730) de Johann Gabriel Doppelmayr, que contiene la biografía del constructor en la cual aparece la célebre declaración:

A principios del siglo actual, inventó un nuevo tubo sonoro, el llamado clarinete, para mayor deleite de todos los amantes de la música, descubrió nuevamente desde la antigüedad el ya conocido fagot-rackett, y al final presentó unos chalumeaux mejorados. (Doppelmayr, 1730, p. 305)

¹⁴ Estaba oficialmente afiliado al gremio de *Wildruf- und Horndreher*, término que designa al fabricante de señuelos, bocinas, trompetillas y reclamos utilizados por cazadores para atraer a los animales (Hoeprich, 2008, p. 15).

¹⁵ A diferencia de hoy en día, era común que los primeros constructores de clarinetes también fabricaran otros instrumentos de viento-madera (Hoeprich, 2008, p. 28).

¹⁶ Tanto el dulcián, también denominado «curtal» o «bajón», como el *rackett* son instrumentos renacentistas de doble caña predecesores del fagot.



Figura 5.2: Portada, inicio de sección de los constructores (p. 281) y entrada sobre Johann Christoph Denner (p. 305) en *Nachricht von den Nürnbergischen Mathematicis und Künstlern* de Doppelmayr (1730).

Fuente: Bayerische Staatsbibliothek https://reader.digital-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11083891_00001.html

Doppelmayr probablemente conocía personalmente a la familia Denner, pero su declaración no puede aceptarse sin reservas porque cometió errores factuales en la entrada de Johann Christoph y exageró los logros de otros artesanos de Nuremberg. Sin embargo, su texto fue adoptado por docenas de escritores posteriores, quienes ocasionalmente agregaban detalles que no se encontraban en la breve descripción original¹⁷ (Rice, 1992, p. 40). Según Lawson (1996), Doppelmayr no siempre es una fuente totalmente fiable, ya que no evaluó las contribuciones de otros fabricantes al desarrollo del *chalumeau* y el clarinete (p. 1). Pino (1998) añade que no hay pruebas de que Denner fuera el primero en inventar el clarinete, ya que dos de sus contemporáneos, Klenig y Oberlender, también construyeron clarinetes, y no existe documentación indiscutible para probar cuál de ellos lo hizo primero (p. 198).

De todas formas, como admite Lawson (1996), no ha surgido evidencia que contradiga la afirmación de Doppelmayr, que encuentra apoyo en otras fuentes

¹⁷ Encontramos algunos ejemplos en: Walther, J. G. (1732). *Musikalisches Lexicon oder Musikalischen Bibliothek*. W. Deer; Majer, J. F. B. C. (1732). *Museum Musicum Theoretico Practicum, das ist Neu-eröffneter Theoretisch-und Practicum Music-Saal*. G. M. Majer; Zedler, J. H. (1731-54). *Grosse Vollständiges Universal-Lexicon aller Wissenschaften und Künste*, 64 vols. J. H. Zedler; Barnickel (1737). *Kurzegefasstes musicalisches Lexicon*. J. C. & J. D. Stössel; Gottsched, J. Ch. (1760). *Handlexicon oder Kurzgefasstes Wörterbuch*. C. Fritschischen handlung; Jablonski, J. Th. (1767). *Allgemeines Lexicon der Künste und Wissenschaften*. Zeisens Wittwe und Hartungs Erben.

precedentes como el *Gabinetto armonico* de Bonanni (Roma, 1722), así como en los reconocidos *Musicalisches Lexicon* de Walther (Leipzig, 1732) o *Museum musicum* de Majer (Schwäbisch Hall, 1732) (p. 1). Lo anteriormente expuesto explica la aprobación colectiva de que el inventor fuera J. C. Denner, si bien otras voces apuntan a uno de sus hijos a partir de un documento datado en 1710¹⁸. Se trata de una factura detallada, emitida por Jacob Denner, de los 29 instrumentos que el Duque de Gronsfield había encargado al taller de los Denner (Hoeprich, 2008, p. 21), en la que además de *chalumeaux* se especifican «2 clarinetes» (Lawson, 1996, p. 3). De hecho, es la primera referencia de cualquier tipo en la que aparece la palabra «clarinete», la primera fuente cronológica de la que tenemos noticia. En su taller, J. C. Denner formó a sus hijos Jacob (1681-1735) y Johann David (1691-1764) en el arte de la construcción de instrumentos; aunque hoy no hay ejemplos conocidos del segundo, existen al menos 40 instrumentos de Jacob y 68 del padre, en museos y colecciones privadas (Rice, 1992, p. 17). La autoría de los ejemplares se reconoce por el sello estampado en cada sección del instrumento: con las iniciales del nombre y el apellido; como «Denner» es una palabra alemana antigua para nombrar el pino, Jacob utiliza su representación en la impronta (ver Figura 5.3).

Se hace necesario resaltar que, a partir de la información de Doppelmayr, se han derivado diversos malentendidos. Por ejemplo, la idea de que J. C. Denner inventó el clarinete mejorando el *chalumeau*, una declaración repetida por innumerables autores y que creó confusión en las diferencias físicas entre el *chalumeau* del siglo XVIII y el clarinete (Rice, 1992, p. 41). Parece ser que Denner tenía una mente inquisitiva y creativa, de modo que el clarinete fue el resultado de una aparente experimentación con el *chalumeau* (Pino, 1998, p. 198). Sin embargo, es fundamental comprender que, aunque quizás Denner tuviera la intención de actualizar y mejorar el *chalumeau* y este sirviera como punto de partida para el nuevo instrumento (Garcés, 1991, p. 16), el *chalumeau* continuó coexistiendo con el recién inventado clarinete. Karp (1986) sugiere que las mejoras en el *chalumeau* probablemente continuaron durante el desarrollo del clarinete, con alguna influencia recíproca entre los dos (p. 550).

¹⁸ La fecha de la factura, tres años posterior a la muerte de Johann Christoph Denner, es considerada por algunos autores un indicio para señalar a su hijo Jacob como el inventor del clarinete.



Figura 5.3: Cuarteto de *chalumeaux* de diferentes constructores; clarinete de dos llaves de Jacob Denner (*Musée des instruments de musique*, Bélgica); sellos de J. C. y Jacob Denner. Fuentes: Hoeprich, 2008, pp. 49 y 51; http://www.mim.be/denner-clarinet?from_i_m=1

Según Birsak (1994), la experimentación del constructor con el *chalumeau* estaba motivada por la dificultad en la producción de su registro agudo: las notas sonaban forzadas y estridentes, en comparación con el suave registro grave. Mientras que en el oboe, la flauta y el fagot, las notas superiores podían alcanzarse sin complicación mediante una ligera corrección de la embocadura, y en la flauta de pico pellizcando el orificio del pulgar, en el *chalumeau* ninguno de los métodos habituales podía extender el registro superior con una fluida transición. El autor hipotetiza que si las notas agudas hubieran sido fáciles de tocar y sonaran agradables, tal vez Denner no habría inventado el clarinete (p. 21).

En la descripción de Walther¹⁹ se expone que el *chalumeau* es un pequeño instrumento de viento de boj con siete agujeros abiertos, dos llaves de latón y, en la parte inferior, un octavo orificio dividido en dos (Hoeprich, 2008, p. 46). Lawson (1996) apunta que Majer²⁰ señaló que las digitaciones del *chalumeau* se corresponden estrechamente con las de la flauta de pico, y parece probable que esta diera origen al

¹⁹ Walther, J. G. (1732). *Musikalisches Lexicon*. W. Deer.

²⁰ Majer, J. F. B. C. (1732). *Museum musicum theoretico practicum, das ist Neu-eröffneter Theoritisches-und Practicum Music-Saal*. G. M. Mayer.

chalumeau, quizás durante los intentos de aumentar su rango dinámico (p. 2). La opinión de Fessard (2006) de que el clarinete nació por casualidad a partir de la investigación empírica (p. 9) contrasta con la visión de Birsak (1994), según la cual es probable que Denner se inspirara en el pellizco del pulgar de la flauta de pico para encontrar el lugar en el cuerpo del instrumento donde la apertura de un agujero muy pequeño haría sonar, casi automáticamente, la duodécima por encima del tono fundamental (p. 21). Como expone Pino (1998), fue la presencia de esa llave de registro²¹ (de hecho, el mero concepto de ella) lo que marca la diferencia histórica y musicalmente más importante entre el viejo *chalumeau* y el nuevo instrumento de Denner. Dicha llave de registro hizo posible tocar y controlar los armónicos además de los tonos fundamentales del registro inferior ya presente en el *chalumeau* básico (p. 199). Es necesario remarcar que Denner utilizó este nuevo orificio, en el que insertó un pequeño tubo metálico para evitar la acumulación de agua, para ser descubierto con la llave del pulgar que ya estaba presente en el *chalumeau*, alargándola; lo novedoso no era la adición de la llave sino el concepto, ubicación y tamaño del orificio (Birsak, 1994, p. 21). Fessard (2006) incluso llega a opinar que Denner concibió la primera boquilla separada de la caña (p. 23), aunque ninguna otra fuente consultada lo afirma.

De lo anterior se desprende que el *chalumeau* con el que Denner experimentó tenía dos llaves, si bien el instrumento de finales del siglo XVII y durante el siglo XVIII se construyó en una variedad de tamaños y afinaciones, con una, dos, tres, cinco o siete llaves²², o incluso ninguna (Rice, 1992, p. 38). El desarrollo del cuarteto de *chalumeaux* (soprano, alto, tenor y bajo) fue sin duda una forma de ampliar el reducido registro del instrumento (Hoeprich, 2008, p. 47). Se cree que Denner partió de un *chalumeau* más grande que el soprano estándar, a lo mejor el alto o tenor (Pino, 1998, p. 199).

El nuevo clarinete, además de poseer la llave de registro que ofrecía el intervalo de doceava (del mismo modo que en el *chalumeau*, cuyo registro agudo no era de octava como en los demás instrumentos de viento-madera), incorporó una campana en forma de embudo parecida a la del oboe. Más adelante, Denner también incorporó una tercera

²¹ Es relevante observar el significado de la terminología inglesa, *speaker-key*, como la llave ‘que habla’ o ‘altavoz’ que ayuda a la emisión e irradia el sonido. En castellano a menudo también se denomina «llave portavoz».

²² En el *Musikmuseet* en Estocolmo se encuentra un ejemplar de *chalumeau* que tiene siete llaves, con el número de catálogo M140 (Karp, 1986, p. 547).

llave (para el mi_2/si_3) y desdobló algunos orificios para facilitar la complicada afinación de los semitonos (Birsak, 1994, p. 21).

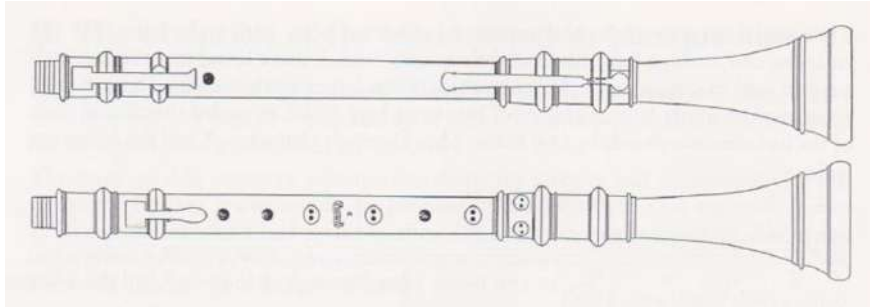


Figura 5.4: Clarinete de Denner según Eric Hoeprich: «A Three-Key Clarinet by J. C. Denner», in *The Galpin Society Journal* XXXIV, 1981, pp. 21-32. Fuente: Birsak, 1994, p. 22.

La primera imagen de un clarinete de la que, según todas las fuentes consultadas, se tiene constancia es del año 1722 aproximadamente, una obra del artista Johann Christoph Weigel que forma parte de la colección de grabados titulada *Musicalisches Theatrum*, en la que se representaron 36 músicos²³ (Rice, 1992, p. 138). Se trata de la lámina nº14, en la que aparece un gentilhomme tocando un clarinete de dos llaves; por la vestimenta y la habitación lujosa se percibe que no se trata de un instrumento folclórico, sino de uno con considerable estatus social (Hoeprich, 2008, p. 22). Según apunta Rice (1992), debido a que estos grabados se realizaron en Nuremberg, la representación del clarinete, así como la de varios otros instrumentos de viento, podría haberse basado en los instrumentos reales contruidos por los Denner o J. W. Oberlender²⁴; sin embargo, el contorno cónico del clarinete es similar al del oboe, lo que probablemente indica la falta de familiaridad del artista con el instrumento (p. 138).

²³ Parece ser que para su ejecución sirvió como guía el capítulo «Von dem Musikalischen Instrumente» en Mattheson, J. (1713). *Das Neu-Eröffnete Orchestre, oder Universelle und Gründliche Anleitung*. B. Schiller (Citado en Rice, 1992, p. 138).

²⁴ Berner, A. (1961). «Nachwort», en Johann Christoph Weigel, *Musicalisches Theatrum* (edición facsímil), p. ix. Bärenreiter.



*Cuando el sonar de la trompeta es demasiado fuerte,
el clarinete sabe cómo complacer
evitando el sonido más agudo y grave
varía elegantemente; y de este modo consigue el premio.
A algún espíritu noble, a quién le guste esta obra.
Estudiará con vehemencia y tocará con afínco.*

Figura 5.5: Clarinetista de Johann Christoph Weigel, en *Musicalisches Theatrum* (ca. 1722) y traducción propia del texto alemán de la leyenda. Fuente: Hoeprich, 2008, p. 22.

El texto que acompaña el grabado de Weigel incluye una referencia a la trompeta, un detalle nada casual. El nombre «clarinete» es un diminutivo de la palabra *clarino*, en referencia al novedoso registro agudo en el instrumento (Hoeprich, 2008, p. 20), que decían sonaba como una trompeta *clarino*²⁵, cuando se escuchaba desde la distancia (Pino, 1998, p. 200). En el grabado a media tinta de Johann Elias Ridinger de un clarinetista, incluido en una serie de representaciones de músicos alrededor de 1750, hay un texto en el cual se alaba el sonido del clarinete y se compara con la trompeta. En el idioma original encontramos un juego de palabras con las cualidades del sonido «claro y amable»²⁶ que a su vez hace alusión a la nomenclatura del instrumento en alemán: *klar und nette*²⁷ (Hoeprich, 2008, p. 27).

Según Pino (1998), durante los primeros setenta y cinco años de vida del clarinete, se relacionó musicalmente el instrumento con la trompeta, y los compositores

²⁵ Los términos *clarin* y *clarino* se utilizaron durante los siglos XVII, XVIII y principios del XIX para denotar una parte de trompeta en el registro agudo. Utilizando la terminología italiana, encontramos los siguientes registros (de agudo a grave): *clarino*, *quinta*, *alto e basso*, *volgano* y *basso*. <https://www.oxfordmusiconline.com/grovemusic/view/10.1093/gmo/9781561592630.001.0001/omo-9781561592630-e-0000022365>

²⁶ En la fuente consultada, *klar und nette* está traducido al inglés como *clear and pure*. Cuestionamos dicha traducción puesto que el segundo término no se corresponde con el adjetivo 'puro'.

²⁷ Algo parecido sucede también en catalán, con «claro y limpio» para *clar i net*.

lo trataron como tal. Los conciertos de Johann Melchior Molter (1696-1765) para clarinete en re son excelentes ejemplos de esta noción: son triádicos y se parecen mucho a las llamadas de cornetas en su estructura melódica (p. 234). Sin embargo, Lawson (1996) opina que los movimientos lentos de dichos conciertos (en los conciertos de trompeta, el solista no tocaba) exhiben un estilo *cantabile* y galante de escritura para el clarinete que fue reemplazando gradualmente las asociaciones antiguas a la trompeta (p. 6).

Para ejemplificar que al clarinete le costó encontrar un lugar propio, es destacable la primera mención en francés sobre el instrumento, una breve entrada en la *Encyclopédie*²⁸ (1753) con la definición «tipo de oboe»; al menos unos años más tarde los mismos editores incluyeron una ilustración del clarinete (ver Figura 5.6) en una de las láminas de la colección de lutería²⁹ (Rice, 1992, p. 44).

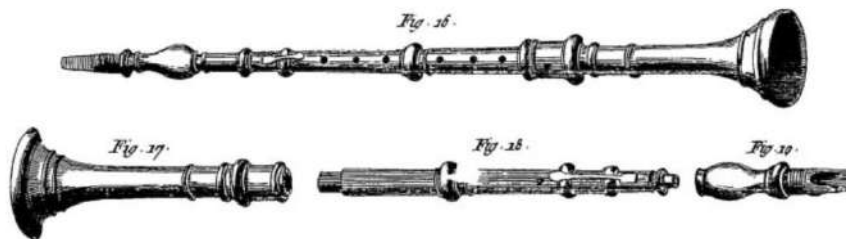


Figura 5.6: Clarinete de dos llaves construido en tres secciones, en *Lutherie, Suite des Instruments à vent* (vol. V, pl. VIII) de Diderot et d'Alembert (1762-72). Fuente: Rice, 1992, p. 45.

En la última década del siglo XVII un instrumento sin llaves y cubierto de cuero dorado llamado *mock trumpet*³⁰ se hizo popular en Inglaterra entre los músicos diletantes. Se podría considerar una especie de *chaluveau* por su parecido con la flauta de pico, la similitud de sus digitaciones y el probable uso de una caña idioglota; un libro

²⁸ Diderot, D. & d'Alembert, J. Le R. (eds.) (1751-65). *Encyclopédie, ou Dictionnaire Raisonné des Sciences, des Arts et des Métiers par un Société de Gens de Lettres*, 17 vols. Briasson, David, Le Breton.

²⁹ Diderot, D. & d'Alembert, J. Le R. (eds.) (1762-72). *Recueil de planches sur les sciences, les arts libéraux et les arts mécaniques, avec leur explication*, 11 vols. Briasson, David, Le Breton. [Supplément à l'*Encyclopédie ou Dictionnaire*].

³⁰ O incluso solo *trumpet* (Karp, 1986, p. 548). *Mock trumpet* se podría traducir como 'imitación de trompeta' o 'trompeta simulada'.

en cuatro entregas fue publicado entre 1698 y 1703³¹ (Rice, 1992, pp. 11-12), según Brymer (1979) el primer método para *chalumeau* conocido (p. 20). En esta línea, Karp (1986) afirma que *mock trumpet* es la nomenclatura inglesa del *chalumeau* (p. 548).

Ya hemos mencionado anteriormente que, si bien el *chalumeau* fue el antecesor más directo del clarinete, no tiene sentido pensar que fuera relevado de inmediato por este, ya que convivieron en el tiempo. Prueba de ello es el repertorio que acumuló una vez inventado el clarinete³². La adopción de ambos instrumentos por parte de Antonio Vivaldi (1678-1741) es significativa, ya que continuó escribiendo para *chalumeau* incluso después de descubrir el registro completo del clarinete, cuyos graves le parecerían menos uniformes y más velados en sonido (Lawson, 1996, p. 5). En la década de 1760, Christoph Willibald Gluck (1714-1787) usó el clarinete en sus óperas, pero lo hizo con mucha cautela; incluso requirió el viejo *chalumeau* junto con los otros instrumentos de viento-madera, lo que puede mostrar una falta de confianza en el clarinete incluso en esa fecha relativamente tardía (Pino, 1998, p. 204). Como matiza Lawson (2000), la inclusión del *chalumeau* en las versiones vienesas de Orfeo (1762) y Alceste (1767) muestran el perfil continuista de los instrumentos (p. 12).

Hoeprich (2008) indica que, inicialmente, los compositores favorecieron el *chalumeau*, pero con el tiempo el clarinete lo superaría tanto en repertorio como en ubicuidad (p. 19). A finales del siglo XVIII, el *chalumeau* había desaparecido por completo³³, justo cuando el clarinete se había consolidado en la escena musical (p. 45).

³¹ El título completo del método es *The Complete Book for the Mock Trumpet containing Plain and Easy Directions to sound ye Mock Trumpet Together with Variety of new Trumpet Tunes Aires Marches and Minuets fitted to that Instrument, and very proper for ye Brazen Trumpet, also severall First and Second Trebles for Two Trumpets the whole Fairly Engraven* (Brymer, 1979, p. 20).

³² «Concierto para "*schalamaux*" de Hoffmesister (1754-1812), con su orquestación adecuadamente ligera; la obra presumiblemente precede a su exploración del clarinete, pero sin embargo seguramente pertenece no antes de la década de 1770 ... Telemann continuó usando un par de *chalumeaux* alto y tenor mucho después de haber empleado el clarinete en una cantata de 1721 ... Christoph Graupner, segunda opción después de Telemann para el puesto de Bach en Leipzig, fue el compositor más prolífico para el *chalumeau*, incluyéndolo en más de ochenta cantatas durante 1734-53, y en dieciocho obras instrumentales ... De hecho, Graupner es el único compositor documentado que escribió para *chalumeau* bajo» (Lawson, 2000, p. 13).

³³ Diferentes corrientes historicistas, con el objetivo de recuperar la sonoridad y la interpretación con criterios históricos, utilizan reproducciones fabricadas por constructores especializados. También es destacable la aparición de instrumentos «mixtos» como el *chalumeau* que ofrecen en Sans Luthier, que se toca con boquilla moderna de clarinete, así como el invento *clariphone*, que incorpora un orificio extra para poder obtener todo el registro de forma ininterrumpida. Para más información, visitar: <https://www.sansluthier.com/es/143-chalumeau>

No bastó el aprecio mostrado por Schubart³⁴: «Su tono es tan interesante, individual e infinitamente agradable, que todo el mundo de la música sufriría una pérdida grave si el instrumento cae en desuso». Como afirma Lawson (1996), ciertamente el sonido del *chalumeau* nunca puede ser reproducido ni siquiera en un clarinete de la época de Mozart, aunque el registro limitado hizo inevitable su desaparición una vez que el clarinete adquirió fluidez en sus dos registros principales (p. 4). A ello hay que añadir la modesta fuerza de su sonido, en comparación con el clarinete; a medida que las habilidades de los constructores mejoraron, la entonación y la calidad general del registro «chalumeau» del clarinete pronto igualaron la del *chalumeau* en sí, lo que hizo que este último fuera superfluo (Hoeprich, 2008, p. 47). Como curiosidad, alrededor de 1780 las partes orquestales del segundo clarinete a menudo se escribieron una octava más alta de lo que se suponía que sonarían; tales partes fueron marcadas «Chal.» para que el clarinetista supiera que debía tocar la música en el registro *chalumeau*. Más tarde, la música se marcaría como «Clar.», indicando al músico que la interpretara más aguda, en su registro de *clarino* (Pino, 1998, pp. 204-205). Hoy en día, la palabra «chalumeau» sigue utilizándose para designar el registro grave del clarinete.

Recapitulando, el clarinete apareció antes de 1710 con dos llaves; conviviendo con *chalumeaux* que podían tener mayor cantidad de llaves, la complejidad del mecanismo no era un rasgo que distinguiera un instrumento del otro. Desde la perspectiva actual, denominamos clarinete barroco a este primer clarinete, que podía tener dos o tres llaves, y cuyo diseño presentaba múltiples variaciones debido a la fabricación artesanal de este periodo, como lo muestran los cuarenta y cuatro clarinetes barrocos identificados que fueron contruidos en las actuales Alemania, Bélgica, Países Bajos, Austria y Checoslovaquia (Rice, 1992, p. 62).

Conocer el nacimiento del clarinete nos permite comprender que los requerimientos corporales para tocar el instrumento actual distan mucho de las condiciones necesarias que exigía el clarinete en su origen. Profundizaremos en esta cuestión al estudiar cómo se ha ido desarrollando el clarinete hasta nuestros días.

³⁴ Schubart, D. (1784-5, publ. 1806). *Ideen zu einer Ästhetik der Tonkunst*. J. V. Degen.

5.2 Evolución organológica

El clarinete actual es el resultado de siglos de evolución en la fabricación de instrumentos de viento-madera. Mientras Hoeprich (2008) opina que cada paso del proceso de transformación ha sido fruto de la equilibrada relación entre el instrumento, el intérprete, la música y el público (p. xx), Villa-Rojo (1975) afirma que las mayores aportaciones obtenidas fueron por parte de los constructores (p. 6). Lejos de querer describir aquí la historia completa del clarinete, estudiaremos los principales cambios organológicos sufridos por el instrumento que, además de estar interrelacionados con los parámetros estéticos de las corrientes artísticas, han tenido una repercusión significativa en el uso corporal del músico.

Lo primero que queremos resaltar es que el clarinete barroco se podía tocar con las manos intercambiadas a diferencia de cómo se hace hoy en día. De la misma forma que los otros instrumentos de viento-madera de la época, esta práctica se llevó a cabo hasta que, con la adición de llaves suplementarias al final del siglo XVIII, tal permuta fue inviable (Hoeprich, 1995, p. 261). Una posible prueba de ello la encontramos en un panel de 1744-45, atribuido a Gabriel Weiss³⁵, en el que se representan dos ángeles tocando clarinetes barrocos, cada uno con una disposición de manos diferente (ver Figura 5.7). Según comenta Young (2014), al parecer no está claro en qué momento exacto se instauró la posición inferior de la mano derecha entre los clarinetistas, aunque en la primera ilustración del clarinete de Weigel (Figura 5.5 expuesta en el apartado 5.1) ya aparece así³⁶. En los tratados consultados no se especifica una razón particular por esta preferencia, pero se intuye que quizás siendo la población mayoritariamente diestra, se consideró la mano dominante más adecuada para la tarea de sostener el instrumento (pp. 6-7). Una vez establecida la convención de que la mano derecha está situada debajo de la izquierda, es interesante observar cómo en el siglo XVIII hallamos unos pocos clarinetes excepcionalmente contruidos para adaptarse a los

³⁵ Dentro del conjunto de seis paneles, en óleo sobre madera, que se encuentran en la parte delantera de la galería del coro de la [parroquia] Pfarrkirche Sankt Magnus, en Bad Schussenried, en el sudeste de Alemania. Cabe mencionar que se percibe cierta «licencia artística» en la posición de todos los músicos representados como ángeles, ya que la forma de presentar la colocación de las manos y embocadura no es siempre completamente creíble (Hoeprich, 1995, p. 262).

³⁶ También se recomendaba de este modo en: Walther, J. G. (1732). *Musikalisches Lexicon*. W. Deer (Citado por Hoeprich, 2008, p. 23); y Eisel, J. Ph. (1738). *Musicus Autodidaktos, oder Der sich selbst Informirende Musicus*. J. M. Funcken (Citado por Young, 2014, p. 6).

instrumentistas zurdos (por los artesanos Raingo en Bélgica, por ejemplo), en los que la mano izquierda debía ser colocada debajo de la derecha³⁷ (Hoeprich, 2008, p. 338).



Figura 5.7: Ángeles tocando clarinetes (1744-5) de Gabriel Weiss, óleo sobre madera (Pfarrkirche Sankt Magnus, en Bad Schussenried). Fuente: Hoeprich, 1995, p. 261.

Otro aspecto destacable es la embocadura, y para comprender su evolución hay que tener en cuenta que, muy probablemente, en su origen, el clarinete era tocado por intérpretes que se dedicaban a otros instrumentos. Los músicos de orquesta no se especializaron en un solo instrumento hasta el siglo XIX; durante el siglo XVIII la mayoría de los músicos estaban formados para tocar instrumentos de viento, cuerda y percusión indistintamente³⁸ (Rice, 1992, p. 138). Siendo habitual que los multiinstrumentistas pasaran del oboe al clarinete, podemos observar cómo después de los primeros años de su desarrollo, la embocadura del clarinete apenas difería de la del oboe³⁹, ya que la pequeña y delicada boquilla podía colocarse entre los labios como una

³⁷ Nos consta que Peter Worrell hace unos quince años construyó por encargo un clarinete invertido cuando trabajaba en *Howarth's London*, que se puede ver en su página web. Comunicación personal mediante correo electrónico (29/10/2019). Para más información, visitar: <http://www.peterworrell.co.uk/>

³⁸ Así los músicos lo tenían más fácil a nivel laboral, y además la comprensión del uso del arco ayudaba a desarrollar las técnicas expresivas con el clarinete (Hoeprich, 2008, p. 95).

³⁹ Esto posiblemente influyó en la entrada en la *Encyclopédie* (1753) en la que se definía el clarinete como «tipo de oboe» (Lawson, 1996, p. 6), expuesto en el apartado 5.1.

caña doble (Birsak, 1994, p. 28). El hecho de que la mayoría de las boquillas supervivientes muestren poco o ningún desgaste por las marcas de los dientes nos indica que un oboísta o un fagotista habría tocado el clarinete cubriendo los dientes superiores e inferiores con sus labios, es decir, con una «doble embocadura» (Hoeprich, 2008, p. 43). Como expone Rice (2003), en este tipo de embocadura, la caña estaba colocada arriba, puesto que la mayoría de los clarinetistas del siglo XVIII tocaban con la lengüeta contra el labio superior (p. 82), aunque el músico tenía la opción de invertirla⁴⁰ (Rice, 1992, p. 78). La primera recomendación de colocarla abajo la encontramos en 1782 en el tratado del noruego Berg⁴¹ (Rice, 2003, p. 84). Alrededor de 1803, Backofen⁴² menciona ambas opciones pero no se posiciona por ninguna, afirmando que es una cuestión de costumbre, pues ha escuchado buenos clarinetistas tocar de las dos formas (Birsak, 1994, p. 42). En 1808, Michaelis⁴³ manifiesta que es más difícil tocar con la caña encima, por la inclinación desagradable de la cabeza, ya que el músico tiene que sostener el clarinete en un ángulo más grande, alrededor de los 60° (Rice, 2003, p. 85). En su detallado tratado, Fröhlich⁴⁴ opina que la lengüeta sobre la mandíbula tiene ventajas en cuanto a la articulación⁴⁵, pero que contra el maxilar permite imitar a los cantantes, el objetivo real de todo instrumentista (Hoeprich, 2008, p. 92). Aunque Müller (1821) admite que las dos alternativas pueden ser perfectamente válidas, muestra su preferencia por la caña abajo: «el pulgar de la mano derecha se convierte en un dedo útil (porque ya no es necesario para sostener el clarinete)», añadiendo que la posibilidad de colocar un trozo de papel entre los dientes inferiores y el labio permite

⁴⁰ La nomenclatura en alemán para las dos posiciones es *übersichblasen* (caña arriba) y *untersichblasen* (caña abajo). Una pista acerca de la colocación de la boquilla son los sellos que el constructor estampaba en cada parte del instrumento. Hoeprich (2008) afirma que en las boquillas francesas y británicas estaban marcadas en el lado de la caña, indicando su posición arriba, mientras los sellos rara vez aparecen en las boquillas de los fabricantes alemanes, austriacos y bohemios, lo que puede sugerir que no tenían una preferencia particular (p. 92). En la década de 1840, el fabricante de Lyon Louis Muller ofrecía boquillas estampadas en ambos lados porque algunos clarinetistas cambiaron su técnica para tocar con la caña abajo (Rice, 2003, p. 17).

⁴¹ Berg, L. N. (1782). *Den første Prøve for Begyndere udi Instrumental-Kunsten*. A. Swane.

⁴² Backofen, J. G. H. (ca. 1803). *Anweisung zur Klarinette nebst einer kurzen Abhandlung über das Bassett-Horn*, Breitkopf und Härtel, p. 4.

⁴³ Michaelis, Ch. F. (1808). «Über die Klarinette», *Allgemeine musikalische Zeitung*.

⁴⁴ Fröhlich, J. (1810-11). *Vollständige theoretische-praktische Musikschule*. Simrock, p. 14.

⁴⁵ Roeser fue el primero en declarar la preferencia francesa por la posición de la caña arriba en 1764. Aconsejaba a los compositores no escribir semicorcheas repetidas como se haría con el violín ya que en el clarinete los pulmones deben sustituir el golpe de la lengua, debido a la posición de la caña arriba (Rice 2003, p. 83). Roeser, V. (1764). *Essai d'instruction à l'usage de ceux qui composent pour la clarinette et le cor*. Le Menu.

una menor contracción y desfiguración del rostro (pp. 23-24). En 1829, Fétis⁴⁶ acusa la inferioridad de los clarinetistas en Francia al uso de la lengüeta contra el labio superior (Birsak, 1994, p. 41). Poco después, el alemán Berr⁴⁷ (1836) dedica en su tratado casi una página entera para justificar la necesidad de tocar con la caña abajo. Defensor acérrimo de esta opción, expone las ventajas de poder tocar *pianissimo* gracias a una mayor flexibilidad y resistencia del labio inferior, respirar sin fastidiar la embocadura, «mantener la cabeza recta y no levantar tanto la campana del instrumento; lo que da más gracia y tiene la ventaja de no contraer el rostro», así como picar con más facilidad (p. 8). Como expone Pino (1998), los franceses siguieron a los alemanes en la práctica de tocar con la lengüeta hacia abajo cuando Berr se unió al profesorado del Conservatorio de París (p. 209); sin embargo, en 1834, el alemán Schneider⁴⁸ todavía postulaba tocar con la caña arriba (Rice, 2012, p. 85). El clarinetista bohemio Blatt publicó métodos bilingües en francés y en alemán, en 1828 y 1839, detallando en el segundo⁴⁹ que con la lengüeta sobre la mandíbula el pulgar derecho está libre para utilizar llaves, se evita dañar el labio superior, y el músico puede mantener una apariencia más calmada (Hoeprich, 2008, p. 162). Klosé (1843) veía como ventajas la obtención de un sonido mucho más suave y agradable, una mayor facilidad para la articulación, y una forma de tocar más elegante, que ofrece más beneficios para la ejecución y mucha menos fatiga. Como otros autores que recomiendan la caña abajo, sigue describiendo la posición de los labios conocida actualmente como embocadura doble, a modo de los instrumentos de lengüeta doble: «el labio superior debe estar ligeramente hacia adentro para evitar que los dientes muerdan la boquilla y afecten la calidad del sonido»⁵⁰ (p. 3). Pero la caña hacia el maxilar no desapareció, de hecho, en Italia se mantuvo durante la segunda mitad del siglo XIX de la mano de los napolitanos Sebastiani⁵¹, que afirmaba que así se disponía de más variedad de articulación, y su

⁴⁶ Fétis, F. J. (1829). «De l'exécution musicales», *Revue Musicale*, 3, p. 226.

⁴⁷ Frédéric Berr (1794-1838), considerado el fundador de la escuela francesa, desde 1831 profesor del Conservatorio de París.

⁴⁸ Schneider, W. (1834). *Historisch-technische Beschreibung der musicalischen Instrumente, ihres Alters, Tonumfangs und Baues, ihrer Erfinder, Verbesserer, Virtuosen und Schulen, nebst einer faßlichen Anweisung zur gründliche Kenntniß und Behandlung derselben*. Theodor Hennings.

⁴⁹ Blatt, F. Th. (1839). *Méthode complete / Die Kunst des Clarinett-blasens*. B. Schott.

⁵⁰ Es curioso que en la edición castellana del método de Klosé del año 1992 todavía se describa la doble embocadura, actualmente en desuso: «La boquilla se coloca en la boca con la caña hacia abajo, cubriendo ésta hasta cerca de su mitad. Los labios, un poco vueltos hacia dentro para cubrir los dientes, de forma que éstos no toquen la boquilla ni la caña» (p. 3).

⁵¹ Sebastiani, F. (1855). *Metodo per clarinetto*. F. Cottrau.

sucesor Labanchi⁵² (Pearson, 2000, p. 45). En el método de Romero (1861), se dan indicaciones corporales para tocar con la lengüeta sobre el labio inferior, pero se contempla también la otra opción: «los que toquen con la caña hacia arriba deberan tener el clarinete un poco mas separado del cuerpo á fin de que la punta de la boquilla quede frente á la lengua» (p. 8). En síntesis, la inversión de la disposición de la boquilla implicó cambios a nivel de la sonoridad, articulación, y embocadura (implicación muscular, resistencia del labio, colocación de la lengua, etc.), pero también en cuanto al sostenimiento del instrumento, pues al disminuir el ángulo con el cuerpo se alteró el equilibrio⁵³ del instrumento, aumentando la sensación el peso.



Figura 5.8: Autorretrato de Sebastiani (*Metodo per clarinetto*, 1855); la colocación de la caña arriba implica una gran separación con el cuerpo.
Fuente: Lawson, 2000, p. 46.

El mecanismo del clarinete ha evolucionado mucho desde sus inicios, hallando en la primera mitad del siglo XIX un periodo de gran innovación⁵⁴. A medida que los compositores comenzaron a escribir música con un rango más amplio y una mayor libertad tonal, se volvió esencial para los clarinetistas tener instrumentos que pudieran

⁵² Labanchi, G. (1868). *Metodo progressivo per il Clarinetto*. Calcografia Cali.

⁵³ Cuando Müller (1821) sugiere separar las partes del instrumento para bajar la afinación, advierte sacar la campana solo en caso de mayor necesidad, ya que esta forma de alargar el instrumento conlleva una pérdida de su equilibrio, obstaculizando la ejecución (p. 4)

⁵⁴ Hoeprich (2008) titula el capítulo siete de su libro «1800-1843: Innovación asombrosa y virtuosismo impresionante». Afirma que en ningún otro período se puede decir que haya sido testigo de tanta imaginación y energía creativa centrada en el clarinete, en un momento en que la revolución industrial estaba afectando la producción y una floreciente clase media estaba lista y ansiosa por gastar dinero en entretenimiento (p. 123).

tocar en tonalidades cada vez más alejadas del do o fa mayor habituales (Hoeprich, 2008, p. 124). No obstante, tal desarrollo no ha sido siempre visto con buenos ojos, como muestra la entrada de Castillon⁵⁵ en el suplemento de la *Encyclopédie*, en la que se hace referencia a un nuevo clarinete de seis llaves del que había oído hablar en Berlín: «ya hemos notado cómo las cuatro llaves causan dificultades; debe ser mucho peor con seis» (Birsak, 1994, p. 146). Durante la primera década del siglo XIX, los constructores fueron agregando lentamente llaves al instrumento común de cinco o seis llaves para facilitar la ejecución de trinos, mejorar la afinación y la calidad del sonido y proporcionar una transición más suave en el *legato* (Rice, 2003, pp. 13-14). Con el clarinete de ocho o nueve llaves se había logrado que cada nota cromática tuviera una digitación (Birsak, 1994, p. 52); sin embargo, en 1808 Michaelis⁵⁶ considera que las llaves de más son innecesarias y deben reducirse, pues a menudo hay que reparar⁵⁷ una zapatilla con fugas o un muelle débil, dificultades que aumentan con el creciente número de llaves. Una opinión compartido por Braun, que ante la primera edición del primer concierto op. 26 (1809) de Louis Spohr en la que describía el clarinete de once llaves necesario para tocarlo, escribió en el mismo periódico en 1826 que las llaves adicionales son prescindibles, pues su utilidad no es lo suficientemente grande como para compensar los problemas que traen consigo (Hoeprich, 2008, p. 127).

Brymer (1979) admite que, aunque *a priori* puede parecer desconcertante que tanto los instrumentistas como los constructores fueran reacios a agregar llaves para facilitar la técnica, las reticencias acerca de un mecanismo más complejo se pueden comprender por diversos motivos: las llaves eran torpes y lentas en su acción, los muelles carecían de fuerza, y las zapatillas de fieltro presentaban un alto grado de filtración del aire, lo que impedía un sellado hermético⁵⁸ (p. 29). En nuestra opinión, también podríamos añadir como inconvenientes la exigencia de aprender nuevas

⁵⁵ Castillon, F. A. M. G. de (1776-80). «Clarinette», *Supplément à l'Encyclopédie, ou Dictionnaire Raisonné des Sciences, des Arts et des Métiers par un Société de Gens de Lettres*, ed. J. B. Robinet, Vol. 2, pp. 450-451. M. M. Rey.

⁵⁶ Michaelis, Ch. F. (1808). Über die Klarinette. *Allgemeine musikalische Zeitung*.

⁵⁷ En el *Musick Plan* presentado en 1800, Anton Stadler insiste en que los profesores deben instruir a sus alumnos sobre la construcción de cañas y la reparación de su instrumento (Poulin, 1990, p. 219). Backofen también enfatiza la importancia del mantenimiento de los instrumentos en su tratado (Lawson, 1996, p. 49).

⁵⁸ «Se reportó un clarinete de seis llaves ya en 1791, y también uno de ocho llaves un año después; pero la fuga de aire de las zapatillas de fieltro, los muelles débiles y la disposición de las llaves generalmente torpe eran un alto precio para todo lo ganado» (Brymer, 1979, p. 43).

digitaciones, el aumento del coste del instrumento y su mayor peso. Ciertamente, la tradición también tenía un gran peso: muchos músicos tardaron en adaptarse a los instrumentos nuevos⁵⁹, y los clarinetes de distinto número de llaves coexistieron⁶⁰.

En su método, Müller (1821) dedica una sección a los constructores de clarinetes⁶¹, en la que insiste en evitar el ruido del mecanismo: «nada es más insoportable y molesto en la ejecución de la música que el ruido de las llaves» (p. 31). Relacionado con ello, inventa unas nuevas zapatillas de cuero suave y delgado, rellenas de lana (en lugar de las piezas planas de cuero), insertadas en copas redondas y poco profundas soldadas a las patas de las llaves, que sellan mejor contra los orificios encastrados⁶² (Hoeprich, 2008, p. 133). Müller (1821) afirma, tras haberlas utilizado durante años, que con ellas no hay temer que la humedad o la sequedad afecten el servicio de las llaves, pues siguen cerrándose igualmente bien y no hacen ningún ruido (p. 32).

Asimismo, encontramos otros casos de adición de mecanismo que implicaron un alargamiento del tubo de madera. Por una parte, una modificación menor que fue aceptada con éxito: la llave del *mib*₂ añadida por el fabricante Adolphe Sax (1814-1894). Berlioz (1843) tildó de progreso esta innovación, gracias a la cual el *sib*₃, una nota débil de forma crónica⁶³, se podía obtener con una gran calidad (p. 150). Esta llave extra ha permitido a muchos clarinetistas prescindir del clarinete en *sib* y tocar transportadas las partituras para clarinete en *la*⁶⁴ (Del Mar, 1983, p. 161); obviamente, este clarinete

⁵⁹ Jean Xavier Lefèvre (1763-1829) cambió de un clarinete de seis llaves a uno de trece a la avanzada edad de 61 años (Adelson, 1997, p. 168). Miembro de la comisión del Conservatorio de París que rechazó el clarinete de Müller, probablemente prefería enseñar instrumentos con los que estaba acostumbrado (Hoeprich, 2008, p. 136).

⁶⁰ Como evidencia el listado de precios de J. A. Heckel alrededor de 1850, en el cual se enumeran clarinetes de 5, 10, 12 y 16 llaves (Hoeprich, 2008, p. 179).

⁶¹ Se exponen diversas observaciones técnicas: qué tener en cuenta al perforar, en cuanto a afinación y color de las notas; cómo deben cerrar las llaves, alturas aconsejadas; qué tocar para comprobar que el clarinete está afinado (se incluyen varias páginas con partituras), etc. (Müller, 1821, pp. 27-36).

⁶² Presentan un borde elevado de madera para que la zapatilla se cierre, en lugar de un área plana alrededor del orificio típico de los viento-madera de antes de 1820 (Hoeprich, 2008, p. 358).

⁶³ El problema proviene del diámetro del orificio, que es más pequeño de lo deseable para dicha nota, pues así puede funcionar a la vez como orificio de registro (Pastor, 2011, p. 47).

⁶⁴ Garcés (1991) lo denomina clarinete «perfeccionado». El autor afirma que el uso de un solo instrumento en *sib* es una tradición iniciada por insignes clarinetistas españoles de principios de siglo XX que todavía ciertos clarinetistas utilizan en España, mostrando su preferencia por el dominio de ambos clarinetes en *sib* y *la* (p. 41). Un célebre exponente de esta práctica fue el español Manuel Gómez (1859-1922), miembro fundador de la London Symphony Orchestra, que por ello atrajo las críticas del director Sir Henry Wood (Lawson, 2003a, p. 35).

pesa un poco más que el estándar. Por otra parte, a finales del siglo XVIII hallamos el clarinete *di bassetto*⁶⁵, una evolución organológica que no se vio afianzada con el paso del tiempo. El virtuoso Anton Stadler⁶⁶ dio a conocer este instrumento vinculado a las carreras tardías del constructor Lotz⁶⁷ y Mozart, en la década de 1780, aunque se han documentado instrumentos parecidos anteriores⁶⁸. Inspirado en el *corno di bassetto*, este clarinete ofrecía una extensión del registro hasta el do grave y un timbre más profundo⁶⁹. En una crítica de un concierto en Berlín⁷⁰, después de alabar la interpretación de Stadler, aparece una mención al exceso de llaves, cuestionando su beneficio y describiendo el instrumento como «casi sobrecargado de llaves» (Lawson, 1996, p. 37). Parece ser que las innovaciones en el clarinete no fueron suficientes para consolidarlo: «el apogeo del clarinete *di bassetto* fue lamentablemente breve (...) a medida que avanzaba el siglo XIX, pocos recordaban los logros pioneros musico-organológicos de Stadler y Lotz» (Adelson, 1997, p. 154). Según Rice (2003), la extinción del clarinete *di bassetto* fue debida a que su dificultad de construcción y consecuente precio elevado conllevaban una baja demanda por parte de los instrumentistas, sumado a que los compositores no lo requerían (p. 76). Posiblemente, las razones fueran varias y combinadas: la complejidad del mecanismo, el mayor peso del instrumento, la dificultad de encontrar madera más larga, el encarecimiento de la construcción, el peso de la tradición, etc.

⁶⁵ Esta nomenclatura fue acuñada por el musicólogo checo Jiří Kratochvíl en 1956, para reflejar su parentesco con el *corno di bassetto*, evitando así confusiones con el clarinete bajo (Lawson, 1996, p. 25), pues el instrumento fue inicialmente denominado *Bass-Klarinett*, probablemente para llamar la atención sobre su rango grave único (Rice, 2003, p. 72).

⁶⁶ Anton (1753-1812) recibió, junto a su hermano Johann Stadler, su primera formación musical de su padre. Después de un tiempo como multiinstrumentistas independientes, en 1782 fueron contratados como clarinetistas en la orquesta de la Corte de Viena (Weston, 1982, p. 246).

⁶⁷ En el año 1785, Lotz tocó el contrafagot en diversas partitas para vientos de Stadler. Aunque Lotz es hoy recordado como constructor, fue un reconocido intérprete de clarinete y *corno di bassetto*, que también tocaba la viola y el contrafagot. Fue contratado como solista por el Príncipe-Cardenal de Rohan, el Conde Esterházy y el Príncipe Joseph Bathány (Weston, 1982, p. 165).

⁶⁸ Lawson (1996) presenta una lista detallada con los instrumentos que han sobrevivido (pp. 84-85). Ninguno de estos primeros clarinetes *di bassetto* podría haber sido utilizado para tocar el concierto o quinteto de Mozart, ya que carecen de una escala completamente cromática hasta el do₂; sin embargo, cualquiera de ellos podría haber sido el diseño inicial en el que trabajó Lotz (Rice, 2003, p. 71).

⁶⁹ Según Adelson (1997), los musicólogos suelen enfatizar la ampliación de registro porque es lo único que permanece en las partituras; es importante recordar que encontramos fragmentos como el *Larghetto* del Quinteto K581 de Mozart en el cual no hay notas *di bassetto*, lo que indica que la cualidad del sonido (especialmente en las digitaciones cerradas) es un elemento relevante, que en este ejemplo empasta a la perfección con los violines con sordina (p. 174).

⁷⁰ *Musikalisches Wochenblatt*. Berlin. Ed. J. F. Reichardt y F. A. Münzen, 15 (1792), p. 118. (Citado en Lawson, 1996, pp. 36-37).



Figura 5.9: Clarinetes de 5, 6, 8, 9, 10, 12 y 13 llaves (sistema Müller), y 15 llaves y 5 anillas.

Fuente: Elaboración propia a partir de imágenes de Musical Instruments Museum Online <https://mimo-international.com/MIMO/>

Con el desarrollo de un mecanismo cada vez más complejo, encontramos no solo un aumento de peso para el clarinetista, sino una modificación del movimiento de los dedos. Así como anteriormente los músicos tenían que ser ingeniosos a la hora de elegir digitaciones, utilizando posiciones en horquilla para producir sostenidos y bemoles (Hoeprich, 2008, p. 41), resbalando o deslizando los dedos, los nuevos sistemas de llaves permiten una digitación menos enrevesada, más natural. Según Klosé (1843), «la perfección de la ejecución depende en gran parte de la digitación» (p. 18); su preferencia por una fluidez de movimiento fue confirmada por escritores posteriores, incluido Carl Baermann (Lawson, 2000, p. 52). Relacionando las digitaciones con el equilibrio del instrumento, los intérpretes de clarinete barroco utilizaban *Stutzfinger* ('dedos de apoyo') en alusión a los arbotantes⁷¹ de las catedrales góticas; encontramos su primera referencia en el tratado de Berg⁷² (1782), si bien este dedo de apoyo adicional ya se menciona en manuales de flauta de pico, flauta y oboe, desde el siglo XVII (Rice, 1992, p. 73). Según Young (2014), estas digitaciones ya utilizadas en el *chalumeau*

⁷¹ Elemento arquitectónico. Según la RAE: «Arco situado en la parte exterior de un edificio que transmite el empuje de una bóveda o cubierta a un contrafuerte».

⁷² Contiene la tabla de digitaciones más antigua para el clarinete de tres llaves. Berg, L. N. (1782). *Den første Prøve for Begyndere udi Instrumental-Kunsten*. A. Swane.

cumplían la doble función de estabilizar el instrumento a la vez que ayudaban en la afinación, cambiando de rol⁷³ con la aparición del apoyapulgar (p. 18).

La aparición del apoyapulgar marcó un antes y un después en la perspectiva ergonómica del clarinete, directamente relacionada con la funcionalidad a la hora de sostener el instrumento: «es innegable que el peso fue el estímulo que impulsó la adición del apoyapulgar en el clarinete» (Young, 2014, p. 12). La inversión de la boquilla desembocó en la verticalización del instrumento, y, paralelamente al aumento del peso del clarinete, condujo a la aparición de apoyapulgar (Belmont, 2017, p. 27). Young (2014) expone que existieron dos estilos principales de apoyapulgar tempranos que se denominan «integrados»: las secciones talladas (cóncavas) y las protuberancias (convexas) en el cuerpo del clarinete⁷⁴; estos variaban mucho en forma y tamaño entre los constructores de instrumentos y probablemente se ajustaban a las preferencias individuales del intérprete⁷⁵. Por otro lado, los apoyapulgares no integrados eran pequeñas añadiduras que podían ser creadas y unidas más fácilmente por los fabricantes, en lugar de tener que tallar la madera del clarinete; los apéndices se solían realizar en metal, cuerno, marfil o nácar. Estos últimos apoyos eran más habituales⁷⁶ y pueden ser considerados el precedente del apoyapulgar actual (p. 8). Los apoyapulgares se volvieron más populares a principios del siglo XIX, pero no todos los constructores de clarinetes los incorporaron; algunos seguían agregando llaves para ser accionadas por el pulgar, un mecanismo en ese momento incompatible con la colocación de un apoyapulgar⁷⁷. Otro asunto es dónde se colocaba el apoyapulgar, ya que la

⁷³ Con la introducción del apoyapulgar, estos dedos se siguen utilizando pero se pone la intención en el efecto que estos producen en la cualidad del sonido. Este cambio en las etiquetas, de apoyo a resonancia, refleja la percepción transformadora del papel del pulgar versus los dedos para sostener el clarinete (Young, 2014, p. 18).

⁷⁴ Como algo inusual, Rice (2012) destaca que en un clarinete en do de trece llaves manufacturado por Louis-Jacques Lefèvre (ca. 1830) encontramos una hendidura en la virola de marfil inferior del cuerpo para la mano izquierda que podría servir como apoyapulgar. Sin la certeza de que el instrumento pueda haber sido modificado posteriormente, presenta una forma alternativa para sostener el clarinete (p. 217).

⁷⁵ El primero del que se tiene constancia, con forma de muesca que sobresale, aparece representado en la tabla de digitaciones de la segunda edición del tratado de Backofen en 1824 (Rice, 2012, p. 98).

⁷⁶ En un material que servía de publicidad para los clarinetes realizados de forma experta por Koch, el instrumento más avanzado del momento con doce llaves, se puede apreciar un apoyapulgar de latón atornillado en la parte posterior de la parte donde se coloca la mano derecha (Rice, 2012, p. 95). Koch, S. (ca. 1817). *Tonleiter für die Klarinette von der Erfindung des Herrn Koch Instrumentmacher in Wien*. S. A. Steiner und comp.

⁷⁷ De hecho, existen algunos clarinetes con ambos, por lo que se puede indicar que el apoyapulgar fue insertado con posterioridad, ya que para accionar las llaves el pulgar debe desplazarse, perdiendo el contacto con el soporte (Young, 2014, p. 11).

inconsistencia en su ubicación confirma que los fabricantes eligieron una posición única según el tamaño de sus propios dedos y manos o las solicitudes de sus clientes (p. 15). Belmont (2017) comenta que con el cambio a instrumentos contruidos en fábrica a finales del siglo XIX, se eligió una ubicación estándar para el apoyapulgar, manteniendo la misma posición del pulgar que antes de su incorporación (en oposición, entre el índice y el dedo medio⁷⁸), cuando el clarinete era más ligero y se tocaba más horizontalmente (p. 27). El apoyapulgar ajustable se incorporó por primera vez a mediados de la década de 1970 en el clarinete *Buffet Crampon RC Prestige*, y ahora viene de serie en casi todos los modelos de clarinetes profesionales (Young, 2016, p. 38). Gracias a la opción de regular la altura, el clarinetista contemporáneo puede ajustar el apoyapulgar según la morfología de su mano y confort (en el apartado 6.2.2 presentaremos diversas alternativas para aumentar la comodidad al sostener el instrumento).

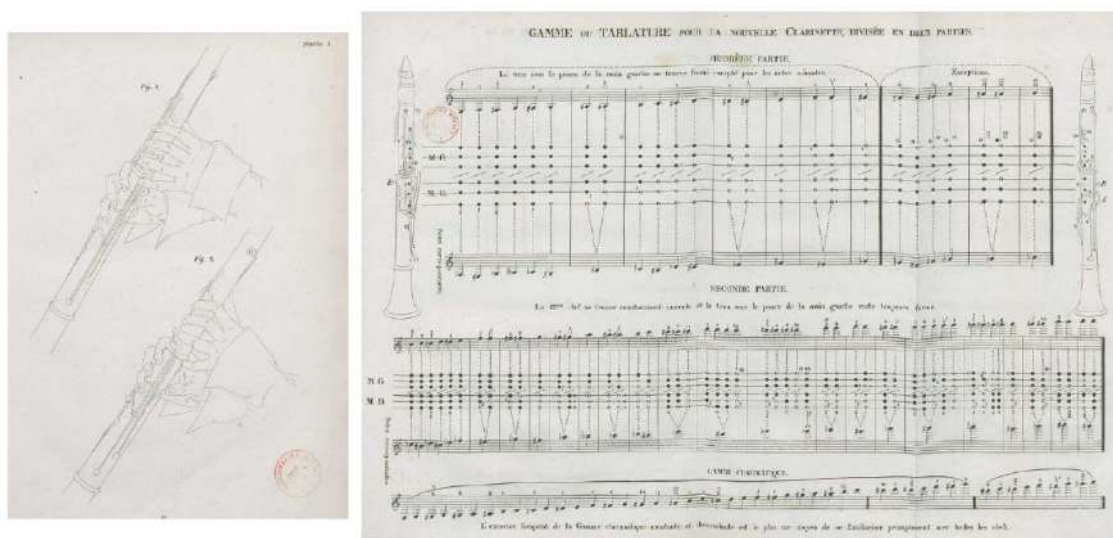


Figura 5.10: Colocación de las manos y tabla de digitaciones para el clarinete de trece llaves del *Méthode pour la nouvelle clarinette et clarinette-alto* (1821) de Iwan Müller.

Fuente: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k1170153t.image>

Como expone Hoeprich (2008), el clarinete Sistema Müller de trece llaves en sib, denominado *omnitonique*, significó un punto de inflexión en la evolución del

⁷⁸ La colocación del pulgar entre el segundo y el tercer dedo se describió en los primeros métodos de clarinete de Vanderhagen (1796) y Lefèvre (1802) (Belmont, 2017, p. 27).

instrumento. Rechazado por el comité del Conservatorio de París en 1812 (aunque dos años después revirtió la decisión), se argumentó que tenía demasiados orificios⁷⁹ y que si el instrumento era adoptado, los compositores dejarían de utilizar los otros clarinetes en la y do⁸⁰ (p. 136). A diferencia de las secciones de los clarinetes anteriores, este estaba construido en cinco partes (se unió en una sola pieza el cuerpo de la mano derecha y la parte denominada *stock*⁸¹), como los clarinetes actuales, de modo que el uso de *corps-de-recharge* o *Mutationen*⁸² se volvió imposible (p. 133). En la introducción de su método⁸³, Klosé (1843) reconoció las mejoras: «con la aparición del Clarinete de 13 llaves, se produjo una revolución total en el estudio de este instrumento, y aunque aún imperfecto, fue investigado y estudiado por un gran número de personas, mejorando considerablemente la ejecución de los Clarinetistas» (s. p.). El siguiente gran avance lo protagonizaron los anillos móviles⁸⁴, introducidos anteriormente por Boehm en la flauta⁸⁵. Buffet *jeune* trabajó conjuntamente con Klosé en el revolucionario *clarinette à anneaux mobiles*, cuyo prototipo recibió un premio en la Exposición de París de 1839 (Hoeprich, 2008, p. 146). En la patente de 1844, Buffet⁸⁶ describe que su

⁷⁹ El tribunal valoró la mejora de las capacidades técnicas y afinación del instrumento, pero pesó más el conservadurismo. El diseño más ancho del taladro y los orificios de tono más grandes hicieron posible tocar más fuerte de lo que había sido posible anteriormente (Hoeprich, 2008, p. 138).

⁸⁰ En su método, Klosé (1843) justifica la «necesidad, tan onerosa como importuna, de los tres Clarinetes, Do, Sib y La» porque el clarinete de trece llaves requiere una perforación cuyo resultado son «entonaciones viciosas, notas apagadas, débiles o demasiado brillantes», a la vez que su mecanismo no permite tocar en todas las tonalidades indiferentemente (s. p.).

⁸¹ Después de consultar personalmente a diversos especialistas en clarinetes históricos, concluimos que la palabra no existe como tal en castellano. Podría denominarse «cuerpo inferior» si traducimos literalmente de la terminología francesa (*corps supérieur/central/inférieur* o *corps du haut/du milieu/du bas*). Lorenzo Coppola sugiere designarlo «cuerpo de llaves» ya que la parte central no tiene ninguna, y aquí se sitúan las llaves utilizadas por ambos meñiques. Una tercera opción sería «culata» si lo comparamos con las secciones del fagot, aunque no se ajustaría del todo al clarinete, pues el nombre proviene de la parte más alejada del instrumento, y en el fagot esta parte está doblemente perforada, en forma de «U».

⁸² Tener un instrumento completo de cada tono era costoso, por lo que era común construir cuerpos intercambiables de modo que el clarinete en do podía convertirse en uno en si, y uno en sib en la. Esto tenía un inevitable efecto perjudicial en la afinación (Lawson, 1983, p. 357). El uso de *corps-de-recharge* para convertir un clarinete en sib en la continuó hasta el siglo XIX, especialmente en Alemania (Hoeprich, 2008, p. 126).

⁸³ Está diseñado para el nuevo instrumento de anillos móviles, aunque expone que se puede estudiar con el clarinete de trece llaves; Klosé era desde 1838 profesor del Conservatorio de París.

⁸⁴ Permitiendo abrir y cerrar agujeros que de otro modo no podrían alcanzarse cómodamente con los dedos, mejorando simultáneamente la afinación y claridad, puesto que cada orificio de tono puede ubicarse en su posición correcta acústicamente.

⁸⁵ En el año 1831. La primera aplicación de anillos en el clarinete podría atribuirse a Adolphe Sax, que obtuvo una patente en Bruselas en 1840. La fecha temprana de sus diseños sugiere que Buffet pudo haber visto un prototipo de Sax (Hoeprich, 2008, p. 144).

⁸⁶ Llama la atención que Buffet no hace referencia a Theobald Boehm (1794-1881), ni tampoco a Hyacinth Klosé (1808-1880).

invento reúne, entre otras cualidades, la facilidad de una digitación más correcta (Lawson, 2000, p. 52), siendo cierto que la lógica detrás del sistema de digitación distingue este instrumento: se puede tocar una escala perfecta simplemente quitando los dedos uno por uno, sin la necesidad de digitaciones en horquilla (Hoeprich, 2008, p. 146). Esto conlleva una mayor fluidez y la posibilidad de mover los dedos a velocidades más rápidas. Aunque el clarinete, conocido como sistema Boehm, tuvo una lenta aceptación inicial por el cambio de digitaciones que suponía, con diecisiete llaves y seis anillos, tiene la misma configuración que el clarinete estándar del sistema Boehm actual (Hoeprich, 2008, p. 173).

Durante las primeras décadas del siglo XIX, los fabricantes de instrumentos de viento, animados por las necesidades de la nueva música romántica, buscaban soluciones en respuesta a los cambios que demandaba la sociedad que surgía con el cambio de siglo. Así, los talleres más importantes de Europa compitieron creando modelos y mejoras⁸⁷ que satisfacían este dinámico mercado. Estos son los años en los que Francia⁸⁸ (y París en particular) se convertiría en el líder mundial en la fabricación de instrumentos de viento del más alto nivel⁸⁹ (Rubio, 2015, p. 54). Gradualmente se sustituyeron las llaves de latón o plata por llaves hechas de plata alemana o alpaca (una aleación de cobre, zinc y níquel), puesto que son fuertes y resistentes, fáciles de forjar en una forma precisa (Hoeprich, 2008, p. 181). Aunque el cambio de material no parece ser significativo en cuanto a su peso⁹⁰, el incremento de la cantidad de llaves y de la complejidad del mecanismo sí tiene una gran influencia en la masa total del instrumento. En este contexto, es remarcable que en España aparece el clarinete Sistema Romero⁹¹, que obtuvo la Medalla de plata en la Exposición Universal de París en

⁸⁷ A principios del siglo XIX, los cambios generales en el diseño del clarinete marcharon en sintonía con los desarrollos en los otros instrumentos de viento-madera y la transformación del fortepiano en un instrumento con un registro ampliado, mayor volumen y gran uniformidad de escala (Hoeprich, 2008, p. 124).

⁸⁸ Francia será el lugar de una conjunción particular: el desarrollo de la fabricación de instrumentos de viento en la región de Couture-Boussey y el entusiasmo de las autoridades francesas posrevolucionarias por los instrumentos de viento que «edifican al pueblo» (Fessard, 2006, p. 9).

⁸⁹ Con constructores como Simiot, Baumann, Lefèvre, Sax, Noblet, Gentellet, Guerre, Triébert, los Buffets, los Martins, los Thibouville, entre otros.

⁹⁰ Podemos comparar las densidades (aunque varían según la proporción de las aleaciones): latón 8,55 gr /cm³; plata 10,51 gr /cm³; alpaca: 8,59 gr /cm³. <https://amesweb.info/Materials/Density-of-Metals.aspx>

⁹¹ Ideado por Antonio Romero y Andía (1815-1885), profesor del Conservatorio de Madrid desde 1849. Sus conocimientos del oboe influyeron en el diseño, que vio la luz después de tres intentos con constructores parisinos (Buffet, Triébert y Lefèvre-Bié).

1867. Con la idea de mejorar el denominado registro «de garganta»⁹², se añadió una serie de agujeros cubiertos por llaves en la parte superior del instrumento, accionados por la mano derecha (si no se utiliza ningún dedo, suena un si_3 en lugar del habitual sol_3). El modelo no fue un éxito popular, presumiblemente porque el sistema requería que los músicos volvieran a aprender demasiada técnica de digitación⁹³ (Hoeprich, 2008, p. 187). Por otro lado, es destacable que surgieran diferentes innovaciones para construir clarinetes combinados⁹⁴, con el fin de evitar tener que cambiar de instrumento, aunque ninguna prosperó.



Figura 5.11: Clarinete sistema Romero (ca. 1880) del constructor Lefèvre, París.
Fuente: Museo de instrumentos del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid,
https://rcsmm.eu/general/files/biblioteca/otraspublicaciones/catalogo_web.pdf

Según Hoeprich (2008), la rica variedad en el diseño de instrumentos y la extraordinaria innovación del siglo anterior no se encontraron después de 1900 (p. 206). Aún así, podemos localizar diversos originales modelos realizados durante el siglo XX, aunque no tuvieron gran trascendencia. De haberla tenido, algunos hubieran conllevado grandes repercusiones corporales por su mayor peso, como sería el caso del

⁹² Las notas sol_3 , $\text{sol}\#_3$, la_3 y $\text{la}\#_3$.

⁹³ El nuevo modelo ofreció mejoras significativas, pero a expensas de un cambio de digitación. Además, la necesidad de un complejo y delicado mecanismo que, además de siendo potencialmente difícil para mantener, significativamente subió el precio de instrumento. Estuvo en el mercado desde 1864 hasta al menos 1911. A pesar del entusiasmo inicial de las autoridades españolas (el 23 de febrero de 1865 se promulga una Real Orden por la que se adopta oficialmente el clarinete Sistema Romero), no tuvo apoyo más allá de la recomendación de uso en el Conservatorio y en las bandas militares españolas (Rubio, 2015, pp. 57-58).

⁹⁴ Los inventos de Simiot (1808), Sundelin (1830s) y Triébert (1847) alargaban el instrumento sin cambiar la relación entre los orificios, por lo que la afinación era mediocre. El *clarinette bi-tonique* de Buffet *jeune* (1862, Exposición Universal de Londres), el *clarinetto a doppia tonalità* de Orsi (1881-87) y el sistema-Clinton (1891 y 1898) utilizaban diferentes mecanismos de tubos metálicos telescópicos.

clarinete de cuartos de tono⁹⁵. También se construyeron diferentes opciones de clarinetes de combinación⁹⁶ que buscaban ofrecer la posibilidad de contar con un único instrumento afinado a la vez en *sib* y *la*. Por otro lado, se desarrollaron diversos avances mecánicos con el fin de mejorar la nota *sib*₃⁹⁷ y el registro de garganta⁹⁸. Joseph Marchi⁹⁹ añadió una segunda llave de registro (de 17ª) que permitía obtener las notas del registro sobreagudo con las digitaciones del registro anterior (Garcés, 1991, p. 20), aunque se disminuyó la dificultad de ejecución del intérprete, no prosperó. A pesar de las mejoras sonoras detrás de estas iniciativas, los clarinetistas en general se han mostrado reacios a realizar los cambios necesarios en la técnica de digitación (Hoeprich, 2008, p. 208). Según Fessard (2006), los principios que permiten corregir los defectos del clarinete son conocidos, y aunque el adelanto de la perforación ha arreglado algunos, otros aún presentan obstáculos de naturaleza mecánica (p. 112). Gibson (1994) opina que, a finales del siglo XX, el clarinete se ha acercado finalmente a un estado de avance acústico comparable al alcanzado en 1650 por los violines cremoneses, antecesores inmediatos de Antonio Stradivari, prediciendo que existirá tal fabricante de clarinetes Boehm (p. 66). En su contra está el conservadurismo de los músicos que dudan en adaptarse a los nuevos descubrimientos, y el costo de la investigación que los fabricantes actuales, movidos por la rentabilidad, no se pueden permitir (Fessard, 2006, p. 112). Hace pocas décadas se afirmó: «quizás sea necesaria otra generación de mejoras para llevar el clarinete a su cenit acústico» (Gibson, 1994, p. 9).

⁹⁵ A principios de 1900, el primer clarinete de cuartos de tono fue inventado por el musicólogo berlinés Dr. Richard H. Stein (Pino, 1998, p. 215). En 1924 el clarinetista Alois Hába hizo construir un clarinete de cuartos de tono por la empresa Kohlert en Grazlitz, y desarrolló suficiente técnica y repertorio para crear una clase en el Conservatorio de Praga. Un diseño de 1932 de Fritz Schüller permitió al intérprete utilizar digitaciones normales de clarinete: dos tubos paralelos con un interruptor entre ellos permiten al músico alternar entre los orificios, logrando así una escala de microtonos completa (Hoeprich, 2008, p. 293).

⁹⁶ Como los de Stein (1928) y Moenning (1933), que contaban con precedentes más rudimentarios de finales del siglo XIX: Binda (1884) y Lässig (1889).

⁹⁷ El problema de la debilidad de esta nota proviene de la doble función del orificio: tonal y de registro, que podría solucionarse separando ambas funciones en dos llaves independientes. Las experimentaciones en esta dirección no han llegado a consolidarse por los cambios de digitación que lleva asociados y que el intérprete no suele ver con buenos ojos (Pastor, 2011, p. 47).

⁹⁸ Iniciativas como las de William Stubbins, Rosario Mazzeo o Mac Entyre, entre otros (Hoeprich, 2008, p. 208).

⁹⁹ Profesor de los conservatorios de Perpignan y Marseille. Tras más de veinte años de investigación, el sistema Marchi apareció por primera vez en el catálogo de Selmer en agosto de 1975; hoy en día está descatalogado.



Figura 5.12: Detalle del Sistema Marché (Selmer), con una segunda llave de registro.
Fuente: <https://www.selmer.fr/en/beyond-the-sound/category/brand/history-of-the-clarinet>

El peso del instrumento tiene que ver con la cantidad de componentes que tiene, como las llaves, pero también con los materiales que lo constituyen, siendo la madera la materia predominante. La elección mayoritaria de los primeros constructores de clarinetes fue el boj¹⁰⁰, resistente a las grietas del frío y la humedad¹⁰¹, que elaboraron unos instrumentos muy ligeros que producen sonidos más bien neutros, combinando bien con la dinámica limitada del teclado y los instrumentos orquestales barrocos (Gibson, 1994, p. 22). A medida que el mecanismo se volvía más complejo, se requirió una madera más estable que el boj, pues tiende a deformarse; si añadimos el hecho de que las maderas más duras permiten tocar más fuerte, podemos entender el alejamiento del boj¹⁰², que durante más de un siglo había sido la madera preferida por los artesanos (Hoeprich, 2008, p. 173). Entonces se popularizó la granadilla¹⁰³ (*Dalbergia melanoxylon*), una madera de textura compacta y densa¹⁰⁴ que, libre de nudos, de grano fino y bien pulida, es ideal para lograr un sonido que se considera de timbre y amplitud satisfactorio; también se han utilizado el cocobolo (*Byra ebanus*) y varios tipos de palo de rosa (*Dalbergia nigra*), que proporcionan más resonancia que el boj siendo más

¹⁰⁰ También han sobrevivido instrumentos hechos de arce, árboles frutales e incluso completamente de marfil (Hoeprich, 2008, p. 23).

¹⁰¹ Los instrumentos se aceitaban porque, en comparación con la granadilla, el boj absorbe más agua (Lawson, 2003c, p. 140).

¹⁰² La elección dependía también de su función: «En Francia se prefieren generalmente el boj y la granadilla: el boj produce sonidos más redondeados y es adecuado para el teatro y la música militar; la granadilla brinda a los sonidos más suavidad y flexibilidad, y es más adecuado para el desempeño en los salones» (Berr, 1836, p. 4).

¹⁰³ La misma madera recibe diferentes nombres según el país: *ébène*, granadilla, madera negra de Dalberg, *African Blackwood*, palo de rosa o cocobolo/cocus. Pero en todos casos nos referimos a la madera cuyo nombre científico es *Dalbergia melanoxylon*, que en castellano se denomina granadilla, granadillo negro o granadillo africano. Tradicionalmente se la ha confundido con el ébano (*Diospyros Crassiflora*) debido a su color oscuro, aunque es sensiblemente más densa y dura. El ébano es originario de la Sabana y Sur de África, una madera muy dura listada como una especie en peligro, de ahí que su uso y comercio esté muy controlado (Gibson, 1994, p. 22).

¹⁰⁴ Al 12% de humedad, la granadilla tiene una densidad aproximada de 1250-1300 gr/cm³ y el boj de 975 gr/cm³ aproximadamente. <https://maderame.com/enciclopedia-madera/granadillo/>

ligeros que la granadilla (Gibson, 1994, p. 22). Ocasionalmente se ha utilizado el ébano¹⁰⁵ (*Diospyros melanoxylon*), y parece ser que algunos clarinetes antiguos eran teñidos de marrón oscuro, e incluso negro, para dar al boj la apariencia del ébano (Hoeprich, 2008, p. 23). Así pues, el peso del clarinete depende de la densidad¹⁰⁶ de la madera, que con la evolución del instrumento se ha visto incrementado para poder hacer frente a un mayor número de perforaciones y buscando un sonido más potente. Más allá de la madera, a mediados del siglo XIX, los clarinetes también se fabricaban en ebonita¹⁰⁷, el clarinete de metal fue muy popular en Estados Unidos de América¹⁰⁸ entre las dos guerras mundiales, y también se construyeron de plexiglás¹⁰⁹, diseñados para las condiciones climáticas severas en el desierto¹¹⁰. Podríamos enumerar también otros materiales sintéticos diversos, como el plástico, el grafito o la porcelana; recientemente, se está innovando con otros elementos, como se detalla más adelante (en el apartado 5.5 dedicado a la morfología y características actuales del clarinete en *sib*).

Otro componente que afecta al peso del clarinete son las virolas o arandelas¹¹¹. De marfil, hueso, cuerno o metal en los primeros clarinetes (Hoeprich, 2008, p. 24), Berr (1836) se lamenta de su peso a pesar de contar con el apoyapulgares: «es una lástima que la granadilla, al ser una madera pesada, esté todavía sobrecargada por el peso de las virolas de plata con las que está provisto el instrumento», matizando que provoca «que la mano se fatigue hasta el punto de dificultar la ejecución» (p. 4).

¹⁰⁵ La característica más conocida y diferenciadora de la madera de ébano es su color oscuro, casi negro. Desde la época de los egipcios el ébano es conocido e importado por su gran calidad, de aquí el término ebanistería para designar el arte de la fabricación de mobiliario de calidad. Su alta densidad en torno a 1050 gr/cm³ es menor que la de la granadilla (1250-1300 gr/cm³). <https://maderame.com/enciclopedia-madera/ebano/>

¹⁰⁶ La definición física de densidad (masa por unidad de volumen) es importante en un viento-madera, ya que ella y la cualidad de las superficies internas de un instrumento determinan no solo el timbre sino también las pérdidas de energía en las paredes (Gibson, 1994, p. 23).

¹⁰⁷ Material compuesto de goma elástica, azufre y aceite de linaza, negro, muy duro y de uso industrial, especialmente como aislante eléctrico. La ebonita todavía se encuentra en la actualidad en instrumentos de menor calidad, desarrollada para tener una densidad similar a la de la granadilla, es más barata y es poco probable que se agriete.

¹⁰⁸ Principalmente en las bandas militares. Gibson (1994) afirma que el sonido era limpio y hermoso, acusando de su desaparición la imposibilidad de tratar el contorno de los orificios como se hace con la madera (p. 64).

¹⁰⁹ Resina sintética que tiene el aspecto del vidrio [Marca registrada: *Plexiglas*®].

¹¹⁰ En el marco de la II Guerra Mundial, se fabricaron clarinetes Oehler de plexiglás para la operación en Libia con el *Afrika Corps*, a cargo del prestigioso militar alemán Erwin Rommel, conocido como «Zorro del Desierto» (Hoeprich, 2008, p. 212).

¹¹¹ Anillos que sirven de sujeción de cada parte del instrumento, para evitar que la madera se abra, debido a la tensión que genera encajar un cuerpo con otro (Garcés, 1991, p. 47).

En resumen, podemos decir que, a grandes rasgos, el clarinete ha pasado de ser un ligero instrumento de boj de dos llaves a uno de densa granadilla con un complejo mecanismo mucho más pesado. La inversión de la ubicación de la caña ha tenido un impacto relevante en la posición corporal, tanto en la extensión de los brazos como en los mecanismos internos de la boca para la articulación. Aunque el material ha ido adquiriendo progresivamente una mayor resistencia al soplado¹¹², dejar atrás la embocadura doble ha permitido una utilización muscular menos fatigante. Con la incorporación del apoyapulgarse ha ganado estabilidad, y el creciente número de llaves ha facilitado la adopción de digitaciones menos enrevesadas, pudiendo acceder a pasajes más rápidos y virtuosos. A nivel de construcción, también ha ido cambiando el número de partes¹¹³ así como su *pitch*¹¹⁴, aunque estas características tienen un menor impacto corporal en el intérprete.

En relación al manejo del cuerpo y la relación física con el instrumento que se ha desempeñado en cada momento histórico, Chiantore (2015) propone el concepto *Ur-Technik*¹¹⁵. Con este enfoque, que quiere reflexionar en torno a la manera de tocar en función de la cual nació el repertorio, se pueden aportar caminos para abordar la música del pasado desde la perspectiva del intérprete actual (pp. 265-267). Aunque el interés por la técnica histórica parte del mundo pianístico, en el cual la gran mayoría de compositores interpretaban su propia música, en el ámbito del clarinete puede ser interesante incorporar la curiosidad por descubrir cómo se interpretaba con el instrumento a medida que este ha ido transformándose. Obviamente, los cambios organológicos que el clarinete ha vivido han conllevado una indiscutible adecuación también por parte del músico. Sin ninguna duda, hoy en día disponemos de un

¹¹² En el clarinete barroco la resistencia es mayor que la experimentada al tocar la flauta de pico, pero menor que la del clarinete moderno (Rice, 1992, p. 78).

¹¹³ A lo largo de la historia encontramos instrumentos de 3, 4, 5 y 6 partes. Desde la perspectiva actual son aproximadamente: 3 partes (boquilla+barrilete unido, cuerpo medio, campana+parte del cuerpo inferior actual); 4 partes con boquilla+barrilete unido; 6 partes con el cuerpo inferior separado en dos. Desde el clarinete de Müller (1812), se consolidaron las 5 partes hoy vigentes.

¹¹⁴ A mediados del siglo XIX se produjo una inconfundible espiral ascendente. En ciudades como Londres, Viena y París debió parecer que el aumento nunca terminaría. En la década de 1850, el *pitch* en estas ciudades se acercaba a la=450 Hz. A pesar de una convención internacional celebrada en París en 1858 y la adopción de un *diapason normal* de la=435 Hz, que en Francia tuvo fuerza de ley a partir de 1859, el tono no comenzó a descender hasta finales de siglo. Ante tal desconcierto, existía la costumbre de enviarse el diapason entre músicos cuando se planeaba tocar juntos, para que se pudieran afinar los instrumentos (Hoeprich, 2008, p. 205).

¹¹⁵ Literalmente ‘técnica original’, un concepto en la línea del *Ur-Text* (‘texto original’) y *Ur-Ton* (‘sonido original’) (Chiantore, 2015, p. 264).

instrumento con una increíble historia detrás al que, tal y como han hecho los clarinetistas de todas las épocas, debemos adaptarnos para poder obtener a través de él una óptima interpretación artística.

5.3 El sonido del clarinete

En este apartado conoceremos las características acústicas del clarinete que son responsables de su particular timbre, y que, además de definir su espectro armónico, son causantes del comportamiento peculiar de su afinación. Por otro lado, repasaremos cómo ha sido percibido el sonido del clarinete a lo largo de la historia, así como los diferentes enfoques sonoros que pueden adoptar los intérpretes acerca de la flexibilidad tonal.

5.3.1 Naturaleza acústica del clarinete

El principio acústico de cualquier aerófono¹¹⁶ consiste en la vibración de la columna de aire¹¹⁷ contenida en su tubo, activada gracias a la excitación producida en la boquilla del instrumento. En el caso del clarinete, el dispositivo generador de la onda sonora lo conforman una lengüeta simple y una cavidad resonadora; la caña actúa como una válvula que genera un componente oscilante que transforma el flujo de aire en energía vibratoria (Pastor, 2011, pp. 43-44). En los instrumentos de viento-madera, la caña actúa de forma similar tanto si es sencilla como doble, lo que cambia en el clarinete es la forma cilíndrica del taladro, en oposición al oboe, fagot y saxofón, cuyo taladro es cónico (Gibson, 1994, p. 20). Debido a ello, Pino (1998) explica que el clarinete adopta, *grosso modo*, el comportamiento de un tubo de órgano cerrado: tiene solo parciales impares en su espectro tonal, mientras que los tubos abiertos (y todos los demás

¹¹⁶ Instrumento de viento. Según el sistema de clasificación organológica *Sachs-Hornbostel*, los aerófonos forman una de las cuatro categorías originales de instrumentos, junto con los idiófonos (producen el sonido primariamente por la vibración del propio cuerpo), membranófonos y cordófonos.

¹¹⁷ Jourdain (2002) establece un paralelismo entre los instrumentos de viento y cuerda, afirmando que la columna de aire presenta patrones de compresión (el aire del interior del tubo está a una presión más alta que el aire del exterior) que se parecen a los de una cuerda vibrante. Siendo ambos una fuente de vibración larga y delgada, la combinación de orificios abiertos y cerrados del instrumento de viento da lugar a columnas de aire de diferente longitud (p. 38).

instrumentos musicales) utilizan alguna combinación de parciales pares e impares (p. 28).

Así pues, según Pastor (2011), uno de los grandes especialistas españoles en la materia, el clarinete es el único instrumento de la familia de las maderas que se comporta acústicamente de forma diferente al resto de sus homólogos, lo que constituye su particular excelencia y lo convierte en el instrumento más interesante desde el punto de vista acústico (p. 40).

Probablemente, lo más significativo es que la llave de registro¹¹⁸ del clarinete facilita un intervalo de 12ª, y no de 8ª como en el resto de instrumentos de viento-madera. Esta es la razón por la que Villa-Rojo (1975) denomina al clarinete «instrumento quintante», pues produce el armónico de 8ª más el de 5ª.

En líneas generales, cuando se afirma que el clarinete utiliza solo los armónicos impares¹¹⁹ es porque estos son los que generan los sonidos principales en sus diferentes registros. Así como en el registro *chalumeau* suenan las frecuencias fundamentales, en el registro *clarino* se utilizan los 3º parciales y en el registro sobreagudo el 5º, 7º y 9º sucesivamente a medida que se va ascendiendo (Pino, 1998, pp. 28-29). Esto explica que en el registro más alejado de la fundamental, todas las digitaciones necesiten alteraciones para corregir la afinación¹²⁰; debemos precisar que el caso del clarinete bajo es diferente, tiene digitaciones armónicas excepcionales (Gibson, 1994, p. 21).

Pino (1998) considera necesario matizar que su espectro sonoro no está compuesto al 100% por parciales impares, sino «casi exclusivamente», puesto que el 6º parcial sí está presente, aunque en una condición muy debilitada, mientras los parciales 2º, 4º y 8º están completamente ausentes (p. 27). En cambio, Pastor (2011) postula que

¹¹⁸ El diseño del orificio de registro ha sido objeto de estudio y experimentación a lo largo de la historia por varios fabricantes e intérpretes (debido a su doble función como orificio de tono para el *sib*₃), aunque todavía permanece vigente el mismo diseño del siglo XIX, entre otras razones, por los cambios de digitación que lleva asociados cualquier mejora técnica (Pastor, 2011, p. 41).

¹¹⁹ Según Jourdain (2002), esta característica permite describir el sonido del clarinete como «puro y carente de disonancia», en contraposición al sonido «rico y complejo» del violín, por ejemplo (p. 102).

¹²⁰ Con el sistema Marchi de Selmer (1975) se realizó un orificio en la zona de formación del 5º armónico (en el barrilete) accionada por una llave añadida, que permitió mejorar el *pitch* y el sonido en los registros agudo y sobreagudo, ampliando el rango del clarinete del sistema Boehm en *sib* en una octava extra, preparándolo así para el repertorio contemporáneo (<https://www.selmer.fr/histdetail.php?77>).

los armónicos pares del clarinete no pueden ser usados como notas de la escala¹²¹ pero tienen una especial contribución en la calidad tonal del instrumento (p. 42). Martín Benlloch (2001) explica que el hecho de que en el timbre del clarinete encontremos también armónicos pares es debido a que la forma interior del tubo es en cierto modo cónica y cilíndrica, y no solo cilíndrica como tiempo atrás se creía (p. 49). Pastor (2011) puntualiza que aunque el clarinete sea un claro representante de los tubos cerrados, en la práctica, la cavidad de la boquilla en el extremo de la caña, el hueco que dejan los orificios tapados por los dedos, las zonas ampliadas en algunas regiones del tubo y la campana, introducen cambios que desvían la simetría de un cilindro (p. 42).

En cualquier caso, el clarinete es el único instrumento con este particular funcionamiento acústico (Pino, 1998, p. 27), que le reporta ciertas ventajas en relación con sus semejantes en la orquesta, tales como un amplio rango tonal o unas mayores posibilidades sonoras. En su contra, sin embargo, presenta ciertas anomalías en algunos tonos y marcadas diferencias tímbricas entre sus registros (Pastor, 2011, p. 50). A continuación repasaremos algunos rasgos especiales.

El clarinete puede tocar tonos más graves que la flauta o el oboe, aunque tiene aproximadamente la misma longitud que esos instrumentos (Pino, 1998, p. 28); la razón es que el tubo del clarinete actúa como un resonador de un cuarto de longitud de onda (Gibson, 1994, p. 20). Por otra parte, Pastor (2011) comenta que en el clarinete es necesario perforar más orificios que en otros instrumentos para cubrir el primer registro, lo que conlleva un estudio más exhaustivo y complejo de las posiciones idóneas (p. 41). La justificación es que el número y forma de los agujeros que se requieren para constituir una escala temperada depende de la naturaleza del tubo: en el caso de los instrumentos con tubo cónico o cilíndrico abierto, para emitir una escala cromática se requieren, como mínimo, once orificios, mientras que se requieren diecinueve en los cilíndricos que funcionan como cerrados. Otra diferencia en cuanto a la construcción es la relativa a la distancia, diámetro y profundidad de los orificios. En el clarinete, los agujeros no están igualmente espaciados, su separación aumenta proporcionalmente con la distancia de la boquilla; para equilibrar la afinación, es necesario incrementar el

¹²¹ Martín Benlloch (2001) discrepa, ejemplificando que con la digitación del mi_2 y ejerciendo una determinada presión, se obtienen «con cierta dificultad» el mi_5 y el sol_5 , los armónicos pares 8^a y 10^a (p. 49).

diámetro o la profundidad del orificio gradualmente a medida que se va descendiendo de frecuencia. Esto difiere de la flauta, en la que se emplean orificios de diámetro constante (p. 46).

De lo anteriormente expuesto se puede deducir que la afinación del clarinete presenta sus particularidades. Como bien expone Pino (1998), los instrumentos actuales están «casi» afinados, pero su entonación es, en el mejor de los casos, aproximada. La causa es que para construir un clarinete con unas notas graves bien afinadas, el resto de registros sería un desastre, debido a las discrepancias naturales de la serie armónica, al estar basados en el uso de los parciales superiores, cada uno de los cuales tiene su propia tendencia a ser más alto o bajo. La solución adoptada por los fabricantes ha sido la de producir clarinetes de tal manera que cada tono, de una forma u otra, represente un compromiso (p. 114). En otras palabras, se ha optado por tolerar pequeñas desviaciones en todos los tonos en lugar de permitir grandes discordancias más evidentes.

Pastor (2011) mantiene que es necesario introducir ciertas correcciones en el taladro para ajustar las relaciones modales y optimizar la calidad tonal debido al uso de un solo orificio de registro en un cilindro, que sube en exceso la frecuencia de estos sonidos en el segundo y tercer registros, y a su funcionamiento de tubo cerrado que le impele al «octaveo» a la 12ª (pp. 47-48). Estos ajustes se pueden realizar teniendo en mente el parámetro de la afinación, pero ello puede tener repercusiones a nivel de calidad de sonido. Pay (2003) confirma la noción de que el clarinete es teóricamente deficiente desde el punto de vista acústico, y expone que al manipular el taladro con el fin de mejorar la afinación, necesariamente se está generando un instrumento menos resonante y sensible: «cuando el taladro se ve alterado el instrumento es menos “clarinete” (tubo cilíndrico con un extremo cerrado); el sonido resultante es menos rico» (p. 121).

A nivel de orificios, se puede ampliar el diámetro del agujero, reduciendo su espaciado con el agujero siguiente, levantar la almohadilla o reducir la profundidad del agujero, para subir la frecuencia de corte de una nota dada y los tonos, por tanto, se abrillantan. Procediendo de forma inversa, se baja esta frecuencia y se oscurece el

timbre. También es común la técnica conocida como *fraising*¹²², que consiste en rebajar el diámetro del orificio tonal en el punto de unión con el taladro del instrumento, de modo que se reduce la turbulencia del aire en la cavidad del agujero y contribuye a mejorar la afinación. Al ampliar un orificio, la frecuencia del modo fundamental se sube ligeramente dado que la onda se refleja antes en un agujero más grande que un uno más pequeño. Sin embargo, los armónicos más agudos pierden energía, lo que baja la frecuencia de corte del instrumento (Pastor, 2011, pp. 48-50).

Sin alterar su construcción, como el clarinete está fabricado por partes, estas pueden separarse ligeramente para alargar el tubo, si bien dependiendo de cuales se distancien, el resultado afectará a unas notas u otras. Müller (1821) recomienda alargar desde la boquilla primeramente, advirtiendo de la consecuente pérdida de equilibrio sonoro si se saca demasiado de la campana (p. 4). Rehfeldt (1994) añade que el clarinete tiene menor flexibilidad de afinación que otros instrumentos que pueden «estirarse» más; particularmente en el registro grave, es el menos flexible de los instrumentos orquestales no percusivos (p. 2). Por otro lado, Pay (2003) recuerda que la cantidad de oxígeno en el aire tiene un efecto en la afinación: el aire de los pulmones se vuelve más denso a medida que el oxígeno es reemplazado por el dióxido de carbono, lo que se traduce en una afinación ligeramente más alta en el inicio de la emisión del sonido (p. 121); sabiéndolo, se puede corregir con el tracto vocal, y también existe el recurso de esperar un par de segundos entre la inspiración y la producción del sonido (cuando el pasaje lo permite).

Hoeprich (2008) expone que desde la presentación del clarinete *omnitonique* de Müller, que incorporaba nuevas llaves que permitían tocar con mayor facilidad ciertos pasajes, se estableció la sensación de que no se podría discernir la diferencia entre sostenidos y bemoles con las digitaciones (p. 168). En nuestra opinión, el clarinetista tiene la opción de utilizar otros recursos técnicos avanzados, relacionados con la flexibilidad corporal (en el apartado 6.2.4 se estudiará la movilidad de la embocadura y

¹²² El término inglés se trata de un galicismo adaptado del verbo *fraisier* ('fresar, taladrar metal o madera'). Aunque la forma aproximada de la herramienta de corte se parezca a la fruta «fresa», no se debe confundir con esta acepción de la palabra francesa *fraise*, puesto que, igual que en castellano, posee dos significados y etimologías diferentes: el fruto deriva del latín *fraga* y la herramienta proviene del latín vulgar *fresāre* 'rechinar los dientes', 'machacar, triturar', derivado del latín *fresum*, participio pasivo de *frendere*.

la cavidad bucal), para distinguir las frecuencias si desea interpretar con una afinación melódica no temperada.

Por todo lo expuesto hasta ahora, es fundamental que el músico tenga la capacidad de modificar la afinación y el timbre con las resonancias de su tracto vocal y las digitaciones auxiliares, que devienen un factor esencial para obtener una óptima calidad tonal. Dicho de otra forma, «el instrumento se suministra de fábrica lo más perfeccionado posible, pero es el músico quien debe extraer sus mejores prestaciones» (Pastor, 2011, p. 50).

En último lugar, cabe precisar que la exigencia con la afinación en un instrumento como el clarinete puede estar condicionada por la experiencia del receptor. Ross (2005) afirma que las personas que han conocido la música a través de un piano bien afinado, en cierto modo esperan lo mismo de una orquesta (párr. 24). El autor añade que otra causa del creciente perfeccionismo tiene que ver con las grabaciones, al actuar de espejo de la entonación¹²³; en el apartado 4.8 hemos comentado otros aspectos influenciados por el proceso de grabación que tienen una repercusión en las expectativas del oyente.

5.3.2 Percepción del sonido y flexibilidad tonal

Podemos observar que la apreciación del sonido del clarinete ha ido cambiando con el paso del tiempo, probablemente en paralelo a su evolución organológica. La importancia de imitar la voz humana es un tema que se repite persistentemente entre los escritores (Lawson, 2003c, p. 143), puesto que los instrumentos han sido reiteradamente juzgados de acuerdo con su capacidad de imitar el canto, un criterio tan antiguo como los instrumentos de viento (Birsak, 1994, p. 9).

El sonido del clarinete barroco era frecuentemente comparado con el de la trompeta, y por ello a menudo lo emparejaban con trompas de caza: «Raramente tiene

¹²³ Parece ser que el violinista Fritz Kreisler comenzó a aplicar *vibrato* casi constantemente al grabar, porque el fonógrafo era capaz de captarlo con mayor facilidad, siendo un sonido «más amplio» en términos acústicos; además, el centro difuso del *vibrato* permitió a los instrumentistas ocultar pequeñas inexactitudes de entonación. Lo que funcionó en el estudio luego se extendió al escenario del concierto (Ross, 2005, párr. 10).

éxito por sí solo debido a la dureza de su sonido, que es difícil de suavizar¹²⁴». Después de la flauta, el oboe fue el instrumento más asemejado con la voz, aunque también fue superado por el clarinete, como indica el musicólogo Albrechtsberger, maestro de Beethoven: «En apariencia, el clarinete es casi igual que el oboe, pero en tono se parece más a la voz humana¹²⁵». Una vez el clarinete tomó el relevo del oboe¹²⁶, habiendo asumido el tono más «humano» de todos los instrumentos, ningún autor ha negado su atractivo timbre: «La belleza del clarinete es que tiene un sonido hermoso, eso es lo esencial, con este instrumento se puede deleitar al oyente incluso tocando de forma mediocre¹²⁷».

Anton Stadler defendía que los elementos esenciales de la música deben aprenderse a través del canto, sea cual sea la calidad de la voz. Por ello no sorprende que se comentara lo siguiente sobre su interpretación de la Serenata K361 de Mozart: «Nunca habría pensado que un clarinete podría ser capaz de emular la voz humana tan ilusoriamente como la imitaste. De hecho, tu instrumento tiene un tono tan suave y encantador que nadie con corazón puede resistirse¹²⁸» (Lawson, 2003c, p. 143). Cuando Berlioz escuchó en 1835 al gran clarinetista Hyacinth Klosé, escribió en *Le Rénovateur*: «La voz humana, para mi gusto, no llega siquiera a tener la suave y tierna melancolía del sonido de su clarinete» (Hoeprich, 2008, p. 146).

Dejando de lado la voz, en la década siguiente Berlioz (1843) definió dos clarinetes que descienden por terceras como «un emblema de amor y pureza» (p. 147), añadiendo que los sonidos del registro medio del instrumento «cubiertos de una especie de orgullo templado por una noble ternura, los hace favorables a la expresión de los sentimientos e ideas más poéticos. La felicidad frívola, e incluso la alegría ingenua, parece que no le van» (p. 138). Más recientemente, Lorin Maazel sugería que las

¹²⁴ Garsault, F. A. de (1761). *Notionnaire, ou Mémoire raisonné de ce qu'il y a d'utile et d'intéressant dans les connoissances acquises depuis la création du monde jusqu'à présent*. Chez G. Desorez. p. 647. Citado en Birsak, 1994, p. 12.

¹²⁵ Albrechtsberger, J. G. (1790). *Gründliche anweisung zur Composition : mit deutlichen und ausführlichen Exempeln, zum Selbstunterrichte, erläutert, und mit einem Anhang, von der Beschaffenheit und anwendung aller jetzt üblichen musikalischen Instrumente*. J. G. I. Breitkopf (Vienna edition, 1837, p. 174). Citado en Birsak, 1994, p. 13.

¹²⁶ Existe cierta justificación para la afirmación de que a fines del siglo XVIII el relativamente nuevo clarinete llegó a simbolizar el progreso y los nuevos ideales, mientras que el oboe mantuvo una asociación con la aristocracia y la monarquía (Lawson, 1996, p. 23).

¹²⁷ Vanderhagen, A. (1785). *Méthode nouvelle et Raisonnée pour la Clarinette*. Boyer. p. 4. Citado en Birsak, 1994, p. 15.

¹²⁸ Schink, J. F. (1785). *Literarische Fragmente*. Tusch. p. 286.

partituras líricas están dedicadas al clarinete «porque el sonido que imita puede expresar admirablemente sentimientos como: la nobleza, el quejido, el dolor, el lamento y la melancolía. También se le atribuyen solos humorísticos; la interpretación gesticulante, picante, sarcástica e irónica forman parte de su carácter» (Dangain, 1991, p. 1). Al respecto, sería pertinente cuestionar si el sentimiento y temperamento lo hace el clarinete y/o el clarinetista, ya que demasiado a menudo se prescinde de la figura del intérprete como productor del sonido, el agente que, a través del instrumento, tiene la capacidad de generar una gran diversidad de tonos y talantes. En última instancia, debe admitirse que la naturaleza de cada familia o instrumento favorece un tipo de pasajes que son percibidos como su expresión natural; cuando un fragmento es identificado como «clarinetístico» se debe al reconocimiento de los gestos comúnmente denominados idiomáticos, esto es, propios del instrumento.

En cualquier caso, es indudable que el clarinete posee el mayor rango dinámico¹²⁹ del viento-madera:

El clarinete puede alcanzar un grado de volumen total mucho mayor [que el oboe], especialmente en el registro superior, donde su *fff* se vuelve increíblemente estridente y penetrante. Al mismo tiempo, su *ppp* tiene el potencial de lograr un sonido al límite de la audibilidad y, por lo tanto, puede presumir del mayor contraste de volumen en la sección de viento-madera¹³⁰. (Del Mar, 1983, p. 173)

Tiempo atrás, Berlioz (1843) ya era consciente de ello: «Es de todos los instrumentos de viento el que mejor pueden hacer nacer, hinchar, disminuir y perder sonido. De ahí la preciosa facultad de producir la lejanía, el eco, el eco del eco, el sonido crepuscular» (p. 138). En su obra *Lélio, ou Le retour à la vie*, el compositor pidió que el extremo del clarinete fuera insertado en una bolsa de piel, a modo de sordina (p. 144). Rice (2003) expone que en el siglo XIX se entendía que las sordinas de los instrumentos de viento generaban un sonido que representaba la emoción del dolor, afirmando que la

¹²⁹ Debemos diferenciar entre el potencial físico del instrumento y las habilidades del intérprete: «Un músico que disponga de un “relieve” dinámico característico, es decir, que sea capaz de tocar muy fuerte y muy suave, es superior a otro cuya emisión de los tonos mantiene próximos entre sí los extremos que es capaz de ejecutar» (Mantel, 2007, p. 108).

¹³⁰ Es interesante observar que los decibelios miden solo la presión física de las ondas sonoras, no la interpretación cerebral del volumen. El oído es más sensible a algunas frecuencias que a otras, por lo que normalmente tenemos la percepción que los tonos agudos suenan más fuertes que los de baja frecuencia (Jourdain, 2002, p. 42).

sordina del clarinete se utilizó en una época en la que los compositores y los instrumentistas eran sensibles a pequeñas diferencias en el timbre y el color tonal (pp. 106-107). También se recomendaba el tejido de algodón y la lana para tal efecto, si bien hay que tener en cuenta que, a diferencia de las sordinas para instrumentos de metal y de cuerda, las de los instrumentos de viento-madera afectan solo las digitaciones más cercanas a la posición de la sordina (Rehfeldt, 1994, p. 75).

De todos modos, como reconoce Hoeprich (2008), el clarinete no ha tenido este rango dinámico desde su origen, sino que lo ha ido ensanchando conforme a su evolución organológica. Hay que tener presente que fue en la segunda mitad del siglo XIX cuando los instrumentos de viento-metal incorporaron las nuevas válvulas, y esto exigió a las maderas un sonido más grande y más rico para poder sonar equilibrados (p. 189). La evolución sonora del clarinete también debe situarse en el contexto histórico, pues los ideales sonoros del Clasicismo dieron paso al Romanticismo más emocional, siendo la exaltación dinámica una nueva característica. Fue en esta época en la que se construyeron los auditorios hoy más legendarios (Musikverein, 1870; Gewandhaus, 1884; Concertgebouw, 1888), que con su gran capacidad de público condicionaron la forma de sonar y proyectar de los instrumentos modernos (p. 205).

Otro aspecto sonoro que ha evolucionado a lo largo de la historia del instrumento es la variedad de la gama inter-tonal. De hecho, actualmente es tendencia desear un timbre homogéneo como consecuencia del control técnico en diversos aspectos como pueden ser las notas agudas, los saltos interválicos o las dinámicas fuertes (Jódar Siles, 2020, p. 191). Como expone Heaton (2003), los jóvenes clarinetistas se esfuerzan por conseguir la igualdad de producción en toda la extensión del instrumento, pero esto puede conducir a la obtención de un sonido anodino y soso: «se necesita cierta audacia e imaginación para llevar el instrumento al límite, para emitir sonidos que podrían no ser convencionalmente “bellos”» (p. 164). A juzgar por Hoeprich (2008), se puede acusar una pérdida de color a medida que la escala del clarinete se fue volviendo más uniforme¹³¹ y todas las notas podían ser emitidas con la misma claridad¹³². La naturaleza del sonido del clarinete cambió con la supresión de las digitaciones antiguas

¹³¹ En el tratado de Backofen para el clarinete de cinco llaves (ca. 1803) se hace una distinción de la afinación presentando digitaciones diferentes entre notas enarmónicas (Lawson, 2000, p. 52).

¹³² Es interesante observar que la denominación de la escala «cromática» viene del término griego *krhoma*, que significa ‘color’.

(tales como *Stutzfinger* y en horquilla) como consecuencia de que cada nota adquiría su orificio (pp. 167-168).

Con certeza, la calidad sonora es la carta de presentación de todo músico. Como dice P. Harris (2003), es esencial fomentar el cuidado y la atención a la calidad tonal: «El tono, el sonido que realmente produces, es quizás lo más fundamental para tocar un instrumento. Nadie realmente querrá escuchar a un instrumentista, por rápido que se muevan los dedos, si el sonido es desagradable» (p. 127). Según Stein (1958), el sonido de calidad combina multitud de características: «forma, cuerpo, profundidad, cobertura, brillo, resonancia, filo, riqueza, luminosidad, intensidad, suavidad y amortiguación» (p. 32).

Cada intérprete, tarde o temprano, desarrolla de forma natural una idea de cómo debería ser su tono individual (Wehle, 2007, p. 118), encontrando el mismo sonido sea cual sea el material que utilice, dentro de un mínimo de comodidad (Fessard, 2006, p. 115). No importa cuánto se desee imitar el sonido de un clarinetista favorito, todos los músicos tienen el suyo propio y único (Gingras, 2006, p. 68), así lo afirma Lorin Maazel: «Aunque el sonido sea maleable, no hay dos clarinetistas que produzcan exactamente el mismo timbre y, como resultado, cada artista puede agregar una dimensión personal a este notable instrumento» (Dangain, 1991, p. 2). Dentro de la variedad de sonidos, habrá diversos que nos parecerán interesantes y bellos, siendo diferentes entre sí: «Nadie niega que Paquito D´Rivera, y Mathias Ottensamer tienen un timbre de una gran belleza, pero completamente distintos» (Jódar Siles, 2020, p. 188). Este resultado altamente particular, que puede diferir significativamente de un clarinetista a otro, está influenciado por el instrumento y sus componentes utilizados (boquilla, caña, etc.), así como la estructura física (Rehfeldt, 1994, p. 21) y las cualidades únicas del músico (Wehle, 2007, p. 118).

Como expone Pino (1998), hay instrumentistas que piensan que deberían tener una sola «calidad de tono de clarinete», son los que se refieren a «mi tono» o «su tono», como si cada intérprete solo fuera capaz de producir un único tipo de sonido en su clarinete, pasando por alto su capacidad de crear un espectro completo de

tonalidades¹³³ (p. 111). Para Garcés (1991), la flexibilidad es uno de los componentes esenciales del sonido, junto a la calidad, la amplitud y la igualdad (p. 57). Lluna (2012) opina que el clarinetista debe tener una actitud muy abierta respecto al sonido:

No es suficiente con buscar «el sonido ideal»; dentro de unos límites de calidad y corrección, el clarinetista debe de tener la flexibilidad de conseguir la mayor variedad de colores, timbres, y dinámicas dependiendo de la música que interprete, para poder transmitir el mensaje de la música y emocionar al oyente. (párr. 19)

Esta idea no está reñida con lo que podemos denominar un timbre o sonido base; en efecto, Gingras (2006) cree que es una buena idea desarrollar un tono sólido y fiable para poder modificarlo a voluntad cuando sea necesario (p. 68). Según Jódar Siles (2020), el problema radica en encasillarse en un solo sonido: «La elección de un timbre ya no debería ser algo estático e inamovible, sino más bien algo con cierto margen de adaptabilidad al contexto y al estilo de la obra» (p. 189). Como ejemplo, Pay (2003) afirma que «la música más rápida necesita un sonido con frecuencias más altas para que suene tan clara como la música más lenta, para una acústica determinada», aportando interesantes razones acústicas sobre la modulación de la brillantez en el sonido: «las frecuencias más bajas persisten por más tiempo y enturbian el cambio de una nota a la siguiente a menos que los parciales más altos, que mueren más rápido, formen una secuencia no superpuesta» (p. 114). Stein (1958) también ve relevante el despliegue de una paleta tonal¹³⁴ a la hora de interactuar con otros músicos: «El empaste perfecto requiere una flexibilidad tonal plástica que favorece la fusión con diferentes instrumentos» (p. 59).

Para la obtención de tal ductilidad sonora, el material utilizado es clave. A principios del s. XIX, Müller (1821) ya consideraba un error creer que un sonido hermoso únicamente puede ser producido por una lengüeta fuerte: «la caña solo será buena cuando pueda ser usada con facilidad y sin ningún esfuerzo, en todo el rango del instrumento, tanto en *fortissimo* como en *pianissimo*» (p. 21). En esta línea, Jódar Siles

¹³³ Según Mantel (2007), «Los timbres no tienen el mismo grado de importancia que los “grandes” parámetros del ritmo, la dinámica y la articulación. Pero suponen un condimento fino y delicado para la interpretación» (p. 89).

¹³⁴ La manera de describir los diversos timbres es bastante subjetiva. Mantel (2007) utiliza los términos penetrante, dulce, estridente, oscuro, claro, hueco, arenoso, blando (p. 88).

(2020) recomienda la elección de materiales flexibles, puesto que estos pueden determinar tanto el timbre como su capacidad para modularlo, sugiriendo boquillas no demasiado cerradas e instrumentos que no tengan un tono excesivamente definido y difícil de modificar (p. 192).

Sin embargo, sabemos que el clarinete no suena solo, así que aún evitando materiales rígidos, si el instrumentista no es flexible en su interpretación, el resultado tampoco lo será: la disposición del músico es fundamental. Como explica Stein (1958), el clarinetista contribuye considerablemente a determinar la calidad del tono de su instrumento según el grado de tensión en su cuerpo, ya que el análisis científico del sonido ha demostrado que cualquier calidad de tono está determinada por el número y la intensidad de varios armónicos, los denominados parciales (p. 32). El sonido es el espejo de ello: «Dentro de cada condición física existe el mayor grado posible de relajación corporal, que es detectable solo en la flexibilidad del sonido mismo» (p. 16). A modo de ejemplo, podemos citar la presión excesiva en la embocadura como inhibidora de los armónicos, pues la caña no puede vibrar libremente. Como dice Gingras (2006), para evitar un sonido unidimensional hay que permitir que todos los armónicos resuenen (p. 64) porque la complejidad y riqueza del tono mejora, y el resultado es un sonido con mayor proyección (p. 67).

Vinculado al concepto de adaptabilidad, el clarinetista debe tener en cuenta que percibirá su propio sonido de manera diferente a como lo escucharán sus oyentes. De forma similar a la voz hablada, el músico recibe multitud de vibraciones y sonidos, de los cuales solo algunos son transmitidos al público. Como explica Pino (1998), el clarinetista no solo debe desarrollar y manifestar un buen concepto tonal, sino que debe hacerlo de tal manera que sea el sonido que desea el que se proyecte a los receptores (p. 62).

La denominada música contemporánea precisa matizar la noción de sonido, puesto que, además de la variedad tonal explorada en la música más tradicional, numerosas nuevas demandas han hecho que el concepto del sonido del clarinete se haya ensanchado sobremanera.

La opinión de Garbarino (1978) ejemplifica muy bien la amplia paleta sonora del clarinete: «aunque es posible producir una gran variedad de timbres para cada sonido,

en muchos casos la abundancia excesiva de los colores tímbricos impide una definición descriptiva adecuada de cada uno de ellos» (p. 6); en su método¹³⁵, propone una clasificación tímbrica para las mismas notas con los colores más distintivos¹³⁶. Como expone Hoeprich (2008), de forma rápida y compleja se desarrollaron nuevos lenguajes tonales entre los compositores de la «nueva música» que estuvieron acompañados de la aparición de técnicas interpretativas innovadoras (p. 206). Mediante el trabajo en equipo entre compositor e intérprete se ha ampliado el rango de tono y color, se han descubierto y explotado los multifónicos, se han tocado microtonos en instrumentos orquestales no contruidos para ellos, se ha redescubierto la respiración circular, se han incorporado sonidos percusivos, de aire y simultáneos con la voz, todo para ampliar el espectro de posibilidades de sonido del clarinete (Heaton, 2003, p. 163). La producción de todos estos recursos requiere una gran flexibilidad por parte de los intérpretes, tal como la ejecución de sonidos compuestos, al ser el clarinete el único instrumento de viento-madera en el que todas las digitaciones, incluidas las tradicionales, son adecuadas para la emisión de sonidos simples y múltiples (Garbarino, 1978, p. 4). Según Heaton (2003), la expresividad, la agilidad y la riqueza del tono del clarinete es lo que ha atraído a los compositores hacia el clarinete, un instrumento muy popular entre los contemporáneos: «combina flexibilidad con una paleta tonal que va desde la acogida cálida y amaderada, hasta una intensidad profética que rompe los oídos» (p. 163).

No hay duda de que las características sonoras del clarinete son claramente diferentes de otros instrumentos. Ahora bien, las variaciones tonales de este timbre, así como la transición de una a otra, son el resultado de las habilidades de un intérprete flexible. Es por esta razón que Vercher Grau (2017) introduce un interesante matiz entre el timbre pasivo y activo¹³⁷, afirmando que el color tímbrico del clarinete depende en gran medida del timbre activo (p. 324). Asimismo, como apunta Clarke (2002), «la

¹³⁵ El tratado ha de ser considerado una continuación de la investigación del violinista y compositor Bruno Bartolozzi (1911-1980), cuya reconocida obra fue pionera en relación a la técnica de los instrumentos de viento-madera sobre variaciones tímbricas, cuartos de tono y multifónicos. Bartolozzi, B. (1967). *New Sounds for Woodwind*. Oxford University Press [Edición y traducción de Reginald Smith Brindle].

¹³⁶ Presenta ocho descripciones a partir de los parámetros abierto, cerrado, claro, oscuro: *Aperto* (Ap.), *Chiuso* (Cs.), *Chiaro* (Cr.), *Scuro* (Sc.), *Aperto-Chiaro* (Ap.-Cr.), *Aperto-Scuro* (Ap.-Sc.), *Chiuso-Chiaro* (Cs.-Cr.), *Chiuso-Scuro* (Cs.-Sc.) (Garbarino, 1978, p. 6).

¹³⁷ «El instrumento por excelencia cuyo timbre activo es prácticamente igual al timbre pasivo es el piano, por lo que un iniciado puede sacar un bello timbre a un buen piano, mientras que otro iniciado con el mejor clarinete seguirá sacando un timbre chillón, rústico y sin tono» (Vercher Grau, 2017, p. 324).

facilidad o el esfuerzo, la energía, la confianza y el nivel de control de una interpretación se transmiten vívidamente en el sonido y proporcionan al oyente información sobre el cuerpo del intérprete y su relación con el instrumento» (p. 191). Es decir, el sonido actúa como espejo del uso que el clarinetista hace de su cuerpo-mente, considerado el primer instrumento del músico en el apartado 4.4, por lo que un dominio técnico desde la conciencia corporal es un factor decisivo para poder obtener la paleta de colores que el clarinete puede ofrecer.

5.4 Los clarinetes actuales

Una vez conocido el origen y la evolución organológica del clarinete, así como sus características sonoras, es el momento de descubrir cuáles son, en plural, los clarinetes que podemos encontrar hoy en día. Por un lado, presentaremos la extensa familia del instrumento, y por otro, ofreceremos una perspectiva general de los sistemas y escuelas que existen a nivel internacional.

5.4.1 Familia

No es nuestra intención profundizar en cada uno de los instrumentos que conforman la familia actual del clarinete, sino aportar una visión global que nos permita enmarcar el clarinete (soprano) en *sib*, que estudiaremos a fondo en el apartado 5.5. Nos centraremos en los clarinetes «modernos», dejando de lado las reproducciones de instrumentos antiguos, mas su diversidad será mejor comprendida si tenemos en cuenta cómo se ha desarrollado la historia. La limitación técnica del clarinete en sus principios exigió que los constructores buscaran como solución al problema de las tonalidades la fabricación de diferentes longitudes de tubo, surgiendo así una serie de clarinetes muy variada y rica en su tímbrica que no tiene parangón en el mundo de los instrumentos musicales, llegando en alguna época a contar con más de una veintena¹³⁸

¹³⁸ Observamos que el número exacto difiere según el autor: 21 (Garcés, 1991, p. 38), 23 (Vercher Grau, 2017, pp. 87-88), 25 (Lawson, 2003a, p. 33).

de instrumentos diferentes¹³⁹ (Garcés, 1991, p. 37). Con el paso del tiempo las mejoras organológicas permitieron abarcar una mayor gama de escalas, de ahí que numerosos instrumentos fueran desapareciendo progresivamente, llegando a nuestros días la que podemos denominar familia actual del clarinete, integrada por el requinto en *mib*, los clarinetes soprano en *sib* y *la*, el clarinete alto en *mib*, el *corno di bassetto* en *fa*, el clarinete bajo en *sib* y el clarinete contrabajo en *sib* (Lawson, 2003a, p. 36).

Así pues, el clarinete tiene una familia muy extensa, «hay más variedades de clarinete en el uso orquestal actual que de cualquier otro instrumento de viento» (Del Mar, 1983, p. 145). Como expone Lawson (2003a), «ningún otro instrumento puede reclamar una familia tan grande y diversa como el clarinete e incluso el equipo básico de una *pareja* de instrumentos del intérprete sirve para distinguirlo de otros instrumentistas» (p. 33), refiriéndose a los soprano en *sib* y *la*.

A continuación vamos a conocer los instrumentos que conforman esta familia¹⁴⁰, empezando por el clarinete más agudo hasta llegar al más grave.

El **clarinete en *mib*, requinto**¹⁴¹ o «sopranino», es el clarinete más pequeño utilizado hoy en día, describiéndose su tamaño en las nomenclaturas italiana (*clarinetto piccolo*) y francesa (*petite clarinette*)¹⁴² (Del Mar, 1983, p. 148). Desde principios del siglo XIX ha tenido una presencia continua en bandas militares; el efecto brillante y vivo del instrumento, por no mencionar el muy audible, sirvió para proporcionarle un lugar en la orquesta sinfónica (Hoeprich, 2008, p. 283). Aunque en sonidos reales apenas es más agudo que el clarinete en *sib*, su timbre incisivo le permite pasar fácilmente por encima de la orquesta como el flautín (Fessard, 2006, p. 69). Por ello cuenta con

¹³⁹ Pino (1998) repara que no hay ningún miembro llamado «tenor» (p. 219), algo con lo que Dobrée (2003) discrepa al considerar los altos en *mib* y *fa* como los tenores de la familia (p. 58), dos instrumentos que por otros autores son considerados contraltos (Vercher Grau, 2017, p. 88).

¹⁴⁰ Como algunos autores incluyen el clarinete soprano en *do*, hemos creído oportuno comentarlo, así como el clarinete *di bassetto* en *la*.

¹⁴¹ El nombre de requinto proviene del pequeño clarinete en *fa* que se usaba antiguamente y que era «un quinto» más agudo que el clarinete soprano en *sib* que se empleaba en las bandas de música; de ahí, considerando sus altos sonidos, fue denominada requinto significando «el sobreagudo» (Vercher Grau, 2017, p. 87).

¹⁴² Como curiosidad, en Inglaterra «*Eb*» (*mib*) se ha convertido en un adjetivo coloquialmente sinónimo de «pequeño» entre los músicos orquestales, que lo utilizan como diminutivo para objetos no musicales como casas o coches (Del Mar, 1983, p. 148).

cuantiosos solos del repertorio sinfónico¹⁴³, algunos de ellos escritos para requinto en re, el instrumento que predominó durante la primera mitad del siglo XVIII¹⁴⁴; actualmente, estos pasajes en re son transportados e interpretados con el requinto en *mib*¹⁴⁵. Su pequeña boquilla y registro agudo a veces invitan a apretar demasiado la embocadura (Tschaikov, 2003, p. 43), por lo que Fessard (2006) mantiene que este instrumento requiere una técnica de embocadura sólida. A pesar de un sonido muy claro, no ofrece la suavidad y flexibilidad del clarinete soprano; aunque virtuoso en toda su gama, el requinto no acepta saltos extremos de registros, rápidos y repetidos (p. 69).

Los **clarinetes soprano**, que encontramos en ***sib*** y ***la***, son los miembros primordiales de la familia: «los instrumentos estándar gemelos» (Del Mar, 1983, p. 146). Como apunta Birsak (1994), a lo largo de su historia el clarinete ha sido un instrumento soprano, puesto que al llenar «un hueco en el mercado» alcanzó su posición dominante (p. 67). Podemos afirmar que la palabra «clarinete» nos remite directamente al instrumento soprano, y generalmente al clarinete en *sib*: «es el instrumento más utilizado por los clarinetistas. Su timbre es brillante, luminoso; es el “violín” de las bandas. Su lugar en la orquesta sinfónica es muy importante» (Dangain, 1991, p. 36). Lawson (2003a) expone el predominio histórico del clarinete en *sib*:

El clarinete en *sib* ha reinado de modo supremo durante unos 200 años, a pesar de que Mozart, Brahms y una gran cantidad de otros compositores de música orquestal y de cámara han asegurado que el clarinete en *la* también siga siendo absolutamente indispensable. (p. 33)

¹⁴³ *Bolero* de Maurice Ravel, *Symphonie Fantastique* de Hector Berlioz, *Le Sacre du printemps* de Igor Stravinsky, *Till Eulenspiegel* de Richard Strauss, numerosos solos en las sinfonías de Gustav Mahler y Dmitri Shostakovich, y un largo etc.

¹⁴⁴ En total se contabilizan nueve requintos, de los cuales los afinados en do, *sib*, *la* y *mi* son «fantasmas» ya que, aunque han sido mencionados en más de una ocasión, todavía no se ha descubierto música escrita para ellos. Los requintos en *fa*, *sol* y *lab* han sido utilizados en el pasado, pero de forma limitada, sobre todo en bandas militares (Tschaikov, 2003, p. 43).

¹⁴⁵ A menudo se sugiere que los compositores han escrito para los requintos en *mib* y *re* del mismo modo que utilizan los clarinetes soprano en *sib* y *la*, dependiendo del pasaje, con el fin de facilitarlo (Tschaikov, 2003, p. 48).

En las décadas de 1770 y 1780, el clarinete en *sib* fue elegido casi universalmente para los conciertos¹⁴⁶, en el contexto de un consenso general acerca de que cada tonalidad también se diferenciaba por su timbre¹⁴⁷ (Lawson, 1996, p. 13). Según Hoeprich (2008), la elección realizada por Müller acerca del clarinete *omnitonique* reflejó su opinión de que el clarinete en *sib* posee una calidad de sonido superior¹⁴⁸, que de hecho se ha confirmado con el tiempo (p. 136). Sin embargo, cuando la comisión del Conservatorio de París lo rechazó, fue argumentando que privaría a los compositores de importantes recursos tonales, describiendo el clarinete en *do* «con sonido brillante y vivo», en la «propio del género pastoral» y en *sib* «propio del género patético y majestuoso» (Lawson, 1983, p. 357). Hoy en día, podemos afirmar que los timbres se parecen cada vez más, aunque también siguen manteniéndose ciertos estereotipos: según Vercher Grau (2017), el timbre del clarinete en *sib* alcanza de forma eminente las cualidades eximias de esta voz instrumental, la pureza y el color tímbrico, mientras que el clarinete en *La* posee una sonoridad más aterciopelada (p. 95). Después de la época en la que el clarinete en *sib* con la llave añadida del *mi_b2* podía transportar todas las partes escritas para clarinete en *La*, podemos decir que en la actualidad¹⁴⁹ se ha recuperado la interpretación con el instrumento elegido por el compositor¹⁵⁰. Los dos instrumentos utilizan la misma boquilla, e incluso se pueden compartir los barriletes para facilitar el cambio rápido de instrumento cuando es necesario. Como afirma Del Mar (1983), la supremacía del *sib* sigue vigente, puesto que se está convirtiendo cada vez más en el instrumento para el que escriben los compositores (p. 146).

¹⁴⁶ La elección del clarinete en *sib* como instrumento solista en una obra tan temprana como el Concierto en *sib* mayor de Johann Stamitz (1717-1757) es muy significativa y marca el comienzo de su dominio casi universal como instrumento de concierto (Lawson, 1996, p. 9).

¹⁴⁷ La variación en el timbre del clarinete debe considerarse de la misma manera que el efecto de usar diferentes tonillos de trompa [piezas intercambiables para modificar la longitud del tubo] o cuerdas al aire (Lawson, 1983, p. 357).

¹⁴⁸ El constructor justificó su elección de otro modo, quizás para no desmerecer los otros instrumentos: «Para lograr el resultado que me había propuesto, tuve que elegir entre los tres clarinetes en *la*, *sib* y *do*, pensé que tenía que detenerme en el *sib*, ya que ofrecía un punto intermedio entre los otros dos» (Müller, 1821, p. 5).

¹⁴⁹ Según Villa-Rojo (1975), el *mi_b2* enriquece con un bonito sonido grave, fácil y rico de utilización, que suaviza algunos de los sonidos más ásperos; considera problemático para los compositores que no todos los clarinetistas utilicen este modelo, esperando que en no mucho tiempo todos los clarinetistas lo posean (p. 8). Desde la perspectiva actual, podemos afirmar que sus expectativas no se han cumplido.

¹⁵⁰ Algunas excepciones tienen lugar en la música orquestal, cuando el compositor no ha dejado suficiente tiempo para el cambio de instrumento, o el intérprete ve apropiado realizar una permuta que permita una mejor ejecución de algún solo o pasaje, ya sea por digitación, afinación, etc.

No queremos dejar de mencionar el **clarinete *di bassetto* en la**¹⁵¹, que aunque hoy en día se utiliza de forma puntual, aún así sigue siendo un instrumento muy importante para poder interpretar dos grandes obras como solista de Mozart, el concierto K622 y el quinteto K581¹⁵². El instrumento moderno no presenta una forma angular (si bien se puede tocar con un barrilete curvado, como veremos en el apartado 5.5.4) sino recta¹⁵³, siendo el cuerpo inferior más largo; el mecanismo añadido para poder obtener los cuatro semitonos más graves se acciona con el pulgar derecho, un dedo usualmente estático en el clarinete soprano. Actualmente, las principales firmas como Buffet, Selmer y Wurlitzer ofrecen a la venta clarinetes *di bassetto* (Adelson, 1997, p. 157), también se puede adquirir una «extensión», un cuerpo inferior independiente que se acopla al cuerpo superior del clarinete en la, o incluso un lutier puede prolongar el cuerpo inferior de un instrumento soprano ordinario para convertirlo en *di bassetto*, ensamblando una nueva pieza de madera.

El **clarinete soprano en do**, con un timbre muy brillante, es un instrumento requerido en muchas obras orquestales¹⁵⁴ pero, aun así, no suele ser incluido en la familia actual del clarinete (Garcés, 1991, p. 38). Como expone Pino (1998), era mucho más común a principios del siglo XX¹⁵⁵, pero en la actualidad los clarinetistas suelen

¹⁵¹ El clarinete *di bassetto* en *sib* es un instrumento todavía más minoritario, por no decir marginal, que solo se emplea para el *obbligato* del aria *Parto, parto, ma tu ben mio* de la ópera *La Clemenza di Tito*. No se comercializa por ninguna de las grandes marcas. Es muy habitual que el clarinetista solista adapte la partitura al clarinete soprano convencional.

¹⁵² Prácticamente las únicas obras para el instrumento. Aunque se estima otro concierto seguramente escrito para Anton Stadler y su clarinete *di bassetto*, el Concierto en re mayor de 1792 de Franz Xaver Süssmayr, lamentablemente solo ha sobrevivido el manuscrito de un movimiento incompleto (Rice, 2003, p. 163).

¹⁵³ Merece la pena recordar que no todos los clarinetes *di bassetto* antiguos presentaban una forma angular como el utilizado por Anton Stadler, por ejemplo el instrumento en *sib* de Jacob Georg Larshoff está muy hábilmente construido recto, de madera de boj en cuatro secciones, virolas de marfil, quince llaves y una boquilla de madera (Copenhague; ca. 1830, CH-Zumikon) (Rice, 2003, p. 75).

¹⁵⁴ Lawson (2003b) considera que el instrumento ha sido especificado por una amplia gama de compositores y tocarlo puede traer sus propias recompensas musicales especiales (p. 38).

¹⁵⁵ No obstante, ya en 1790, el musicólogo Johann Georg Albrechtsberger (1736-1809), maestro de Beethoven, organista de la corte y finalmente maestro de capilla en la Catedral de San Esteban en Viena, afirmaba: «El clarinete en do, que tiene el tono más estridente, nada suave o delicado, ahora se usa raramente, o solo junto con los llamados instrumentos turcos» (Birsak, 1994, p. 49). Citado de: Albrechtsberger, J. G. (1790). *Gründliche Anweisung zur Composition... mit einem Anhang: von der Beschaffenheit und Anwendung aller jetzt üblichen Musikalischen Instrumente*. J. G. I. Breitkopf (Vienna edition, 1837, pp. 176-177). Como explica Lawson (2003b), su incapacidad a largo plazo para competir con el *sib* es fácil de entender, ya que alrededor de 1800 este último ya estaba adquiriendo una calidez de sonido (particularmente en el registro *chalumeau*) en un momento en que la calidad de tono más dura del clarinete en do seguía atrayendo comentarios negativos (p. 38).

tocar estas partituras transportadas con el clarinete en *sib*¹⁵⁶, puesto que «dos clarinetes son una cosa, pero dos combinaciones diferentes de boquilla y caña son demasiado», haciendo alusión al cambio entre clarinetes *sib* y *la* (pp. 218-219). Los clarinetes en *do* tradicionalmente requerían una boquilla diferente, ya que su diámetro era algo más pequeño, pero en los últimos tiempos la preferencia por un diámetro más ancho ha significado que se puede usar la misma boquilla del *sib*, algo que Lawson (2003b) desaprueba, opinando que, por muy conveniente que sea en términos prácticos, el resultado sonoro puede carecer de cierto centro (p. 38). Parece ser que en algunas orquestas, sobre todo inglesas, se está volviendo a emplear para determinados estilos: Rossini, Strauss, etc. (Garcés, 1991, p. 38) y también conserva hasta el día de hoy un nicho particular dentro de las bandas de Europa central (Lawson, 2003b, p. 42). El clarinete en *do* se presenta atractivo en el ámbito educativo¹⁵⁷, ya que sus ventajas en tamaño, movilidad técnica y ausencia de transporte son favorables para la iniciación infantil.

Pese a que el **clarinete alto en *mi*b** está incluido en la relación de miembros que Lawson (2003a) considera la familia del clarinete moderno (p. 37), no tiene cabida en la orquesta ni un papel destacado como solista, utilizándose principalmente en bandas¹⁵⁸ y en algunos grupos de cámara¹⁵⁹. Asimilado al papel de la viola dentro de los instrumentos de cuerda, se aproxima visualmente al *corno di bassetto* por su campana curvada y metálica (Vercher Grau, 2017, p. 99).

¹⁵⁶ En algunas obras orquestales, puede ser más conveniente transportar dichas partes con el clarinete en *La* cuando el resto de movimientos han sido escritos así, como por ejemplo el Concierto para violín de Beethoven, o la sinfonía nº3 de Schubert.

¹⁵⁷ Un ejemplo en este contexto es el Clarinéo de la firma *Nuvo*, un instrumento de tamaño reducido afinado en *do*, pensado para niños de 4 a 12 años. Es ligero al estar fabricado en resina de polímetro acetyl y silicona para zapatillas y campana; tiene la abrazadera integrada en la boquilla y se puede tocar con caña natural o sintética. Requiere un mantenimiento mínimo, y al ser 100% impermeable se puede lavar con agua jabonosa; así lo publicitan: «se puede tocar en la ducha o debajo la lluvia». Para más información, visitar: <https://www.nuvinstrumental.com/>

¹⁵⁸ Es destacable el importante papel que Paul Hindemith le dio en el tercer tiempo de su Sinfonía en si menor para banda sinfónica (Vercher Grau, 2017, p. 99).

¹⁵⁹ Según Pino (1998), el clarinete alto está más bien pasado de moda, y aunque muchas obras para banda de concierto los requieren, el director no suele incluirlos en su conjunto y su parte es tocada por otros instrumentos como los saxofones o las trompas; una buena razón para mantenerlo vivo es que es un fantástico sustituto del extinto *corno di bassetto* (p. 219).

El *corno di bassetto*¹⁶⁰ en fa tiene un registro de cuatro octavas y colores tonales distintivos, contrastando sus potentes notas graves con una calidad de sonido casi velada en la parte superior del registro. Dobrée (2003) afirma que «es el más temperamental de todos los clarinetes y producirá gallos vergonzosos a la menor excusa», pues se trata de un instrumento que necesita ser persuadido, no forzado, recomendando utilizar una boquilla abierta con una caña bastante floja para poder controlarlo (p. 57). El *corno di bassetto* es un clarinete pensado sobre todo para la música de cámara y muy vinculado a W. A. Mozart¹⁶¹, que tanto lo adoraba¹⁶², quien lo utilizó en música masónica y le dio un gran protagonismo en el conocido *Requiem*. El siguiente compositor que escribió ampliamente para el *corno di bassetto* fue Richard Strauss, incorporándolo en sus óperas¹⁶³; como instrumento solista, destacan los dos *Konzertstücke* op. 113 y 114 de Felix Mendelssohn¹⁶⁴, dedicados a Heinrich Baermann y a su hijo Karl. El instrumento actual es muy diferente del que Theodor Lotz¹⁶⁵ perfeccionó¹⁶⁶, normalmente se toca en posición sentada y apoyándolo en el suelo con una pica. Para la interpretación de repertorio contemporáneo debe ser sostenido por el intérprete en las obras que requieren coreografía; es destacable la aportación más

¹⁶⁰ Se trata de la terminología italiana, junto a *Bassetthorn* (alemán), *cor de basset* (francés) y *basset horn* (inglés). El nombre proviene del diminutivo de *bass* y «cuerno» en referencia a la forma curvada y a la campana metálica de los primeros instrumentos (Hoeprich, 2008, p. 236). En castellano, la denominación «corno de bajete» (Vercher Grau, 2017, p. 100) o «cuerno de bajete» se utiliza mucho menos que el término italiano.

¹⁶¹ Su contemporáneo Anton Stadler escribió 18 tríos para *corni di bassetto*, y también ampliaron el repertorio Heinrich Backofen (1768-1839), Alois Beerhalter (1798-1858), Josef Küffner (1777-1856) y Christian Rummel (1787-1849), entre otros (Dobrée, 2003, p. 63).

¹⁶² «Mozart desarrolló una historia de amor con el *corno di bassetto* durante la década de 1780» (Lawson, 1996, p. 19). Lo utilizó junto a otros instrumentos de viento, a menudo combinándolo con clarinetes, como en la *Serenade* K361 «Gran Partita», y también uniéndolo a la voz, tanto en pequeños grupos (*Luci care, luci belle* K346, para dos sopranos y barítono junto a trío de cornos) como en arias de ópera (*Non più di fiori* en *La clemenza di Tito*; *Al desio di chi ch'adora* en *Le nozze di Figaro*).

¹⁶³ *Elektra*, *Der Rosenkavalier*, *Die Frau ohne Schatten*, *Daphne*, *Die Liebe der Danae*, *Capriccio*, etc.

¹⁶⁴ Inicialmente escritos para clarinete en sib, *corno di bassetto* en fa y piano, fueron orquestados por el propio Mendelssohn (op. 113) y por Karl Baermann (op. 114).

¹⁶⁵ Lotz era constructor pero también intérprete de clarinete, *corno di bassetto*, viola y contrafagot (Weston, 1982, p. 165); en 1788 recibió el privilegio real (*K. K. Hofinstrumentenmacher*) que aparece en su sello (Hoeprich, 2008, p. 103). Junto a Anton Stadler ideó el clarinete *di bassetto*, inspirado en el *corno di bassetto* (expuesto en el apartado 5.2).

¹⁶⁶ Abandonó la forma curvada inicial y unió dos partes rectas con una pieza angular de 120° hecha de marfil; mantuvo la característica «caja» que contiene la parte final del tubo doblada tres veces antes de desembocar en la campana (Hoeprich, 2008, p. 239).

reciente de Karlheinz Stockhausen (1928-2007), que escribió numerosas composiciones dedicadas a Suzanne Stephens¹⁶⁷.

El **clarinete bajo en sib**¹⁶⁸ produce sonidos una octava más grave que el clarinete soprano en sib; M. Harris (2003) reconoce que se encuentra en dos medidas, hasta el mib_2 ¹⁶⁹ o do_2 , siendo más común el segundo, asumiendo los compositores que este es su registro (p. 67). El instrumento se toca sentado con pica¹⁷⁰ o de pie como solista, sosteniéndolo el intérprete con alguna correa o arnés, aunque también se puede emplear una pica más larga para que el peso descansa en el suelo. El clarinete bajo rápidamente se convirtió en un elemento fijo casi permanente en la sección de viento de las orquestas, siendo hoy su presencia obligatoria¹⁷¹. Los compositores de ópera han tenido una atracción particular por el instrumento por su capacidad de tocar extremadamente *piano* en el registro muy grave, una ventaja obvia para crear efectos dramáticos en el teatro (p. 72). Hoeprich (2008) comenta que en diversas obras encontramos partes de clarinete bajo en *la*¹⁷², instrumento que ha sido definitivamente reemplazado por el bajo en sib, que actualmente se tocan transportadas (p. 274). La motivación inicial para construir un clarinete bajo recaía en su habilidad para tocar los graves (p. 259), por lo que el registro grave se siente libre, mientras que el medio presenta bastante resistencia; con el repertorio más reciente, el registro agudo y sobreagudo tiene que ser dominado también, la boquilla tiene que ser incluso más

¹⁶⁷ *Herbstmusik* (1974), *Harlekin* (1975), *Der kleine Harlekin* (1975), *Amour* (1976), *Tiekreis* (1975-6), *Freia* (1991), *Bassetsu* (1997). Fruto de una estrecha colaboración entre compositor e intérprete, Stephens, gran promotora del *corno di bassetto*, exploró todas las dimensiones de la interpretación incluyendo el desarrollo de nuevas técnicas instrumentales, así como coreografías e indumentarias especiales (Hoeprich, 2008, p. 218).

¹⁶⁸ El clarinete bajo en *La* se construyó en el transcurso del siglo XIX pero cuando se añadió al grave el mib_2 , el instrumento fue reemplazado por el bajo en sib (Vercher Grau, 2017, p. 104).

¹⁶⁹ Hasta la década de 1960 la mayoría de fabricantes construían los bajos hasta el mib_2 , porque eran más portátiles y eran ideales para ser usados en las bandas militares (M. Harris, 2003, pp. 66-67). Curiosamente, Rehfeldt (1994) expone que para obtener el re_2 , se puede insertar en la campana algo del tamaño de un destornillador o quizás un plátano (p. 4).

¹⁷⁰ Stephen Fox ha ideado una pica con una curva especial que permite tocar el modelo de clarinete bajo con la campana hacia abajo, seguramente inspirado por la patente de 1838 de Adolphe Sax. Se comentará en el apartado 5.5.6.

¹⁷¹ Richard Wagner fue quién lo estableció como miembro integral de la orquesta; otros compositores clave fueron Gustav Mahler y Richard Strauss, a los cuales hay que sumar importantes solos de Piotr Ilich Tchaikovsky, Giacomo Meyerbeer y Giuseppe Verdi (M. Harris, 2003, p. 69). Sin embargo, Robert Schumann y Johannes Brahms lo evitaron en sus obras (Hoeprich, 2008, p. 275).

¹⁷² Como por ejemplo en las óperas de Richard Wagner (*Tristan und Isolde*, *Lohengrin*), Giuseppe Verdi (*Falstaff*) y Giacomo Puccini (*Manon Lescaut*); o en el repertorio sinfónico de Otorino Respighi (*La fiamma*, *vetrate di Chiesa*), Modest Mussorgsky-Maurice Ravel (*Tableaux d'une Exposition*), Joaquín Turina (Danzas Fantásticas, Sinfonía Sevillana).

flexible que en el clarinete soprano (M. Harris, 2003, p. 68). Como solista, el clarinete bajo goza de una gran extensión de repertorio contemporáneo¹⁷³, gracias a figuras como Henri Bok, Harry Sparnaay o Josef Horák que han trabajado conjuntamente con multitud de compositores.

El **clarinete contrabajo en sib**¹⁷⁴, también denominado «bordón», es el más grave de la familia¹⁷⁵, un instrumento inmenso cuyo tubo mide alrededor de 2,76 m (Vercher Grau, 2017, p. 106). Se toca sentado o de pie, utilizándose una pica para apoyarlo en el suelo; es un instrumento demasiado pesado para ser sostenido. Lo encontramos en dos formas: como un clarinete bajo enorme, con cuerpo recto, tudel de doble curva y campana ensanchada hacia arriba, y en forma de contrafagot, conocido como *paperclip*, debido a la cantidad de veces el instrumento se dobla sobre sí mismo (Hoeprich, 2008, p. 279). El primer modelo está construido de madera y el segundo puede ser completamente de metal (M. Harris, 2003, p. 74), como el que ideó Charles Houvenaghel¹⁷⁶ (1878-1966). Para acoplarse al gran tamaño de su boquilla, actualmente se suelen utilizar cañas sintéticas, ya que las naturales tienden a ondularse con facilidad. El clarinete contrabajo se utiliza sobre todo en *ensembles* de clarinetes y bandas, aunque también aparece en algunas partituras orquestales¹⁷⁷; su primera aparición en la orquesta fue en el año 1897, en la ópera *Fervaal* de Vicent d'Indy (Hoeprich, 2008, p. 279). Su uso más frecuente lo hallamos en bandas sonoras: «su siniestro registro grave se ha escuchado con gran efecto en muchas películas de terror»

¹⁷³ *Voix Instrumentalisée* de Vinko Globokar, *Monolog* de Isang Yun, *Échange* de Iannis Xenakis para solista y *ensemble* instrumental, y un largo etc.

¹⁷⁴ El primer clarinete contrabajo, afinado en *mib*, apareció en 1808 con el nombre de *contre-basse guerrière* y fue creado por el orfebre M. Dumas de Sommières (Vercher Grau, 2017, p. 106). Actualmente se utiliza también en algunas bandas el clarinete contrabajo en *mib*, denominado contralto (Hoeprich, 2008, p. 279).

¹⁷⁵ Cabe precisar que hay dos excepciones de museo, como son los clarinetes *octo-contre-alto* en *mib* y *octo-contre-basse* en *sib* (este último sería todavía una octava más grave que el clarinete contrabajo), dos prototipos de la marca Leblanc diseñados por Charles Houvenaghel, que se hallan en el Musée des instruments de musique à vent de La Couture-Boussey (Normandía, Francia). Para una visita virtual a la exposición: <https://www.hdmedia.fr/visite-virtuelle/hd/cbpdpWjh-musee-des-instruments-a-vent.html>

¹⁷⁶ Especialista en acústica belga cuyo trabajo se centró principalmente en mejorar los instrumentos de viento con métodos científicos; trabajó para Leblanc (París) y en su época fue reconocido como el mejor acústico desde Adolphe Sax.

¹⁷⁷ En el ballet *Josephslegende* de Richard Strauss, *Gurrelieder* de Arnold Schönberg, *Čert a Káča* (El diablo y Katia) de Antonín Dvořák, *Polytope* de Iannis Xenakis (Vercher Grau, 2017, p. 107).

(M. Harris, 2003, p. 74), aunque también tiene un limitado repertorio como solista en la música contemporánea¹⁷⁸.



Figura 5.13: Requinto en mib, clarinetes soprano en do, sib y la, clarinete *di bassetto* en la, clarinete alto en mib, *corno di bassetto* en fa, clarinete bajo en sib y clarinete contrabajo en sib.
Fuente: edición propia a partir de imágenes de <http://ebonyandclyde.free.fr/famille.html>

Para concluir, queremos comentar que en el panorama orquestal internacional los puestos de clarinete siguen la distribución de solista y segundo (tocando los clarinetes soprano), y solista de requinto o bajo¹⁷⁹; estas son las posiciones oficiales, aunque, en realidad, los clarinetistas tienen que tocar otros instrumentos de la familia por exigencia de la partitura o disponibilidad de la plantilla. Actualmente se sobreentiende que el clarinete bajo requiere ser tocado por un especialista, teniendo entidad individual frente al resto de la familia; según Hoeprich (2008), en sus primeros años esta situación habría tenido lugar debido a la falta de repertorio para garantizar un empleo constante (p. 278). Esto significa que en tres siglos hemos pasado del

¹⁷⁸ Por ejemplo: *Ombra* (1984) de Franco Donatoni, *Anubis, Nout* (1983) de Gérard Grisey, *Scherzo Fantastique* (1966) de Alfred Reed; como solista con orquesta destaca el *Triple Concerto, for clarinet, bass clarinet, and contrabass clarinet* (1977) de Donald Martino.

¹⁷⁹ Hasta 1886 no se estableció el puesto permanente de clarinete bajo en una orquesta (Hoeprich, 2008, p. 278).

multiinstrumentista de viento que también tocaba el clarinete, al especialista, no solo en clarinetes, sino experto en uno determinado. E incluso podemos llevar la especialización a otros niveles, pues encontramos intérpretes que se dedican exclusivamente a una época o estilo, compositores o agrupación determinada, el polo opuesto a la polimatía.

De todos modos, es habitual que un mismo instrumentista tenga que tocar varios clarinetes, y en algunas ocasiones de forma consecutiva en la misma obra¹⁸⁰. Es por esta razón que el intérprete debe poseer una gran habilidad para adaptarse a los diferentes tamaños de clarinete, lo que implica no solo la disposición de las manos sino también a nivel de la embocadura: las boquillas y cañas de distintas medidas requieren un control diferente, con sus respectivas vocalizaciones en la cavidad bucal. Aunque las digitaciones básicas sean comunes en todos los clarinetes, los instrumentos más graves pueden tener mecanismos distintos en su registro más extremo, requiriendo utilizar el pulgar derecho para accionar algunas llaves, que están colocadas de forma diversa dependiendo del modelo y fabricante. Asimismo, para conseguir una correcta afinación en el registro sobreagudo, será necesario adaptar las digitaciones. Por si la familia no era ya bastante extensa, es relevante el creciente número de clarinetistas que se interesan por la interpretación histórica y que añaden a su faceta profesional las actuaciones con reproducciones de instrumentos antiguos.

En definitiva, el panorama clarinetístico exige una gran versatilidad, por lo que es imprescindible ser un intérprete muy flexible.

5.4.2 Sistemas y escuelas

Actualmente, los principales sistemas de clarinete utilizados en el mundo son dos: el francés y el alemán, también denominados Boehm y Oehler, respectivamente. Aunque los clarinetes de sistema francés son los más comunes, los clarinetistas de Alemania y Austria tocan con sistema Oehler (Hoeprich, 2008, p. 4); menos del 2% de los clarinetes del planeta se fabrican hoy en día en sistema alemán, un dato que Gibson

¹⁸⁰ No solo en la orquesta, también en obras como la ya clásica *Three Pieces for solo clarinet* (1919) de Igor Stravinsky o en el destacado quinteto de inspiración klezmer *Dreams and Prayers of Isaac the Blind* (1994) para clarinete (en do, sib, la, clarinete bajo y *corno di bassetto*) y cuarteto de cuerda del compositor argentino Osvaldo Golijov.

(1994) tilda de «escasez crónica» (pp. 4-5). Hoeprich (2008) relaciona la omnipresencia actual del sistema Boehm con la concentración de unas pocas fábricas grandes que dominaron la industria de la construcción de clarinetes, particularmente en Francia, tras el cierre de muchos pequeños talleres al final de la II Guerra Mundial, favoreciendo un precio bajo gracias a las técnicas de producción en masa (p. 212). En cuanto a la elección personal del sistema, opina que se trata de una cuestión del territorio y de los requerimientos laborales (p. 5), añadiendo que, en última instancia, los intérpretes deben encontrar un modelo de clarinete que se adapte tanto a sus requisitos técnicos y musicales como a su gusto por la calidad tonal, la afinación, la resistencia y la uniformidad de la escala (p. 7).

Tal y como indica Fessard (2006), el sistema Oehler debe su nombre al clarinetista y constructor Oskar Oehler (1858-1936), que partió de las digitaciones del instrumento diseñado por Karl Baermann¹⁸¹ y Georg Ottenteiner en 1860, un modelo de 18 llaves muy popular en Alemania, utilizado por Richard Mülfehld¹⁸². También se inspiró en el trabajo de Robert Stark, que era una síntesis entre los sistemas Müller y Boehm, por lo que se suele decir que el instrumento de Iwan Müller, inicialmente rechazado por la comisión del Conservatorio de París en el año 1812, constituye (también) la base del clarinete alemán¹⁸³ (p. 97). Más allá de las visibles diferencias de mecanismo, rodillos¹⁸⁴ incluidos, las peculiaridades técnicas del sistema Oehler giran en torno a dos ejes principales: el taladro, más grande que el del sistema Boehm, y la boquilla, más estrecha y cerrada (p. 99). Así como el taladro del clarinete francés comienza a aumentar de diámetro bastante bruscamente desde justo debajo del orificio del dedo anular del cuerpo inferior (de modo que, para cuando llega a la campana del instrumento, puede tener más del 50% de amplitud que en la parte superior), el clarinete alemán conserva su diámetro un poco más grande hasta que ha entrado en la campana (Brymer, 1979, p. 152), su parte cilíndrica es considerablemente más larga y se ensancha progresivamente a partir de la unión de los dos cuerpos (Vercher Grau,

¹⁸¹ Aunque se interesó por el trabajo de Théobald Boehm, decidió hacer evolucionar el clarinete de Iwan Müller. Karl Baermann (1810-1885) era hijo del dedicatario de los conciertos de C. M. von Weber, Heinrich Baermann (1784-1847).

¹⁸² El clarinetista y amigo (1856-1907) de Johannes Brahms, dedicatario del trío, quinteto y sonatas.

¹⁸³ No en todos sus aspectos, ya que Müller (1821) introdujo el uso de la abrazadera de metal en lugar del cordón tradicional (p. 23).

¹⁸⁴ Pequeñas piezas giratorias que permiten deslizar el dedo de una llave a la contigua, comunes en el saxofón.

2017, p. 255). Según Brymer (1979), el mayor taladro crea una elevada resistencia en el instrumento, un rasgo todavía más exagerado por la combinación de caña y boquilla utilizadas, pues la boquilla más larga y estrecha requiere lengüetas más duras (p. 152). Esto conlleva una articulación más dificultosa y menos satisfactoria, puesto que el movimiento de la caña es obviamente más difícil de detener y reiniciar, llevando una fracción más de tiempo que la lengüeta francesa, más fina y con una mayor capacidad de respuesta; asimismo, el tono tiene un espectro armónico menos interesante que el francés, más brillante, simplemente tomado como un sonido aislado (p. 153). De todos modos, Brymer afirma que lo que aporta interés al tono es lo que se hace con él, un punto fuerte de la escuela alemana, pues la escuela francesa tiene como debilidad la invariabilidad del sonido producido (p. 151). El sistema alemán está vinculado al uso del cordón como modo de sujeción de la caña, por ello la boquilla tiene unos surcos o raíles para facilitar su enrollado.

Para Fessard (2006), además de sus características técnicas, la diferencia entre el sonido alemán y el francés parece provenir principalmente de concepciones musicales divergentes. El autor apunta que, mientras los franceses se mantienen demasiado superficiales, favoreciendo el aspecto brillante, los alemanes prefieren trabajar en profundidad en el sonido, la precisión, la puntuación (p. 99); esto se traduce en «un tono denso, cálido y “amaderado”, si se usa la jerga clarinetística. Muy homogéneo en toda su tesitura, su timbre pleno y luminoso recuerda al de la flauta dulce, que nos lleva de regreso al *chalmieu*¹⁸⁵» (p. 101). La desigualdad de concepciones, que era evidente en la época en que el clarinete francés tenía un tono muy claro, agrio o incluso nasal, a menudo acompañado de un *vibrato* pequeño y apretado, ha tendido a desaparecer durante los últimos treinta años aproximadamente (pp. 99 y 104).

En cualquier caso, dejando de lado las diferencias organológicas de los dos instrumentos, algunos autores opinan que la divergencia es más conceptual que física, y por ello hablan de escuelas y no tanto de sistemas: «aunque los dos sistemas de clarinete tienen algunas características de fabricación diferentes, resulta que son solo el pretexto de una oposición de escuelas» (Fessard, 2006, 103). Brymer (1979) opina que

¹⁸⁵ El autor opina que el sistema alemán está más cerca del clarinete barroco o «antiguo», por sus digitaciones complejas, que junto a los rodillos, hacen el sistema Oehler menos veloz; también hipotetiza que esto puede ser debido al modo de aprendizaje de los estudiantes alemanes, que se dedican menos a los estudios técnicos y a las escalas (Fessard, 2006, p. 101).

la razón principal de la diversidad sonora es el anhelo del músico: «El clarinetista francés *desea* sonar francés, el alemán también quiere sonar alemán, y ambos sonarían probablemente igual que ahora si cambiaran a un instrumento del tipo que usa el otro» (p. 139), lo que explicaría que las dos escuelas estén mucho más alejadas que el contraste físico de los dos instrumentos más utilizados (p. 151).

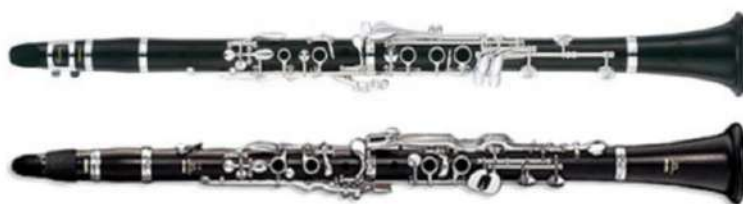


Figura 5.14: Clarinetes Boehm (sistema francés) y Oehler (sistema alemán). Fuente: https://www.thomann.de/es/onlineexpert_page_la_eleccion_de_un_instrumento_para_principiante_el_clarinete.html.

No obstante, con el paso del tiempo se está ocasionando un acercamiento entre ellas, que Dangain (1991) atribuía hace treinta años a las retransmisiones de radio y televisión, el mercado del disco y la movilidad de las grandes orquestas: «Escuchamos, comparamos. Se está produciendo una síntesis» (p. 43). Esto justificaría que en su momento Brymer (1979) opinara que «las amplias diferencias actuales entre las escuelas nacionales de interpretación son esclarecedoras, y nos dan toda la paleta de tonos de clarinete entre los que elegir» (p. 150) y que más recientemente Fessard (2006) afirme que «la diferencia de sonido entre los dos sistemas es cada vez más pequeña, hasta el punto de que es difícil reconocer uno del otro» (p. 99).

Aunque sean minoritarios, queremos mencionar otros sistemas de clarinete que se utilizan actualmente¹⁸⁶. Hoeprich (2008) destaca el sistema Boehm «Reform» combina características de los sistemas Boehm y Oehler: básicamente añade el sistema

¹⁸⁶ Los clarinetistas amantes de lo *vintage* podrían tener algún instrumento del sistema Albert (del belga Eugène Albert, 1816-1860), que tuvo un gran éxito en Inglaterra y Estados Unidos de América, sobre todo en el mundo del *jazz* hasta la década de 1930. Como curiosidad, el director de cine y entusiasta del *jazz* Woody Allen, cuyo nombre artístico es un homenaje al clarinetista Woody Hermann, toca un clarinete Albert (Hoeprich, 2008, p. 364).

de llaves Boehm al cuerpo Oehler, con la utilización de la boquilla alemana; a veces también denominado «híbrido», es un clarinete especialmente popular hoy en día en los Países Bajos (p. 211). Por otro lado, los clarinetistas austriacos tienen su propio tipo particular de clarinete, con un diámetro ligeramente más ancho que el sistema Oehler, y algunas diferencias en la disposición de las llaves. Sus boquillas suelen presentar una posición relativamente cerrada con una abertura más larga que los modelos alemanes (p. 5).

En el siglo XX era habitual, y entonces tenía sentido, hablar de «escuelas nacionales» de clarinete, entendiendo por ello el «estilo» diferencial de cada zona geográfica¹⁸⁷. Esta variedad provenía del creciente aislamiento de las corrientes nacionales durante el siglo XIX, que, según Birsak (1994), fue causado, junto con las condiciones económicas y políticas, por un declive en el culto al virtuoso que hizo que el flujo de información se ralentizara o casi censurara (p. 64).

Si bien en el libro de Vercher Grau (2017) encontramos un extenso capítulo dedicado a las escuelas¹⁸⁸, se explica que todas las allí citadas «han cambiado mucho en los últimos 60 años. De hecho, en casi todas solo queda el nombre» (p. 251). El autor opina que los intercambios culturales han modificado mucho sus diversas formas y, con mucha más efectividad, los medios de comunicación (p. 252). Según Martín Benlloch (2001), «todo ello lleva a cierta unificación en la forma de tocar, eligiendo lo mejor de cada uno, y dando lugar a lo que algunos clarinetistas han llegado a denominar “la escuela única”» (p. 33). Esta línea es vista como positiva por Garcés (1991): «estamos en un momento óptimo para comenzar la interesante y atractiva tarea de unificar criterios técnicos y estéticos que nos sitúen en una misma línea, desde la que podamos afrontar la interpretación y la enseñanza con idéntico objetivo», añadiendo que para ello es necesaria «una gran dosis de comprensión, reconocimiento mutuo y humildad» (p. 85). Sin embargo, otras voces observan un lado menos estimulante, como Brymer (1979), que ve «el peligro de una uniformidad aburrida cuando predomina un sonido y mucho

¹⁸⁷ Este no ha sido siempre un criterio compartido, porque Brymer (1979), por ejemplo, dice que aunque las formas de tocar sean distintas, se puede decir que los estilos inglés, americano, italiano y ruso provienen de una de las dos subdivisiones principales o «escuelas», la francesa o la alemana (p. 154).

¹⁸⁸ Se incluye la francesa, alemana, austríaca, italiana, americana, inglesa, holandesa, belga, rusa, checa y eslovaca, y española. En Dangain (1991), se encuentra un apartado con las escuelas italiana, americana, inglesa y rusa.

de lo bueno se pierde en el proceso» (p. 150); o Hoeprich (2008), que opina que «la herencia del estilo de tocar de cualquier país sigue siendo un gran valor artístico, y los signos recientes de un nuevo estilo “internacional” de tocar el clarinete apuntan hacia una riqueza cultural decreciente» (p. 232).

En cualquier caso, la globalización es un hecho que no se puede obviar: «Así como las orquestas de todo el mundo tienden a perder su idiosincrasia, las escuelas de clarinete son cada vez más homogéneas» (Fessard, 2006, p. 105); parece que la predicción de Brymer (1979) ya se ha cumplido: «El intérprete del futuro tiene al mundo entero como escenario, y sería imprudente considerar que tiene una nacionalidad musical» (p. 150).

5.5 Morfología y características del clarinete en sib

Después de conocer la extensa familia del clarinete, en este apartado nos centraremos en el instrumento soprano más conocido y utilizado hoy en día: el clarinete en *sib*¹⁸⁹. Al mismo tiempo que nos focalizaremos en él, es relevante tener en cuenta que algunos de los aspectos aquí abordados puedan presentar puntos comunes con otros clarinetes, e incluso pueden ser también aplicables a otros instrumentos de viento-madera.

Consideraremos la configuración del clarinete tal y como lo conocemos actualmente, dividido en cinco partes: la boquilla, el barrilete, el cuerpo superior, el cuerpo inferior y la campana. Esta composición presenta ciertas ventajas, como la facilidad en la limpieza, el mejor desmontaje de las llaves, la capacidad para guardarlo en un estuche reducido, y poder cambiar solo la parte dañada en el caso de que la madera se agriete (Vercher Grau, 2017, p. 183). A su vez, la sección en la que se forma la embocadura está constituida por diferentes elementos: la boquilla, el compensador, la caña y la abrazadera.

Es necesario precisar que la producción internacional actual de clarinetes es mayoritariamente industrial, aunque desde mediados del siglo XX se percibe cierta

¹⁸⁹ Asimismo, se trata del instrumento que hemos utilizado en el estudio empírico de la investigación.

nostalgia por los pequeños talleres que fueron cerrados tras la irrupción de las fábricas, añorando el buen hacer de los artesanos de antaño¹⁹⁰ (Hoeprich, 2008, p. 216). No obstante, debemos matizar que cada vez es menos corriente que el intérprete utilice hoy en día el clarinete tal y como es adquirido. Se puede decir que la configuración «kilómetro cero» no perdura porque lo común es que los clarinetistas personalicen sus instrumentos para corregir deficiencias inherentes o para satisfacer las preferencias individuales de afinación y calidad de tono (Rehfeldt, 1994, p. 22). Esta customización habitual muestra una realidad compleja, en la que no basta con enumerar la marca y el modelo de clarinete para saber qué instrumento está empleando el intérprete, siendo necesario especificar qué opción usa como boquilla, abrazadera, barrilete, etc.



Figura 5.15: Clarinete pintado por Juleez¹⁹¹. Fuente: <https://www.juleez.com/Clarinet.html>

Como afirma Rehfeldt (1994), los músicos tienden a buscar continuamente combinaciones «ideales» (p. 3), lo que implica una renovación permanente de materiales, una oportunidad de consumo muy bien aprovechada por la multitud de negocios especializados. Ahora bien, ¿tiene sentido la magnitud de promesas publicitarias que ofrecen sutilezas innumbrables para sostener el mercado? Según Gibson (1994), «el juicio del intérprete y la reacción al tono de un instrumento son de suma importancia, aunque la opinión de un oyente, clarinetista o no, será menos crítica, como lo han demostrado numerosas pruebas a ciegas bien documentadas» (p. 23). El

¹⁹⁰ «La intuición del viejo fabricante, el sexto sentido, tan necesario para perfeccionar los resultados, ahora queda en un malogrado segundo plano del operario moderno. No hay evidencia de que la línea de ensamblaje pueda dotar con un alma el instrumento producido» Rendall, G. (1954). *The Clarinet*. Ernest Benn. p. 107 (citado en Hoeprich, 2008, p. 216).

¹⁹¹ Marca y seudónimo de Julie Borden, la reconocida artista que lleva más de quince años pintando a mano instrumentos musicales. La también clarinetista asistente de solista de la Detroit Symphony Orchestra realiza sus obras individualmente, personalizando un instrumento del cliente o a partir de uno nuevo, manteniendo siempre sus facultades sonoras para que pueda ser tocado. Para más información, visitar: <https://www.juleez.com>

hecho de que el público no pueda identificar el material cuando no lo puede ver debería invitar a la reflexión. Ciertamente, la sensación, el confort y el convencimiento del intérprete son fundamentales, pero los objetos tienen un campo de acción a menudo menor del que imaginamos: un cambio de abrazadera u otro barrilete, o campana, puede alterar las características de afinación, por ejemplo, pero en un grado limitado (Rehfeldt, 1994, p. 3).

A continuación desglosaremos las particularidades de cada una de las partes que conforman el clarinete, revisando las principales opciones disponibles en el mercado, así como algunas singularidades que nos parecen destacables¹⁹². Pondremos atención en la relación entre los componentes y la facilidad a la hora de tocar, interesándonos en todo momento por la organicidad entre instrumento e intérprete.

5.5.1 La boquilla

Tras exponer que un equipo de calidad es tan esencial para tocar bien el clarinete como para desempeñar cualquier otro oficio, Pino afirma que «la boquilla es el objeto más importante del clarinetista»¹⁹³ (1998, p. 4). Quizás por ello Stein (1958) describe cierta obsesión en la búsqueda de la boquilla perfecta: «los clarinetistas avanzados harían bien en inspeccionar sus hábitos fundamentales de interpretación para mejorar en lugar de esperar que la “magia de la boquilla” haga el trabajo por ellos» (p. 6). Estellés (1995) opina que el conjunto boquilla+caña «es para muchísimos clarinetistas una especie de muro sobre el cual arrojamos muchas de las culpas de nuestras insatisfacciones», tildando de vía crucis el proceso de elegir boquilla, «siempre a la estela de la última moda» (p. 42).

Es curioso que la boquilla sea una pieza que, aunque venga de serie cuando se compra un clarinete, casi nadie utilice¹⁹⁴, pues es una práctica estándar entre los

¹⁹² Si no se manifiesta lo contrario, nos referiremos siempre al clarinete del sistema francés.

¹⁹³ Según el autor, el segundo en importancia es la condición del clarinete y su mecanismo, después sigue la caña, y finalmente el clarinete ocupa el cuarto lugar en la lista de piezas importantes del equipo del clarinetista (Pino, 1998, p. 4). Stein (1958) llega a opinar que es mejor tocar con una buena boquilla en un clarinete malo que con un clarinete bueno y una mala boquilla (p. 5).

¹⁹⁴ En este contexto, no es de extrañar que la firma Backun se la ahorre, advirtiendo en su catálogo profesional que no hay ninguna boquilla incluida con la adquisición del clarinete.

clarinetistas emplear una boquilla diferente a la suministrada por el fabricante¹⁹⁵ (Rehfeldt, 1994, p. 22). Stein (1958) comenta que es raro que la boquilla equipada con un clarinete nuevo se adapte satisfactoriamente a ese instrumento en particular, añadiendo que «no hay dos boquillas, aunque sean de la misma marca y tengan las mismas especificaciones de abertura, que afinen o emitan por igual» (p. 5). Hoeprich (2008) considera asombroso cómo pequeñas variaciones en la curva de la tabla de la boquilla pueden suponer una diferencia tan inmensa en la calidad del sonido y la respuesta. Es por ello que, a pesar de las técnicas de producción extremadamente precisas que se utilizan hoy en día para fabricar boquillas, una docena de modelos «idénticos» funcionarán de manera diferente (p. 214). Es habitual que los clarinetistas prueben varios ejemplares del mismo modelo para encontrar uno que sea realmente satisfactorio. En este contexto, es común que las boquillas se retoquen para adaptarse a los requisitos individuales (Rehfeldt, 1994, p. 22), de modo que un fabricante de boquillas profesional puede alterar la forma de la curva de la tabla para adaptarse a la fisonomía y el enfoque del individuo (Hoeprich, 2008, p. 214). La acción de retocar la boquilla también puede ser interesante cuando está desgastada por el paso del tiempo, reparando o restaurando la forma deseada.

Un modo de minimizar la erosión de la cavidad de la boquilla es limpiar con el trapo el interior del taladro del clarinete sin ella (Pino, 1998, p. 5). Vercher Grau (2017) recomienda secar el interior y el exterior de la boquilla para evitar que la cal de la saliva se incruste (p. 167), también se puede lavar cuidadosamente una vez a la semana con agua tibia y jabón (Stein, 1958, p. 5). Asimismo, hay que tener atención de no golpearla pues es fácil que se desconche, por lo que merece la pena utilizar su estuche o «boquillero» para resguardarla junto a la caña (Vercher Grau, 2017, p. 198). En cualquier caso, la boquilla es una parte del clarinete que tiene un tiempo de vida limitado (algunos años), según el uso que se haga de ella.

Hallamos en el mercado multitud de fabricantes¹⁹⁶ de boquillas, tanto producidas en serie como de forma artesanal. Las características que diferencian unos modelos de

¹⁹⁵ Esto es posible desde que las dimensiones de las boquillas se estandarizaron hacia 1900, pues anteriormente cada clarinete requería su boquilla particular para tocar afinado (Hoeprich, 2008, p. 214).

¹⁹⁶ Tales como Vandoren, Pomarico, Ziner, Storti, Licostini, Bariwoodwind, Peter Ponzol, Lomax Classic, Backun, Jupiter, Playnick, Chedeville, Yamaha, D'Addario, Selmer, Behn, Wi & Fi, Startone, Morgan, Charles Baye, Clark W. Fobes, Ramón Wodkowski, Gregory Smith, etc.

otros son las variaciones de su estructura: la longitud de la tabla, el ancho de la ventana, la abertura de la punta, etc. La combinación de las medidas de cada una de las partes que la conforman es la responsable de sus particularidades sonoras. En función de ello, se necesitará un tipo y dureza de caña que se acople correctamente a la naturaleza de la boquilla. Es relevante observar que la inclinación de la parte denominada lomo o mentonera¹⁹⁷ tiene un efecto directo en el ángulo de la embocadura del clarinetista¹⁹⁸, algo a tener en cuenta según la morfología y el confort personal. Podemos encontrar boquillas afinadas a un *pitch* determinado¹⁹⁹, siendo la afinación estándar $la=442$ Hz.

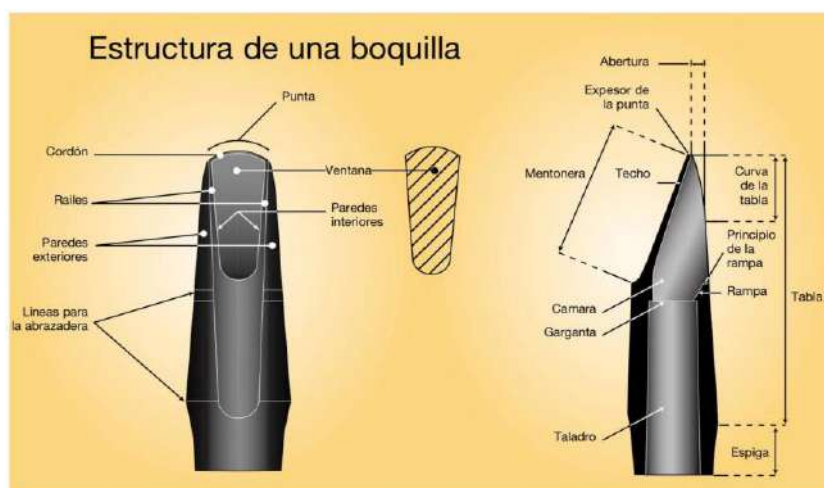


Figura 5.16: Partes de la boquilla. Fuente: <https://vandoren.fr/es/elementos-tecnicos/>

Se producen boquillas de distintos materiales, siendo actualmente el más común la ebonita, un elemento que se estabilizó a partir de la década de 1920 (Fessard, 2006, p. 115). Igualmente encontramos boquillas de cristal, que, según Hoeprich (2008), han ido ganando popularidad a lo largo de los años y recientemente han experimentado un

¹⁹⁷ Dicha denominación proviene de cuando el clarinete se tocaba con la caña en contacto con el labio superior, de ahí el nombre «mentonera» para la cara biselada de la boquilla aunque ahora esté en el lado opuesto al mentón (Fessard, 2006, p. 23).

¹⁹⁸ Es popular la doble propuesta de Vandoren, que ofrece sus modelos con mentonera tradicional o *Profile 88* (con una pendiente menos pronunciada). Para más información, visitar: <https://www.dansr.com/vandoren/resources/what-does-the-profile-88-symbol-on-vandoren-clarinet-mouthpieces-mean>

¹⁹⁹ Vandoren ofrece unas anillas de afinación (1,5 y 1,75 mm) para poder tocar la boquilla modelo *Masters* a $la=440$ Hz. Para más información, visitar: <https://vandoren.fr/en/vandoren-accessories/tuning-rings-for-masters-bb-clarinet-mouthpieces/>

renacimiento (p. 215). La marca italiana Pomarico, conocida por sus boquillas de vidrio, presenta su último modelo *Wizard* que ofrece la singularidad de cambiar de color en función de la luz que recibe sobre sí mismo; también manufacturan boquillas en cristal transparente y negro (*Black Crystal*). Por otro lado, la firma Backun ha diseñado el modelo *Vocalise CG* para reproducir las características de interpretación del cristal en una boquilla elaborada con un material sintético transparente patentado. Así como en el pasado se han utilizado otras sustancias como la madera²⁰⁰, el marfil o el metal²⁰¹, en nuestros días son materiales inusitados.

Dejando de lado su composición, todas las boquillas tienen una apariencia exterior muy similar. Un rasgo diferencial pueden ser los surcos horizontales que tienen las boquillas alemanas para facilitar el enrollado de la abrazadera de cordel. Por otra parte, la firma Behn ha sustituido el tradicional corcho que rodea la espiga por los denominados *O-rings*²⁰², unos aros sintéticos y flexibles que crean una transferencia de energía más eficiente pues el corcho amortigua la resonancia. Disponibles en diferentes tamaños, se ajustan perfectamente a cualquier barrilete sin generar oscilaciones, permitiendo que la boquilla se deslice con mucha más facilidad.

A día de hoy, podemos afirmar que prácticamente todos los clarinetistas utilizan un parche protector adherido en la boquilla. Conocido como compensador en España²⁰³, sirve principalmente para evitar el contacto de los incisivos del maxilar con la mentonera. Este cumple con tres funciones: reducir las vibraciones en los dientes superiores, mejorar el agarre de la boquilla evitando que resbale para una mayor estabilidad de la embocadura, y proteger la superficie de la boquilla. Según Vercher

²⁰⁰ Los primeros clarinetes clásicos se construían con una boquilla del mismo material que el cuerpo, generalmente madera de boj (Rice, 2003, p. 15). La separación del barrilete y la boquilla, tuvo lugar a mediados de siglo XVIII, aunque ejemplares con una única pieza persistieron hasta finales de siglo. Tal división facilitó dar forma y ajustar los interiores de ambas partes. A partir de entonces los fabricantes de clarinetes comenzaron a hacer boquillas utilizando maderas más duras, estables e impermeables que el boj, como el ébano, el cocobolo y la granadilla (Hoeprich, 2008, pp. 25 y 66).

²⁰¹ Las boquillas de metal se utilizan raramente en la actualidad. La densidad del metal ayuda a producir un sonido cálido, siendo la estabilidad y el desgaste un problema mucho menor que con la madera; la construcción de boquillas metálicas huecas también elimina el exceso de peso (Hoeprich, 2008, p. 215).

²⁰² Para más información, visitar: <https://www.clarinetmouthpiece.com/post/2017/07/23/whats-up-with-the-o-ring-tenons>.

²⁰³ Su nombre contrasta con las nomenclaturas en inglés (*mouthpiece patch* o *mouthpiece pad* o *mouthpiece cushion*) y en francés (*pastille protege-bec*). Probablemente, proviene de la compensación ejercida al sustituir el espesor del labio superior en la práctica de tocar «forrando» o utilizando una doble embocadura, hoy en día anticuada.

Grau (2017), «aumenta la resonancia de todos los sonidos y relaja la conformación bucal con todos sus músculos» (p. 219).

Los encontramos en el mercado en diversas formas y tamaños ofertados por numerosas marcas²⁰⁴, normalmente en color negro, anaranjado o transparente. Según el material y su espesor (habitualmente 0,35 mm, 0,4 mm, 0,5 mm o 0,8 mm), ofrecen un diferente contacto y efecto en la vibración transmitida: «a mayor grosor obtenemos una vibración más amortiguada» (Estellés, 1995, p. 47). Los compensadores normalmente tienen el mismo espesor en toda su superficie, a excepción del modelo *OmniPatch* de la marca Silverstein, que se comercializa con la opción de incluir una hendidura que sirve como guía para la colocación de los dientes, y el *Mouthpiece Position Guide* de Bravo Reeds, que ofrece un desnivel que actúa de tope, con el mismo fin. El compensador tiene una vida útil relativamente corta, ya que suele perforarse en función de su uso, quizás por ello la marca Behn ofrece una bobina de hasta tres metros para ir cortando a medida y al gusto. Habitualmente realizados en caucho u otro componente plástico, la compañía valenciana Hoyen los fabrica a partir de una mezcla de fibra de carbono y resina sintética que ofrece mayor rigidez y resistencia. Vercher Grau (2017) sugiere cambiarlo cada diez o quince horas por higiene, pues es fácil que se acumulen gérmenes en sus márgenes (pp. 168 y 220).

Por otro lado, Gingras (2011) propone usos alternativos para los compensadores en otras partes de la boquilla, como los laterales de la tabla a la altura de la punta de la caña para practicar el «no morder», o encima de la situación del logo para evitar que la abrazadera se deslice hacia arriba (incluso recomienda colocarlo debajo del apoyapulgar, lo veremos en el apartado 6.2.2 dedicado al sostenimiento del instrumento). Al mismo tiempo, desaconseja el empleo de cinta adhesiva aislante negra como sustituto de los compensadores específicamente diseñados para este cometido (pp. 61-63).

²⁰⁴ Tales como Vandoren, BG, Yamaha, Selmer, Silverstein, D'Addario, Wifi, Glotin, Protec, HollywoodWinds, Faxx, Karacha, etc.

5.5.2 La caña

También denominada lengüeta, este pequeño componente que vibra con el paso del aire es para muchos intérpretes la parte más importante del instrumento (Garbarino, 1978, p. 4). Conforme prologa Justo Sanz Hermida, «la vida musical del clarinetista (...) gira en torno a un elemento que parece insignificante por su tamaño, pero que constituye el alma del sonido de su propio instrumento» (Pérez Aranda & Luján Artero, 1997, p. 4). Vercher Grau (2017) afirma que «la caña es y debe ser una preocupación constante del clarinetista» (p. 189); según Sparnaay (2011), las cañas son «como personas de carácter inconstante; nunca sabes realmente qué hacer con ellas» (p. 161); Estellés (1995) menciona «esa eterna frustración con las cañas...» (p. 42); para Staats (1899), «la caña es la peor pesadilla de todos los clarinetistas» (p. 5). Sin duda, las lengüetas comprenden uno de los aspectos más volubles y complicados de la interpretación del clarinete: «pueden elevar a un músico de nivel medio a alturas de majestad, y empujar a un gran artista a un abismo de desesperación» (Hoeprich, 2008, p. 9).

Esta percepción general, que podríamos describir como poco optimista, tiene mucha relevancia en la vivencia que los clarinetistas tienen en relación con su instrumento; ante la consulta a cualquier músico sobre el asunto de las cañas, podemos ver cómo el tema genera pesadumbre, insatisfacción e incluso desesperanza. Para comprender la complejidad de la cuestión, debemos retroceder temporalmente, ya que este no es un fenómeno exclusivamente contemporáneo. En la obra didáctica de Frölich²⁰⁵ de principios del siglo XIX ya se recalca el rol de la caña:

Lo más importante para el clarinetista es una buena caña, ya que solo esto le permitirá formar un buen tono en su instrumento y tocar ciertos pasajes con facilidad, que de otro modo no se podrían tocar en absoluto, o solo con la mayor dificultad. (Hoeprich, 2008, p. 94)

Según Müller (1821), también de la caña depende la belleza de los sonidos (p. 21); Berr (1836) va más lejos, exponiendo en su tratado que una buena lengüeta es la mitad del talento del artista (p. 5). En otras palabras, «sin una buena caña el artista más

²⁰⁵ Fröhlich, J. (1810-11). *Vollständige theoritische-praktische Musikschule*. Simrock. p.9.

eminente está indefenso» (Staats, 1899, p. 78). Vista la trascendencia de la calidad de las cañas, el aprendizaje de su construcción ha sido vital para los clarinetistas. En el *Musick Plan* presentado por Stadler en 1800, el clarinetista ya insistía en que los profesores tienen que saber cómo hacer ellos mismos las cañas, y deben instruir a sus alumnos, lo antes posible, para que hagan buenas cañas, sosteniendo que un intérprete rara vez progresaría en su instrumento si no podía hacerlas (Poulin, 1990, p. 219). Müller (1821) también defiende que los estudiantes aprendan a hacer sus cañas desde las primeras clases (p. 21), una visión compartida por Romero (1861), que argumenta: «pues nadie mejor que uno mismo puede conocer los defectos de ellas y la fuerza de sus labios» (p. 6).

No obstante, sabemos que las cañas de clarinete prefabricadas han sido comercializadas por productores y distribuidores de instrumentos musicales al menos desde la década de 1760, ya que una de las primeras empresas en ofrecerlas fue la londinense *John Longman and Company*, como se señala en un catálogo de 1769 (Rice, 2003, p. 19). Actualmente, la tendencia general es adquirirlas manufacturadas, lo cual no significa que hoy no podamos encontrar unos pocos instrumentistas que cortan y dan forma a sus propias cañas, o que las moldean a partir de palas preparadas. Por ejemplo, en el libro de Klug (1997) se dedica un capítulo al ajuste de las cañas comerciales, conteniendo también indicaciones precisas sobre la elaboración propia (pp. 79-87).

Como denominación habitual se utiliza la palabra caña porque la lengüeta tradicional está construida a partir de la caña común (*Arundo donax*)²⁰⁶, la materia prima elegida para confeccionarlas desde el siglo XVIII, tras dejar atrás otros materiales como el marfil, el hueso, el hueso de ballena, el guanandí o calambuco (*Calophyllum brasiliense*), el boj, el ébano o la plata²⁰⁷ (Rice, 2003, p. 19). Más adelante veremos que existen otras lengüetas sintéticas que cada vez van ganando más adeptos frente a la caña clásica.

²⁰⁶ También ocurre en inglés: la designación *reed* para lengüeta proviene del nombre común para varias plantas altas que crecen en los humedales. Cabe especificar que esta asociación no sucede en todos los idiomas, como por ejemplo en francés: *anche*.

²⁰⁷ Smith, D. H. (1992). *Reed Design for Early Woodwinds*. Indiana University Press. p. xi. Citado en Rice, 2003, p. 19.

Hoy en día encontramos numerosas marcas²⁰⁸ que producen cañas. Dentro de sus catálogos hallamos una gran diversidad de modelos, con cortes específicos según el tipo de boquilla utilizada: francés, alemán, o vienés²⁰⁹. Cada compañía ofrece un abanico de durezas en la gradación habitual que permite clasificar el material según su grosor. Para etiquetar el grado de fortaleza de la caña, se utiliza una numeración que normalmente va del 1 al 5, con intervalos de 0,5; algunas marcas también ofrecen subdivisiones más pequeñas (de 0,25) o utilizan símbolos que denotan un incremento respecto a la cifra (como «+»).

Para elegir la dureza de la caña es imprescindible tener en cuenta la tipología de la boquilla, ya que el acoplamiento establecido entre ambos elementos determina la sensación física de resistencia. Para una abertura más amplia y/o tabla más corta, se precisa una caña más suave, e, inversamente, se requiere una caña más fuerte para una boquilla más cerrada y/o tabla más larga.

Por otro lado, en la web de Vandoren se recomienda elegir la caña en función del lugar donde se vaya a tocar: en un espacio sonoro o seco, o una sala con aire acondicionado funcionará mejor una caña más fácil; por el contrario, en una sala sorda, al aire libre o en un lugar húmedo, una caña más firme será más efectiva. Sin embargo, no siempre se pueden controlar las condiciones ambientales: la combinación de temperatura, humedad y presión barométrica también determina cómo funcionará una caña, factores que varían diariamente y son poco predecibles (Hoeprich, 2008, p. 9). Por este motivo, D'Addario ofrece el modelo *Plasticover*, una lengüeta hecha de caña natural que está recubierta con una formulación plástica especial que brinda durabilidad y consistencia, diseñada para resistir la humedad y los cambios climáticos.

Según Wehle (2007), la resistencia no es el factor decisivo para la calidad de una caña, sino su elasticidad, ya que una caña blanda no implica necesariamente una correcta emisión (p. 65). La definición de una buena caña podría ser: «aquella que impone las menores limitaciones a nuestra práctica musical, y que posee las mejores

²⁰⁸ Tales como Vandoren, D'Addario, Rico, Silverstein, Steuer, Ishimori, AW Reeds, Barré Mec, Rigoti, Selmer, Marca, Peter Leuthner, Riyin, Gonzalez, Xilema, Pilgerstorfer, Axiom, Danzi, Schwenk & Seggelke, Alexander Superial, Reeds Australia, Peter Ponzol, Arundos, RKM, Zonda, etc.

²⁰⁹ La boquilla vienesa es la más cerrada de todas, con la que se deben utilizar cañas muy duras. Aprovechamos para comentar que no hemos mencionado anteriormente el clarinete vienés puesto que es una variante del sistema alemán, con el taladro ligeramente más ancho y ciertas diferencias en el mecanismo.

características en cuanto a timbre, espontaneidad y riqueza de intensidades en la producción del sonido» (Pérez Aranda & Luján Artero, 1997, p. 10). Para Hoeprich (2008), la caña ideal tiene un sonido excelente y una respuesta fácil, pero, por desgracia, esta mezcla es infrecuente y, por lo general, el músico debe sopesar una contra la otra (p. 9). Entre las cualidades de una buena caña debe figurar un sonido limpio, cálido y con cuerpo; no ha de sonar duro pero la lengüeta debe tener cierta tensión, ya que si la punta no retrocede elásticamente no es posible una articulación limpia; la caña debe estar «abierta» para permitir que se produzca un tono libre y grande. Lamentablemente, pronto queda claro que no siempre se pueden tener cañas de estas características (Wehle, 2007, p. 118). En resumen, muy pocas veces resulta fácil encontrar una caña conveniente (Vercher Grau, 2017, p. 192). Y, como afirma Justo Sanz Hermida, cuando crees haberla encontrado, nada te garantiza que vaya a funcionar bien: «muchos fracasos en concierto se deben a un mal funcionamiento de la “caña buena”» (Pérez Aranda & Luján Artero, 1997, p. 4). Sparnaay (2011) lo describe en clave de humor:

Muy feliz y con una sensación de placer, fijas esa perla con entusiasmo a la boquilla, con la seguridad de casi el cien por cien de haber encontrado «la caña» del año. Comienzas a tocar y... el sonido es: *#!*!@#. Sí, efectivamente, esa es la palabra. Sin embargo, a veces tienen el aspecto de no poder ser usadas más como palillo de dientes... y... resulta que el sonido supera a los de todas las cañas anteriores. Realmente no tiene ni pies ni cabeza. (p. 161)

Ciertamente, denota patente ingenuidad pensar que las cañas adquiridas saldrán en perfecta forma de la caja. Según Stein (1958), existen cuatro procesos preliminares importantes para «abrir» cualquier lengüeta nueva: mojar, masajear (el autor aporta una detallada descripción del masaje), lijar y tocar de forma limitada (p. 8). Vercher Grau (2017) está de acuerdo con el tema de la hidratación: «la saliva es el mejor alimento para la caña», aunque admite que también hay cañas que funcionan a la primera, sin ninguna necesidad de mojarlas²¹⁰ (p. 193). Sobre este asunto topamos con

²¹⁰ La marca Flavoreeds ofrece cañas, destinadas a niños, con sabores y colores variados (piña colada, menta, fresa, sandía, canela, cereza, uva, chicle, naranja y frambuesa). La iniciativa surgió al escuchar que los directores de bandas infantiles se quejaban de que los instrumentistas no mojaban sus cañas, argumentando que no les gustaba su sabor. Bajo el eslogan «*Taste the music*», la compañía perfeccionó un método, después de ocho años de investigación, para colorear y aromatizar las cañas sin cambiar sus características sonoras. Para más información, visitar: <https://flavoreeds.com/>

opiniones encontradas, ya que algunas voces afirman que es preferible mojar la caña con agua²¹¹ puesto que algunas personas tienen una saliva más ácida que desgasta con mayor rapidez la fibra de la caña²¹². Asimismo, en Vandoren advierten que dejarla en remojo durante mucho tiempo potenciará que esta se deforme. Gingras (2006) defiende el uso del agua para lavar suavemente la lengüeta después de tocar durante un período prolongado de tiempo. Expone que así se revierte la obstrucción de los poros causada por una costra dura que se forma por los residuos de humedad y las partículas de la piel (p. 91). Pérez Aranda y Luján Artero (1997) sugieren la utilización de un cepillo dental con un poco de pasta dentífrica, y un posterior enjuague con abundante agua (p. 28).

Según Garbarino (1978), una caña está en perfecto orden cuando se pueden tocar ciertos pasajes con facilidad, adjuntando como referencia dos pentagramas con registros extremos, diversidad de multifónicos, etc. (p. 4). Esto implica que las lengüetas deben probarse con antelación, siendo imprudente tocar en público con una caña nueva (Berr, 1836, p. 6): «todos los grandes clarinetistas dedican gran parte de su tiempo a la cuidadosa selección y prueba de sus cañas» (Staats, 1899, p. 78). Aún así, es muy probable tener que descartar varias cañas de una caja adquirida, ya que el porcentaje de unidades que funcionan realmente bien siempre es menor de lo deseable. Conocedora de esta situación, la marca Silverstein ofrece un servicio de reemplazamiento de lengüetas²¹³ tanto para compras puntuales como para los clientes suscriptores²¹⁴.

Además de las cañas tradicionales, también se pueden usar lengüetas de materiales sintéticos, aunque, según Hoeprich (2008), la caña natural sigue siendo preferible debido a la calidad de sonido superior que produce (p. 335). En cambio, Sparnaay (2011) opina que los clarinetistas acabarán acostumbrándose a las cañas artificiales: «las generaciones futuras sí tendrán que cambiarse a las cañas sintéticas,

²¹¹ Esta práctica es habitual entre los instrumentistas de caña doble, que siempre llevan consigo un pequeño recipiente con agua; con la interpretación del clarinete antiguo también se ha adoptado este hábito.

²¹² El agua penetra de forma rápida y uniforme en los poros de la caña, se pueden remojar varias cañas simultáneamente, y es más saludable para el músico que introducir cañas potencialmente antihigiénicas en la boca (Gingras, 2011, p. 66).

²¹³ En las condiciones de compra, se especifica que no se trata de hacer una selección personal, sino que solo las cañas que no se pueden usar y que no se pueden tocar serán elegibles para ser devueltas. Añaden que cualquier caña que muestre signos de uso prolongado no será aceptada y que no se permite el reemplazo de la caña con otra numeración de dureza. Para más información, visitar: <https://www.silversteinworks.com/altareed/replacement-service/>

²¹⁴ La opción para adquirir cañas regularmente, ente 3 y 30 unidades al mes, sigue las características de marketing de los programas de fidelización (obtención de puntos, promociones especiales, etc.).

debido al deterioro de la calidad de la caña natural. Sin duda, para entonces se habrá desarrollado algo tan superior, que la caña natural no será echada de menos» (p. 163). Entre las ventajas asociadas a materiales no orgánicos, se encuentra una menor fragilidad, la indiferencia a la humedad y el calor, la producción de sonido instantánea, una vida útil significativamente más larga y la facilidad de limpieza. En cuanto a inconvenientes, se menciona una sensación extraña en la boca, la capacidad de respuesta, la falta de resonancia en el sonido, la seguridad de los materiales utilizados, y también el precio. Actualmente, podemos encontrar diversas marcas que comercializan cañas sintéticas; repasaremos aquí algunas propuestas interesantes a partir de fabricaciones diferentes.

La marca canadiense Légère probablemente sea la más conocida, gracias a los clarinetistas famosos que la utilizan. El exclusivo material utilizado es el polipropileno²¹⁵ con un procesamiento especial para endurecer el plástico y conseguir así que vibre. Las cañas adquieren forma en una máquina de corte de tres ejes, controlada numéricamente por ordenador; se prueba la dureza de cada unidad individualmente y se lija delicadamente. Esta lengüeta no necesita ninguna preparación para ser tocada, ya que no absorbe agua; debido al hecho de que el polipropileno no es poroso, es muy difícil que las bacterias se acumulen en la caña, pero se puede desinfectar fácilmente con agua tibia y un detergente suave. Las lengüetas pueden rasparse con papel de lija fino o con una cuchilla afilada, pero no se recomienda el uso de un cortacañas.

Los fabricantes de Bravo Reeds han estado buscando la combinación correcta de plástico epoxi²¹⁶, compuestos, revestimientos y filamentos durante más de cincuenta años, en un estricto proceso de producción no tóxico. Afirman que sus lengüetas se sienten, tocan y actúan tan bien como la caña natural.

Con un aspecto que imita la madera, las cañas FibraCell están elaboradas a partir de un compuesto sofisticado de materiales aeroespaciales, diseñado para duplicar con precisión la forma en la que la naturaleza construye la lengüeta de caña. Las fibras de aramida, muy rígidas pero que absorben el sonido, están suspendidas en una

²¹⁵ Polímero común no tóxico, parcialmente cristalino, con aplicaciones en envases de alimentos, envoltorios, alfombras y muchos otros productos.

²¹⁶ Resina sintética, dura y resistente, utilizada en la fabricación de plásticos, pegamentos, etc.

formulación de resina ligera. No están ideadas para ser retocadas y se pueden limpiar y desinfectar con jabón suave o detergente. Silverstein publicita las cañas sintéticas de segunda generación, *Alta Ambipoly*, construidas a partir de un material ecológico de grado alimenticio llamado ambipolímero, con un proceso de moldeo por inyección doble de precisión. Disponible en tres modelos (*Primo*, *Vivace* y *Blue*), exponen que se humedece, siente físicamente, toca y suena como la caña natural, e incluso se puede retocar manualmente (también con cortacañas). No presenta filamentos ni microgrietas y es fiable en todas las temperaturas, altitudes y climas.



Figura 5.17: Cañas sintéticas: Fiberreed (*Natural Classic*, *Carbon*, *Hemp* y *Carbon Onyx*), Bari (*Elite*), Legère, FibraCell, Silverstein (*Alta Ambipoly*), Bravo Reeds.
Fuente: imágenes de promociones publicitarias.

El modelo *Elite* de la marca Bari ofrece una gran proyección y centro, suena de manera uniforme en todos los registros y facilita la emisión de los subtonos. Esta caña de gran respuesta y resonancia, tiene la peculiaridad de incorporar un pequeño círculo de metal. La lengüeta se puede rebajar y cortar, así como limpiar con detergente suave y agua caliente, o con un esterilizador no tóxico.

La marca del saxofonista alemán Harry Hartmann, Fiberreed, ha creado el material denominado *Hollow Fiber Foamresin Compound*, que inspirado en dos características de *Arundo Donax*, reemplaza los canales de alimentación de la caña²¹⁷ con fibras huecas y la estructura celular con una resina espumante. Afirman que la utilización de la alta tecnología permite cualidades de sonido que incluso superan

²¹⁷ En botánica este canal se llama «xilema», según la RAE «tejido leñoso de las plantas vasculares, que transporta principalmente agua y minerales de una parte a otra de estos organismos».

muchos aspectos de la caña natural, diferenciando su propuesta de otros materiales sintéticos. Disponibles con corte francés y alemán, apuntan que duran unas 20-30 veces más que las lengüetas de caña natural, no se secan porque no absorben humedad y se pueden retocar con papel de lija. Las ofrecen en diferentes modelos, por ejemplo integrando la fibra de carbono (*Carbon*) o compuestas hasta un 80% de material orgánico, incorporando el cáñamo para conseguir un sonido más oscuro y terroso (*Hemp*).

El hecho de que en la comercialización de las cañas sintéticas se contemple que estas pueden ser retocadas por el propio clarinetista ilustra a la perfección la noción de que las lengüetas adquiridas son un objeto no acabado. En cuanto a las cañas naturales, raramente podrán ser usadas satisfactoriamente tal y como se extraen de la caja, por lo que es tarea del músico intentar adaptar sus características para incrementar su utilidad. Para arreglarlas al gusto, los intérpretes tradicionalmente se han servido de la planta cola de caballo²¹⁸ (Pino, 1998, p. 5), papel de lija fino y/o una navaja afilada²¹⁹. Asimismo, también podemos encontrar artilugios específicos para este fin. Por un lado, Vandoren ofrece una superficie en cristal abrasivo lavable para alisar el reverso de la caña, así como un lápiz perfilador cuya punta tiene una forma especialmente diseñada para un raspado preciso del biselado de la caña. Por otro lado, *ReedGeek* es un utensilio que se presenta como la herramienta más simple y efectiva para el mantenimiento y ajuste de las cañas. Comercializado por una empresa estadounidense, su aleación de metal, diseño compacto y portátil lo hacen seguro para viajes aéreos y no necesita ser afilado; el modelo *Black Diamond G4* también permite retocar cañas sintéticas. Por otra parte, cuando la caña está dañada o muy floja se puede mejorar cortando ligeramente la punta; tanto para eliminar una irregularidad como para endurecerla, lo más sencillo es utilizar el denominado cortacañas. Diversas marcas lo ofrecen con un diseño tradicional, como Cordier, Rigotti, Prestini o Shuffle (aunque más sencillo y de plástico); la compañía Vandoren propone un modelo graduable y de una gran precisión para

²¹⁸ *Equisetum hyemale* (en inglés: *Dutch Rush*, *Scouring Rush*, *Horsetail*, *Rough Horsetail*, *Snake Grass*, etc.). Leblanc comercializaba la caja *L2431 Reed Rush* con alrededor de nueve tubos de hierba seca. Gingras (2011) expone cómo se puede cultivar, cortar, secar y almacenar (pp. 69-71). También se puede preparar el tallo en el estilo tradicional japonés, como expone el clarinetista belga Stephan Vermeersch en <https://stephan-vermeersch.be/balancing-reeds-with-dutch-rush.html>

²¹⁹ Curiosamente, en *El Ajuste de las cañas en el clarinete y el saxofón*, la primera monografía en castellano dedicada a la temática, la navaja no se menciona en los útiles necesarios para el ajuste de las cañas (Pérez Aranda & Luján Artero, 1997, p. 8).

obtener un corte limpio y regular, que utiliza las mismas cuchillas que las empleadas en sus talleres de producción de cañas.

También queremos mencionar dos complementos para cañas que se venden con el fin de mejorar su rendimiento. El *Reed Performer* de la marca BG sirve para dar cuerpo a una caña gastada o débil. Se trata de una especie de pegatina reutilizable que se coloca en el talón de la lengüeta y alarga la vida de caña (por lo menos el doble de tiempo, dicen), tanto si es buena, mala o sintética. Se recomienda especialmente para las buenas cañas «moribundas», aportando un sonido más redondo y estable en todos los registros. Por otro lado, el producto *Reed Booster* de Bravo Reeds se adhiere en el reverso de la caña. Con una forma circular, este pequeño dispositivo provoca que el flujo de aire alrededor de este se acelere y con él se establezca un diferencial de presión dentro de la cámara de la boquilla; con el desplazamiento de la masa de la caña se aprovecha el efecto Bernoulli, la misma fuerza que mantiene a los aviones en el aire. Entre los beneficios anunciados, se menciona el incremento del flujo de aire en la boquilla, mayor brillantez, mejor claridad tonal y proyección del volumen, y ampliación el rango del tono.



Figura 5.18: Retocador y lápiz perfilador Vandoren, ReedGeek, cortañas Cordier y Vandoren, *Reed Performer* (BG) y *Reed Booster* (Bravo Reeds). Fuente: imágenes de promociones publicitarias.

Volviendo a las cañas naturales, en cuanto a envasado, algunas vienen en una funda individual de cartón o de plástico, e incluso Vandoren las envuelve en el denominado *flow pack* desde 2005, un celofán a base de polipropileno. Según afirman,

sus investigaciones actuales van en la línea de poder utilizar films biodegradables; por ahora, la fineza de las películas protectoras que utilizan ofrece la ventaja de limitar el volumen de deshechos en comparación con otras soluciones de embalaje de tipo caja estanca u otros procesos para mantener la higrometría²²⁰.

Algo diferente es cuando las cañas ya han salido de sus fundas, ya que, según la utilización que se haga, convendrá un tipo u otro de almacenamiento. Para el uso inmediato, se suele emplear un estuche de cierre ajustado en el que se guardan las cañas contra una placa impermeable, ya sea de plástico o vidrio; podemos encontrar numerosos modelos en diversidad de medidas, capacidad y materiales. En opinión de Gibson (1994), el método más conveniente para preservar una buena caña para su uso posterior es colocarla en un soporte plano y bien ventilado al aire libre, que minimiza eficazmente la descomposición y normalmente duplica o cuadruplica la vida útil de la caña (p. 60). Este recurso contrasta con la oferta de estuches con control de humedad existente en el mercado, que afirman mantener el nivel óptimo de humedad relativa dentro de la caja, en un ambiente constante. Presentamos a continuación distintas alternativas.

Por un lado, encontramos dispositivos en los que se tiene que añadir agua manualmente, como el estuche *2017 Robert DiLutis* de The Reed Machine. Con capacidad para colocar ocho cañas sobre una superficie acanalada, la caja de madera maciza incluye un higrómetro y un humidificador que debe ser empapado por el usuario. Así como esta cuenta con un cierre hermético, el modelo *Hygrocase* de Reeds'n Stuff tiene un respiradero que se puede graduar para permitir el flujo de aire desde el exterior o para mantener la caja estanca. Realizado en vidrio acrílico para albergar doce cañas, la esponja se puede mojar según convenga y el higrómetro se puede ver con el estuche cerrado. La marca Vandoren ofrece el modelo *HC200*, que admite hasta veinte cañas guardadas en sus fundas individuales; contiene una jeringa para la correcta aplicación del agua en la esponja que posee dentro del portacañas. En el exterior tiene una pantalla (funciona con una pila) que muestra el nivel de humedad, e indica si se debe agregar agua o no para mantener el porcentaje deseado. En su modelo *HRC10*, se permite conservar 6 cañas gracias a una humidificación regulada por circulación de aire

²²⁰ Según la RAE: «Rama de la física relativa al conocimiento de las causas productoras de la humedad atmosférica y de la medida de sus variaciones».

y a un control del nivel higrométrico a través de una pastilla testigo, que se tiene que mojar cuando el color lo indica. Afirman que si estuviera cerrado herméticamente se produciría moho, una visión opuesta a los modelos estancos.



Figura 5.19: Estuches con control de humedad: 2017 Robert DiLutis (The Reed Machine), *Hygrocase* (Reeds 'n Stuff), *HC200* y *HRC10* (Vandoren), *HumidiPro* (Lomax), *Reed Storage Humidification System* (D'Addario) y *Reed Cure* (Silverstein). Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Por otro lado, hallamos los estuches que funcionan a partir de saquitos que regulan la humedad, que deben ser reemplazados pasado cierto tiempo. En el *Reed Storage Humidification System* para ocho cañas de la marca D'Addario se utiliza un paquete *Reed Vitalizer* que dura entre cuatro y nueve semanas, según el patrón de uso. Gracias a este, se habilita un sistema de control de humedad bidireccional que no requiere ajustes manuales debido a cambios estacionales, ubicaciones geográficas, temperatura u otros factores. El paquete se encuentra disponible en dos niveles diferentes de humedad relativa: 65% y 72%. El estuche *HumidiPro* de Lomax puede contener quince cañas e incluye un higrómetro y un termómetro digitales, así como un *humidipak*. Diseñado para prolongar la vida útil de las cañas al proporcionar el ambiente ideal, se mantiene un nivel constante de humedad estable, ya que el estuche evita el ciclo de humectación y secado dañino que acelera el proceso de envejecimiento y también hace que la caña se ondule. La compañía Silverstein presenta *Reed Cure*, el primer dispositivo que revitaliza las cañas después de su uso al liberar el estrés en la estructura vascular de las lengüetas. En un ciclo de cinco minutos se pueden tratar

cuatro cañas juntas, para revivir su carácter original, reduciendo la deformación durante su vida útil. Ideado para cañas naturales y sintéticas, se advierte que el efecto de curación disminuirá a medida que una caña se use repetidamente. Se publicita como una garantía de seguridad para la salud del músico, a partir de la combinación de una lámpara ultravioleta y un generador de ozono para revitalizar y esterilizar²²¹. Cuando no se utiliza la función de curación, se convierte en un estuche de cañas que puede contener el paquete regulador de humedad mencionado anteriormente.

Como dice Vercher Grau (2017), «la caña es un vegetal activo, que “vive” y está constantemente cambiando según la naturaleza ambiental o corporal» (p. 195). Ya hemos expuesto anteriormente que las condiciones ambientales no siempre se pueden controlar, y por naturaleza corporal, el autor se refiere principalmente a la temperatura del intérprete, explicando que tiene una repercusión directa en la segregación de saliva (p. 209). En nuestra opinión, el quid de la cuestión es que el músico también «vive», y en definitiva es quién tiene la capacidad de ser flexible y practicar la adaptabilidad: el instrumentista siempre debe estar preparado para reaccionar a los cambios en el material (Wehle, 2007, p. 123). Para lograr una respuesta adecuada frente a la variabilidad, primero hay que percatarse de la nueva situación, y para poder percibirla correctamente, es imprescindible estar en el momento presente. Este cometido es responsabilidad del clarinetista, del mismo modo que lo es la elección del material. Por muy inestable que pueda ser una caña, quizás no siempre tenga la culpa de todo... Sin embargo, como apuntan Pérez Aranda y Luján Artero (1997), «su comportamiento tiene a veces algo de “misterioso”. No solo para los principiantes sino también para los profesionales» (p. 7).

²²¹ Aseguran que ha sido probado en laboratorio contra varias cepas de bacterias y microbios causantes de infecciones que, si se dejan desatendidas, pueden causar una variedad de problemas de salud. El dispositivo es 99,9% efectivo contra varias infecciones notables, incluyendo: *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*. En su video promocional, se hace especial mención al COVID-19. <https://www.silversteinworks.com/reedcure/>

5.5.3 La abrazadera

Como su nombre indica, la función de esta parte es la de «abrazar»²²² la caña a la boquilla; también se denomina ligadura²²³. El sistema originalmente empleado para sujetar la caña consistía en enrollar un cordel o cordón a su alrededor, práctica que todavía se sigue utilizando en algunas partes de Alemania para el clarinete actual, y para la interpretación con reproducciones historicistas. Desde la introducción de la abrazadera metálica con dos tornillos de Müller²²⁴ a principios del siglo XIX, este modelo ha sido el más común, siendo normalmente la pieza que viene de serie cuando se adquiere un clarinete. Hoeprich (2008) etiqueta como «tradicional» esta ligadura (p. 215), siendo utilizada prácticamente por la mayoría de clarinetistas en la actualidad (Vercher Grau, 2017, p. 196). El invento fue recibido como un gran avance: permite cambiar de caña con rapidez²²⁵, y, al poder ajustar los tornillos, el músico puede escoger el grado de vibración deseado para la caña dependiendo del carácter de la pieza musical a interpretar (Berr, 1836, p. 5).

Acerca de cuánto se debe estrechar la abrazadera, coexisten opiniones encontradas: «la tendencia es apretar demasiado los tornillos» (Stein, 1958, p. 6), por lo que Pérez Aranda y Luján Artero (1997) recomiendan apretar la ligadura solo lo suficiente para que la caña no se mueva (p. 31). En este modelo de dos tornillos, Stein (1958) propone enroscar firmemente el tornillo superior y dejar más suelto el inferior, con el fin de aportar una elasticidad adicional a la caña (p. 6). Según Brymer (1979), «es una falacia sugerir que toda la longitud de la caña vibra y que, en consecuencia, debe sostenerse sin apretar en la boquilla para lograr esta vibración total», afirmando que la abrazadera está diseñada para sostener la caña firmemente en la boquilla sin distorsión (p. 114). Sin embargo, desde el punto de vista de la duración de la caña, se sugiere: «no utilices nunca abrazaderas que presionen demasiado la caña contra la boquilla, pues

²²² Desde el punto de vista de la libre vibración de la caña, es interesante observar los matices de la RAE, según cuya tercera acepción abrazar es «rodear, ceñir», encontrando en la segunda acepción la puntualización «en señal de cariño», como oposición a otras acciones más exageradas como ‘estrujar’.

²²³ Es la denominación más internacional: *ligature* en francés e inglés, *ligatur* en alemán (aunque también se emplea *blattschraube* y *blattschelle*).

²²⁴ Iwan Müller fue el primero en ilustrar una abrazadera de metal denominada *anneau*, con dos tornillos en su *Gamme* o tabla de digitación para su *nouvelle clarinette* de trece llaves, publicado alrededor de 1812 (Rice, 2003, p. 17).

²²⁵ Müller (1821) recomienda el uso de un metal no muy grueso y remarca que los tornillos deben ser muy fáciles de girar, afirmando que «la boquilla es mucho más elegante con el *anneau* que con la cuerda» (p. 23).

reducirías la vida útil de la lengüeta» (Pérez Aranda & Luján Artero, 1997, p. 31). Stein (1958) asiente: «la abrazadera puede parecer un elemento menor, pero puede arruinar inmediatamente la respuesta de la caña y su vida si la pellizca en los lados» (p. 6).

Hoy en día encontramos una gran diversidad de materiales, formas y marcas²²⁶ disponibles en el mercado, que ofrecen diferentes puntos de contacto y presiones sobre la caña. Como expone Brymer (1979), a menudo existe la necesidad de cambiar la posición de la caña ligeramente sobre la tabla (p. 114), algo que se puede alterar más o menos en función del modelo de abrazadera, siendo interesante poder jugar con el ángulo de presión, afectando en la abertura o cierre de la caña contra la boquilla. Algunos músicos otorgan gran importancia a la ligadura, incluso algunos intérpretes tienen modelos diferentes, que utilizan según el repertorio que interpretan o la formación con la que actúan. Para Fessard (2006), la abrazadera es el elemento que interviene en menor medida en el equilibrio entre la embocadura del clarinetista y el material, por detrás de la boquilla y la caña (p. 115). Brymer (1979) contempla que la influencia de la abrazadera puede ser una sugestión: «ya sea psicológico o no, el material real que rodea la boquilla y la caña les parece a muchos intérpretes afectar la calidad del sonido producido» (p. 114). Gibson (1994) opina que «cada dispositivo y material utilizado en una abrazadera ofrece sus propias características, aunque significan mucho más para el intérprete que para el oyente», afirmando que la confianza en el producto es la principal consideración del clarinetista (p. 61).

Actualmente, podemos encontrar distintas variaciones de la abrazadera tradicional de metal: con uno o dos tornillos²²⁷, tanto del lado de la caña como en el opuesto (denominada «invertida»²²⁸), con diversas formas, aleaciones y chapados. Por ejemplo, la marca japonesa Ishimori ofrece el modelo artesano *Wood Stone* con distintos acabados como la plata maciza, el chapado en oro rosa, o el cobre chapado en oro satinado cepillado; con un diseño diferente, la abrazadera *DUO* de BG también se oferta

²²⁶ Tales como Vandoren, Rovner, Silverstein, Bambú, Ishimori, BG, Yamaha, D'Addario, Bonade, Ligaphone, Bois, Vientos Vintage, Florian Popa, Oleg, Moresky, Aisiweier, Storti, Selmer, EGR, Charles Bay, I.M. Ligatures, Momo, Peter Jessen, Lomax Classic, Paraschos, Roberto's Winds, Saxxas, Flexitone, Carbonissimo, etc.

²²⁷ Los tornillos a menudo pueden ser un hándicap para los clarinetistas zurdos. Algunos fabricantes ofrecen diseños dirigidos a estos instrumentistas, como por ejemplo la firma *Kaspar*: <https://www.clarinetmouthpiece.com/product-page/kaspar-left-hander-s-b-flat-clarinet-ligature>

²²⁸ Según la morfología facial del clarinetista y el ángulo de la embocadura, la posición tradicional de los tornillos del mismo lado que la caña puede conllevar un roce de estos con el mentón.

en numerosos chapados. Por otra parte, la ligadura *Optimum* de Vandoren permite la posibilidad de intercambiar unas placas metálicas con relieves diferentes que están en contacto con el talón de la caña, brindando de este modo varias opciones en un mismo artículo.

Dejando de lado las abrazaderas íntegramente de metal, encontramos un diseño parecido al tradicional que combina otros materiales que entran en contacto con la caña, como el cuero, la goma, la madera o la fibra de carbono, que se ajusta con un tornillo metálico (rara vez con dos). La empresa Paraschos ofrece una original ligadura construida a mano en madera de palisandro y reforzada con fibras de carbono. La fibra de carbono pura ha sido utilizada por la firma española Carbonissimo, un material muy ligero y a la vez resistente, con una baja densidad en comparación con el metal²²⁹, de modo que se añade menos masa y menor resistencia al soplo, aunque también menos resonancias. Asimismo, existen abrazaderas que mezclan más componentes para distinguir la parte que entra en contacto con la caña, que puede estar hecha de metal (*Versa* de Rovner, permite agregar o quitar láminas metálicas), goma (*Standard* de BG), madera (*Kodama II* de Ishimori) o una combinación (el modelo *Revelation* de BG reúne metal y cordón).

Un tipo de tornillo diferente es el ofrecido por Silverstein, pues se trata de un tensor que reequilibra las cuerdas rellenas de un metal especial, tratado con un procedimiento de criogenización. Disponible en diferentes modelos (*Hexa*, *Estro*, *Cryo4*, *Original*, *Quattro*, *Maestro*), este último incluso viene decorado con un diamante, sin especificarse ningún efecto en el sonido.

Como curiosidad, es llamativo el modelo *Clásico* de Ligaphone, que se presenta como una abrazadera universal. Según exponen, se adapta a las boquillas de todas las medidas, de modo que se puede utilizar el mismo ejemplar de abrazadera en todos los clarinetes (y saxofones), desde el requinto al clarinete bajo.

²²⁹ En su página web, anuncian que la densidad de la fibra de carbono es de 1,6 gr/cm³, mucho menor frente a las del latón (8,6 g/cm³), el cobre (8,9 g/cm³), la plata (10,5 g/cm³) y el oro (19,3 g/cm³). El tornillo se puede cambiar de color por estética. Para más información, visitar: <https://www.carbonissimo.com/>



Figura 5.20: Abrazaderas con tornillos de diferentes marcas (Ishimori, Carbonissimo, Silverstein, Rovner, BG y Ligaphone). Fuente: imágenes de promociones publicitarias

Al mismo tiempo encontramos un subgrupo de abrazaderas sin tornillos, que se fijan en la boquilla a presión, en forma de anillas sólidas más o menos gruesas y de diferentes materiales. La marca estadounidense Bois ofrece unos modelos muy finos (*Classique* y *Excellente*), mientras hallamos otros que son muy grandes y cubren la totalidad del talón de la caña, tanto en madera, materiales sintéticos, metal o incluso cerámica. Roberto's Winds construye abrazaderas de maderas resonantes, como la granadilla, el cocobolo y el katalox (*Swartzia Cubensis*). La empresa española Vientos Vintage ofrece abrazaderas impresas en 3D en diferentes materiales, que incluyen partículas de madera natural (*Concerto*), polyester y partículas de fibra de carbono (*Next Level Carbon*) o partículas de purpurina (*Diamond Glitter*). La abrazadera *Ceramic* de Florian Popa está realizada de forma artesanal con polvo de arcilla seleccionado, mineral de oro y plata. El constructor rumano afincado en Álava también fabrica abrazaderas de ébano (*Concert* y *Symphony*) y en una aleación de bronce, plata y oro (*Jewel*).

También en forma de anilla pero a base de cuerda trenzada, se producen las abrazaderas españolas de EGR, en multitud de colores. La marca argentina Bambú las ofrece de hilo tejido a mano, confeccionadas artesanalmente con fibras sintéticas altamente resistentes que no ceden al estiramiento; disponibles en diversidad de tonalidades, un sencillo mecanismo permite ajustar el grado de ceñido deseado (actualmente están trabajando en la incorporación de un tornillo).

Podemos resumir que los principales términos empleados para la promoción de las abrazaderas actuales están relacionados con la claridad de emisión, la facilidad de articulación, la proyección del sonido, la vibración de la caña, la flexibilidad de dinámicas, el brillo o calidez del sonido, etc. También se menciona la sencillez de

colocación, la durabilidad del material, la estética, y, en algunos casos, la ligereza del producto. La horquilla de precios es exagerada: la abrazadera más económica es la de cordel, que se puede conseguir por menos de 3€ (100% algodón, de la marca Kölbl), y en el otro extremo algunos modelos llegan a rebasar los 300€, destacando el *Maestro* de Silverstein (con diamante ornamental) que cuesta alrededor de 1200€.



Figura 5.21: Abrazaderas sin tornillos de diferentes marcas (Köbl, EGR, Florian Popa, Bambú, Bois, Vientos Vintage). Fuente: imágenes de promociones publicitarias.

Finalmente, comentar la posibilidad de que un boquillero tradicional no encaje correctamente a tenor del modelo de abrazadera utilizado. Por esta razón, muchas abrazaderas se venden con su boquillero pertinente, si bien también se puede adquirir uno suelto que proteja exclusivamente la punta de la caña²³⁰. Por otro lado, la marca Silverstein ofrece una almohadilla adhesiva²³¹ para colocar en la boquilla con el fin de que la abrazadera no se deslice cuando los músicos de orquesta deben cambiar rápidamente de clarinete²³². Según exponen, también previene los arañazos en la boquilla, aunque amortigua ligeramente la vibración, lo que puede disminuir la respuesta y la resonancia del sonido.

5.5.4 El barrilete

Aparentemente, podríamos afirmar que el barrilete es la parte del clarinete probablemente más sencilla a nivel de construcción, ya que no contiene ningún

²³⁰ Como por ejemplo este modelo realizado en impresión 3D por Vientos Vintage: <https://vientosvintage.com/es/tienda/boquillero-flexible-color-clarinete/>

²³¹ Para más información, visitar: <https://www.silversteinworks.com/product/antislip-pad/>

²³² Cuando esto ocurre, la caña se descoloca e impide tocar. Si al cambiar de clarinete, además de la boquilla se mantiene el mismo barrilete, es más fácil realizar el canje y hay menos probabilidades de que la abrazadera y la caña se desajusten.

elemento del mecanismo de digitaciones²³³ y podría constituir una extensión de la boquilla o del cuerpo superior. Si a lo largo de la evolución del instrumento, este se ha convertido en una parte desunida del resto ha sido para poder desempeñar su principal función: ocuparse de la afinación general²³⁴ (Brymer, 1979, p. 121). Por ello, el barrilete es la única parte que viene «duplicada» de fábrica: en un clarinete recién comprado es habitual contar con más de uno, de diferentes longitudes.

Para comprender la complejidad relativa a la afinación instrumental, debemos considerar diversos aspectos. Por un lado, ya hemos visto en el apartado 5.3.1 que la afinación interna del clarinete presenta particularidades acústicas a causa de sus armónicos, a lo que hay que sumar la variabilidad de la madera según las condiciones meteorológicas de humedad y temperatura, así como la tendencia natural del instrumento a ir subiendo a medida que se toca más tiempo. No es casual que estos puntos débiles fueran incluidos, junto a los gallos, en la definición de «clarinete» en el primer volumen del *Grove's Dictionary of Music and Musicians* de 1879²³⁵, dos áreas que según Lawson (2000) todavía se consideran problemáticas a día de hoy (p. 18).

Por otro lado, a pesar de un supuesto acuerdo tomado en 1939 sobre un *pitch* internacional estándar de $la=440$ Hz, el mundo musical aún tiene que, desafortunadamente, resolver las diferencias regionales y nacionales²³⁶ (Gibson, 1994, p. 26). Ciertamente estamos lejos de los 465 Hz que habían alcanzado algunas orquestas a mediados del siglo XX, fruto de una larga rivalidad entre cuerdas y viento-madera (Jourdain, 2000, p. 46); sin embargo, en Alemania y Austria todavía construyen sus instrumentos de viento-madera a 445 Hz, mientras las orquestas sinfónicas en la

²³³ La excepción más reciente sería el Sistema Marchi presentado por Selmer en 1975, en el cual se añade una segunda llave de registro accionada con el pulgar izquierdo, cuyo orificio se perfora en el barrilete (Garcés, 1991, p. 20).

²³⁴ La idea de poder tocar en diferentes afinaciones según la longitud del barrilete empleado es fantasiosa, pues el clarinete solo puede tocar en el *pitch* para el que ha sido construido; sería más apropiado referirse a una modificación de la afinación principal (Brymer, 1979, p. 121).

²³⁵ «[El clarinete] es singularmente susceptible a los cambios atmosféricos, y aumenta considerablemente el tono, más que cualquier otro instrumento, con el calor. Por lo tanto, es esencial, después de tocar durante un tiempo, bajar el instrumento; una precaución a menudo descuidada. Por otro lado, no soporta grandes alteraciones del *pitch* sin desafinarse» Stone, W. H. (1879) «Clarinet». *Grove's Dictionary of Music and Musicians*. MacMillan & Company, vol. I, pp. 361-364. Citado por Lawson, 2000, p. 18.

²³⁶ En el *Méthode pour la nouvelle clarinette et clarinette-alto*, Müller (1821) ya reclamaba a principios del siglo XIX un consenso, cuando la disparidad del *pitch* existía incluso dentro de la misma ciudad de París (p. 4).

mayoría de los países europeos y algunas en Estados Unidos prefieren tácitamente que su tono se eleve 2 o 3 Hz por encima del estándar de 440 Hz (Gibson, 1994, p. 26).

Como en cualquier miembro de la familia de viento-madera, la variación de la afinación en el clarinete se puede realizar mediante el alargamiento o acortamiento del instrumento. Desde hace doscientos años ya se indica que el barrilete puede distanciarse tanto de la boquilla como del cuerpo superior para bajar la afinación, o estar más acoplado para subirla; igualmente, se puede soplar dentro del tubo para favorecer un aumento de las frecuencias (Müller, 1821, p. 3). Cuando la separación de las partes implica dejar un hueco entre ellas, se pueden utilizar las denominadas anillas de afinación con el objeto de que el taladro del tubo permanezca lo más ininterrumpido posible. Ofertadas en diferentes materiales y espesores por numerosos fabricantes²³⁷, es habitual que se publiciten como descompensadoras del vacío.

Comúnmente, el barrilete tiene una longitud de unos 65 o 66 mm, aunque fabricantes como Yamaha han reducido notablemente sus dimensiones para compensar un cuerpo superior más largo (por ejemplo en el modelo *YCL-CSGIII*, de 54 o 55 mm). Por otro lado, encontramos que algunos clarinetes artesanos y marcas como Selmer presentan un diámetro de espiga y cuenca²³⁸ diferente del estándar, lo que dificulta la utilización de barriletes realizados por otros constructores. Todo esto hay que tenerlo en cuenta, ya que la práctica habitual de compartir e intercambiar barrilete entre los clarinetes sopranos en *sib* y la puede verse frustrada si el acople no encaja correctamente; el objetivo está relacionado con el mantenimiento de la temperatura, así como la seguridad de no descolocar la caña al evitar el cambio de instrumento desde la boquilla (Brymer, 1979, p. 122).

Hoy en día se construyen barriletes prácticamente «a la carta» con las medidas deseadas, siendo frecuente que los clarinetistas dispongan de varios barriletes con diferentes longitudes. Se puede citar la empresa Hakan Dim, que ofrece colecciones de

²³⁷ Lo más frecuente es encontrar anillas de materiales sintéticos: Muncy Winds (0,5 mm), Buffet (0,5 mm y 1 mm), Rheuben Allen (0,5 mm, 1 mm y 2 mm). Por otro lado, Clark W. Fobes ofrece anillas de latón macizo (0,5 mm, 0,75 mm y 1 mm) porque considera que proporcionan una mayor resonancia y proyección.

²³⁸ Nombres técnicos de las piezas de ensamblaje entre las partes del instrumento: la espiga es la fracción saliente que encaja en la cuenca.

cinco barriletes de iguales características pero con medidas consecutivas, desde 50 a 78 mm (para clarinetes en *sib*, *la* y *sol*²³⁹).

Para evitar tener que cambiar de barrilete según la largura deseada, encontramos en el mercado el llamado barrilete extensible o telescópico, siendo el *ZOOM* de Paulus & Schuler probablemente el más conocido²⁴⁰ gracias a los elogios de solistas internacionales. Dispone de un taladro continuo en todas las posiciones de longitud y su exterior no se ve interrumpido; la afinación se ajusta mediante una rosca y el barrilete se expande sin modificar la alineación axial, de modo que ni la boquilla ni el clarinete giran entre sí. Sus creadores Matthias Schuler y Henry Paulus, dos clarinetistas que han sido miembros de la Beethoven Orchestra Bonn durante más de veinte años, advierten en su web de la proliferación de imitaciones ilícitas. No obstante, queremos exponer aquí que el principio de un barrilete prolongable no es una idea nueva, ya que en el siglo XIX algunos fabricantes experimentaron con un barrilete extensible forrado de metal (Lawson, 2000, p. 28). Es destacable la ilustración en la tabla de digitaciones para el clarinete de doce llaves de Heinrich Baermann²⁴¹ (1784-1847) en la que aparece un barrilete dividido en dos partes conectadas por un tubo metálico²⁴². Realizado por el constructor parisino Jean-Jacques Baumann (Hoeprich, 2008, p. 159), el tubo de metal está marcado con seis líneas que permiten al músico calibrar la extensión del dispositivo, acumulando la superficie resbaladiza del metal menos agua que la madera (Rice, 2003, p. 19). Un siglo después, el canadiense Leonard Joseph Dennis patentó un barrilete telescópico que puede ser ajustado con una sola mano mientras se está tocando, superando los inventos anteriores que requerían parar de tocar para su

²³⁹ El clarinete en *sol*, conocido como *Türk Klarinet*, es un instrumento asociado comúnmente con la música étnica turca, armenia, kurda, árabe y balcánica, así como el *jazz*.

²⁴⁰ Otras marcas son Chadash Clarinets, RS Berkeley, Royal Global, Match Pitch, Hakan Din, etc.

²⁴¹ Dentro del método de Vanderhagen, A. (1819). *Nouvelle méthode pour la clarinette moderne à douze clés*. Pleyel & Fils Ainé.

²⁴² El texto que acompaña la ilustración es el siguiente:

«Este es el instrumento con el que el Sr. BAËRMANN, músico del Rey de Baviera, deleitó en París. Había añadido a su clarinete una bomba de aproximadamente seis líneas en el centro del barrilete, que para este propósito, estaba dividido en dos, y dio la facilidad de afinar alargando el barrilete por medio de la bomba que, sin dejar casi vacío, evitó que el agua se acumulara allí, lo que sucede cuando estás demasiado alto y tienes que tirar del barrilete para bajar.

Es fácil añadir este pequeño dispositivo al clarinete de doce llaves, y también a los clarinetes antiguos; pero entonces se necesita un barrilete más largo. El lutier tomará las medidas al respecto y acortará del primer cuerpo lo que esté obligado a aportar al barrilete».

Vanderhagen, A. (1819). *Nouvelle méthode pour la clarinette moderne à douze clés*. Pleyel & Fils Ainé. Citado en Lawson, 2000, p. 18.

manipulación. Además de poder modificar la afinación hasta un cuarto de tono, se evitaba el movimiento giratorio de una parte en relación al resto.

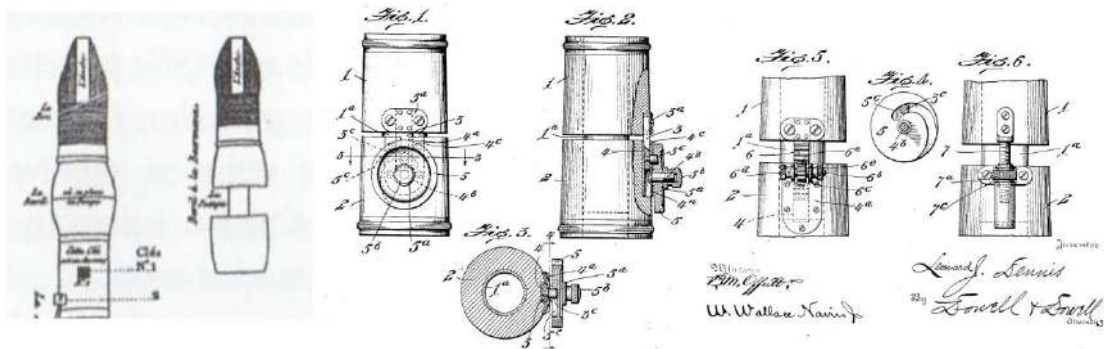


Figura 5.22: Detalle del barrilete extensible de Heinrich Baermann y Patente US1163222 (barrilete con rosca de Leonard Joseph Dennis). Fuentes: Hoeprich, 2000, p. 158 [Bibliothèque Nationale Paris] y <https://patents.google.com/patent/US1163222>

Sin embargo, la afinación no es la única función del barrilete, ya que también es responsable del color del tono y de la respuesta o emisión del sonido. No es de extrañar que, como expone Hoeprich (2008), muchos clarinetistas y fabricantes consideren que el barrilete es un elemento crítico en el rendimiento de un instrumento (p. 3). Así pues, no sorprende la proliferación de alternativas existentes en el mercado, con diversidad de materiales, taladros²⁴³ y formas. No es posible comentar aquí todas las opciones contemporáneas, pero repasaremos las principales características de los barriletes ofertados.

En cuanto a construcción, podemos distinguir entre fabricación en serie y producción artesanal, además de un término medio que sería la creación industrial con un acabado a mano. Las maderas utilizadas son diversas: granadilla, cocobolo, boj, bocote, ébano, etc., destacando por el uso de maderas exóticas la empresa artesana brasileña Palopoli. El taladro interno y la forma exterior son muy diversos, así como el grosor de las paredes. Las virolas de los extremos del barrilete se ofrecen en diferentes

²⁴³ Probablemente el más llamativo en cuanto a perforación inusual sea el barrilete de taladro rectangular de Rovner, cuyo orificio se puede colocar verticalmente, horizontalmente o en diagonal, según la sonoridad deseada. Para más información, visitar: <https://www.rovnerproducts.com/rectangular-bore>

metales y chapados, al igual que de madera o fibra de vidrio o carbono, e incluso sin arandela alguna. En Clarinet Barrels han añadido un recubrimiento metálico del taladro para evitar la hinchazón de la madera.

Además de los materiales tradicionales, podemos encontrar innovaciones como el barrilete *CERAMIC* realizado de forma artesanal con polvo de arcilla seleccionado, mineral de oro y plata; su creador, Florian Popa, opina que «el barrilete es el cerebro del clarinete». En Chedeville presentan el modelo Kaspar CB1 realizado en aluminio anodizado²⁴⁴, que tiene una gran proyección a la vez que dureza física. La reducción del material en el centro (tiene forma de reloj de arena) permite una mayor resonancia, siendo más ligero que los barriletes clásicos. También hallamos materiales sintéticos como el plástico, el caucho duro y el delrin²⁴⁵, que además de formar parte de la gama básica o de estudio, poco a poco van conquistando el mercado profesional. Por poner un ejemplo, los productos de Kelly Mouthpieces son una muestra de un mundo de gran creatividad a nivel de formas y colores.



Figura 5.23: Barriletes de Palopoli, *Kaspar CB1* de Chedeville y *THE-WAVE* de Kelly Mouthpieces.
Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Después entrarían en otra categoría los barriletes que se construyen utilizando la tecnología punta del siglo XXI: la impresión 3D. Por una parte la empresa de Ryan

²⁴⁴ El anodizado es un proceso electroquímico de oxidación en el cual tiene lugar el crecimiento de una capa dura de óxido de aluminio (alúmina) en la superficie metálica; la capa formada no queda adherida superficialmente sino que al tratarse de una reacción química forma parte del propio metal.

²⁴⁵ Material termoplástico, semicristalino de gran dureza y resistencia, también denominado polioximetileno (POM).

Pereira maneja un material denominado 3D Wood que define como «madera fundible», una materia biocompatible que no está en peligro de extinción. Disponible en dos tonalidades (*3D Blackwood* y *3D Mahogany*), esta sustancia no se agrieta, deforma ni cambia con el tiempo gracias a un agente de unión de base vegetal que sirve para empastar las partículas de madera. A estas ventajas debe añadirse que es un material más liviano respecto a la madera convencional. Sin embargo, la impresión 3D más extendida es la realizada con polímeros sintéticos, también desarrollada por Pereira 3D y otras empresas como la española Arix Clarinets, que emplean la tecnología SLA²⁴⁶. Asimismo, es fácil encontrar por internet diversos planos para imprimir tu propio barrilete en casa. El resultado sonoro, como siempre, evaluable de forma subjetiva.

En cuanto a la mezcla de materiales diferentes en un mismo barrilete, nos ha llamado la atención la patente del año 2000 de los estadounidenses Rheuben A. Allen y Robert D. Malone. El principio de base es no tener que cambiar de barrilete para conseguir modificar el color del tono, la afinación y las características de respuesta. Evitando transportar múltiples barriletes, esta propuesta consiste en una combinación de partes intercambiables para poder ensamblar el barrilete deseado en cada ocasión. Ideado para mantener el ajuste del barrilete con las partes adyacentes del clarinete mientras se puede seleccionar el taladro elegido (cilíndrico, en forma de reloj de arena, cónico, etc.), se pueden incorporar materiales como el latón y otros metales que en el pasado han sido descartados debido a su peso, así como el vidrio. Este complejo barrilete también incorpora anillas para variar su longitud.

La disposición de elementos heterogéneos también está siendo investigada actualmente en Grecia por Tsalikis Music²⁴⁷, que presenta un barrilete con un orificio en su pared en el que se pueden insertar piezas de diversos materiales con el objetivo de obtener sonoridades variadas.

²⁴⁶ SLA (acrónimo de *Stereo Litography Apparatus*) se refiere a la tecnología también conocida como estereolitografía, término acuñado por el ingeniero físico estadounidense Chuck Hull, quien obtuvo la patente en 1986. Se trata de un proceso en el cual se convierte, con un láser, un foto-polímero líquido en plástico sólido, mediante la impresión sucesiva de finas capas.

²⁴⁷ Para más información, visitar: <https://www.facebook.com/TsalikisMusic>

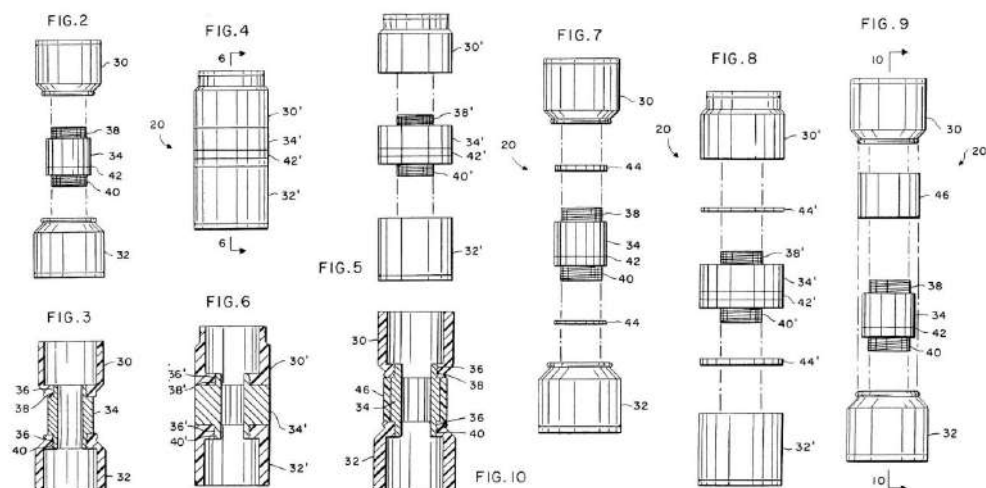


Figura 5.24: Patente US6054644, barrilete con partes intercambiable, de Rheuben A. Allen y Robert D. Malone. Fuente: <https://patents.google.com/patent/US6054644>

Para terminar esta sección, queremos introducir un criterio distinto a la hora de elegir un barrilete, que sería la ergonomía. Lohff & Pfeiffer comercializan barriletes curvados de madera con el objetivo de facilitar el confort físico durante la interpretación. En su web describen que están diseñados para ayudar a liberar la tensión en la parte inferior de los brazos al permitir que el clarinete se mantenga paralelo al cuerpo con una posición muy relajada de las extremidades. Añaden que de esta forma, cuando se utiliza un collarín, este sostiene más peso que cuando el clarinete está en un ángulo más distante del tronco. Con la misma idea, la empresa Pereira 3D produce el modelo *Imprima* dentro de la línea *Next Generation* que presenta un ligero ángulo de 6° para que el clarinete quede más cerca del cuerpo; lo imprimen en *3D Wood* y está disponible en diferentes longitudes. Así como en el apartado 4.5.1 hemos expuesto la importancia de la ergonomía para la interpretación de todo instrumento musical, en el próximo capítulo nos centraremos en la posición específica para tocar el clarinete. El ángulo que se forma entre el instrumento y el cuerpo cobrará relevancia y podremos estudiar como la inclinación elegida tiene repercusiones a nivel muscular, algo que estos barriletes persiguen mitigar²⁴⁸.

²⁴⁸ Es muy probable que estas iniciativas hayan surgido a través del estudio histórico del clarinete *di bassetto*. En el programa de los conciertos que Anton Stadler ofreció el 1794 en Riga encontramos una



Figura 5.25: Barriletes curvados de madera y en 3D Wood.
Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

En menor medida, ya que el barrilete es una de las partes más pequeñas del clarinete, la masa también tendrá una repercusión ergonómica en relación al sostenimiento del instrumento, un aspecto a considerar en aras del confort del intérprete. Curiosamente, el modelo *LP-Ballance* de Lohff & Pfeiffer persigue agregar un peso extra al barrilete mediante un componente de metal, de modo que su mayor masa contrarresta la reubicación del centro de gravedad del instrumento²⁴⁹ cuando el apoyapulgar es desplazado hacia arriba, buscando una colocación más natural de la mano derecha²⁵⁰. A nivel sonoro, afirman que la respuesta del barrilete mejora y el registro altísimo en particular se vuelve más enfocado. En tal sentido, en el apartado 6.2.2 estudiaremos las dificultades que presenta para el músico la tarea de sostener el clarinete, y evaluaremos diversas posibles soluciones para aliviar su peso.

ilustración en la que se puede observar un barrilete curvado, que ha servido para posibilitar una reproducción del instrumento original (Lawson, 1996, p. 47).

²⁴⁹ Al respecto del equilibrio, es interesante observar el papel del balaustre en la construcción del oboe. Esta protuberancia en el extremo superior del tubo de madera (coloquialmente conocida como «cebolla»), además de su función ornamental, ofrece un peso añadido que actúa como estabilizador en el sostenimiento del instrumento. La función de contrapeso es necesaria porque el tubo completamente cónico implica un peso mucho mayor hacia la campana, y, sin este peso añadido, se debería modificar la ubicación del apoyapulgar, lo cual perjudicaría la colocación de los dedos. Este componente, diferente según la marca y modelo, se ha convertido también en un distintivo estético.

²⁵⁰ Aunque en el estudio de Young (2016) se demuestra que el apoyapulgar ubicado más arriba genera un mayor confort, la autora sugiere «utilizar la experimentación lenta para identificar lo que se siente más natural para la propia fisiología y estilo de tocar» (p. 44).

5.5.5 Los cuerpos

Nos referimos a esta sección del instrumento en plural porque la gran mayoría de clarinetes actuales tienen lo que denominamos «cuerpo» dividido en dos partes²⁵¹: el cuerpo superior para la mano izquierda y el inferior para la mano derecha²⁵². Como algo casi excepcional en el clarinete soprano (no obstante, una práctica habitual en el requinto en virtud de su tamaño reducido), encontramos que el solista y lutier argentino afincado en Chile, Luis Rossi, construye sus clarinetes de gama profesional con un cuerpo de una sola pieza. Según afirma, ello permite una mayor resonancia, así como la colocación perfecta del agujero de tono do#₃/sol#₄.

En los dos cuerpos se encuentra repartida la totalidad de los numerosos orificios del clarinete²⁵³, de los cuales siete se tapan con las yemas de los dedos (seis en la parte anterior y uno en la parte posterior) y el resto son abiertos y cerrados mediante el mecanismo de llaves.

El material más utilizado para la construcción del tubo es la tradicional madera²⁵⁴, sobresaliendo la granadilla (*Dalbergia melanoxylon*), que después del advenimiento de los clarinetes fabricados en masa en el siglo XX, se ha convertido en el estándar de la industria por su resistencia a las grietas durante el vigoroso proceso de perforación²⁵⁵ (Young, 2014, p. 14). Aún así, podemos encontrar algunos fabricantes especializados que hoy en día utilizan otras variedades.

²⁵¹ En inglés existe un término que designa cada parte: *joint* («upper or left-hand joint» y «lower or right-hand joint»), no utilizándose ningún equivalente en castellano. Es por ello que se emplea la palabra «cuerpo» tanto para cada parte como para la unión de las dos (en inglés, el *body* del clarinete es el conjunto formado por las piezas).

²⁵² Esta división corresponde a la colocación de las manos en referencia a los orificios cerrados con los dedos, si bien se tocan con ambas manos las llaves situadas en los dos cuerpos.

²⁵³ Anteriormente se ha mencionado la inserción de mecanismo en el barrilete del Sistema Marchi, en el siguiente apartado se expone el caso excepcional de perforar la campana.

²⁵⁴ «En este punto de la historia del clarinete, nuestra presunción es que mientras haya buena madera disponible, será el material preferido» (Gibson, 1994, p. 24).

²⁵⁵ Una de las maderas más densas y duras del mundo, su resistencia a la humedad y por tanto a la saliva, la convierte en la opción favorita para diversos instrumentos. Su precio elevado se debe no solo por las lógicas limitaciones debido a su sobreexplotación, sino también a que se trata de una especie de muy lento crecimiento.

En relación con la madera, encontramos dos propuestas mixtas. Por un lado, el compuesto *Green LinE*²⁵⁶ utilizado desde 1994 por Buffet, a partir de serrín de granadilla con fibra de carbono y resina, que se utiliza en la totalidad de los cuerpos o puntualmente en ciertos emplazamientos del cuerpo superior en los modelos de madera maciza (como el *Divine*). Por otro lado, en 2018 Backun ha lanzado los clarinetes *CG Carbon* que utilizan un proceso, pendiente de patente, con el que envuelven la madera en una carcasa de fibra de carbono que disminuye el peso²⁵⁷ y aumenta enormemente la resistencia y la estabilidad tonal del instrumento. Realizado en colaboración con Corrado Giuffredi, la construcción con interior de granadilla o cocobolo y recubrimiento exterior de fibra de carbono prácticamente elimina el riesgo de grietas, mejorando el rendimiento ante la diversidad de condiciones de temperatura²⁵⁸ y humedad.

En gamas muy básicas, no profesionales, también podemos encontrar cuerpos realizados en plástico ABS (Acrilonitrilo Butadieno Estireno) por su gran resistencia y economicidad, que admiten tintes en múltiples colores. La firma Yamaha ha realizado pruebas con material acrílico que permite obtener un tubo totalmente transparente, de momento solo con fines experimentales. Como diría Hoeprich (2008), «abundan los instrumentos baratos y “sin vida”, pero ha persistido un mercado de clarinetes finamente elaborados» (p. 216).

La forma interna del tubo es uno de aquellos secretos profesionales que ningún constructor desvela, manteniendo el misterio sobre la configuración de la perforación. En las descripciones comerciales tan solo encontramos indicaciones genéricas como «taladro cilíndrico» o «poli-cilíndrico», y con suerte la media del diámetro en mm. Como singularidad, el lutier austríaco Gerold Anton Angerer presentó en 2019 dentro de sus innovaciones el concepto de «contornos micro-parabólicos». Según expone, en su

²⁵⁶ Hoeprich (2008) expone que esta opción se ha desarrollado en un intento de hacer frente al suministro menguante de granadilla (p. 368), que también puede verse como una alternativa sostenible.

²⁵⁷ Garcés (1991) se muestra admirador del modelo *Elite* de Buffet: con un menor grosor de la madera que no afecta a la dimensión interior del taladro, se ha conseguido una disminución del peso, que también ha guiado la eliminación de las virolas y el diseño de unas llaves levemente más reducidas y con una aleación de metal más ligera (pp. 46-48). Apadrinado inicialmente por Michel Arrignon, este modelo está hoy en día descatalogado.

²⁵⁸ Con el fin de preservar la temperatura del instrumento en el escenario o foso mientras no se está tocando, encontramos el *ThermalPro Woodwind Warmer*, un estuche calentador con batería para envolver el clarinete en su pie; dispone de tres configuraciones de temperatura y control remoto. Para más información, visitar: <https://lomagclassic.com/index.php/thermalpro-woodwind-warmers/>

clarinete *Solista d'arte* los contornos de ambos cuerpos son ligeramente parabólicos, algo apenas perceptible a la vista, que en combinación con los taladros internos micro-parabólicos crea un tono sutil y conmovedor. Afirma que esta forma parabólica refleja las ondas sonoras en un espectro de sonido infinito en la habitación. Obviamente, no detalla más.

En el lugar de ensamblaje entre ambos cuerpos, el inferior presenta una virola. Del mismo modo que las arandelas presentes en el barrilete y la campana, su material tendrá una influencia en el peso y en el sonido. Actualmente, la podemos encontrar en diferentes metales, fibra de carbono o alambre de carbono. La utilización de este último material, patente de Buffet, en todas las virolas del modelo *Divine*, hace que el clarinete sea 60 gr más liviano en su conjunto y facilita una mayor vibración y un soplado más libre.

Como complemento al cuerpo inferior, descubrimos una peculiar extensión para corregir la afinación de las notas de tubo cerrado. Clark W. Fobes fabrica una pieza de granadilla con un orificio lateral para ser encajada entre el cuerpo y la campana; reduce la resistencia del mi_2 y si_3 , y produce un tono mucho más flexible en todos los registros. El modelo para clarinete en do es válido para el clarinete en *sib* y *la*, si bien el lutier opina que dónde funciona mejor es con el clarinete en do y el requinto²⁵⁹. La extensión para requinto también la encontramos en el catálogo de la firma Behn, esta vez realizada en caucho y con el orificio alineado en la parte anterior.

En cuanto al mecanismo, el número de llaves es variable a partir de un mínimo de diecisiete. Los clarinetes de dieciocho llaves son los que incluyen la denominada llave D para el meñique izquierdo, que equivale a la llave 4 accionada por su homólogo derecho. La llave 19²⁶⁰ es una incorporación relativamente reciente que sirve para corregir la afinación del fa_2 , una frecuencia etiquetada como baja de forma crónica; según el constructor puede tener la perforación y mecanismo en distinto lugar. Por ejemplo, Buffet la ha ubicado en el área de las llaves para el meñique derecho, mientras que en los clarinetes Yamaha se acciona con el pulgar derecho (y también sirve para corregir el mi_2). Por otro lado, Backun y el lutier Luis Rossi han optado por una

²⁵⁹ Comunicación personal mediante correo electrónico (11/4/2020).

²⁶⁰ Es importante no confundirla con la llave del mib_2 , presente en algunos clarinetes en *sib* hasta 1980 que permitía transportar las partituras de clarinete en *la*, tema expuesto en el apartado 5.2.

alternativa diferente, un mecanismo automático (que recorre los dos cuerpos) que no necesita agregar una pieza táctil adicional.



Figura 5.26: Llaves de corrección de afinación grave: Yamaha, Backun, Luis Rossi y Buffet.
Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Asimismo, podemos encontrar algunos mecanismos que, sin alterar el número de llaves, ofrecen un engranaje diferente de los orificios accionados a distancia. Sería remarcable la propuesta de Luis Rossi, que invita a que el cliente pueda personalizar su instrumento según diversas opciones; entre ellas, la posibilidad de incorporar la corrección de la afinación del sib_3 , un obstáculo persistente. Con el *L&P Registertube* se puede obtener otra solución al mismo problema sin aumentar el peso del instrumento: Lohff & Pfeiffer ha diseñado un tubo triple cónico que se instala en el orificio de la llave 12 para reducir la resistencia al soplado y eliminar las turbulencias innecesarias.

El tacto con el mecanismo se puede percibir sutilmente diferente según el modelo del clarinete, al que normalmente uno se puede acabar acostumbrando. Actualmente, la forma de las llaves tiende a ser cada vez menos angular, con contornos redondeados para mejorar la ergonomía. Además de describir sus llaves *Design 3* como un poema de suavidad y fluidez²⁶¹, el lutier Gerold Anton Angerer ha ideado un

²⁶¹ «Ver la suavidad: líneas fluidas, onduladas... formas homogéneas y afiladas... llaves parecidas a gotas que se funden en el mecanismo... redondeadas en lugar de líneas rectas... sin esquinas ni bordes... todo curvas. Sentir la fluidez: llaves suaves, redondas y armoniosas... formas y dedos que se funden en uno... formas que crean una sensación de conexión, estabilidad y fiabilidad... formas halagadoras para amar y apreciar. Escuchar lo inaudito: al igual que las ondas de sonido... redondas, fluidas, nunca rectas... un flujo

interesante planteamiento para reducir su peso. En vez de mantener plana la parte inferior de la llave, realiza un degradado a mano que convierte la sección transversal pentagonal habitual en octogonal, aligerando la llave mientras se mantiene la misma estabilidad y fiabilidad. Por otro lado, el modelo *Légende* de Buffet introduce exclusivamente unos anillos ergonómicos para un toque más cómodo e intuitivo. En cuanto a la madera, es posible encontrar el orificio para el dedo anular de la mano izquierda, el único que no presenta anillo, en forma de chimenea²⁶², una modalidad utilizada por algunos constructores para elevar así su superficie.

A día de hoy, las llaves suelen ser de cobre o alpaca (aleación de cobre, cinc y níquel de color parecido a la plata), y se ofrecen diferentes acabados en los componentes metálicos del mecanismo, normalmente realizados mediante galvanoplastia²⁶³. Además del niquelado básico, el plateado es el recubrimiento más común en la gama profesional; también encontramos el baño de oro (*Lumière* de Backun), la combinación de plata con oro rosado en los pilares²⁶⁴ (*Légende* de Buffet, *YCL-SE Artist Model* de Yamaha) y el peculiar cromado en negro (*Privilege black* de Selmer), entre otros. El material utilizado repercute indudablemente en el precio del clarinete, y, según afirman algunos de los fabricantes, en la resonancia del instrumento.

Nos parece oportuno mencionar aquí las posibles modificaciones del mecanismo que responden a una dificultad en la sujeción del instrumento y el alcance de las llaves. Puede ser que las dimensiones y características físicas del intérprete requieran algún tipo de adaptación individualizada para hacer el clarinete más confortable a la persona en cuestión (de Peyer, 1991, p. 130). Por ejemplo, cuando las manos del clarinetista son pequeñas en relación al tamaño estándar para el cual el instrumento está pensado, se pueden cubrir los anillos con platos²⁶⁵ para aumentar la superficie de contacto, así como

continuo de líneas cóncavas y convexas... naturalmente perfectas... perfectamente naturales» (<https://www.gerold-klarinetten.at/en/innovations.html>).

²⁶² Encontramos dos tipos de orificio: el oído, que es un agujero hacia dentro en la madera, y la chimenea, que se denomina así por salir hacia fuera. Asimismo, el orificio portavoz tiene un pequeño tubo de metal (descubierto por la llave 12).

²⁶³ Recubrimiento, por depósito electrolítico, de un cuerpo sólido con una capa metálica.

²⁶⁴ También denominados pivotes, son pequeñas piezas metálicas que van incrustadas al tubo del clarinete y permiten la unión entre las llaves y los tornillos; se pueden pegar o atornillar a la madera, siendo esta segunda opción la más duradera.

²⁶⁵ En los años treinta todos los constructores fabricaban clarinetes con un sistema de anillos cubiertos o platos (como en el oboe, el saxofón o el clarinete bajo), siendo muy popular entre los dobladores, que tocaban el saxofón y el clarinete en las bandas de baile o swing. Dejaron de producirse porque eran muy

modificar las llaves de difícil acceso como las que se accionan con el meñique derecho (Young, 2016, p. 45). Estas opciones están incluidas en el catálogo de servicios personalizados de los lutieres Peter Worrell y Maarten Visser.



Figura 5.27: Platos cerrados (Peter Worrell), platos aumentados y llaves adaptadas en ambos cuerpos (Maarten Visser). Fuentes: comunicación personal con los autores (29/10/2019 y 15/1/2020).

En nuestra opinión, requiere una consideración diferente el caso de un adulto que el de un joven todavía en edad de crecimiento, ya que las modificaciones del mecanismo suelen ser duraderas, y las necesidades ergonómicas cambiantes. Es curioso que no se encuentren en el mercado adaptadores puntuales para el clarinete, como son los denominados «tapones de plato» para flauta travesera (comercializados por marcas como Yamaha o Jupiter). Una opción de gomas removibles podría facilitar la tarea de cerrar los platos sin necesidad de que fuera una acción difícilmente reversible, y a un módico precio. Esto evitaría que algunos principiantes tuvieran que reaprender la técnica, ya que, como expone Klug (1997), los niños que no consiguen tapar los agujeros suelen tocar con los dedos planos en lugar de adquirir la deseada posición curvada (p. 61). Si bien una vez alcanzado el tamaño adulto de las manos la colocación puede modificarse, siempre es mucho más laborioso asimilar los cambios y las correcciones.

Un mecanismo excepcional ha sido desarrollado por Peter Worrell en Reino Unido, que fabrica clarinetes para ser tocados con una sola mano. Afinados a 440 Hz, los

laboriosos y tenían problemas acústicos que finalmente los hicieron desaparecer.
https://www.clarinet.dk/content/show_content.php?id=101&cont=eu&lang=en&instr=cla

construye por encargo tanto para la mano izquierda como la derecha; con ellos se obtiene la escala cromática completa, mediante una tabla de digitaciones específica. El instrumento se presenta con un barrilete que tiene un dispositivo metálico especial que permite su micro-afinación también con una sola mano. El clarinete puede tocarse con un collarín o, tras la colocación de un adaptador en el instrumento, puede acoplarse a un pie de micro para un sostenimiento total.



Figura 5.28: Clarinete para una sola mano de Peter Worrell. Fuente: <http://www.peterworrell.co.uk/>

Iniciativas como esta nos parecen muy valiosas porque aproximan la interpretación musical a un mayor número de personas. Con la misma idea de base, Maarten Visser en Amsterdam adapta instrumentos de viento según las necesidades individuales, ofreciendo desde su taller Flutelab flautas y saxofones para ser tocados con una sola mano²⁶⁶. De entre sus creaciones, queremos destacar un clarinete angular que es una estupenda ilustración de la filosofía de Yves Allieu, cirujano especializado en la mano: «los instrumentos deberían adaptarse a los músicos y no a la inversa» (Belmont, 2017, p. 35).

²⁶⁶ Con una creatividad admirable, personaliza la forma de llaves y también comercializa pies y apoyapulgares, incorporando las últimas tecnologías como la impresión 3D. Para más información, visitar: <https://flutelab.com/>



Figura 5.29: Clarinete angular de Maarten Visser.
Fuente: comunicación personal con el autor (15/1/2020).

En la parte posterior del cuerpo inferior encontramos una pieza que no es propia del mecanismo en sí, pero que es imprescindible para sostener y tocar el clarinete: el apoyapulgar. A día de hoy, un apoyapulgar regulable viene de serie en casi todos los modelos profesionales (Young, 2016, p. 38). Fuera de la producción industrial, Gerold Anton Angerer ofrece algunas propuestas interesantes en un formato más artesanal. Consciente de la importancia de la comodidad en el sostenimiento, el lutier ha desarrollado tres mecanismos que el cliente puede incorporar a su instrumento. Por un lado, ofrece una placa de granadilla de unos 2 mm de grosor que proporciona una mayor distancia entre el pulgar y los dedos de la mano derecha y, por lo tanto, garantiza una posición agradable y relajada de la muñeca. Según expone, debido a su posición cerca de un nodo de oscilación, esta pieza también tiene un efecto muy positivo en el comportamiento sonoro del clarinete. Por otro lado, la placa *Flaty* ofrece una plataforma plana más gruesa que brinda seguridad y estabilidad, ayudando a encontrar una posición relajada y ergonómica de la mano (se puede ubicar de forma personalizada para potenciar una abertura más amplia de la mano). Afirmando que no hay clarinetista que realmente mantenga absolutamente quieto el pulgar, ha desarrollado un dispositivo

denominado *Flexi-Rest* que además de ajustarse a la posición deseada por el intérprete, oscila con micro-movimientos a medida que el músico mueve el pulgar²⁶⁷.



Figura 5.30: Innovaciones sobre el apoyapulgar de Gerold Anton Angerer: placa de granadilla, *Flaty* y *Flexi-Rest*. Fuente: <https://www.gerold-klarinetten.at/en/innovations.html>

Terminaremos esta sección con aquellos elementos no tan visibles. Dejando de lado los indispensables tornillos y muelles, los corchos y fieltros tienen usos funcionales para minimizar el ruido del mecanismo, siendo utilizados como amortiguadores. Por otro lado, cobrando gran importancia, las zapatillas determinan el bloqueo del aire en los orificios, cumpliendo la función de las yemas de los dedos en aquellos agujeros no accesibles por estas. Colocadas en las cazoletas de las llaves, son partes vulnerables que se ven afectadas por los cambios de temperatura y humedad, así como el contacto con la saliva. Actualmente, la factura tradicional que combina tripa, fieltro y cartón convive con una gran pluralidad de materiales disponibles en el mercado. Desde variantes de cuero, el corcho natural (sobre todo para la llave 12) a la silicona, pasando por el gore-tex, y modelos patentados como las zapatillas Valentino (con una capa impermeable, material sintético y cartón) o Straubinger (tripa, microfibra y nailon).

Entre los dos cuerpos se concentran las tres espigas del instrumento, totalmente invisibles cuando el instrumento está montado. Es habitual encontrar esta parte rematada con un anillo metálico para asegurar que la madera no se ensanche, lo que impediría un ensamblaje ajustado. El lutier Gerold Anton Angerer le otorga a esta pieza un componente acústico, al afirmar que todos los metales en el cuerpo de granadilla

²⁶⁷ En el apartado 6.2.2 entraremos en detalle sobre la función del apoyapulgar, así como los accesorios disponibles para favorecer un sostenimiento más ergonómico.

comienzan a vibrar naturalmente cuando se toca el clarinete, dictando qué frecuencias se incrementan o reducen según la propiedad del metal. Por ello, incorpora estos anillos en metales nobles puros: de plata y también en combinación con el oro, en un segundo anillo protector de la espiga. Según su opinión, el oro aplicado en pequeñas cantidades mejora el sonido aterciopelado, suave y armónico de la plata. Esta tendencia coexiste con la eliminación total del metal, al igual que en las violas, siendo sustituido por la fibra de carbono, por ejemplo en el modelo *Lumière* de Backun. En cuanto al corcho que históricamente ha envuelto las espigas, encontramos que Buffet lo ha sustituido en el modelo *Divine* por un «corcho sintético» que no requiere lubricación.

Para terminar este apartado, queremos añadir que en la fabricación industrial del clarinete los cuerpos superior e inferior están contruidos de forma independiente. Es *a posteriori* cuando se combinan las piezas que funcionan bien emparejadas, grabándose entonces el número de serie del instrumento en el dorso de ambos cuerpos. Además de los sellos de la marca que podemos observar en el anverso de cada parte del instrumento como indicativo de la alineación recomendada, en el extremo de arriba del cuerpo superior es donde tradicionalmente se ha situado el distintivo del modelo, ya sea incrustado o grabado en la madera. Esta pieza no cumple ninguna función sonora, suponiendo cierto aumento de peso (quizás por ello Backun la ha integrado en las llaves del cuerpo inferior), pero también desempeña un simbolismo de exhibición de riqueza (por ejemplo, el medallón de oro en el *Légende* de Buffet). Así como en la fabricación de la flauta travesera encontramos decoraciones que realzan el valor del instrumento, como el grabado artístico, cristales Swarovski o incluso diamantes y piedras preciosas, parece ser que esta tendencia no ha calado todavía en el mundo del clarinete. Muy probablemente, llegará.

5.5.6 La campana

A menudo denominada pabellón, la campana es posiblemente la parte del clarinete que menos se personaliza, si la comparamos con la extensa oferta de boquillas o barriletes. Sin embargo, cada vez va adquiriendo más importancia, ya que, como

afirma Hoeprich (2008), el diseño de la campana es un elemento crítico, al igual que el barrilete, en cuanto al rendimiento del clarinete (p. 3).

En la web de Lohff & Pfeiffer se afirma que «la campana es la boca del instrumento y tiene influencia en el sonido, la afinación y la estabilidad del tono en el registro agudo»²⁶⁸. Sorprende la indicación de que las podemos encontrar con o sin llaves, ya que, así como el oboe posee una parte del mecanismo en la campana, en el clarinete se trata de algo más bien excepcional. Se refieren a dos llaves de resonancia que suben la afinación del mi_2 y el fa_2 , accionadas por el pulgar derecho mediante un mecanismo semiautomático; si en algún momento se quiere prescindir de él, especifican que se pueden retirar las llaves y cerrar las aberturas.

También es poco frecuente el uso de una campana perforada pero sin mecanismo. Actualmente, la marca Behn ofrece, de modo opcional, la incorporación de un orificio de afinación en su modelo *EVO*, fabricado en un material a partir de caucho y azufre. Esta campana tiene un taladro pensado para compensar la tendencia a subir del registro medio, y el agujero está ideado para elevarlo a su posición óptima cuando el clarinete tiene una construcción que favorece unas frecuencias demasiado bajas, algo que han observado en los instrumentos modernos.

La perforación de la campana fue utilizada en el pasado por Luis Rossi, en sus clarinetes particulares y también en las campanas para requinto que comercializa. Argumentando que la importancia de la campana no radica solo en su efecto en la nota de afinación orquestal (si_3) sino especialmente en la respuesta del tercer registro, los requintos que manufactura actualmente vienen con una campana sin el orificio, ya que este influía negativamente en el registro agudo, especialmente en la nota $do\#_5$ ²⁶⁹.

Para su construcción, la madera sigue siendo el material favorito en sus múltiples variedades: cocobolo, granadilla, arce, palo rosa, ébano, etc. Aun así también podemos encontrarlas en metal ornamentado, como los modelos en aluminio con grabado de

²⁶⁸ El clarinetista *amateur* Phil Fields declara todo lo contrario en su blog: «La campana es la parte menos importante del clarinete; después de todo, solo el mi_2 y el si_3 usan la longitud de la campana». En su lugar, sugiere utilizar un rudimentario dispositivo plegable realizado con dos trozos de tubería de PVC blanco para aliviar el peso del instrumento, con fines ergonómicos para los estudiantes. Para más información, visitar: <http://www.clarinetpages.net/stuff-phil-recommends/the-bell>

²⁶⁹ Comunicación personal mediante correo electrónico (11/4/2020).

Olvera Music, y en materiales sintéticos similares a los que se emplean para construir los barriletes contemporáneos²⁷⁰. De hecho, cada vez es más habitual observar cómo se conjuntan estas dos partes buscando un resultado más armónico. Por ejemplo, la firma australiana Clarinet Barrels recomienda utilizar la combinación de campana y barrilete de la misma madera, para así obtener una mayor resonancia y una mejora general del barrilete gracias al emparejamiento de las dos piezas.

Entre los fabricantes de campanas de madera coexiste el artesanado con la producción en serie. La iniciativa inglesa de Elephant Foot hace hincapié en la procedencia sostenible de la materia prima que utilizan, ya que sus campanas (y barriletes) están hechos a mano a partir de maderas africanas, americanas y europeas de origen responsable. Además de los modelos ofertados, disponen de un servicio de personalización para construir la campana a medida del cliente, que puede elegir la forma, la madera y la ornamentación. Por otro lado, la multinacional canadiense Backun permanece fiel a unos pocos diseños pero con una gran campaña de marketing detrás: «Piensa en la campana como el toque final de tu sonido, el giro final de una hermosa frase». También es tendencia publicitar un modelo en base a su colaboración con un reconocido solista, como es el caso de *Genius Cohler*²⁷¹ de la firma Royal Global.

En las campanas de materiales orgánicos, dado que el taladro puede cambiar con el tiempo, desde Lohff & Pfeiffer aconsejan girarla de vez en cuando para comprobar si suena mejor en una posición que no siga el etiquetado para el alineamiento habitual.

Del mismo modo que en el barrilete, la virola del extremo superior de la campana se ofrece en diferentes metales y chapados, así como también madera o fibra de vidrio o carbono, e incluso sin arandela alguna. Sin embargo, el aro de metal que tradicionalmente ha rematado la pieza tiene una función de protección contra daños accidentales; a menudo, posee un acabado mate y no se platea, ya que cualquier chapa sería damnificada al presionar el aro sobre la campana durante su producción. A pesar de eso, podemos encontrar campanas que prescinden de él por temas estéticos o de

²⁷⁰ Pese a ser para clarinete bajo, destaca la utilización de la fibra de carbono para una campana de reciente creación producida por la firma Wiseman en colaboración con el solista Henri Bok. Para más información, visitar: <https://wisemanlondon.com/product/bok-wiseman-carbon-fibre-bass-clarinet-bell-for-buffet-bass-clarinet/>

²⁷¹ Jonathan Cohler, clarinetista y director estadounidense reconocido internacionalmente, defensor del *vibrato*. Para más información, visitar: <https://jonathancohler.com/>

sonido, ya que cuando la humedad es muy baja, el aro a veces se afloja y puede zumbar o traquetear mientras se está tocando. Esta última tendencia tiene cada vez más seguidores, como sería el caso de la firma Clark W. Fobes, que aboga que su ausencia aumenta la proyección y agrega profundidad al sonido.

La supresión del aro tiene también una consecuencia en el peso de la campana, que suele verse disminuido. Y si a ello le sumamos la utilización de un material sintético, la ligereza obtenida todavía es mayor. La firma Behn apuesta por promover un instrumento liviano que ayude al confort del intérprete: «el peso del clarinete puede volverse una carga o incluso destructivo». Describiendo en su web los posibles problemas que un instrumento pesado puede acarrear, tienen en cuenta la ergonomía de sus productos cuando los conciben. Sus lemas «masa mínima, máximo sonido» y «resonancia máxima, mínimo esfuerzo» transmiten que la calidad sonora no tiene por qué verse menguada con la utilización del caucho. De hecho, cada vez es más frecuente emplear el diseño digital para este tipo de materiales, como hacen en Clarinet Xpress; una vez fabricada, su campana *Grabner HiTech* ha sido acabada a mano, ajustada y probada para un rendimiento óptimo.

Según Pereira 3D, otra ventaja que ofrecen los materiales artificiales es una mayor resistencia a las condiciones atmosféricas. Ellos realizan campanas impresas en 3D a partir de polímeros sintéticos, afirmando que están exentas de cambios de dimensiones y grietas cuando se exponen al calor y la humedad. Siguiendo la idea de emparejar el barrilete y la campana, los comercializan desde una perspectiva sobre todo estética, ya que esta tecnología permite personalizar sus productos con colores, banderas, escudos y grabado de nombre. Al igual que con otras partes del clarinete, podemos encontrar en línea diversos planos para imprimir en 3D la propia campana.

Si bien es cierto que podemos encontrar campanas de diversos materiales, taladros, grosores y contornos, su forma básica cónica de paredes regulares es la norma. Desmarcándose de lo tradicional, el constructor Florian Popa gana en originalidad en cuanto a invención estructural con la campana *VORTEX Cut*. Según expone, esta presenta una hendidura para compensar que el clarinete es el único instrumento acústico que

proyecta el sonido hacia abajo si es comparado con los demás instrumentos²⁷²; el corte siguiendo un cálculo preciso consigue que la pared inferior empuje y proyecte el flujo del sonido hacia la escotadura, orientada hacia el techo. Fabricada artesanalmente con madera de ébano de más de cien años, la campana está elaborada en una sola pieza, sin virola ni aro añadido. Otra particularidad es la incorporación de un imán diseñado para ordenar y mejorar significativamente la resonancia acústica, el timbre y la proyección de sonido.

Por otro lado, encontramos algunas propuestas que se desvían del prototipo corriente a partir de una inspiración del pasado. La empresa estadounidense Hakam Din con fábrica en Pakistán tiene en su catálogo una campana de estilo histórico construida con tamaño moderno para ser acoplada a un clarinete actual. Se trata de una pieza realizada en madera de cocobolo indio, reproducción de 1800 del original J.H. Ebbel White, 24 High St, Aldgate, Londres.



Figura 5.31: Campanas diversas: reproducción histórica de Hakam Din, de aluminio grabado de Olvera Music, *VORTEX Cut* de Florian Popa y campana *d'amore* de Gerold Anton Angerer.

Fuente: imágenes de promociones publicitarias.

²⁷² El principio de proyección del sonido contrasta con la campana especial para clarinete bajo de Stephen Fox. Está conformada por un tubo en forma de «U» desmontable y una campana del tipo clarinete soprano, para que esta pueda colocarse apuntando hacia abajo si se prescinde del tubo. El constructor afirma que así se obtiene máxima claridad y fuerza en las notas más graves, aunque para poder tocar debe utilizarse una pica peculiar y un taburete bastante alto. Para más información, visitar: http://www.sfoxclarinets.com/Bass_Clar.html

En Austria, el lutier Gerold Anton Angerer presenta otra pieza particular: la campana *d'amore*. En 2018 ideó este modelo que pretende mejorar la sonoridad del clarinete con un sonido más sensual, inspirándose en el desaparecido clarinete *d'amore*²⁷³. Esta pieza abombada, apta tanto para el clarinete en *la* como en *sib*, está construida en granadilla y se ofrece con un aro oculto de plata o sin él. El artesano recomienda el uso de esta campana si se desea explorar un espectro de sonido completamente nuevo, remarcando que es especialmente interesante para los multifónicos. Las numerosas innovaciones de su taller son un ejemplo de la creatividad organológica, persiguiendo «fabricar el Stradivarius del mundo del clarinete».



²⁷³ Instrumento que quiso emular el sonido del oboe *d'amore*, cayó pronto en desuso siendo reemplazado por el más popular *corno di bassetto*. Johann Christian Bach (1735-1782) lo incluyó en la orquestación de su ópera seria en tres actos *Temistocle* compuesta en 1772 (Lawson, 1996, p. 12).

Estudiar el clarinete desde una perspectiva histórica nos ha permitido indagar el camino evolutivo que el instrumento ha recorrido desde sus orígenes hasta nuestros días. Podemos afirmar que las consecuencias derivadas de tales innovaciones siempre han tenido, en mayor o menor medida, un impacto en la manera de interpretar de los clarinetistas, donde el cuerpo se ha visto obligado a adaptarse a la realidad organológica del instrumento vigente. Conocer la extensa familia y variedad instrumental actual nos ofrece un panorama en el cual los intérpretes deben hacer frente a multitud de clarinetes que demandan un amoldamiento a sus características particulares, requiriendo una gran flexibilidad por parte del instrumentista. Hemos analizado cómo la configuración del clarinete (en *sib*) permite infinidad de opciones, y hemos podido observar hasta qué mínimo detalle puede tener una repercusión en el resultado final, tanto sonoro como a nivel de confort del intérprete. En relación a este último aspecto, los músicos han de ser exigentes: «Los intérpretes deben alentar activamente a los diseñadores y fabricantes de instrumentos a desarrollar un enfoque responsable y sensible al diseño de clarinete» (Thrasher & Chesky, 1998, p. 27).

En cualquier caso, debemos recordar que la interpretación musical es fruto de la interacción del binomio intérprete-instrumento, como hemos evaluado en el capítulo 4. Si adoptamos una visión global del proceso creativo, quizás podemos relativizar la importancia otorgada a la diferencia existente entre tocar con una abrazadera X y otra Z, por poner un ejemplo. En nuestra opinión, moviéndonos dentro de las opciones de gama profesional, el material utilizado no determina el logro artístico final, aunque puede ser un gran condicionante, si el clarinetista así lo siente. Nos preguntamos si la búsqueda de un objeto exterior como solución a un problema interpretativo podría ser, en algunas ocasiones, el detonante de una carencia personal del músico. En tales casos, merecería la pena girar el foco hacia dentro, ya que quizás se podría subsanar con una mayor conciencia corporal y mejor utilización del ser. Sin duda, una inversión duradera y más económica.

Dicho esto, creemos que puede haber otras motivaciones extra-musicales, más allá de lo puramente sonoro y ergonómico, que impulsen la adquisición de nuevos componentes para el clarinete. Tal vez debemos considerar la noción estética, la autosugestión del intérprete, las modas, el «porque lo utiliza tal clarinetista», la

ostentación de poseer algo lujoso, la integración a un determinado círculo, etc. Si estos criterios, extrapolados a otros ámbitos, han pasado a formar parte de la sociedad capitalista, el arte del sonido tampoco se ha mantenido al margen.

A modo de cierre, queremos compartir el ingenioso poema escrito por Gail Schamberger²⁷⁴ alabando nuestro instrumento de estudio:

La trompeta atruena,
la flauta es aguda,
el flautín está mejor mudo;
la corneta rebuzna,
el oboe grazna,
y lo que le falta a la tuba tenor
es algún tipo de atractivo sexual.
¿Qué instrumento es ideal
para calmar las pasiones con su arte,
para alegrar el corazón melancólico,
para provocar el zapateado de los bailarines
y mantener al público aplaudiendo,
para pavonearse en desfiles militares
para infantería o cabalgatas,
para entregarse a Mozart, Brahms o Strauss,
en salas de concierto o casas privadas,
con tonos armoniosos; y, mientras tanto
– siendo extraordinariamente versátil –
con perfecta suavidad, se las ingenia para
sentirse cómodo en inmersiones de *jazz*,
para *boggie*, *ragtime*, *blues* o *soul*,
para *bebop*, *swing* o *rock'n'roll*,
sin la menor pérdida de prestigio
– y nunca está fuera de lugar?
¿Qué parangón, ruego, dime por favor,
puede responder a demandas como estas?
No se ha encontrado nunca un igual:
el excepcional, el incomparable CLARINETE.

²⁷⁴ Responsable de la traducción del alemán al inglés del libro *The clarinet. A cultural history*. El poema se encuentra en Birsak, 1994, p. 165.

Capítulo 6

LA UNIDAD INTÉRPRETE- CLARINETE

*La habilidad de tocar el clarinete
es la capacidad de superar las imperfecciones del instrumento.
No hay tal cosa como un clarinete perfecto,
nunca fue y nunca será.*

Jack Brymer

6. LA UNIDAD INTÉRPRETE-CLARINETE

La interpretación del clarinete (vehículo para la expresión artística del intérprete, que no puede sonar por sí solo¹) es fruto de la acción del tándem integrado por el músico y el instrumento, por lo que es indispensable tener en cuenta el entendimiento y la conexión entre ambas partes del binomio.

En este capítulo nos centraremos en la simbiosis entre clarinetista y clarinete, examinando el rol de la conciencia corporal en la literatura para el instrumento. Analizaremos con detalle los requerimientos corporales necesarios para la interpretación del clarinete, y también repasaremos los problemas y patologías que pueden derivar de dicha actividad.

6.1 Conexión entre el intérprete y el clarinete

En la bibliografía especializada podemos encontrar diversas referencias a la relación que se establece entre el intérprete y el clarinete, tanto desde un punto de vista físico como conceptual.

Según Kovács (1980), «lo ideal es que el instrumento y el intérprete formen una unidad indivisible» (p. 5), un deseo no siempre fácil de conseguir. Pay (2003) explica que en los inicios, cuando se empieza a tocar, se concibe el clarinete como un objeto, muy especial quizás, pero no obstante una cosa: «un objeto al que debemos intentar persuadir para que haga lo que queremos, y que muchas veces parece resistirse. Así que estamos en la obligación de *hacer las cosas* correctas para tocar bien» (p. 107). Se tenga o no «el mejor clarinete del mundo», debemos creer que es posible sacarle mucho más

¹ La excepción sería el clarinete-robot creado para un concurso de instrumentistas autómatas presentado en el apartado 2.5. Aunque tampoco debemos obviar los músicos-robot mencionados en el apartado 4.2.

partido al material elegido, ya que la solución está en nosotros (Estellés, 1995, p. 42): «Nosotros mismos somos parte del sistema, clarinete más clarinetista, y podemos aprender a superar la dificultad» (Pay, 2003, p. 112). En realidad, «nosotros, como instrumentistas, somos la influencia más poderosa en los resultados que obtenemos (...) como músicos somos una parte inextricable, y la parte más importante, de cualquier cosa que queramos llamar la “mecánica” de tocar» (Pay, 2003, p. 122). Pino (1998) apunta que en esta «máquina completa para hacer música compuesta por tu clarinete y tú» existe una disparidad entre los dos, «pero trata de no pensar que esa diferencia es física. En cambio, date cuenta de que lo que te distingue de tu clarinete son tus pensamientos humanos y tus impulsos musicales» (p. 51). Hoeprich (2008) opina que la sensación física al tocar puede ser «extremadamente placentera: el aire fluye hacia la boquilla, la caña zumba contra los labios y el cuerpo del clarinete vibra en las manos», dándose la fusión: «Es posible que el instrumento se convierta en uno con el intérprete y prácticamente parezca desaparecer» (p. 7).

Aunque la embocadura sea el principal nexo de unión entre instrumentista y clarinete en cuanto a formación del sonido (Estellés, 1995, p. 45), no es donde hallamos mayor superficie de contacto. La forma en la que se establece la conexión táctil con el instrumento, lo que podríamos denominar **la sujeción** o sostenimiento, puede ser realizada de diversas maneras. Según Stein (1958), es común que muchos clarinetistas lleven a cabo un «agarre mortal» con los dedos, acompañado de muñecas bloqueadas, lo cual supone un gran hándicap² (p. 28). Para de Peyer (1991), sujetar demasiado apretado «puede producir tensión en otras partes de las manos con la consiguiente inhibición de la elasticidad y la libertad de movimiento, particularmente en los dedos meñiques» (p. 132). Compatible con el movimiento exacto, Young (2016) introduce la noción de «presión perezosa» de los dedos para contrarrestar la tensión excesiva: «un agarre apretado en el clarinete es innecesario y solo creará instrumentistas más lentos y más propensos a las lesiones» (p. 46).

En esta línea, Orozco y Solé (1996) recomiendan pinzar el instrumento y llevárselo a la boca sin hacer fuerza, de modo que la estimulación del tacto permita la

² En el método *A Complete Instruction Book for the Clarinet* (ca. 1825) del británico Thomas Lindsay Willman (1784-1840) ya se advierte que debe tenerse mucho cuidado de no sujetar el instrumento con demasiada fuerza (Lawson, 2003c, p. 140).

transmisión de la presión, vibración y la percepción correcta del instrumento (p. 200). Las alteraciones de las sensaciones propioceptivas vinculadas a la pérdida del equilibrio muscular de la mano contribuyen a la mala regulación del tacto en el instrumento (Belmont, 2017, p. 30). La retroalimentación táctil puede ser incluso más destacada que las sensaciones propioceptivas, debido a la alta densidad de inervación mecanorreceptora en la piel de las yemas de los dedos y las grandes áreas corticales involucradas en el procesamiento de la información háptica (Palmer et al., 2009, p. 439). Un tacto bien desarrollado nos hace aumentar la sensibilidad y la capacidad para sentir las diferencias, cualidades imprescindibles para el control más delicado y perfecto del movimiento (Orozco & Solé, 1996, p. 205).

Ahora bien, esta conexión será única en cada dueto, puesto que «no hay dos instrumentos exactamente iguales, y no hay dos músicos que tengan las mismas características físicas e interpretativas» (Garbarino, 1978, p. 7). Como señala Estellés (1995), «existen enormes diferencias en la adaptación de cada uno de nosotros al instrumento. Es un hecho que cada cual es diferente, y es una práctica sabia (...) respetar estas diferencias» (p. 38). En todo caso, el buen uso del cuerpo permite que el clarinete se sienta como una prolongación: «Una vez que se logra el equilibrio, el instrumento se convierte en una extensión del cuerpo, no en un aparato que se sostiene o se agarra» (Copeland, 2007, p. 73). Pino (1998) expresa que los cantantes tienen más asumida su conexión con el instrumento, algo de lo cual aprender: «Un buen clarinetista necesita considerarse uno con su instrumento. Debe convertirlo en parte de sí mismo mientras toca. (...) El clarinete es simplemente una voz externa en lugar de una interna» (p. 52).

En lo que también puede denominarse un «sistema dual», el clarinetista puede ser visto no solo como quien aporta energía para producir el sonido, sino también como un **«resonador» del instrumento** (Estellés, 1995, p. 39). Como hemos visto en el apartado 4.4, el cuerpo debe estar suelto y relajado para poder actuar como caja de resonancia. Ergo, sin un buen uso de su cuerpo el músico jamás podrá conseguir un «sonido con cuerpo», entendiendo por ello una cualidad sonora sólida y tridimensional. Según Jódar Siles (2020), de la amplitud o resonancia que el intérprete sea capaz de producir en sí mismo dependerá el «cuerpo» que tenga el sonido, que llegue al oyente

como algo envolvente y no como algo incisivo (p. 188). La mayoría de autores ubican la generación de tal resonancia en la zona torácica. Gingras (2006) sugiere potenciar la capacidad sonora del clarinete centrándose en los pulmones; propone que estén llenos de aire antes de tocar cualquier nota, puesto que el tono sonará mucho más rico que si se inicia con los pulmones vacíos³. Para que esto suceda, insiste en que primero el cuerpo necesita estar correctamente posicionado para permitir su expansión completa al inhalar (p. 70). Además de la caja torácica, de Peyer (1991) lleva la atención a la zona de la garganta y la cavidad bucal para que actúen como una «cámara de resonancia». Para ello, esta zona debe permanecer lo más abierta posible y sin tensión, puesto que cualquier rigidez amortiguará la vibración en lugar de aumentarla, y cualquier estrechamiento reducirá el volumen y la riqueza del sonido atenuando armónicos vitales: «la tensión en esta área puede aminorar y ensordecir el tono» (p. 128). La tensión también tiene un impacto negativo en otras partes del cuerpo, un hecho que puede relacionarse con la falta de escucha y disfrute del sonido (por estar inmersos en su producción) en el momento presente, un círculo vicioso:

Cuanto menos placer recibimos, más intentamos forzar al instrumento a que nos lo dé, agarrándolo con fuerza en lugar de movernos de forma sencilla y cómoda. Este exceso de tensión impide el flujo de vibraciones musicales a través del cuerpo, reduciendo aún más nuestra capacidad de reacción al sonido. Por lo tanto, nos privamos de la alegría de una implicación corporalmente plena con la música. (Bruser, 1997, p. 12)

Al respecto, Hoeprich (2008) señala que «tratar de equilibrar los aspectos puramente técnicos de tocar el clarinete con simplemente disfrutar de la sensación de tocar y el deseo de escuchar sonidos agradables proporciona la clave del éxito» (p. 10). El triunfo se da cuando la conexión entre el intérprete y el clarinete es tal que surge la **pasión**. Cuando esta emoción está presente, implica un proceso de internalización en una parte central de la identidad de la persona: «alguien a quien le apasiona tocar el clarinete no se considera a sí mismo solo como alguien que toca el clarinete, sino que se define a sí mismo como un “clarinetista”» (Bonneville-Roussy et al., 2011, p. 124). Según

³ Como veremos en el apartado 6.2.3 los pulmones nunca llegan a estar completamente vacíos. Ante la indicación de la autora, queremos matizar que debe calibrarse muy bien la cantidad de aire necesaria para cada pasaje, puesto que podría generarse un aire residual muy incómodo. En el apartado dedicado a la respiración se profundizará en todo ello.

Pay (2003), como consecuencia de pensar más allá del clarinete, llega un momento en el que podemos «ser músicos que también resultan ser clarinetistas» (p. 107). Quizás ese estadio es el indicativo de que la **conexión total entre el intérprete y el clarinete** se ha consumado, que ambos han pasado a ser una verdadera unidad, donde la siguiente frase cobra sentido: «eres un instrumento de precisión como tu clarinete, y los dos *juntos* formáis un generador musical completo» (Pino, 1998, p. 51).

Sin entrar en mucho detalle en las implicaciones de la **tarea interpretativa**, puesto que ha sido estudiada de forma genérica en el capítulo 4, queremos resaltar las visiones de algunos clarinetistas reconocidos. Curiosamente, ninguno emplea el término «clarinetista» cuando se realiza la acción interpretativa, sino que se refieren al instrumentista como «artista»⁴.

Pino (1998) apela a la responsabilidad del intérprete en su labor: «es tu deber ser tan sensible e imaginativo como te sea posible en todo momento. Puede que conozcas a otro músico cuya actuación admires, pero simplemente imitarlo sería negar tu propio talento e independencia musical» (p. 123). En otras palabras, «debes “hablar” a través de tu actuación, “narrar” como si estuvieras contando una historia y manteniendo siempre un sentido continuo de dirección. Una interpretación verdaderamente musical es algo muy especial e íntimo: debe “tocar” o conmover al oyente» (P. Harris, 2003, p. 130). Dangain (1991) plantea la actividad interpretativa como un sacerdocio: el artista sirve a la música con fervor y dignidad, siendo recompensado por «una verdadera elevación del Alma» (p. 57). Stein (1958) aboga que, para que la música adquiriera cualidades vivas, un artista aplica constantemente, de forma cuidadosa y adecuada, fluctuaciones de varios tipos (*rubato*, *sostenuto*, *crescendo*, impulsos tonales, aceleraciones, elevaciones y separaciones), lo que le diferencia del *amateur* (p. 53). Para Klosé (1992), el gusto y la expresión⁵ es lo que separa al artista del músico vulgar, que debe comprender el mensaje del autor y reproducirlo fielmente: «Así la partitura se hace algo vivo, distinto para cada hombre y cada tiempo y, sin embargo, unívoco y fiel a la mente creadora» (p. 61). Por expresión, Romero (1958)

⁴ Según Green (2003), las diez cualidades necesarias para ser un «Verdadero Artista» son: comunicación, coraje, disciplina, diversión, pasión, tolerancia, concentración, confianza, ego y humildad, y creatividad. El autor dedica un capítulo para cada una de ellas.

⁵ El apartado dedicado al gusto y la expresión es mucho más reducido que en la edición original de 1843, en el que se presenta un planteamiento estético-filosófico interesante, adecuado a la época.

entiende la comunicación del sentimiento: «para manifestarlo es necesario antes, sentirlo íntimamente, y para sentirlo, es preciso estar dotado de una organización sensible y delicada, de una imaginación ardiente y de un alma apasionada» (p. 299).

Atendiendo a estas consideraciones, podemos concluir que la musicalidad depende, al fin y al cabo, del intérprete y no tanto del clarinete. Si bien, cuando la conexión entre ambos es real, sana y estable, podemos aludir a una **verdadera fusión** que permite también incluir la música:

Cuando hablamos de coordinación, nos referimos a la armonía y sincronismo que deben existir en todo intérprete, entre su persona, su instrumento, la música que está realizando e incluso el lugar donde la realiza. Incuestionablemente, para conseguir esta simbiosis, se necesita una gran dosis de relajación, seguridad técnica y convencimiento. (Garcés, 1991, p. 69)

La necesidad indispensable de **la relajación**⁶ es una cuestión muy tratada por Stein (1958), de quien Garcés se declara admirador. El autor estadounidense está convencido de que la mala fama que rodea a los clarinetistas por emitir tarde e ir por detrás del pulso no se debe a la construcción física del instrumento, sino al hecho de que quienes tocan el clarinete tienden a estar más tensos que otros músicos de viento. Los motivos que atribuye a dicha tensión y respuesta inexacta y tardía son la inserción de la boquilla dentro de la boca, que favorece que se muerda (y se propague la tensión a otras zonas), la forma en que el pulgar derecho soporta el peso del instrumento, y también la fuerte compresión requerida para tocar el clarinete en comparación con otros vientos: «los oídos no pueden escuchar con atención ni la mente reacciona rápidamente cuando el cuerpo está tenso debido a estos factores» (p. 17). Para que la conexión entre intérprete y clarinete tenga lugar de un modo eficiente, el pedagogo cree que los músicos deben tener los conocimientos prácticos para poder relajarse, y que así el clarinete deje de ser el más tenso y menos flexible del viento-madera:

⁶ «Es fundamental recordar que “relajado” no es sinónimo de flojo o sin energía, sino simplemente ausente de tensión» (Cardona, 2015, párr. 13).

La habilidad de reconocer la relajación y la tensión, y saber aplicar los principios de la relajación en las áreas donde se requiere soporte muscular (así como poder «soltar» en todas las demás áreas) es uno de los grandes secretos para tocar. (p. 16)

Como buen discípulo de Stein, Pino (1998) también prioriza la relajación e indica que la tensión es enemiga de tocar bien el clarinete⁷. Sugiere pensar en el «estado de alerta muscular», para así poder comprender la diferencia esencial entre el esfuerzo correcto y saludable y la tensión insana, que solo debe estar de forma mínima en ciertas áreas⁸: «efectivamente, hay algunas tareas motoras que debe realizar un clarinetista, y algunas de ellas son arduas, ¡pero ninguna es tensa!» (p. 50). Para el autor, la relajación «es más que una simple falta de tensión. Es darse cuenta de que el clarinete es una extensión de ti mismo» (p. 52). Ante los nervios escénicos, entiende la relajación física como un «caso de “mente sobre situación”». De alguna manera, un intérprete debe convencer a sus músculos para que se relajen, incluso si eso significa que tiene que *actuar* para hacerlo; tal vez esto podría considerarse como una *relajación forzada*» (p. 188). En términos de Gingras (2011), «el único “músculo” que puede relajar eficazmente tus músculos es el cerebro» (p. 125). Otro clarinetista que enfatiza la relación entre cuerpo y mente es Dangain (1991), quien establece una comparación con el atleta: «debe estar en buena forma física: aquí, más que en cualquier otro lugar, el dicho “UNA MENTE SANA EN UN CUERPO SANO” es de rigor» (p. 78). Dicho de otro modo, «el acto de tocar el clarinete y hacer música puede entenderse como la función coordinada de todo el cuerpo; todo el yo» (Copeland, 2007, p. 13).

Por último, se trata sobremanera sobre los aspectos a tener en cuenta a la hora de elegir un clarinete, y menos acerca de las condiciones que debe tener el clarinetista⁹.

⁷ Pino (1998) reconoce que la relajación ideal requiere tiempo para desarrollarse y madurar, razón por la que normalmente se necesitan varios años para entrenar la mente y el cuerpo para tocar bien el clarinete (p. 44): «Lo insidioso de la tensión es que puede infiltrarse en una parte del cuerpo (...) y extenderse muy rápidamente por el resto del cuerpo. Es por eso que generalmente se necesitan varios años de estudio cuidadoso para lograr la relajación total» (p. 50).

⁸ Se refiere a los músculos alrededor de la cintura, en el pulgar de la mano derecha y en los músculos que sostienen la embocadura.

⁹ Garcés (1991) opina que el estudio del clarinete requiere «una serie de condiciones específicas, algunas de las cuales deben ser innatas, aunque éstas no sirven sino como fundamento para desarrollarlas por medio del estudio» (p. 51). Se refiere a la «musicalidad» (gran capacidad auditiva cualitativa, buen sentido del ritmo, mínimo imprescindible de memoria, discernimiento, buen juicio, raciocinio, sensibilidad y capacidad emocional hacia la belleza) y a una configuración física «normal» (boca, labios, dientes, mandíbula, etc., capacidad torácica y pulmonar, y una mínima resistencia física en general).

Consideramos interesante trasladar las cualidades deseables en el instrumento¹⁰ también al intérprete, a su cuerpo-mente, y así poder establecer un paralelismo entre las propiedades instrumentales y las condiciones ideales que todo clarinetista debería sentir en el momento de la interpretación (ver tabla 6.1). De este modo, encontramos mucho en común entre instrumento e instrumentista, con la atractiva idea de que el binomio intérprete-clarinete comparta **objetivos similares**, dado que el resultado musical no deja de ser el producto de esta **unidad global**. El fin último de esta propuesta es invitar a la reflexión, reivindicando el rol que juega el intérprete a la hora de tocar el clarinete.

<i>Clarinete</i>	<i>Intérprete</i>
entonación	armonía, equilibrio
calidad tonal	calidad del tono muscular
respuesta	disponibilidad, fluidez
libertad	flexibilidad, libertad

Tabla 6.1: Cualidades deseables en el clarinete y el intérprete. Fuente: elaboración propia a partir de los criterios de selección de un clarinete en Pino, 1998, p. 31.

En definitiva, cuando no se da la anhelada conexión entre el intérprete y el clarinete, puede tenerse la sensación de «tocar contra el clarinete» (Estellés, 1995, p. 39). O, en palabras de Klug (1997), «estar trabajando contra nosotros mismos», cuando no se encuentra la sintonía corporal con el instrumento (p. 17). Para que la conexión entre el intérprete y el clarinete tenga lugar, antes que nada, el clarinetista debe poseer una conciencia corporal que le permita armonizar su cuerpo y mente.

¹⁰ Tomamos como referencia la visión de Pino (1998), según el cual algunos criterios específicos relevantes para escoger un clarinete son «la entonación, la calidad tonal, la respuesta y la libertad» (p. 31), aspectos fundamentales compartidos por muchos otros clarinetistas.

6.1.1 La conciencia corporal en la literatura para clarinete

La literatura sobre el clarinete responde a diversas tipologías, por lo que podemos clasificar los libros según su formato, independientemente del título del documento. Por un lado están las obras de estilo narrativo, en las que el autor relata su experiencia, se desglosan diferentes aspectos de la interpretación del clarinete, a veces se expone la historia del instrumento, etc. Diríamos que son obras de lectura, no para interactuar ni practicar con el clarinete. Por otro, encontramos los denominados «métodos», que pretenden ser una guía de aprendizaje, incorporando explicaciones, incluso algunas ilustraciones, y también texto musical en pentagramas. Por último, tenemos publicaciones dedicadas a la técnica, casi con ausencia de palabra escrita, en las que predominan los ejercicios y propuestas en forma de partitura.

Si pusiéramos sobre una balanza estas tres categorías, ganarían por cantidad, sin ninguna duda, los volúmenes dedicados a la técnica, ¿quizás acorde al peso que se le otorga hoy en día? Hoeprich (2008) constata que la mayoría de los materiales de enseñanza para clarinete del siglo XX enfatizan la técnica¹¹, reduciendo o eliminando por completo el tratamiento detallado de la articulación, ornamentación, producción de tonos o entonación, que se encuentra en los métodos anteriores a 1900. Según el clarinetista, el siglo XX ha sido testigo de un creciente énfasis en la técnica como medio de expresión, la tendencia a impresionar a una audiencia tocando más rápido, más agudo y más fuerte, en lugar de a través de una expresión musical profunda¹² (p. 227).

En pocos **libros de técnica** podemos leer breves textos que dan ciertas pautas para la adecuada interpretación de las partituras anotadas. Nos gustaría destacar en este sentido el manual del pedagogo Kovács (1980), que en *Everyday Scale Exercises for*

¹¹ Fue cuando aparecieron más volúmenes de *studies*, *études*, *etüden*, *studi*, ejercicios, etc. Muchos clarinetistas se especializaron en componerlos, como Cyrille Rose, August Périer, Paul Jeanjean, Ulysse Delécluse, Alfred Prinz, Jacques Lancelot, Henri Leon LeRoy, Fritz Kroepsch, Marcel Bitsch, Kalmen Opperman y Agustino Gabucci, mientras que otros, como Frederick Thurston, Reginald Kell, Robert Stark, Rudolf Jettel y Alfred Uhl, los incluyeron en sus métodos o publicaron volúmenes separados (Hoeprich, 2008, p. 229).

¹² Una opinión concordante con la de Deschaussées (1998): «La técnica instrumental ha hecho tantos progresos que está en trance de matar la música en su vida misma, en su expresión profunda y en su poder de evocación» (p. 109). Nos parece interesante la visión de Werner (1996) de equiparar la técnica con la lengua, acusando que «el objetivo de muchos músicos es solo hablar el lenguaje» (p. 48). El pianista opina que el solo hecho de poder hablar frases completas no es sinónimo de arte, y que, en cambio, un poeta, dramaturgo o letrista sí puede producir arte por el uso que hace del lenguaje: todo depende de lo que se dice con el lenguaje.

Clarinet escribe un prefacio en el que asocia el desagrado de practicar las escalas con una forma automática y superficial de hacerlo. El autor nos propone realizarlas desde un estado de conexión: «las manos, la mente y los órganos de los sentidos funcionan al unísono, ya que [los ejercicios] no se pueden realizar sobre una base puramente mecánica» (p. 5). Nos parece curioso que se refiera solo a las manos cuando sabemos que hay muchas más partes del cuerpo implicadas al tocar el clarinete, lo que de algún modo nos muestra el peso que tiene el movimiento de los dedos en la concepción de la técnica clarinetística. Fessard (2006) atribuye la importancia otorgada a la velocidad de la digitación al trabajo que se hacía en el Conservatorio de París¹³, en el cual hasta 1978 solo se estudiaban escalas durante el primer semestre (p. 67), una labor que está en el origen del virtuosismo particularmente reconocido de la escuela francesa, gracias al cual el clarinete pudo reemplazar los violines de la orquesta sinfónica en el repertorio de transcripciones para banda (p. 104).

Sin embargo, es fundamental comprender que la técnica no es solo el movimiento de los dedos (Ruiz, 2017, p. 150). Según Garcés (1991), deberíamos denominar mecanismo¹⁴ al elemento de la técnica que está relacionado con el manejo y la adecuación de los dedos a las llaves, teniendo en cuenta que la otra parte técnica está compuesta por lo sonoro (p. 61). Aquí entraría el control de la embocadura, las cavidades resonadoras, los diferentes tipos de articulación y la velocidad del aire (Fessard, 2006, p. 61). Pino (1998) se muestra rotundo:

Los clarinetistas deben entender que cuán «bueno» es un intérprete está determinado por su expresividad, su fraseo, su calidad de tono, su precisión y su fidelidad a las intenciones del compositor, más que por la cantidad de notas que puede tocar en un determinado período de tiempo. (p. 64)

¹³ Se atribuye a esta institución la modificación del aprendizaje instrumental durante el siglo XIX, acorde con el racionalismo cartesiano. Una práctica rica y variada, con actividades creativas como la improvisación y la invención de pequeñas piezas o fragmentos, se transformó fundamentalmente en la repetición de ejercicios y obras preexistentes. La técnica se transformó en un fin en sí mismo, a través de la realización de ejercicios muy analíticos, pero completamente descontextualizados. Los ejercicios se dirigieron al dominio de los ingredientes fundamentales de la música tonal (escalas, acordes y arpeggios) sin formar parte de la música verdadera: las piezas musicales que se deberían ejecutar con los instrumentos (Jorquera Jaramillo, 2002, p. 2).

¹⁴ Esta nomenclatura normalmente está reservada para designar el mecanismo del instrumento; en caso de emplearse, debería distinguirse entre el mecanismo de los dedos y el del clarinete. Posiblemente, la opción más adecuada sería hablar de digitación, según la RAE «Adiestramiento de las manos en la ejecución musical con ciertos instrumentos, especialmente los que tienen teclado».

En los libros de técnica es inusual hallar referencias sobre el modo de tocar las partituras que tengan en cuenta la conciencia corporal; las indicaciones están sobre todo dirigidas a «ejecutar» aspectos como las marcas metronómicas, las dinámicas o la articulación. Quizás esto sea debido a que se da por hecho que el clarinetista tiene los conocimientos necesarios para llevarlos a cabo de forma adecuada o se sobrentiende que el profesor encarrilará al estudiante en este menester. En cualquier caso, las publicaciones de estudios¹⁵ vendrían a ser como la tabla de ejercicios a realizar en el gimnasio, son el «qué» pero en ningún caso el «cómo», cuyo resultado dependerá del conocimiento y experiencia personal o de contar con un buen «entrenador» que guíe para su realización eficaz y sin lesiones.

En los **libros narrativos** tampoco tenemos mejor suerte: no se encuentran menciones específicas al uso del cuerpo. Basta con ojear el índice de estas obras para observar que los capítulos versan sobre los materiales a utilizar (boquilla, abrazadera, cañas, etc.), la familia instrumental, la historia del clarinete, sus principios acústicos, los diferentes registros, tablas de digitaciones, cuidados del instrumento y cómo realizar pequeñas reparaciones, los sistemas y escuelas, los diversos estilos musicales, el repertorio, las agrupaciones instrumentales, e incluso incluyen una selección discográfica. Algunos pocos también incorporan apartados sobre la enseñanza del clarinete, exponen las características de la profesión o explican cómo utilizar el transporte o practicar la lectura a vista. En definitiva, la ausencia de contenido explícito de temática corporal es la norma.

Afortunadamente, hay excepciones que dejan entrever la importancia que se otorga al cuerpo-mente. En el prefacio de su tratado, Dunbar¹⁶ (1939) explica que su sistema se basa en la mente, la materia y la aplicación, enfatizando el papel de la primera para dirigir todos los procesos necesarios para tocar. Asimismo, afirma que la posición¹⁷ correcta del cuerpo, cómoda y fácil, es relevante para la interpretación, y que «la facilidad para tocar el clarinete depende no solo de los dedos, sino en gran medida

¹⁵ Es interesante leer la décima acepción del término «estudio» de la RAE: «Mús. Composición destinada originalmente a que el ejecutante se ejercite en superar ciertas dificultades técnicas».

¹⁶ Rudolph Dunbar (1907-1988) fue un clarinetista, director y compositor nacido en la Guyana Británica y afincado principalmente en Londres, el primer hombre negro en dirigir la London Filharmonic Orchestra y la Berliner Philharmoniker, entre otras. Su tratado fue reeditado repetidamente, siendo un referente de la época.

¹⁷ En la imagen elegida para ilustrar la posición se intuye que el clarinetista está sentado, pero han pasado por alto la colocación de las piernas (ver Figura 6.3).

de la libertad de brazos y muñecas» (p. 30). El clarinetista invita a percibir las sensaciones corporales para tomar conciencia de lo que se podría mejorar: «trata de notar si estás poniendo obstáculos en tu cuerpo, brazos o muñecas. Puedes detectar lo que está mal por ti mismo; en cuanto sientas alguna incomodidad, inquietud o tensión, pregúntate qué es lo que va mal» (p. 31). Por otro lado, Thurston (1977) infiltra en medio de otros contenidos algunas frases clave, como: «la relajación es una de las primeras necesidades a la hora de tocar cualquier instrumento: si estás más tenso físicamente de lo absolutamente necesario, tu interpretación será igualmente tensa e incómoda de escuchar» (p. 7), si bien aboga por «respirar de la manera más natural e inconsciente posible» (p. 6). Más cercano a nuestros días, Pino (1998) en *Clarinet and Clarinet Playing* ya distingue entre el instrumento y quién lo hace sonar, introduciendo muchos más conceptos que demuestran su disposición por el estudio eficiente y la relajación, según él, la prioridad de todo clarinetista.

En tercer lugar encontramos los **métodos**¹⁸, los libros que, en principio, deberían centrarse más en el «cómo», atendiendo a su nombre¹⁹. Probablemente el más conocido internacionalmente sea el de Klosé, un libro escrito en 1843 que ha sido reimpreso, traducido a varios idiomas y revisado muchas veces, demostrando ser un manual de clarinete muy duradero. Con escaso texto a diferencia del material de enseñanza anterior, proporciona en cambio una gran cantidad de música en forma de estudios y ejercicios, un dato que Hoeprich (2008) relaciona con el creciente número de conservatorios en Europa, pues los clarinetistas ya no necesitaban manuales tan detallados sino que confiaban en sus maestros (pp. 199-200). Al comienzo del método se lee: «la posición del cuerpo del ejecutante debe ser cómoda y holgada, erguido con naturalidad; la pierna derecha un poco hacia delante», y se ilustran dos posiciones correctas y una posición forzada y defectuosa (ver Figura 6.1). Es interesante observar que en 150 años de diferencia lo único que se actualiza es el *look* del clarinetista y,

¹⁸ Con el desarrollo paulatino de la imprenta musical masiva, gracias a la litografía, los libros fueron fijando por escrito los ejercicios que los maestros de instrumento en tiempos anteriores inventaban para cada uno de sus alumnos, sin pretensiones de validez absoluta. Es decir, los autores de métodos del siglo XIX no pretendían agotar todos los temas indispensables para la preparación instrumental. Sin embargo, estos textos se utilizaron como referentes con un carácter diferente, ya a partir de la mitad del siglo XIX, tendiendo a absolutizar su valor, considerándolos fuente exhaustiva de ejercicios de los que no se podía prescindir para el aprendizaje y estudio de un instrumento (Jorquera Jaramillo, 2002, p. 2).

¹⁹ Según dos acepciones de la RAE, el «método» es: «3. Obra que enseña los elementos de una ciencia o arte», «4. Procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla».

seguramente por fidelidad al original, tratándose de una reedición, no se cuestiona la posibilidad de otra colocación de las piernas o un cierto dinamismo, por ejemplo según la comodidad del intérprete.

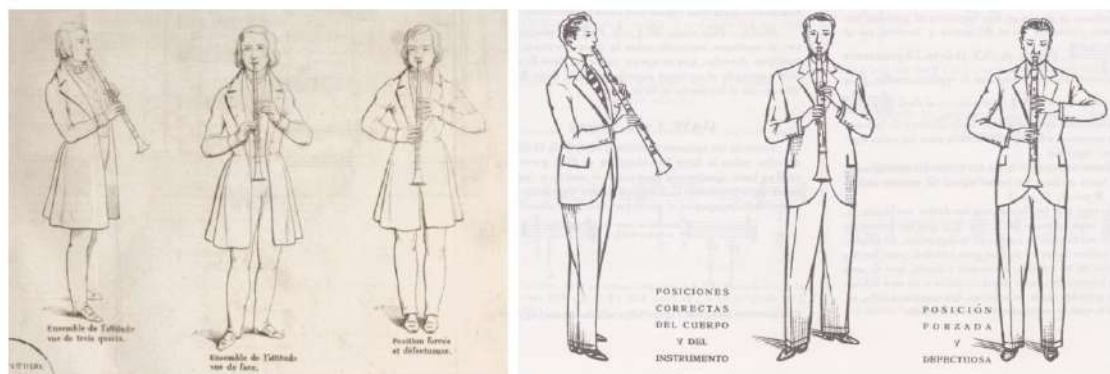


Figura 6.1: Posiciones del clarinetista en el método de Klosé (1843 y 1992).

Fuentes: Klosé, 1843, p. 1; Klosé, 1992, p. 5.

Este método se sigue utilizando todavía a día de hoy en muchos conservatorios profesionales (la última edición en castellano data del año 2006), aunque contenga graves errores, como, por ejemplo, relacionar el tipo de golpe de lengua con las dinámicas obtenidas, afirmando que *fff* significa «el mayor esfuerzo posible» (p. 27). Ocurre lo mismo con el método de Romero, publicado por primera vez en 1845 para el clarinete de trece llaves. En 1958 fue revisado²⁰ por Julián Menéndez²¹ y entonces se omitieron algunas indicaciones corporales, tal como «embebiendo el vientre» y se sustituyó «pecho» por «tabla del pecho».

La información ofrecida en estas dos grandes obras ha sentado, de forma indiscutible, la base interpretativa de cuantiosas generaciones de clarinetistas en España. Sus propuestas musicales en forma de partitura continúan siendo un material valioso, pero creemos que un proceso de renovación de ciertos conceptos sería deseable

²⁰ Nota de los editores: «Este Método, que ha servido a lo largo de más de un siglo para la enseñanza y formación de los innumerables y excelentes clarinetistas españoles, puede considerarse como la obra didáctica más importante escrita para el clarinete».

²¹ Julián Menéndez (1895-1975) fue uno de los clarinetistas más relevantes del panorama musical español, junto a Miguel Yuste (1870-1947). Solista de la Banda Municipal de Madrid y de diversas orquestas; compositor sobre todo para clarinete, realizó más de un centenar de arreglos de música sinfónica para banda.

(un criterio que no sería discutido si, en lugar de música, habláramos de medicina). Según los datos a los que tenemos acceso, la utilización de métodos que antaño han tenido mucho prestigio y validez sigue siendo común, aunque, desde la perspectiva actual, flaqueen en algunos aspectos. En nuestra opinión, este uso no tendría por qué ser problemático si se acompaña de una revisión de los contenidos por parte del profesorado, optando por potenciar la reflexión y la discusión sobre los recursos empleados en el aula en lugar de reproducir automáticamente un patrón del pasado.

De todos modos, la antigüedad de los métodos no siempre implica que su materia esté desfasada. A nuestro entender, *The Art of Clarinet Playing* (1958) del estadounidense Stein sigue teniendo un gran valor en cuanto a la enseñanza desde la conciencia corporal. Considerado por autores posteriores una obra maestra²², el libro justifica detalladamente los inconvenientes de la tensión (vinculada a la falsa seguridad), enfatizando que el estudiante debe lograr su objetivo con un mínimo de esfuerzo físico y mental. Con frecuentes alusiones a las sensaciones (*feeling*), tiene un capítulo entero dedicado a la relajación, aplicada en todo momento a la acción interpretativa: «lo principal en la técnica (...) solo se puede alcanzar cuando el tocar incluye control y relajación, con suficiente facilidad y tranquilidad para que la mente pueda planear por adelantado y ver la imagen general» (p. 41).

Aunque por el título pueda parecer un método de reparación del instrumento, *Clarinet doctor* (1997) de Klug establece un símil entre el profesor de clarinete y un médico: los dos son cuidadores primarios de la salud y bienestar de sus pacientes²³. El autor considera que ambos son proactivos al practicar la medicina preventiva para anticiparse a problemas potenciales, enumerándolos y ofreciendo más de una solución para cada cuestión (en la segunda parte, *The Clarinet Doctor Teacher's Manual*). La primera sección está dedicada a la técnica de los dedos, *Klug's Clarinet Calisthenics*²⁴, si bien se propone únicamente el diseño inicial de cada patrón a practicar para que sea el clarinetista quien lo complete y memorice, para no adormilarse mentalmente:

²² Según Pino (1998): «Este es el mejor libro jamás escrito sobre cómo tocar el clarinete» (p. 298); para Garcés (1991): «Resulta chocante, de manera positiva, que un libro escrito en 1958 no haya perdido vigencia» (p. 119).

²³ Incluso propone un plan de estudios a semejanza de los grupos de alimentos básicos (vegetales y frutas; pan y cereales; carne y lácteos; dulces, grasas y aceite).

²⁴ Según la RAE, la calistenia es un «conjunto de ejercicios que conducen al desarrollo de la agilidad y fuerza física».

«desafortunadamente, no hay sustituto para la repetición en la práctica; es el enfoque mediante el cual la comprensión mental de un patrón se convierte finalmente en una respuesta muscular inconsciente a las notas de la página» (s. p.).

Un método más reciente es el de Wehle²⁵, una destacable colección bilingüe (en alemán e inglés) titulada *Clarinet Fundamentals* (2007), formada por tres volúmenes dedicados al sonido y articulación, digitación, y afinación. Pensada para ambos sistemas alemán y francés, la obra está dirigida a principiantes y también a profesionales. Tanto en los textos explicativos como intercalados entre los ejemplos musicales, frecuentemente encontramos indicaciones sobre la cualidad física que debe tener el intérprete al practicarlos. El empleo recurrente de expresiones tales como «sin tensar», «ligeramente y sin esfuerzo», «los dedos deben permanecer flexibles», «no debe haber rigidez», «mantenerse relajado es una prioridad», demuestra una gran preocupación por la conciencia corporal del clarinetista²⁶:

Sin un comportamiento corporal orgánico no será posible obtener un sonido óptimo (...) el objetivo de los ejercicios de tono, *legato* y articulación es deshacerse de las posturas falsas y las tensiones, a través de la observación concentrada y la sensibilidad hacia el cuerpo, el control consciente de la profundidad de la respiración, el ritmo y la supervisión crítica constante del sonido, empleando tanto el oído como la mente. (p. 9)

Ciertamente, es vital establecer una base sólida asegurando así el desarrollo de buenos hábitos desde el principio. Según P. Harris (1991), se debe enfatizar la postura correcta, una posición erguida para permitir el máximo uso de la capacidad pulmonar, y la falta de tensión (p. 131). Para Garcés (1991), el hecho de trabajar desde el principio con un sistema de relajación supone un avance más lento pero mucho más seguro, pues se asientan los principios básicos para la futura trayectoria del clarinetista (p. 52).

Para la etapa que denominamos **iniciación**, cada vez podemos encontrar más publicaciones que integran el aprendizaje del instrumento con el lenguaje musical, a

²⁵ Reiner Wehle es el marido de la reconocida clarinetista Sabine Meyer, ambos docentes en la Musikhochschule Lübeck, Schleswig-Holstein (Alemania).

²⁶ También hace alusión al disfrute y al bienestar: «¡La buena práctica es placentera!», «Los ejercicios de sonido son “ejercicios para sentirse bien”» (Wehle, 2007, pp. 8 y 29).

través de canciones y con el apoyo de ilustraciones dirigidas al público infantil. Dentro de esta categoría nos gustaría comentar la colección alemana *Piccolini*²⁷ dedicada a los instrumentos de viento madera. El concepto de estos libros diseñados para el aula está organizado en tres ejes: ejercicios para la postura corporal y trabajo de la respiración, movimiento de los dedos, entrenamiento de la boca y habilidades motoras de la lengua. Si bien este planteamiento nos parece muy adecuado desde el punto de vista de la conciencia corporal, nos ha sorprendido sobremanera que en el volumen para clarinete, al introducir las digitaciones, el instrumento esté representado boca abajo (ver Figura 6.2). Queremos pensar que con ello se persigue mantener la noción de derecha e izquierda del estudiante, y no la visión frontal del instrumento (como se vería el clarinete del docente, por ejemplo); pero, según nuestra opinión, esto puede incitar al joven clarinetista a querer mirarse las manos mientras toca, lo que tiene una repercusión negativa a nivel corporal pues debe doblarse el cuello. Con el sistema de representación tradicional, es cierto que la lateralidad está invertida, pero probablemente se invite más al desarrollo de la propiocepción que a considerar la información visual, lo que conlleva poder mantener una colocación corporal más orgánica.

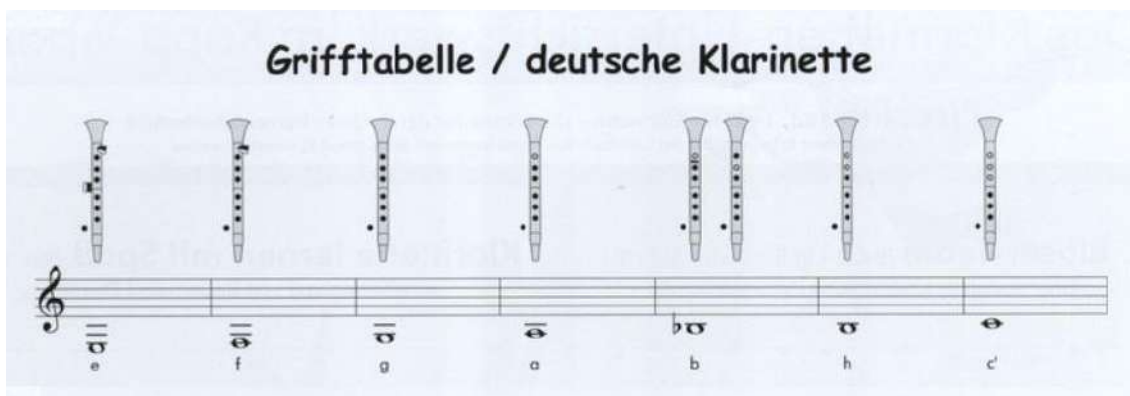


Figura 6.2: Representación de la digitación con el clarinete boca abajo (*Piccolini*).

Fuente: Schade & Rapp, 2009, p. 78.

²⁷ De los autores Claudia Schade y Horst Rapp, editada por Rapp-Verlag. También tienen la línea *Brassini* para los instrumentos de viento-metal.

En algunos métodos de iniciación se opta por no presentar todas las notas graves desde el comienzo²⁸. La razón es que, a edades tempranas, algunos estudiantes tienen los dedos demasiado cortos para alcanzar con facilidad las llaves 3, B y A (fa₂, fa#₂ y mi₂) con el meñique derecho. En estos casos, puede ser peligroso mostrar estas digitaciones porque se forzará la posición de la mano derecha, seguramente también desviando el hombro. Lo más aconsejable es trabajar por el momento el registro grave hasta el sol₂ (Dangain, 1991, p. 23).

Ante la limitación de métodos que incluyan pilares corporales básicos en esta etapa tan importante, Carrera (2016) ha creado una guía con la intención de recoger de manera simplificada y muy visual la información fundamental para el correcto uso del cuerpo. Ha sido utilizada de forma experimental como material de apoyo a las clases y al estudio personal, con el fin de que los clarinetistas participantes mejoraran su rendimiento musical a través del control sobre el propio cuerpo, pudiendo también evitar posibles lesiones físicas en el futuro²⁹.

Aunque para la condición física y el grado de madurez infantil sea recomendable dosificar ciertos contenidos, no estamos a favor de las explicaciones imprecisas ni de las omisiones. Por ejemplo, con frecuencia no se menciona el funcionamiento básico de la respiración (ni el diafragma ni la fuerza elástica del pulmón), algo sencillo de hacer comprender a un niño si se muestra un globo.

No obstante, consideramos que las **supresiones** más flagrantes están relacionadas con la **representación del cuerpo** (ver Figuras 6.3 y 6.4). Podemos apreciar cómo, a pesar del paso de los años³⁰, lamentablemente, el concepto sigue siendo el mismo: el clarinete se toca de cintura para arriba.

²⁸ El caso de registro más restringido probablemente sea el método *The Clarinet Method for Beginners Volume 1 -The Upper Joint* de Aurelian Kindilide, que desciende únicamente hasta el si₂. Se trata de una publicación diseñada ex profeso para la utilización del artilugio Aurus 4 CL presentado en el apartado 6.2.3.

²⁹ Orozco y Solé (1996) exponen que en el primer contacto con el alumno es buena idea citar la famosa frase de Sócrates «conócete a ti mismo», matizando: «sólo tienes este cuerpo y no tendrás otro; por lo tanto, el modo cómo lo utilices es sumamente importante» (p. 194).

³⁰ En los métodos anteriores, si se incluye alguna representación humana se trata de un retrato del autor, como sucede en Berr (1836), en el que aparece tocando en un salón, o incluso Romero (1861), cuya ilustración es un plano busto sin clarinete.



Figura 6.3: Imágenes de la colocación del clarinetista en los métodos de Willman (ca. 1825), Staats (1899) y Dunbar (1939). Fuentes: Lawson, 2003c, p. 141; Staats, 1899, p. 4; Dunbar, 1939, p. 30.

Podríamos pensar que en publicaciones posteriores se dará más importancia al cuerpo, pero se evidencia justamente lo contrario: las pocas imágenes³¹ que aparecen en los métodos de clarinete son siempre muy locales, estando mayoritariamente enfocadas a cómo contactar físicamente con el instrumento. Por lo tanto, aunque se empiezan a introducir algunas alternativas gráficas de lo que está «bien» y «mal», el cuerpo nunca es abordado en su totalidad.



Figura 6.4: Imágenes de la colocación de las manos en el clarinete. Fuentes: Stein, 1958, p. 30; Brymer, 1979, s. p. (fig. 34); Peñarrocha & Sanz, 1991, p. 7; Wehle, 2007, p. 12.

³¹ Recordemos que las imágenes «congelan» el dinamismo de la interpretación (Davidson, 2012, p. 617).

Ahora bien, consideramos que un libro superficial será aquél que quiera saltarse etapas, como parece ser el *eBook* de Joe Procopio, *The easyway to play the clarinet*³². El título no hace referencia a la deseada facilidad y fluidez de tocar un instrumento, sino al poco tiempo en el cual se presupone que el estudiante podrá tocar, publicitándose como «el único libro diseñado para que toques el clarinete lo más pronto posible». Como es sabido, la prisa es mala consejera, y en relación a la utilización del cuerpo, un mal uso en la fase inicial puede acarrear graves consecuencias. Como exponen Granda Vera et al. (2011), si desde que el alumnado empieza con el instrumento se tuvieran en cuenta los buenos hábitos y el clarinetista fuera consciente desde el principio de todo lo que le puede suceder si no adopta un uso corporal eficiente, las patologías probablemente descenderían, disminuyendo el alto porcentaje de clarinetistas que sufren dolencias a lo largo de su vida (p. 14).

En su revisión de la literatura actual en pedagogía del clarinete³³, Copeland (2007) concluye que la mayoría de los libros no describen con exactitud ni suficiencia el uso coordinado de toda la persona en el acto de tocar el clarinete. Estas fuentes presentan información inexacta con respecto a la respiración, la postura y sostenimiento del clarinete, y muchas continúan presentando ideas posturales que provocan rigidez en todo el cuerpo y, a veces, lesiones a largo plazo (p. 13). Numerosas indicaciones presentan desaciertos que inducen a equivocaciones en los estudiantes: «Esto afecta a todos los aspectos de su interpretación, incluido el desarrollo técnico y producción del sonido. Terminan con una gran cantidad de tensión excesiva, dolor y, a menudo, tocan en un estado de confusión» (p. 73).

En paralelo, Cantó (2008) reivindica una mayor atención al lenguaje empleado por el profesorado, pues es decisivo³⁴, sugiriendo, por ejemplo, el empleo del término «posición» en lugar de «postura» (p. 39). También es relevante la disposición del docente, que, al igual que con las palabras, transmite con su actitud: cuidándose y

³² También tiene libros similares para flauta, saxofón y guitarra, así como de armonía básica. Para más información, visitar: <http://www.joecopio.com/index.html>

³³ El estudio se centra en las obras británicas y estadounidenses, de los siguientes autores: Rudolph Dunbar, Gabriel Tosé, William H. Stubbins, Robert Willaman, Keith Stein, Cecil Gold (ed.), Jack Brymer, Pamela Weston, Frederick Thurston, Rosario Mazzeo, Leon Russianoff, David Pino, Colin Lawson (ed.), y Thomas Ridenour.

³⁴ Las habilidades de comunicación son atributos importantes de la eficacia de la enseñanza musical, en las que las técnicas no verbales juegan un papel crucial (Kurkul, 2007, p. 330).

creando una atmósfera abierta invita a que el alumno pueda relajarse y aprender³⁵ (Bruser, 1997, p. 148). La sensibilidad no verbal de los profesores tiene repercusiones positivas en las clases individuales de instrumento: los docentes con mayor sensibilidad no verbal perciben mejor las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y pueden proporcionar una enseñanza más efectiva (Kurkul, 2007, p. 359).

Puesto que la interpretación del clarinete es mayormente un proceso interno, no visible³⁶, la conciencia corporal es fundamental y muy útil para su aprendizaje. Sin embargo, a día de hoy, todavía encontramos algunas voces que ponen en entredicho su relevancia en el contexto pedagógico. Por ejemplo, según Estellés (1995), un alto grado de conciencia puede tener un efecto negativo en el clarinetista: «el hacer que el joven estudiante esté demasiado consciente de lo que experimenta puede constituir un obstáculo a su propio desarrollo» (p. 37). No podemos estar más en desacuerdo. En nuestra opinión, la conciencia es la base para poder aprender desde la experiencia propia³⁷; otro asunto es que a la hora de actuar, esta sea trascendida por un enfoque interpretativo más amplio.

Recapitulando, sin ánimo de repasar absolutamente todos los libros y métodos para clarinete, hemos podido hacernos una idea global del panorama escrito acerca del instrumento. En líneas generales, podemos afirmar que **la conciencia corporal ocupa un lugar mínimo en la literatura sobre el clarinete**, de modo que la tarea recae sobre el propio clarinetista y/o el docente. Aun cuando se disponga de indicaciones verbales o visuales sobre el uso del cuerpo, ninguna será capaz de transmitir al 100% la información sensorial, por lo que habrá que encontrar otras formas de compartir esta invaluable herramienta. Por último, vemos que queda mucho por explorar en cuanto a publicaciones actuales que incorporen de forma clara los conocimientos anatómicos,

³⁵ Según Bruser (1997), «No estamos aquí solo para alimentar con información a nuestros estudiantes, sino para sacar a relucir las habilidades dentro de ellos» (p. 150).

³⁶ Como hemos visto en el apartado 2.5, por esta razón es idóneo para estudiar los movimientos ancillares (Nusseck & Wanderley, 2009, p. 337). Wehle (2007) lo expone con acierto cuando describe la producción sonora: «el problema aquí es que, en el caso del clarinete, casi todos los procesos biomecánicos relevantes en el contexto tonal tienen lugar dentro del cuerpo y, por lo tanto, están en gran medida fuera de la vista. Mientras que el movimiento del arco de un violinista, por ejemplo, es visible para que todos lo analicen y corrijan» (p. 28).

³⁷ Tradicionalmente, la enseñanza-aprendizaje instrumental se ha caracterizado por la transmisión de conocimiento de generación en generación, de profesor a alumno: «la situación siempre ha sido que las generaciones actuales se benefician de las experiencias de las generaciones anteriores» (Rehfeldt, 1994, p. 1), pero, además de una parte indiscutiblemente positiva, también puede conllevar el traspaso de ciertos «vicios» o información que no es revisada o cuestionada.

ergonómicos y sensitivos necesarios para guiar de un modo saludable a los clarinetistas del futuro.

6.2 Requerimientos corporales en la interpretación del clarinete

En cuanto a los aspectos corporales que conforman los principales requisitos físicos para poder tocar el clarinete, la implicación es integral: «participan la gran mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, desde las piernas hasta la cara» (Granda Vera et al., 2011, p. 1). Analizaremos las particularidades de la posición elegida para tocar, tanto si es de pie como sedente, así como las implicaciones y repercusiones que tiene el modo de sostener el clarinete. Describiremos la función fisiológica de la respiración en su protagonismo para todos los instrumentos de viento; también se detallarán los movimientos ineludibles (embocadura y cavidad bucal, y acción de los dedos) y otros de prescindibles que se realizan al interpretar.

Aunque el clarinete es uno de los instrumentos de viento-madera que invita a una mayor simetría corporal, su forma y tamaño predeterminados no siempre se adaptan a la realidad anatómica y fisiológica del intérprete. Sin entrar en las peculiaridades morfológicas de cada individuo, aquí se estudiarán las características comunes necesarias para poder desarrollar la tarea interpretativa. De forma general, nos referiremos a los rasgos corporales de personas adultas, a no ser que se exprese lo contrario. Entrelazados con los contenidos de esta sección, se introducirán diferentes productos existentes en el mercado relacionados con la temática tratada.

6.2.1 La posición

Como es sabido, el clarinete forma parte del conjunto de instrumentos que se pueden tocar «tanto en posición sedente como de pie» (Sardà Rico, 2003, p. 51). Primero presentaremos las **nociones comunes** de ambas opciones, para posteriormente centrarnos en sus particularidades. Recordamos que toda la información expuesta en el apartado 4.4 sobre la postura, entendida siempre desde un

enfoque dinámico, es aplicable a la posición deseada que todo clarinetista debería perseguir para poder interpretar sin interferencias corporales.

Tal y como expone Staats (1899), «para tocar el clarinete, es esencial colocarse en una posición cómoda y fácil; el cuerpo debe estar erguido» (p. 5). Es decir, el primer paso es adoptar una postura corporal erguida, como la que se tendría sin el instrumento, y después llevar el clarinete hacia la boca³⁸ (Wehle, 2007, p. 11). Ahora bien, para obtener una disposición correcta y a la vez relajada del cuerpo, el tronco y la cabeza deben mantenerse erguidos pero no tensos (Garcés, 1991, p. 52). Es muy importante no confundir una alineación adecuada de la espalda y cuello con una postura agarrotada³⁹: «mantenerse derecho, sin rigidez (...) de pie o sentado, el instrumentista siempre se asegurará de mantener la cabeza recta y el tronco vertical para liberar la columna de aire, única forma de evitar la escoliosis y la cifosis⁴⁰» (Dangain, 1991, p. 17). El mismo autor recomienda ayudarse de una pared para obtener una buena posición vertical en el caso de que el tronco posea el «defecto incómodo» de estar inclinado hacia delante; Martín López (2015) también sugiere utilizar este apoyo para conseguir una buena alineación (ver Figura 6.5).

Uno de los rasgos que más condiciona la disposición corporal es el ángulo que se forma entre el clarinete⁴¹ y el intérprete al sostener el instrumento (¡y viceversa!), una distancia que normalmente obedece a la embocadura deseada⁴². De esta elección depende la extensión de los brazos y la sensación de peso del instrumento, así como el grado de movilidad del músico. Como explica Young (2014), en el posicionamiento más

³⁸ Como apunta Cantó (2008), «muchos alumnos tienden a echar la cabeza hacia delante para buscar el clarinete, en lugar de dejar que el clarinete sea la única parte que se mueva hacia el eje cabeza-tronco. Esto genera un colapso en pectorales, cervicales...» (p. 38).

³⁹ Copeland (2007) señala los inconvenientes de utilizar frases como «ponte derecho con el pecho hacia arriba y los hombros hacia atrás», puesto que para responder a las indicaciones del docente, los clarinetistas empujan la columna hacia arriba en un intento de enderezarla y aprietan los músculos de la espalda para juntar los hombros, adoptando una apariencia rígida y militar, una posición que si es mantenida en el tiempo producirá una gran tensión y dolor muscular (p. 30).

⁴⁰ Escoliosis: desviación de la columna vertebral con convexidad lateral. Cifosis: curvatura anormal, hacia atrás, de la región dorsal de la columna vertebral (definiciones de la RAE).

⁴¹ Es interesante observar la evolución del ángulo del clarinete bajo, determinado por la forma del tudel, que con el paso del tiempo se ha vuelto más ergonómico: actualmente está entre 40°-45° de forma análoga al clarinete soprano. Según Sparnaay, los modelos más antiguos (Buffet, 55°; Selmer y Yamaha, 60°; Selmer sintético hasta *mb₂*, 70°-75°) ocasionaban bastantes problemas, dificultando tocar en el registro agudo y provocando a la larga tirones en el cuello (2011, p. 59-60).

⁴² En el apartado 5.2 hemos expuesto la mayor evolución de la embocadura sufrida en la historia del clarinete, causada por el cambio de colocación de la caña, que pasó de estar inicialmente arriba a entrar en contacto con el labio inferior.

vertical encontramos las enseñanzas de Daniel Bonade⁴³, quien insistió en la importancia de mantener el instrumento hacia el cuerpo como clave para mejorar el sonido (p. 19). En el extremo opuesto, en algunos entornos populares en toda Europa todavía se mantiene la práctica de sostener el clarinete en un amplio ángulo alejado del cuerpo (p. 13); esta manera de tocar presente en el folk también puede observarse en algunos intérpretes de *jazz*. Actualmente, en el mundo clásico, es habitual recomendar una apertura que va de los 35° a los 45°, encontrando divergencia de opiniones según los autores⁴⁴. Por ejemplo, Gingras (2011) señala 35° (p. 129); así como para Pino (1998) lo ideal son 35°-40°, indicando que 45° son demasiado (p. 56), este ángulo es el aconsejado por de Peyer (1991, p. 129); 40° son sugeridos por Peñarrocha y Sanz (1991, p. 6) y también por Dangain (1991), que alega de un modo tajante: «en efecto, es la única posición que permitirá al clarinetista desarrollar su columna de aire» (p. 18). Con otra perspectiva, Brymer (1979) apuesta por no encasillar y buscar el confort: «la verdad es que el instrumento responde mejor cuando el intérprete se siente cómodo, por lo que, de hecho, el ángulo puede ser cualquiera y variar mucho de un individuo a otro» (p. 160). En otras palabras, cada clarinetista tiene un cuerpo único y debe encontrar el ángulo que le funcione mejor (Bruser, 1997, p. 109).



Figura 6.5: Utilización de la pared para una buena colocación.
Fuente: Martín López, 2015, pp. 166 y 174.

⁴³ Pedagogo de origen francés, Daniel Bonade (1896-1976) fue una figura increíblemente influyente en la interpretación del clarinete estadounidense del siglo XX; profesor en Curtis Institute of Music, Cleveland Institute of Music y Juilliard School, sus alumnos consiguieron puestos solistas en reconocidas orquestas.

⁴⁴ Es interesante observar el cambio de opinión, con el paso del tiempo, de un mismo autor: Berr recomienda 35°-40° en su tratado de 1836 y en su método de 1891 se decanta por 40°.

Según Orozco y Solé (1996), la morfología de los dientes del clarinetista novel influye en la embocadura y, por tanto, en el ángulo del clarinete con respecto al cuerpo (p. 86), a lo que podríamos añadir la longitud de los brazos (habitualmente en correlación con la estatura del clarinetista) y la constitución muscular. También es importante tener en cuenta la masa del instrumento por una cuestión de ejes gravitatorios, pues un clarinete más pesado tiende a acercarse más al cuerpo mientras que uno más liviano invita a ser sostenido en un ángulo más abierto.

En ocasiones, con los movimientos expresivos, el ángulo del instrumento con el cuerpo no se mantiene siempre idéntico, siendo normalmente alterado de forma inconsciente. Por otra parte, se puede variar a propósito en los movimientos accesorios que exponemos más adelante (ver apartado 6.2.6) o también, como se menciona en el método de Garbarino⁴⁵ (1978), se puede utilizar para modificar las presiones ejercidas en la boquilla (entre el labio y los dientes inferiores y superiores, así como la caña) como uno de los recursos técnicos empleados para la obtención de sonidos propios de la escritura contemporánea (p. 5).

El ángulo elegido para tocar tiene un efecto directo en los brazos: cuanto mayor sea, más esfuerzo deberán hacer para sostener el instrumento⁴⁶. Y algo parecido sucede con los codos: cuanto más alejados del tronco, más acción muscular será requerida; en la ilustración de la «posición forzada y defectuosa» del método de Klosé, se muestra un clarinetista con los codos alzados (ver detalle en la Figura 6.6). Como indica Garcés (1991), «para obtener una posición correcta y a la vez relajada del cuerpo (...) los codos quedarán ligeramente apartados del cuerpo, cayendo a los lados de éste de una forma natural» (p. 52). Martín López (2015) apunta que cuando los brazos están demasiado pegados se restan calidad de sonido y libertad de movimiento (p. 171). Harger (2011) sugiere una ubicación neutral (ni cerca ni lejos del cuerpo) de los codos, puesto que en su investigación observó que el clarinetista con los codos más alejados tenía el dolor de muñecas más pronunciado, sospechando que el peso del instrumento tenía que ser

⁴⁵ Considerado una continuación de *New Sounds for Woodwind* (1967) de Bruno Bartolozzi, obra pionera y muy reconocida sobre variaciones tímbricas, cuartos de tonos y multifónicos. El compositor y violinista la escribió como resultado de la investigación realizada con instrumentistas de orquestas de Milán y Florencia durante los años sesenta.

⁴⁶ Quienes prefieren el «estilo estadounidense» de sostener el clarinete verticalmente afirman que cuando la campana apunta hacia abajo, el pulgar se libera parcialmente de la carga de soportar el instrumento en contra de la gravedad, liberando así a la mano de una tensión innecesaria (Bruser, 1997, p. 109).

soportado sin la colaboración del torso (p. 108). Dicho de otro modo, el objetivo sería buscar una posición en la que no se luche contra la gravedad ni los codos permanezcan unidos al tronco (Dangain, 1991, p. 17), pues ambas opciones implican generar una tensión innecesaria. La sobrecarga de los brazos⁴⁷ también suele repercutir en los hombros, que, a menudo, son levantados sin razón: «para los clarinetistas es importante que toda la zona del trapecio esté lo más relajada posible ya que (...) se tiende a elevar los hombros produciendo tensión en toda la zona superior de la espalda» (Granda Vera et al., 2011, p. 1).

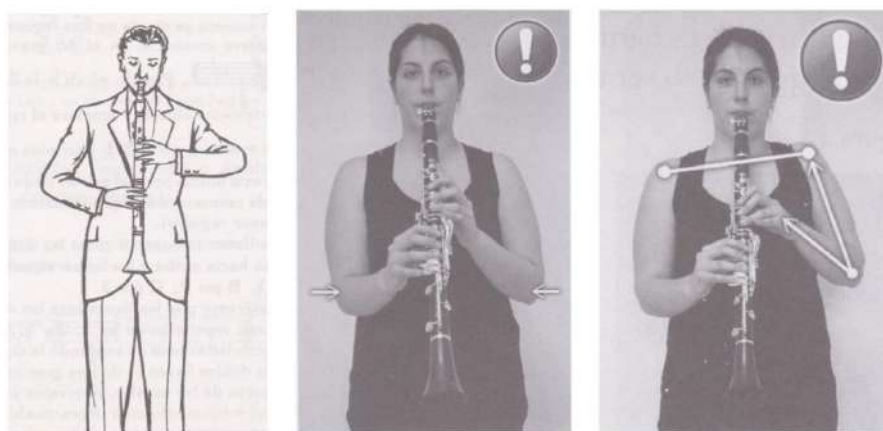


Figura 6.6: Posición inadecuada de los codos (demasiado lejos y cerca del tronco, relación con el hombro elevado). Fuentes: Klosé, 1992, p. 5; Martín López, 2015, pp. 171 y 173.

Idealmente, el instrumento debe estar centrado: «visto de frente, el clarinete debe fusionarse con la línea perpendicular de la mitad del cuerpo del intérprete» (Berr, 1836, p. 7). Sin embargo, esta alineación con la columna vertebral del músico rara vez es perfecta; la gran mayoría de clarinetistas sujetan el clarinete torcido hacia su lado derecho, aunque solo sea ligeramente⁴⁸. Esta predisposición es debida a la colocación del brazo que sostiene el peso del instrumento, cuya mano está más alejada del tronco y tiende a retraerse⁴⁹. Una opción es que el brazo se acerque al torso cambiando el ángulo

⁴⁷ Andrews (2005) apunta una interesante relación entre el tono muscular y la falta de equilibrio: «Si tu equilibrio no es bueno al tocar, es posible que los brazos quieran ayudar, pero debido a que no pueden liberarse de su trabajo con el instrumento, surge un conflicto, los brazos tienden a endurecerse y tú pierdes la libertad y flexibilidad necesarias para tocar bien» (p. 38).

⁴⁸ Martín López (2015) también ilustra la desviación a la izquierda (p. 171), mucho menos frecuente.

⁴⁹ Esto suele suceder de forma inconsciente, porque el cuerpo tiende hacia una posición más natural en la que todas las partes están cercanas al centro de gravedad, y/o porque se empezó a tocar el instrumento a

del clarinete con el cuerpo, con la consecuente alteración de la inclinación de la embocadura, y la otra es ladear el instrumento para que el brazo no esté tan extendido y el codo derecho pueda estar en una posición más natural en relación al costado. Si bien es cierto que en las ilustraciones de los métodos el clarinete se dibuja en el eje central del intérprete, podemos decir que en la práctica real es inusual ver un clarinete 100% recto. Esta desviación también tiene consecuencias en la embocadura, como veremos en el apartado 6.2.4.

Todo lo anteriormente expuesto es aplicable para tocar el clarinete tanto de pie como sentado, aunque cada disposición requiere unas consideraciones particulares. Según diversos autores españoles, «la posición más ventajosa para tocar el clarinete es de pie» (Romero, 1861, p. 7; 1958, p. VII) por lo que «se tocará preferentemente de pie» (Peñarrocha & Sanz, 1991, p. 6), «aunque también se puede tocar de vez en cuando sentado» (Martín Benlloch, 2001, p. 35). Aun cuando estos clarinetistas no justifican su visión, imaginamos que deben ser indicaciones para el estudio personal, pues es bien sabido que la posición del clarinetista viene determinada por la actividad performativa, ya sea orquestal, en banda, música de cámara, interpretación solista, etc.

En la **posición bípeda**, encontramos opiniones enfrentadas en cuanto a la colocación de los pies. En general, se suele decir que cuando están paralelos es adecuado separarlos a la distancia de las caderas para un buen equilibrio (Klickstein, 2009, p. 254). Martín López (2015) sostiene que los pies tienen que estar alineados con los hombros, ya que adelantar una pierna nos vuelve más inestables, no reparte el peso del cuerpo correctamente y genera tensiones innecesarias (pp. 165-166). No obstante, así es como aparecen los pies en la ilustración de la «posición forzada y defectuosa» del método de Klosé desde 1843, mostrando que en la «posición correcta» el pie derecho debe estar un poco más adelantado. Con estas palabras lo explica Staats (1899)⁵⁰: «con el peso sobre la pierna izquierda, estando la pierna derecha un poco adelantada» (p. 5).

una edad temprana cuando la longitud del brazo era relativamente corta en relación al tamaño del clarinete. Por otro lado, llama la atención cómo Vercher Grau (2017) relaciona la desviación a la derecha con la ubicación de la sección de clarinetes en la banda, la colocación de sillas y atriles, y la visibilidad del director (p. 220).

⁵⁰ No es sorprendente que adopte el mismo criterio, pues el último apartado del método está formado por *Grand Études* de Klosé y Rose, seleccionados y revisados (con las comas de respiración incorporadas) por el autor, según él los más «útiles y melodiosos». La ilustración de su método (vista en la Figura 6.3), termina al final de la americana del clarinetista, prescindiendo de las piernas.

Wehle (2007) también aboga por desfasar los pies pero sin especificar cuál debe estar delante: «la postura orgánica solo se puede lograr distribuyendo el peso en ambos pies, que deben estar algo separados con uno ligeramente delante del otro» (p. 11). El autor introduce la noción del peso, un concepto fundamental para sentir el enraizamiento que aporta estabilidad, que propone dividir entre los dos lados. Así también lo sugieren Peñarrocha y Sanz (1991), «apoyando el peso del cuerpo en ambas piernas por igual» (p. 6), aunque no detallan la ubicación de las extremidades.



Figura 6.7: Pies paralelos y un pie más adelantado.
Fuentes: Martín López, 2015, pp. 165-166; Klosé, 1992, p. 5.

Desde el punto de vista del equilibrio, es cierto que tener los pies a diferentes niveles nos puede aportar una mayor movilidad y estabilidad⁵¹ (Klickstein, 2009, p. 254), pero no vemos natural que siempre tenga que avanzarse el mismo pie, al tratarse el clarinete de un instrumento muy simétrico. Se intuye que la recomendación de adelantar el pie derecho es para coordinar las extremidades más alejadas del tronco, pero también sería válido pensar que se puede conseguir una armonía por el cruce de miembros, como cuando se camina y los brazos se balancean inversamente al movimiento de las piernas. Atendiendo a estas consideraciones, nos atrae la propuesta de Klickstein (genérica para todos los músicos, no específica para clarinetistas), de alternar el pie que se avanza. Compartimos con el autor que cada cual pruebe y decida cómo se siente más cómodo, si con los pies paralelos, alguno de los dos adelantado, o ir cambiando. En nuestra opinión, lo importante es que el intérprete perciba que está bien

⁵¹ Es interesante observar la posición corporal de los deportistas que deben estar alerta y poder reaccionar muy rápido, como los jugadores de esgrima o baloncesto, o los boxeadores: siempre están con las rodillas flexionadas y un pie más adelantado que el otro.

apoyado en el suelo a la vez que su movimiento es flexible, sintiendo la repercusión que ello tiene en el resto del cuerpo⁵². Según García (2013), uno de los pies «puede adelantarse levemente en ocasiones, brindando de esta manera la posibilidad de un movimiento natural que favorezca la expresión musical» (p. 81). En su defecto, la posición «bien a plomo sobre las piernas y sin movimiento» (Romero, 1958, p. VII) se puede convertir en un lastre si se ejecuta al pie de la letra, aunque ello no significa que sea óptimo levantar los pies y perder el contacto con el suelo, como a menudo sucede cuando el clarinetista no ha conectado con sus raíces.

Según Calais-Germain (1994), el pie desempeña una doble función: debe recibir el peso del cuerpo y la reacción del suelo, así como permitir el desarrollo dinámico del paso al caminar, es decir, presentar simultáneamente resistencia y flexibilidad (p. 257). Es por esta razón que cuando el clarinetista levanta un pie o se pone de puntillas⁵³, está privando las extremidades de la firme resistencia del suelo, de modo que se desactivan parcialmente algunos de los receptores nerviosos de los músculos, tendones, articulaciones y piel, que perciben la gravedad como peso y presión, y que dependen de una superficie firme para funcionar correctamente⁵⁴ (Andrews, 2005, p. 38). A nivel estructural, se rompe la base formada por el denominado triángulo del pie: talón, base del primer metatarsiano y base del quinto metatarsiano (Sardà Rico, 2003, p. 52). La repercusión en el equilibrio del intérprete dependerá del tiempo que permanezca desconectado del suelo.

Ciertamente, los pies son los receptores de todo el peso del cuerpo, pero hemos visto que algunos autores hacen referencia a las piernas. Para la buena transmisión del peso hasta las extremidades, es fundamental que las rodillas estén flexibles (Klickstein, 2009, p. 254). Martín López (2015) matiza que cuando se toca con las rodillas extendidas se crea una repercusión en la cadera de forma que se aumenta la curvatura lumbar, produciendo una mala colocación de la espalda y la cabeza (p. 168). Dicho en otras palabras, «las articulaciones de las rodillas no deben enderezarse artificialmente,

⁵² Cantó (2008) enfatiza la interrelación muscular de todo el cuerpo: «haciendo que incluso el estado de la planta de los pies sea determinante para el uso de los brazos» (p. 40).

⁵³ Ponerse de puntillas crea tensión en los músculos de las piernas y los músculos abdominales, intercostales y del torso. Esta tensión continúa subiendo por la garganta, el paladar y la cabeza, impidiendo el control adecuado de la respiración (Bruser, 1997, p. 85).

⁵⁴ Efectos similares suceden cuando los isquiones no reciben la resistencia firme necesaria para equilibrarse, lo que ocurre cuando el asiento es blando.

sino que deben proporcionar al cuerpo un soporte de amortiguación elástico» (Wehle 2007, p. 11). De ello depende que el traspaso de peso de un lado al otro sea más fácil y natural⁵⁵.

No queremos dejar de comentar una opción sugerida desde la ergonomía, posiblemente nunca expuesta en un libro de clarinete⁵⁶. Sardà Rico (2003), recomienda usar un taburete o cajón de unos 15 cm de altura donde colocar uno de los pies cuando el intérprete ensaya durante largos períodos en postura bípeda (p. 157), un recurso utilizado por profesionales que ejercen de pie, como los peluqueros, y que podría ser igualmente efectivo para los músicos (Orozco & Solé, 1996, p. 173). Aunque la autora matiza ir cambiando de pie para evitar el apoyo unilateral, esta idea se opone a la visión de Andrews (2005), que lo desaconseja al considerarlo causante de problemas⁵⁷, al igual que llevar tacones altos (p. 9). En nuestra opinión, consideramos esta propuesta totalmente desacertada en el caso del clarinete porque, al tratarse de un instrumento bastante simétrico, el uso del taburete impediría mantener el peso del cuerpo en el centro o cambiarlo con facilidad de un lado al otro. Nos parece más adecuada la sugerencia de variar un poco la postura para involucrar los músculos en diferentes patrones de uso (Klickstein, 2009, p. 257), una opción valorada positivamente por la clarinetista Copeland (2007): «es necesario pensar en la postura como un estado de equilibrio, siempre cambiante y en movimiento» (p. 30).

Pasamos ahora a exponer las particularidades de la **posición sedente**. Lo primero a tener en cuenta es que desaparece (más o menos) la función de soporte de las piernas y el peso del cuerpo que antes era recibido por los pies ahora recae sobre la pelvis, que se convierte en la base principal de apoyo de la columna vertebral (Myers, 2009, p. 211).

A grandes rasgos, se definen tres posturas de estar sentado según la colocación adoptada por la pelvis: anterior, media y posterior. En la central, los pies transmiten al

⁵⁵ Según Bruser (1997), cuando los músicos de viento flexionan las rodillas y empujan los pies hacia el suelo se transfiere el peso corporal al suelo y simultáneamente se estimula un flujo de energía hacia arriba a través de las piernas y hacia la parte inferior del torso (p. 83).

⁵⁶ Ni, hasta la fecha, vista en un escenario por la investigadora.

⁵⁷ Así se ha demostrado con el banquillo apoyapié tradicional utilizado por los guitarristas en posición sentada, favoreciendo la aparición de diversos soportes ergonómicos que permiten que el músico mantenga los dos pies en el suelo.

suelo el 25% del peso corporal, mayor cantidad en la anterior y menor en la posterior (Orozco & Solé, 1996, p. 170). Martín et al. (2012) no aconsejan la posición posterior al considerar que es la peor opción posible en la cintura pélvica, puesto que se invierten las curvaturas naturales de la columna vertebral, los hombros caen hacia delante y hacia abajo, se incrementa notablemente la tensión sobre la región lumbar; vendría a ser la que adoptamos cuando estamos arrellanados en un sofá. Los autores recomiendan la colocación media-anterior de la cadera para la práctica musical, afirmando que distribuye el peso equitativamente entre la cadera y los pies, manteniendo al intérprete en constante atención (p. 98). Por otro lado, Velázquez (2013) considera indispensable acomodar la pelvis en una posición neutra, ni en anteversión ni en retroversión (p. 51), en la que se mantienen las curvaturas naturales de la columna vertebral y los hombros están alineados; sería la que deberíamos usar para estar sentados ante una mesa o al comer (Martín et al., 2012, p. 98). Martín López (2015) anima a alternar la posición media (como situación de partida) con la media-anterior (la cadera se inclina levemente hacia delante, alineada con la espalda y la cabeza) para poder moverse al tocar (p. 58). En nuestra opinión, la disposición central quizás podría ser válida para un instrumento que no requiere ser sostenido pero la descartamos para el clarinetista porque, además del peso corporal, el equilibrio de la unidad intérprete-instrumento debe incluir el peso del clarinete. Asimismo, si consideramos la tarea performativa como una acción activa, la colocación de la pelvis con tendencia anterior puede favorecer una actitud más implicada y enérgica del músico.

Este ademán también puede facilitarse si el clarinetista se sienta al borde de la silla. Klickstein (2009) así lo propone para disfrutar de una mayor movilidad al balancearse sobre los isquiones⁵⁸, aunque entiende que el soporte lumbar puede ser una opción prudente para muchos artistas (p. 254). Para Orozco y Solé (1996), la columna dorsal baja y la lumbar alta deben quedar apoyadas (p. 171), mientras que para Pino (1998) es indiferente si el clarinetista quiere reclinarse o no en el respaldo (p. 49); García (2013) recomienda apoyar la espalda exclusivamente en los momentos en los que no se está tocando (p. 85). Velázquez (2013) afirma que al sentarse en el borde del asiento, se puede aumentar el ángulo de la cadera con las piernas y el apoyo de los

⁵⁸ En realidad nos sentamos sobre la parte acodada del isquion, denominada tuberosidad isquiática (*tuber ischiadicum*). El isquion es uno de los tres huesos, junto al ilion y pubis, que están fusionados en el adulto (unidos por medio de un cartílago en forma de «Y») y que constituyen el hueso ilíaco o coxal (Calais-Germain, 1994, pp. 44-46).

pies en el suelo (p. 75), de modo que las rodillas se sitúan en un plano inferior a las caderas. Sorprendentemente, esta opción es desaconsejada por Orozco y Solé (1996), con independencia de las exigencias de cada instrumento: «el asiento adecuado debe permitir que las piernas se flexionen libremente quedando los pies apoyados en el suelo y las rodillas a un nivel ligeramente más alto que las caderas, permitiendo que los muslos descansen por completo sobre el asiento» (p. 171). Klickstein (2009) también indica que las rodillas estén más bajas que las caderas (p. 251), incluso sugiriendo que, cuando uno se ve obligado a sentarse en una silla baja y no tiene un cojín o guía telefónica a mano, ubique los pies debajo de los muslos para descender las rodillas (p. 254). Otra manera de obtener el desnivel deseado es inclinar el asiento cuando este es regulable o utilizar una almohadilla en forma de cuña, también pueden acoplarse unos tacos de madera a las patas traseras (ver detalle en la Figura 6.8); según Sardà Rico (2003), una inclinación de unos 15° hacia delante favorece la lordosis lumbar natural, ya que disminuye la presión en los discos intervertebrales así como la tensión de los músculos posturales (p. 161).

Algo distinto es tener una pierna más baja que la otra, como recomienda Gingras (2011) con el fin de facilitar la respiración. La clarinetista declara que cuando el cuerpo y las piernas generan un ángulo de 90° al sentarse, comprimen levemente los pulmones y otros órganos internos entre sí, lo que a su vez puede inhibir el flujo de aire; gracias a un mayor ángulo entre tronco y pierna se está emulando la posición de pie, de modo que la capacidad pulmonar y el flujo de aire mejoran (pp. 129-131). En el texto no viene especificado, pero en la ilustración presentada es la pierna izquierda la que tiene la rodilla más baja (ver Figura 6.8); nos queda la incógnita de si la idea sirve para ambos lados o se pueden alternar. Intuimos que el retraimiento de la pierna izquierda puede tener relación con las propuestas que adelantan la pierna derecha cuando se está de pie. Contrariamente, en el estudio de Baadjou et al. (2017), se alienta a tener las rodillas flexionadas a 90° y los pies paralelos entre sí en el suelo (p. 126), situación que resultó en una postura más estática y una mayor activación muscular de la esperada⁵⁹.

⁵⁹ La terapia de ejercicios posturales propuesta requiere la adaptación a nuevos programas de control motor y un cambio en el comportamiento durante la interpretación; por ello, cabría la posibilidad de que los resultados estén en sintonía con que los clarinetistas no estaban acostumbrados a tocar en esta posición desconocida (Baadjou et al., 2017, p. 130).



Figura 6.8: Propuestas adecuadas, según la visión de los autores, para la posición sedente.
Fuentes: Martín López, 2015, pp. 173-174; García, 2013, p. 146; Gingras, 2011, p. 129.

Así como Gingras relaciona la colocación de las piernas con la respiración, Pino (1998) muestra un parecer totalmente opuesto:

Aspectos como cruzar las piernas y apoyarse en el respaldo de una silla no tienen *nada* que ver con si un intérprete podrá respirar correctamente. Las piernas de un músico no están conectadas de ninguna manera con su aparato respiratorio. No importa lo que un intérprete haga con sus piernas o dónde haya colocado su espalda. Lo que importa es si ha contraído los músculos abdominales. (p. 49)

Desde nuestro punto de vista, estas afirmaciones son incompletas. En efecto, las piernas no forman parte del aparato respiratorio, pero desde una comprensión holística del cuerpo, todas sus partes están interrelacionadas. No nos referimos solo a un enfoque conceptual sino a una perspectiva empírica, como la existencia de cadenas musculares, circuitos de irrigación o por ejemplo la red miofascial formulada por Myers (que veremos en más detalle en el próximo apartado). Tras leer este texto, el Dr. Marie invita a una exploración de la conciencia corporal: «Del mismo modo que te pongo a prueba si te propongo andar con los glúteos apretados, ¡¡te planteo el reto de mantener la movilidad del diafragma si tus piernas están cruzadas!!». En tal sentido, Bruser (1997) opina que con las piernas cruzadas se impide que el peso del lado del torso descansa sólidamente sobre el isquion, de manera que los músculos respiratorios han de ocuparse de mantener el tronco erguido y, por lo tanto, no están completamente disponibles para los movimientos propios de la respiración; asimismo, se bloquean las

articulaciones de la cadera, impidiendo aún más el movimiento natural del torso y el flujo de energía (p. 85). Esto es, «todo lo que lleve a la fijación de una parte de nuestro cuerpo (incluyendo al clarinete) llevará a una pérdida de capacidad de movimiento y, en consecuencia, de soporte» (Cantó, 2008, p. 39).

Por otro lado, Pino (1998) añade que lo primordial es la relajación y no la posición:

Por supuesto, ningún intérprete de viento puede sonar como tal mientras esté encorvado en su silla o inclinado hacia los lados, pero tampoco tiene que mantener la posición y el porte de un general prusiano. La comodidad física del intérprete es lo importante, ya que eso tendrá un efecto directo sobre la facilidad con la que puede permanecer relajado, y la relajación al tocar el clarinete es absolutamente esencial. (p. 49)

Aquí compartimos con el autor que la comodidad del intérprete es relevante, y mucho; no obstante, creemos que esta no debe estar reñida con la adopción de una posición saludable. Como hemos visto en el apartado 3.3.1.2, la sensación de confort puede verse alterada por los patrones personales, pero es posible trabajar hábitos de movimiento eficientes que sean percibidos como cómodos. Según el Dr. Marie, «la posición y el estado de relajación están muy vinculados. El principio de base es que “cada pequeño movimiento o tensión de una parte del cuerpo es percibida por el cuerpo entero”».

Más allá de este texto en concreto, nos preocupa que este tipo de explicaciones con poco fundamento puedan causar confusión en los músicos, e incluso, favorecer prácticas no saludables.

Hablando de hábitos poco convenientes⁶⁰, apoyar el clarinete sobre la pierna está generalmente desaconsejado: «Nunca adquieras el hábito perezoso de apoyar la campana en la rodilla, como hacen algunos» (Staats, 1899, p. 5). Martín López (2015) considera que apoyar la campana sobre las rodillas o cruzar las piernas obliga a

⁶⁰ «Al reconocer nuestros hábitos y verlos con humor, aflojamos suavemente su control sobre nosotros y cultivamos la inteligencia y la alegría que necesitamos para hacer música de forma auténtica» (Bruser, 1997, p. 158).

modificar la correcta posición de la espalda, limitando la respiración y la libertad de movimiento (p. 175). Esta cuestión se comentará en el siguiente apartado dedicado al modo de sostener el clarinete.

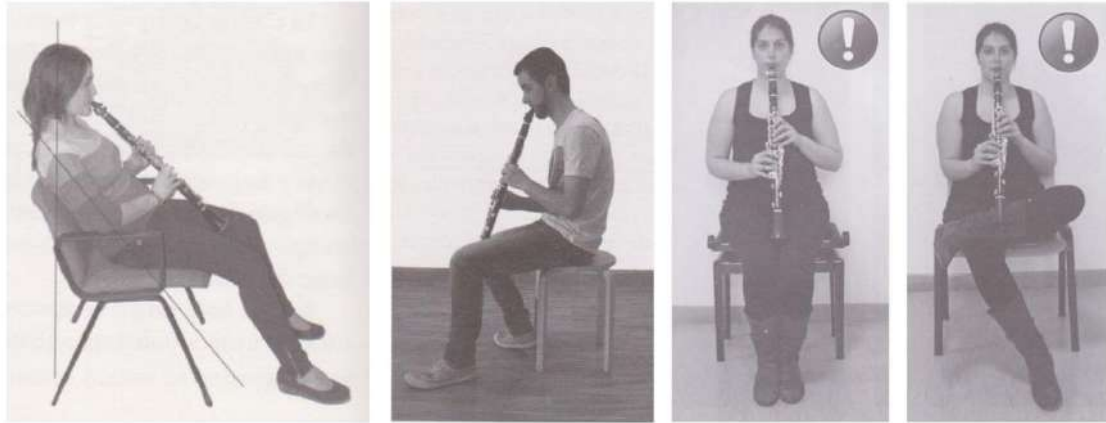


Figura 6.9: Propuestas inadecuadas para la posición sedente (pelvis en posición anterior y brazos en reposabrazos; espalda encorvada; pies juntos y clarinete apoyado; pierna cruzada y clarinete apoyado).
Fuentes: Velázquez, 2013, p. 80; García, 2013, p. 146; Martín López, 2015, p. 175.

Entrando en otro terreno, algunos autores escriben acerca del tipo de asiento a utilizar, pues es importante que este guarde una relación equilibrada, en su forma y tamaño, con el cuerpo que debe recibir (Orozco & Solé, 1996, p. 170). Idealmente, sería conveniente disponer de una silla regulable, cuyos elementos que la configuran (asiento, respaldo, reposabrazos, pie, etc.) puedan adaptarse a cada individuo⁶¹ (Sardà Rico, 2003, p. 158). No entraremos aquí a comparar las diversas sillas de diseño alternativo propuestas por diferentes autores (*kneeling*⁶², «dinámica» y «bicicleta», asiento Bustamante⁶³) pues la realidad obliga al clarinetista a adaptarse a diferentes modelos cuando tiene que tocar fuera de casa, pues no es viable desplazarse siempre con el asiento personal. Algo factible, pensando en las sillas que no son especialmente ergonómicas, es, como se ha comentado anteriormente, utilizar alguno de los cojines especializados para músicos que se pueden encontrar en el mercado, y/o tacos de

⁶¹ Como las de la marca alemana Kolberg o la española Guil. Un diseño más novedoso es el propuesto por la firma Earō (para más información, visitar: <https://earochair.com/>).

⁶² Asiento ergonómico en el que se apoyan las rodillas.

⁶³ Bustamante, Antonio. *Mobiliario escolar sano*, Madrid, Fundación MAPFRE, 2004. El arquitecto y ergónomo ha diseñado una banqueta especial para músicos llamada Gènia, para más información, visitar: <http://www.antonibustamante.com/p2.htm>

madera para situar debajo de las patas que no son regulables, facilitando modificar la altura y/o inclinación del asiento. Es importante que el músico se tome el tiempo necesario a adaptar la silla a sus necesidades antes de empezar la acción interpretativa.

En cualquier caso, la colocación de la persona no solo depende del diseño del asiento, sino también de sus hábitos y de la tarea que ha de realizar (Orozco & Solé, 1996, p. 170), y desde nuestro punto de vista, influye por añadidura el grado de conciencia corporal desarrollado por el músico. Con todo, la posición sedente es más fija que la bípeda, por lo que conviene recordar que sentarse es dinámico, aunque veamos fotografías (imágenes estáticas) de la disposición adecuada (Klickstein, 2009, p. 254). Por lo tanto, es idóneo ir variando la posición dentro de lo posible, incorporando pequeños movimientos que eviten la rigidez; cuando las circunstancias no lo permiten (en ensayo o concierto), siempre se pueden incorporar algunos *Mentastics* discretos como los expuestos en el apartado 3.4.1. Esto es especialmente interesante porque, como expone Sardà Rico (2003), «inicialmente todo parece indicar que el gasto energético es mayor de pie, pero se ha demostrado que estar sentado comporta una mayor sollicitación de los músculos de la espalda» (p. 49). Asimismo, esta opción aumenta en tres veces la presión que soportan los últimos discos lumbares respecto a la posición de pie (Orozco & Solé, 1996, p. 170). Myers (2009) va más lejos y define estar sentado como «una actividad tensa y peligrosa», algo aplicable a cualquier persona que deba permanecer sentada durante períodos significativamente largos, al reconocer que es poco común hacerlo con los meridianos miofasciales en equilibrio (p. 211). Como apunta Young (2014), existe evidencia de que los grupos de trabajo con altos niveles de contracción estática, cargas estáticas prolongadas o posturas laborales extremas que involucran los músculos del cuello y hombros tienen un mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos en esta zona; por ello, los clarinetistas (así como oboístas y saxofonistas) que sostienen su instrumento con posturas no dinámicas y tocan con movimientos repetitivos tienen, por tanto, un mayor riesgo de lesiones (p. 45). Profundizaremos en los problemas y patologías derivados de la interpretación del clarinete en el apartado 6.3.

Recapitulando, como relata Wehle (2007), «el instrumento se toca no solo con los dedos, sino con todo el cuerpo» (p. 6), tanto si se toca el clarinete de pie como sentado, o

en cualquier otra posición que requiera la obra. A tener muy presente a la hora de trabajar el buen uso corporal: «Si tensamos el pie izquierdo eso tendrá consecuencias en la mano derecha, el pie derecho, etc.» (Cantó, 2008, p. 40). Podemos concluir que el hecho de que en numerosas obras para el instrumento consultadas no se mencione absolutamente nada acerca de las extremidades inferiores, y que cuando se incluyen representaciones o fotografías solo se muestren la embocadura y la colocación de las manos, excluyendo la globalidad del intérprete, evidencia la poca importancia que se le da a la posición del cuerpo entero⁶⁴. Por consiguiente, la afirmación «los músicos tienden a tener muy poca conciencia corporal por debajo de los brazos» (Andrews, 2005, p. 9) desafortunadamente puede aplicarse de forma específica a los clarinetistas.

6.2.2 El modo de sostener el clarinete

A diferencia de instrumentos como el piano, el arpa o la batería, el clarinete tiene que ser sostenido íntegramente para poder ser tocado. Esto significa que el 100% de su peso debe ser mantenido en el aire: alrededor de unos 800 g (Orozco & Solé, 1996, p. 149) o 850 g (Sardà Rico, 2003, p. 166), dependiendo de su configuración. Independientemente de la masa física medible en una báscula, la sensación de peso puede ser subjetiva en función de diversos factores: la constitución del intérprete, la posición adoptada, y, como expone Stein (1958), el grado de tensión corporal, ya que la relajación conlleva una mayor sensibilidad respecto a la percepción real del peso (p. 17).

Cuando el peso del clarinete resulta excesivo para el instrumentista, la opción más drástica es llevarlo a un técnico de reparación para que sustraiga material del tubo de madera, pudiendo aligerar así hasta un 30% del peso (Young, 2016, p. 45). Esta acción irreversible tiene repercusiones en la calidad sonora, por lo que no es sorprendente que para muchos clarinetistas sea descartada como una opción válida.

⁶⁴ Exceptuando el método de Klosé (1992), no se hallan imágenes corporales globales en los manuales para clarinete de Romero (1958), Peñarrocha y Sanz (1991), Stein (1958), Wehle (2007), etc. Las imágenes incluidas en este apartado han sido extraídas de libros genéricos que se interesan por la posición corporal del músico. Especial mención requiere la obra de Martín López (2015), en la que abundan las fotografías de clarinetistas, una gran suerte si tenemos en cuenta que el capítulo está dedicado de forma compartida al clarinete y al oboe, y no se cuenta con ningún oboísta.

Ante esta problemática, algunos músicos han encontrado diversas **soluciones rudimentarias para aliviar la sensación de peso** pero que, sin embargo, no tienen en cuenta la disposición general del cuerpo. Por ejemplo, Pino (1998) sugiere descargar el instrumento apoyando la campana sobre una de las dos rodillas cuando se está sentado, siempre y cuando el clarinetista tenga suficiente estatura para llevarlo a cabo (p. 66). Treinta años atrás, su profesor Stein (1958) ya era conocedor de esta recomendación que algunos maestros compartían con el fin de reducir el peso del pulgar y tener consecuentemente una muñeca menos rígida. En su opinión, se debe tener cuidado de que la embocadura no se vuelva dependiente de esta posición, y si se decide reposar el clarinete sobre una pierna, mejor sobre la rodilla izquierda para contrarrestar la tendencia de la mano derecha de desviar el instrumento del eje central del cuerpo (p. 30).

Klug (1997) ha observado que, a menudo, los clarinetistas jóvenes se encorvan en la silla para poder descansar el antebrazo derecho sobre su muslo debido al peso incómodo del clarinete, algo que considera un mal hábito (p. 60). Por esto nos sorprende la sugerencia, dirigida a los clarinetistas que mueven el tronco para marcar la pulsación, de apoyar la campana ligeramente sobre una de sus rodillas y llevar el pulso con el pie en el suelo. En su argumentación, contempla que la prohibición de marcar con el pie provoca que el movimiento sea exteriorizado en otra parte del cuerpo, siendo más molesto visualmente (p. 90).

Apoyar el instrumento sobre una rodilla, además de desviarlo del eje central del cuerpo, suele conllevar una encorvadura del tronco. Si bien cuando el clarinete es colocado entre las dos rodillas se mantiene centrado, las piernas del intérprete tienen que hacer fuerza para cerrarse, y el sonido normalmente se ve debilitado por el cubrimiento parcial de la campana, además de la atenuación de sus vibraciones por el roce. Gingras (2011) lo desaconseja y justifica: «Evita asfixiar tu clarinete entre las rodillas cuando toques sentado. Esto dificulta el tono de las notas más bajas y afecta la afinación. Además, puede contribuir al aumento de la tensión en el cuerpo» (p. 28).

Dado que esta opción no es viable para tocar de pie, algunos docentes sugieren apoyar el clarinete sobre una mesa o atril para descargar su peso, o incluso en una silla o taburete (Velázquez, 2013, p. 36). En esta línea, Belmont (2017) valora el invento del

pedagogo Bernard Gaviot-Blanc denominado *tablette*, una especie de repisa sobre un trípode donde apoyar la campana; pensado para los principiantes, se recomienda un uso continuo de la tableta al comienzo del aprendizaje y luego ir alternándolo progresivamente de acuerdo con la resistencia del niño (p. 36). Además de limitar la libertad de movimiento, el amortiguamiento de las ondas sonoras persiste.

El quid de la cuestión radica en que, para sostener el clarinete, todo el peso recae en un único punto de contacto: **el pulgar derecho**. Esto se consigue gracias a la contracción mantenida de la musculatura que lo domina (Orozco & Solé, 1996, p. 149); no obstante, los músculos posteriores del pulgar que deben trabajar de forma estática son fisiológicamente músculos de movilidad (Belmont, 2017, p. 28).

Según Young (2016), el pulgar debería ser un apoyo firme pero no estar bloqueado. Las electromiografías realizadas en su estudio demuestran que la actividad muscular del pulgar revela un rol más complejo que el de ser un ancla inmóvil⁶⁵, algo que contrasta con algunos modelos pedagógicos existentes (p. 40).

Si adoptamos una visión más global del cuerpo, veremos que, en realidad, una cadena de soporte esquelético y muscular contribuye a sostener el clarinete. El punto de contacto entre la mano y el instrumento está enlazado con la muñeca, el antebrazo, el codo y la parte superior del brazo hasta llegar al hombro, que a su vez está conectado al tronco, lo que también ayuda a estabilizar el brazo (Young, 2014, p. 30). Desde la perspectiva miofascial, Myers (2009) describe cuatro líneas del brazo que van desde las puntas de los dedos hasta el torso, pasando por las denominadas «estaciones óseas», que son el punto donde los vectores miofasciales se encuentran y/o se cruzan intercambiando así direcciones (ver Figura 6.10). Estas líneas se nombran por sus posiciones relativas al nivel del hombro y en función de su grado de profundidad (ver Figura 6.11).

En cuanto al sostenimiento del clarinete, nos interesamos por la Línea Frontal Profunda del brazo, ya que «es principalmente una línea estabilizadora ... desde el pulgar hasta el frente del torso. ... En el brazo libre, esta controla el ángulo de la mano,

⁶⁵ De hecho, el antebrazo y la mano contienen múltiples capas de músculos y tendones intrincadamente entrelazados que crean la capacidad de control motor fino, algo que ha supuesto una limitación del estudio realizado por Young y Wings (2017), por la posible interferencia de los músculos vecinos en la señal electromiográfica (p. 75).

principalmente a través del pulgar, y también el agarre del pulgar» (p. 153). A su vez, la Línea Frontal Superficial, al controlar la muñeca y los dedos, participa con la Línea Frontal Profunda en el agarre (p. 156), por lo que podríamos afirmar que tanto el sostenimiento como la sujeción del instrumento nace desde el tronco. Copeland (2007) expone que es imprescindible conocer y comprender cómo la estructura de la mano y el brazo se apoya en la columna vertebral y los músculos profundos del torso (p. 46), sugiriendo «aceptar el peso del clarinete, no prepararse para el peso» (p. 56). Cantó (2008) propone balancear los brazos de un lado a otro dejándolos totalmente sueltos para sentir que estos cuelgan no de los hombros, sino de la espalda (p. 38).

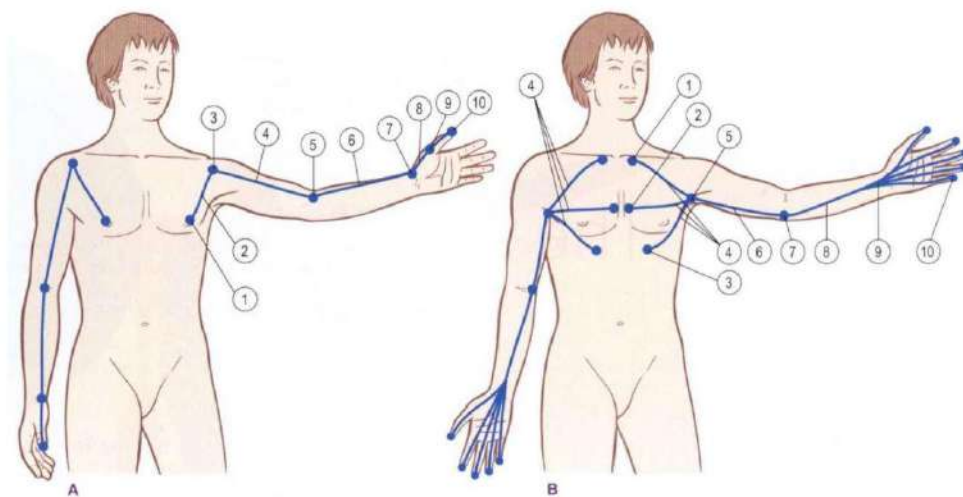


Figura 6.10: Líneas Frontales del brazo: Profunda (A) y Superficial (B); los números indican las estaciones óseas. Fuente: Myers, 2009, p. 150.

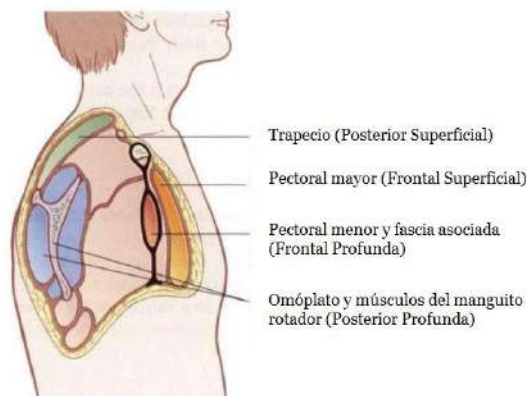


Figura 6.11: Inserciones de las líneas de los brazos en la parte frontal y posterior del torso. Fuente: Myers, 2009, p. 150 (con traducción propia).

Para Belmont (2017), una mala posición de la mano puede desencadenar un esquema de enroscamiento global de la extremidad con rotación medial del brazo y abducción del hombro, al ser indisociable del funcionamiento del miembro superior (p. 31). Una buena posición de la mano es necesaria para poder cumplir la doble función de sostener el instrumento y mover los dedos que tapan orificios y llaves (p. 41). Sin embargo, para tratar de evitar la incomodidad y el dolor, así como para facilitar el sostenimiento del instrumento, el clarinetista compensará inconscientemente y adoptará una posición de la mano aún menos fisiológica y funcional, tratando de aligerar su pulgar derecho usando los músculos intrínsecos que son más fuertes, en lugar de los extrínsecos (p. 29). Según el fisioterapeuta, las consecuencias derivadas son: el acercamiento de los dedos, que el meñique no llegue a las llaves inferiores, que los dedos índice y corazón hagan más fuerza de sujeción y que la primera falange del índice toque la llave 7. A menudo se acentúa la tendencia a contactar la llave 7 con el objeto de sujetar el instrumento (Garcés, 1991, p. 53), así como los niños también suelen colocar el meñique debajo del clarinete con el mismo fin de ayudar en el sostenimiento (Pino, 1998, p. 66)⁶⁶.

Stein (1958) advierte que para aliviar el peso sobre el pulgar derecho algunos clarinetistas bloquean la muñeca para ayudarse en la tarea, a lo que le sigue la inmovilización de la muñeca izquierda (p. 28), apuntando una mimesis por simetría: «al tocar se puede obtener una sensación muy ligera de los miembros superiores si nuestro uso no nos lleva a la fijación de las articulaciones con el posterior colapso de los músculos asociados a ellas» (Cantó, 2008, p. 37). Para evitar los bloqueos, Wehle (2007) recomienda que manos, muñecas, brazos y hombros estén lo más distendidos posible: «¡La intensidad de tocar un instrumento de viento y la soltura de los brazos no son naturalmente contradictorias!» (p. 7).

⁶⁶ Los problemas para sostener el peso del instrumento completo se acentúan en los principiantes, lo que llevó a Aurelian Kindilide a inventar una herramienta que se acopla al cuerpo superior y así prescindir del cuerpo inferior y la campana. El Aurus 4 CL (y la versión para sistema alemán, Aurus 4 KL) está pensado para evitar que el peso del clarinete influya negativamente en las bases instrumentales, de manera que la posición de la mano izquierda se afianza desde los inicios (incluye un apoyo para el meñique izquierdo) y se potencia el uso de la llave 12 antes de incorporar los sonidos más graves. Sin apoyapulgar, la función de sujeción recae sobre el anular derecho, y se puede producir el sonido del si2. Para más información, visitar: <https://aurus-for-clarinet.com/product/aurus-4-cl/?lang=en>

En relación al lugar exacto de contacto con **el apoyapulg** del instrumento encontramos diferentes opiniones: Stein (1958) recomienda que sea a medio camino entre la articulación final y la uña (p. 28) mientras Pino (1998) aconseja que se coloque en (o cerca) del lado del primer nudillo (p. 67). Es muy probable que cada persona encuentre su punto de apoyo en un lugar ligeramente diferente, ya que la morfología y el tamaño de las manos deben tenerse en cuenta. Sea cuál sea, es importante no confundir la superficie de contacto con la estructura interna porque, como dice Conable (2000), se puede aprender a usar todo el pulgar para tocar (p. 69).

En cuanto a la ubicación del apoyapulg, Velázquez (2013) indica que si al realizar la pinza el pulgar queda más bajo que el tercer dedo es un factor de riesgo muy lesivo, recomendando que esté a la misma altura del primer y segundo dedo (p. 64). Ya que la mayoría de clarinetes profesionales actuales vienen provistos con un dispositivo ajustable, del estudio de Young (2016) se sugiere que la colocación del apoyapulg sea lo más alta posible (p. 38). Las electromiografías efectuadas para comparar diversas posiciones han revelado que cuando el pulgar estaba en oposición al dedo índice, la actividad muscular de los clarinetistas era menor que cuando este estaba enfrente del corazón o anular⁶⁷ (p. 39); es interesante observar que el tamaño de la mano de los músicos no influyó en las conclusiones obtenidas (Young, 2014, s. p.).

Las dificultades en el sostenimiento del instrumento han potenciado el desarrollo de la creatividad en busca de posibles soluciones para aligerar la labor. A continuación repasaremos algunas de las opciones más populares, empezando por los artilugios que persiguen **aliviar el peso del clarinete**.

El collarín, a veces también denominado cordón, es el accesorio más común, que podemos encontrar a un precio económico y fabricado por numerosas marcas⁶⁸. Entre sus variables están los materiales y la forma del contorno del cuello, el gancho para

⁶⁷ Mover la posición del apoyapulg hacia arriba puede ser una opción de tratamiento viable para los clarinetistas que experimentan molestias o dolor asociados con la sujeción del instrumento: puede resultar en una reducción de la amplitud muscular de los extensores y flexores de la muñeca y del abductor palmar del pulgar en la mayoría de las personas. Una disminución en la amplitud muscular reduciría la fuerza transmitida a través de los tendones y las articulaciones asociadas, lo que hipotéticamente podría resultar en menos lesiones musculoesqueléticas por sobrecarga y sobreuso (Young & Wings, 2007, p. 75).

⁶⁸ Bambú, Baoblade, Beaumont, BG, Claricord, Kolbl, Leblanc, Neotech, Novelty, Pro-Line, Protec, Rico, Selmer, Yamaha, Ortola, etc.

acoplar el clarinete y, además, si el cordón es elástico o no. En el estudio de Chesky et al. (2000), se registró una reducción significativa en las fuerzas axiales del pulgar derecho con el uso de un collarín elástico; sin embargo, no se informaron datos sobre el cambio de los músicos en la percepción del esfuerzo (aunque no pareció obstaculizar la técnica interpretativa) o el efecto de la correa para el cuello en la actividad musculoesquelética. Young (2016) opina que los intérpretes de manos pequeñas pueden beneficiarse del uso del cordón, recomendando el uso del collarín elástico con el fin de permitir ligeras variaciones: «pequeños movimientos permiten ajustes en el equilibrio muscular y pueden evitar que los músculos se congelen en una sola posición» (p. 45). Así también se aconseja en el método de Wehle (2007), en el caso de que persistan problemas de tensión en los brazos causados por el peso del instrumento (p. 12). En cambio, Klug (1997) sugiere la utilización del collarín no elástico para evitar que los clarinetistas jóvenes se encorven y apoyen el antebrazo en su muslo (p. 60).

Según Sardà Rico (2003), la utilización del collarín provoca un adelantamiento de la cabeza (p. 166). Belmont (2017) expone que, al repartirse la carga entre el pulgar y el cuello, una importante presión es ejercida a nivel de las vértebras cervicales, por lo que recomienda que se haga un uso intermitente del dispositivo. Asimismo, afirma que para que el cordón elástico sea efectivo, este debe encontrarse en la tensión suficiente, por lo que puede producir ciertas presiones a nivel de los dientes a través de la boquilla (p. 36). García (2013) recomienda también alternar su utilización, destacando la importancia de una buena utilización de la globalidad del cuerpo en ambos casos (p. 141). Smyth y Mirka (2021) han estudiado el impacto del collarín (no elástico) midiendo la fuerza entre el pulgar derecho y el clarinete, recopilando datos electromiográficos de siete grupos musculares⁶⁹ y obteniendo una evaluación subjetiva del esfuerzo percibido⁷⁰. Aunque los autores concluyen que la intervención tuvo resultados positivos en el pulgar derecho y no causó ningún efecto adverso conocido en otras áreas como el cuello, la parte superior de la espalda y los hombros, la corta duración (alrededor de un minuto) de la interpretación es un factor limitante para este

⁶⁹ Trapecio derecho e izquierdo, el semiespinoso derecho e izquierdo, el esternocleidomastoideo derecho e izquierdo y la eminencia tenar de la mano derecha.

⁷⁰ Bajo nuestro punto de vista, tener en cuenta la percepción de los clarinetistas es un avance en relación al estudio de Chesky, Kondraske y Rubin (2000). Consideramos que sería interesante evaluar la comparación entre la utilización del collarín elástico y el cordón fijo; no hemos encontrado ninguna investigación al respecto.

estudio. Asumen que tocar durante períodos más largos proporciona más tiempo para que los síntomas se exacerbén y se podría haber observado una diferencia mayor, existiendo la posibilidad de que el collarín presentara consecuencias desfavorables para el cuello.

Con la idea de evitar el indeseado contacto del cordón con el pulgar izquierdo cuando se utiliza el collarín, Stephen Fox ha diseñado una varilla metálica para alejar el punto de enganche del clarinete. En una primera opción se incorpora el apoyapulgares fijo, por lo que tiene que ser atornillada a la madera; la segunda alternativa se acopla más arriba aprovechando la virola entre los cuerpos superior e inferior (estructura similar a un atril de marcha pero enfocada hacia el cuerpo). Por otro lado, el constructor también ha desarrollado un sistema para apoyar el peso del clarinete en el abdomen, en conjunción con el uso de un collarín o arnés. Se trata de una superficie acolchada que está en contacto con el cuerpo y la varilla extensible es regulada según la distancia deseada de separación con el instrumento. Además de que requiere taladrar el clarinete por encima del apoyapulgares para su colocación, este artilugio nos parece menos práctico porque el movimiento se ve restringido, aunque el autor afirma que es cómodo y que no se han observado efectos negativos sobre la respiración.



Figura 6.12: Accesorios de Stephen Fox para distanciar el enganche del collarín al clarinete.

Fuente: <http://www.sfoxclarinets.com/Accessories.html>

En lugar del collarín, Sardà Rico (2003) recomienda la utilización de un **arnés** para conseguir repartir el peso del instrumento en el tórax sin perder la posición

corporal óptima (p. 166). Siendo bastante común entre fagotistas y saxofonistas⁷¹, esta opción es poco utilizada para tocar el clarinete soprano (sí es más frecuente para el clarinete bajo), probablemente por la pérdida de libertad de movimiento, la incomodidad de su instalación y la falta de estética (Belmont, 2017, p. 36). Pese a que encontramos diseños variados, tipo chaleco, cruzado en la espalda, etc., constatamos que la mayoría no tienen en cuenta las necesidades anatómicas en relación a los senos de la mujer.

Quizás algunas de estas razones motivaron la alternativa creada por la firma Jazzlab, un artículo que se pone y quita con mucha facilidad y rapidez. Se trata de un soporte con tres puntos de apoyo, en los dos hombros y en la zona abdominal, que se puede utilizar para el clarinete y clarinete bajo. Disponible en dos versiones (*Saxholder* y *Saxholder-pro*) y dos tallas, se presenta como un producto de alta tecnología diseñado en Suiza, fabricado con materiales ligeros y resistentes utilizados en la construcción de aeronaves. Se puede plegar ocupando poco espacio y, frente al collarín, alivia la zona cervical sin que el cuello de la camisa se arrugue; en comparación con el arnés tradicional, no restringe la respiración y no absorbe el sudor.



Figura 6.13: Tres variedades de arnés y *Saxholder* de Jazzlab.
Fuente: imágenes de promociones publicitarias.

⁷¹ Por esto podemos encontrar artículos asimétricos que permiten contrarrestar el peso del instrumento cuando este se toca ladeado. Algunas marcas ofrecen modelos cruzados que se apoyan sobre un solo hombro; destacaríamos *Hooki*, una opción novedosa con estética minimalista que distribuye el peso sobre las vértebras torácicas (para más información, visitar: <https://hooki.eu/>).

Para tocar el clarinete bajo, Sparnaay (2011) recomienda fervientemente el uso de **la correa** en lugar del collarín, ya que el peso recae sobre la espalda y se libera así la tensión del cuello (p. 61). Aunque el clarinete soprano no pese tanto como el bajo, opinamos que siempre es mejor optar por mecanismos que no ejerzan ninguna presión en el cuello. La marca Weightless Winds ofrece una correa para instrumentos de viento-madera que al no atarse alrededor del tórax, facilita la respiración. Cruzada por la espalda, se engancha con pinzas en la parte posterior del pantalón o falda, o se sujeta en el cinturón de la prenda, repartiendo el peso del instrumento por el cuerpo, aportando un apoyo firme a la vez que protege cuello, brazos y hombros de dolores. En su publicidad⁷², se afirma que la percepción del peso se reduce a la mitad, mientras se obtienen 360° de libertad de movimiento que no se pueden conseguir con un collarín. Con características similares, otras marcas también ofrecen la correa como alternativa al tradicional collarín, como por ejemplo el *Brace Comfort Strap* de BG.



Figura 6.14: Dos tipos de correa (*Brace Comfort Strap* de BG y modelo de Weightless Winds).
Fuente: imágenes de promociones publicitarias.

Todas las opciones presentadas hasta aquí aligeran el peso del clarinete pero no lo sostienen completamente sin la ayuda del pulgar derecho. Por el contrario, el collarín utilizado por la clarinetista australiana Deborah de Graaff permite un sostenimiento del

⁷² En el eslogan «*Your instrument doesn't have to be a pain in the neck!*» se utiliza un ingenioso juego de palabras: además de la referencia al dolor en el cuello, la expresión en inglés también significa 'incordio, fastidio'.

instrumento sin los brazos implicados, un modelo muy particular creado por el ingeniero Eric Adam que ella lleva utilizando durante más de treinta años. Actualmente realizados artesanalmente por Briony Bowman, encontramos dos diseños que permiten tener las manos totalmente libres, elaborados a partir de cuerdas regulables y barras metálicas ligeras. La totalidad del peso del clarinete es sostenida por el tronco, pero este mecanismo no permite variar la distancia entre instrumento y el cuerpo, por lo que el movimiento sigue siendo limitado.



Figura 6.15: Briony Bowman con un modelo de collarín (*neck strap*) y arnés (*clarinet support harness*) diseñados por Eric Adam. Fuente: comunicación personal con Deborah de Graaff (4/6/2019).

La marca Magilanck comercializa el *Body stand* que tiene cierto parecido con el collarín de Eric Adam, con la diferencia de que la barra metálica se sostiene por medio de un cinturón, prescindiendo del cordón superior (desconocemos si el clarinete puede sostenerse sin las manos). El modelo *Stand by me* proporciona sin duda alguna un sostén al 100% fuera del cuerpo, una propuesta estática que no se puede utilizar en movimiento de desplazamiento. Con una plataforma y una apariencia de pie de micro, el instrumento está integralmente sostenido y no es necesario ni el punto de sujeción de la boquilla para mantener su equilibrio. Su uso no permite variar el ángulo entre el clarinete y el cuerpo, ni ningún otro tipo de movimiento. El sistema se ofrece con adaptadores para otros instrumentos de viento, como por ejemplo oboe, saxofón alto, flauta, trompeta, trompa y trombón.

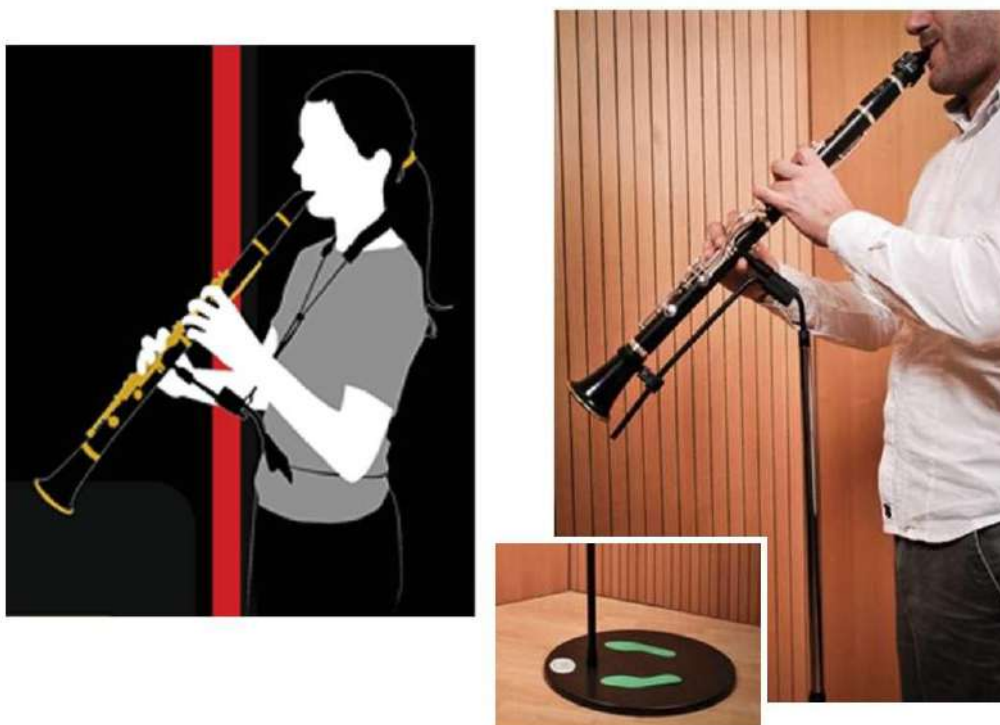


Figura 6.16: *Body Stand* y *Stand by me* de Magilanck.
Fuente: Catalogue Magilanck Musique Distribution.

Igualmente, podemos encontrar mecanismos que han sido ideados para tocar exclusivamente en posición sedente. Por un lado el *BHOB* de RDG Woodwinds en Los Angeles es una pica telescópica que se acopla en el apoyapulgares existente del clarinete para ser apuntalada en el asiento, entre las piernas del intérprete. Construida en latón, la longitud de la pica es ajustable según la necesidad, permitiendo que todo el peso del instrumento repose sobre la silla. Con este sistema que no requiere ninguna perforación, se afirma que no hay interferencia con la producción de sonido.

Por otro lado, encontramos un original mecanismo ideado para ser acoplado a un atril sólido, en su mástil. Denominado *WRIST* (sigla a partir de *Weight Reduction Instrumental System Technology*) y comercializado por Chicago Reed Company, fue desarrollado por el intérprete Robert Morgan, asistente de solista de oboe y solista de corno inglés en la Chicago's Lyric Opera Orchestra. Sin ninguna instalación necesaria en el instrumento, tiene un sistema de muelle y una varilla regulable en su interior para adaptar el grado de flexibilidad deseado del resorte. La campana del clarinete (oboe o corno inglés) descansa sobre el gancho del utensilio, por lo que el músico puede graduar la cantidad de peso que quiere aligerar; la movilidad se ve, una vez más, reducida.



Figura 6.17: BHOB de RDG Woodwinds y WRIST de Chicago Reed Company. Fuentes:
<https://rdgwoodwinds.com/products/kickstand-bhob-instrument-support?variant=30284420036>;
<http://chicagoreedcompany.com/wrist.html>

Consideramos que todos los artilugios con varillas metálicas presentan el inconveniente de no permitir el movimiento libre, deseable en general e indispensable en acciones de liderazgo como marcar entradas. En cambio, en Finlandia, la marca ERGObrass ha encontrado una solución al incorporar un muelle que amortigua los movimientos, en la línea de productos para instrumentos de metal y saxofón. Opinamos que este último modelo, el *ERGObrass Saxophone Support* podría funcionar correctamente para tocar el clarinete; al contactar con la empresa, su creador nos ha respondido que se trata de un proyecto inmediato. El dispositivo tiene cuatro posibilidades de uso: en la posición sentada la pica se puede apoyar en el asiento o directamente en el suelo si uno se sienta en el borde de la silla, de pie se puede sostener con la pieza que se inserta en el cinturón para una máxima movilidad o se puede apuntalar en el suelo con la pica telescópica. En la web se detalla un listado de ventajas e inconvenientes, entre los que figura que es necesario aprender unos pocos nuevos hábitos a la hora de tocar, y se hace un llamamiento a la apertura de miras: «El sistema *ERGObrass* va en contra de la vieja tradición. ¡Necesitas reajustar tu actitud! Lo llamamos progreso».



Figura 6.18: ERGOclarinet todavía no comercializado.
Fuente: comunicación personal con Jouko Antere (28/1/2020).

Aunque parece ser que no vio la luz comercial, estimamos interesante exponer que en 1967 se registró la patente estadounidense de un soporte para clarinete en forma de trípode que se introduce en la campana del instrumento, invento de John H. Smith y Bernard L. Ehrlich. Este diseño de construcción «sencilla, económica y eficiente» está dirigido a los principiantes, cuya dificultad reside en tener que sostener el instrumento a la vez que dominar las digitaciones:

El objetivo principal de esta invención es proporcionar un soporte portátil simple, liviano y que pueda ajustarse rápida y fácilmente para sostener un clarinete en la posición de tocar adecuada para un estudiante de cualquier edad o tamaño para que el estudiante pueda acostumbrarse a la sensación del instrumento mientras se practica con los dedos. (Patente US3357666)

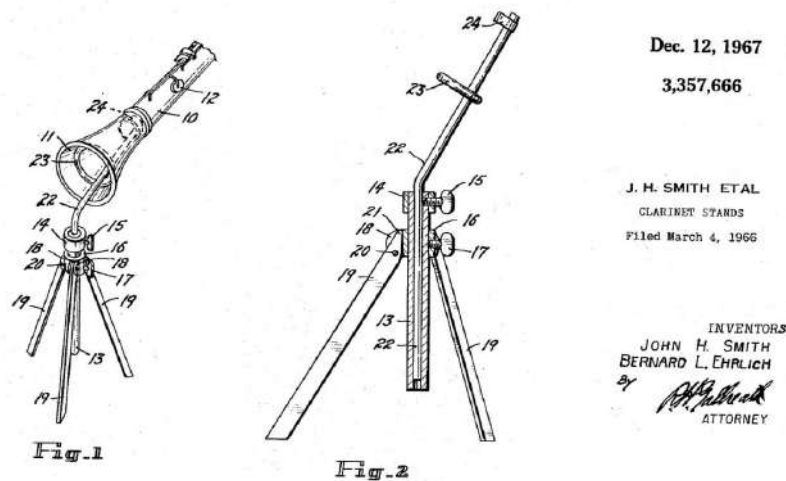


Figura 6.19: Patente US3357666 soporte para clarinete, de John H. Smith y Bernard L. Ehrlich.
Fuente: <https://patents.google.com/patent/US3357666>

Los aros (nº 23 y 24 de la Figura 6.19) que se introducen en el clarinete están contruidos en forma de banda plana con un grueso mínimo, con el fin de no interferir con el flujo de aire. Los inventores explican que al no requerir ningún accesorio en el instrumento, quien lo utiliza puede levantar el clarinete del soporte mientras está tocando, para familiarizarse con el peso del instrumento. Este último punto sería diferente del uso de un collarín, correa o arnés, ya que no puedes ponerlo o quitarlo con tanta rapidez; sin embargo, observamos el inconveniente de fijar la posición de forma

estática y la imposibilidad de variar el ángulo con el cuerpo. En cualquier caso, el testimonio de la patente es una muestra de la necesidad de buscar una solución al problema del sostenimiento del clarinete mucho antes de que se pusiera de moda la ergonomía.

Todos los utensilios mencionados hasta aquí han sido diseñados con el fin de conseguir una reducción de la presión ejercida por el peso del instrumento sobre el pulgar derecho. Ahora entraremos en el grupo de adaptadores que, sin buscar su disminución, persiguen una **mejor repartición del peso del clarinete**.

Empezaremos con los accesorios más básicos para el apoyapulgar. El protege-pulgar más sencillo es una goma perforada que recubre la placa atornillada al clarinete, para evitar el contacto directo con el metal. Además de una superficie ligeramente mayor y menos rígida (que disminuye la formación de callosidad), se evita que el punto de sujeción resbale. Como variante, el modelo *A355 Thumb Rest Gel Cushion* de la marca Protec tiene forma de «L» al incorporar una parte en contacto con la madera que ofrece mayor amortiguación. Para conseguir un resultado parecido de forma más casera, Gingras (2011) propone pegar un compensador (comercializado originalmente para la boquilla, como hemos visto en el apartado 5.5.1) en la madera para mejorar la estabilidad del pulgar. El efecto secundario de esta superficie extra es un ligero aumento del diámetro externo del tubo del instrumento (p. 63). Este ensanche de la apertura de la mano es lo que persigue el soporte de caucho *Ridenour Thumb Saddle* en forma de «U», comúnmente denominado en forma de «silla de montar», cuyo grosor es mayor y además incorpora el apoyo inferior del pulgar. Estos tres modelos se colocan a presión sobre el apoyapulgar del clarinete.

Por otro lado, encontramos *All Thumbs REST* (sigla a partir de *Relief Exertion of Sore Tendons*) que requiere mínima instalación: en la parte inferior del apoyapulgar se pega un velcro autoadhesivo y se acopla directamente allí, permitiendo que la conexión de velcro gire con la mano, ofreciendo un apoyo continuo en todos los ángulos mientras se toca. Con una superficie horizontal mucho más amplia que los modelos anteriores, el peso que normalmente recae sobre una única falange del pulgar se siente mejor distribuido. Posiblemente no se puede dejar montado en el interior del estuche del

instrumento, siendo el desgaste del velcro previsible por lo que se incluyen varias unidades de cinta autoadhesiva.



Figura 6.20: Modelos básicos para el apoyapulgar (estándar BG, *Thumb Rest Gel Cushion*, *Ridenour Thumb Saddle* y *All Thumbs REST*). Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Los cuatro accesorios para el apoyapulgar mencionados hasta aquí no afectan de manera significativa la colocación de la mano; sin embargo, en varios casos, su espesor hace descender la posición del pulgar, una consecuencia no muy deseable según Young (2016) y Belmont (2017). Esto no sucede si, en lugar de recubrir el apoyapulgar, se protege directamente el dedo, algo que podemos hacer con *Nubs* de Jerkfit. Aunque proviene del mundo del ejercicio físico y la halterofilia, con el fin de evitar roces y sustituir la cinta protectora, esta especie de «manga» para el pulgar realizada en un tejido elástico libre de látex puede servir para acolchar el dedo. Esta opción exclusivamente tiene impacto a nivel dérmico, está disponible en tres tallas, es fácil de poner y quitar, no resbala, absorbe el sudor y es lavable.

En lugar de fijarse en el contacto superior del pulgar, los creadores del *Ergo Woodwind Comfortplayer* han ideado una placa metálica de forma piramidal para enganchar debajo del pulgar. La premisa es crear un segundo punto de apoyo en el pulgar, para que así el dedo no tenga que adaptarse a la curvatura de la madera y evitar cierta torsión de la mano. Para Belmont (2017), la estabilidad y flexibilidad prometidas carecen de sentido ya que la dirección del sostenimiento del pulgar es hacia arriba, para liberar la mandíbula inferior (p. 37).

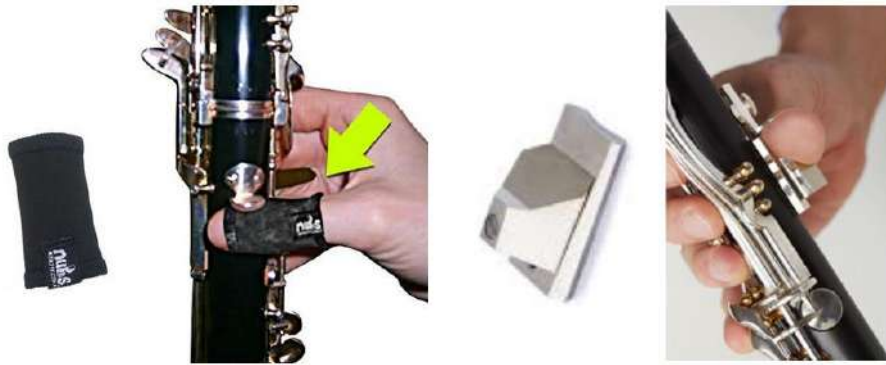


Figura 6.21: Accesorios Nubs y Ergo Woodwind Player.
Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

A continuación vamos a describir otras opciones más sofisticadas que permiten descargar el peso del clarinete de la última falange del pulgar. Por un lado, la marca Ton Kooiman ofrece dos artículos basados en el principio de desplazar el punto de presión en el pulgar, desde la primera falange al espacio entre sus dos articulaciones. La reducción del brazo de palanca⁷³ de la fuerza ejercida por el peso del clarinete disminuye las restricciones articulares, consiguiendo que soportar el peso sea mucho más fácil y permitiendo un mejor alcance de las llaves más bajas. Con el modelo *Etude 3* no es necesario realizar perforaciones en el instrumento, pero hay que desinstalar el apoyapulgar de serie para introducir los tornillos en esos mismos orificios; el sistema regulable de la placa permite tres diferentes alturas. Según Belmont (2017), puede ser muy interesante para los clarinetistas hiperlaxos (p. 38), puesto que cuando los ligamentos y la fascia están muy distendidos mantener una posición sólida de la mano suele ser dificultoso (Bruser, 1997, p. 72). La versión más perfeccionada (y unas diez veces más cara que la anterior) *Maestro 2* es mucho más adaptable a la morfología del clarinetista gracias a un brazo articulado regulable. La superficie de contacto con el pulgar es menor, por lo que hay mayor libertad de movimiento. Su instalación ha de ser realizada por un técnico ya que la madera debe ser perforada, definiendo la altura de la colocación fija. Su estructura metálica es más resistente y el producto viene con diversas placas para que pueda ser utilizado en diferentes clarinetes de la familia.

⁷³ En biomecánica, el brazo de la palanca es la distancia entre un extremo de la palanca y su punto de apoyo; en este caso, todo el pulgar equivale a la palanca.

Por otro lado, la firma finlandesa Freewing ha desarrollado un artilugio en forma de ala que libera el pulgar transfiriendo la tarea de sostener el instrumento al área entre el pulgar y el dedo índice, con músculos más fuertes. Realizado a mano en polímero⁷⁴, puede ser moldeado individualmente con una fuente de calor, como por ejemplo, un secador de pelo. Entre sus ventajas, encontramos que no es necesario perforar el instrumento para su instalación; está disponible en dos versiones, acoplándose a los pivotes existentes con cintas o instalándose de forma más definitiva con una anilla metálica alrededor del tubo de madera.



Figura 6.22: Modelos de Ton Kooiman (*Etude3* y *Maestro2*) y Freewing (*Handy* y *Pro*).
Fuentes: <https://www.tonkooiman.com/>; <http://www.freewing.fi/en/>

Young (2014) afirma que sería muy deseable una investigación seria acerca de cada una de estas alternativas para validar su aportación⁷⁵, ya que cada compañía promociona «la solución», y para que los clarinetistas puedan tomar decisiones informadas es necesario tener más datos precisos (p. 152).

Después de la revisión de todos los accesorios aquí presentados, podemos concluir que la variedad de opciones disponible en el mercado para mejorar el sostenimiento del clarinete es muy amplia. El abanico de productos, tanto industriales como los más artesanales y personalizados, es una muestra de la demanda existente por parte de los intérpretes para solucionar tal desafío de la gravedad.

⁷⁴ Compuesto químico, natural o sintético, formado por polimerización (reacción en la que dos o más moléculas se combinan para formar otra en la que se repiten unidades estructurales de las moléculas originales) y que consiste esencialmente en unidades estructurales repetidas.

⁷⁵ Realmente, de los muchos productos de soporte alternativos solo se ha estudiado el collarín para el cuello (Young & Wings, 2017, p. 76).

Queremos cerrar este apartado con una reflexión acerca del peso, no del clarinete en esta ocasión, sino de la tradición. Dado que siempre encontraremos defensores y detractores de cualquier cambio propuesto, pero debemos ser conscientes de que el mundo de la música clásica es, por norma general, muy conservador. Esto significa que, por muy evidentes que puedan ser los beneficios obtenidos con la utilización de un determinado accesorio o modificación organológica (a nivel de confort, y consecuentemente a nivel sonoro), es probable que el lado antiestético sea más valorado. O que simplemente el hecho de desmarcarse de lo normativo sea contemplado como algo caprichoso o sinsentido. Defendemos que todas las propuestas presentadas deben ser experimentadas en primera persona por cada clarinetista: todo individuo tiene una morfología única que dicta cómo se puede realizar la tarea de sostener el clarinete (Young, 2014, p. 30); y en cualquier caso, la conciencia corporal es fundamental para que puedan ser efectivas. Para incorporar la utilización de un elemento que es (todavía) poco habitual, debemos superar los prejuicios y ponderar las ventajas e inconvenientes que su uso implica. Compartimos el posicionamiento de Belmont (2017): «La tradición debe considerarse como la transmisión de lo que funciona, pero permitiendo la evolución de lo que no es o es menos adecuado» (p. 40).

6.2.3 La respiración

Más allá del objetivo primordial del fenómeno fisiológico (la hematosis según Calais-Germain, y la homeostasis según Ruiz Ramos, 1997, p. 164) el proceso respiratorio ofrece al músico el suministro de aire necesario para la expresión artística, esencial para tocar cualquier instrumento de viento. Al tratarse de una función natural⁷⁶ del organismo, algunas voces creen que es mejor no interferir en la respiración espontánea, mientras otras opinan que no se puede enseñar su control sin una referencia consciente a la respiración (Stein, 1958, p. 18). La realidad es que para tocar el clarinete se requieren gestos respiratorios diferentes a los orgánicos⁷⁷, aunque ambos

⁷⁶ La respiración regular suele ser un acto reflejo, es decir, el control ejercido por el sistema nervioso es inconsciente y no voluntario (Calais-Germain, 2013, p. 117).

⁷⁷ Lo más importante para un instrumentista de viento es convertir en «voluntario» este gesto involuntario (Martín López, 2015, p. 42).

puedan tener puntos en común⁷⁸. Conocer la base teórica y los mecanismos particulares de la respiración, así como percibirlos desde la conciencia corporal, ayudará a una interpretación más eficiente y satisfactoria.

Lamentablemente, como afirma Calais-Germain en su prólogo, circulan gran cantidad de ideas falsas en torno a la respiración (2006, p. 7), y hemos podido constatar que el mundo clarinetístico no se queda al margen. Muchas confusiones provienen de una comprensión deficiente sobre el trabajo en sinergia o antagonismo de los músculos inspiradores e espiradores, que a menudo se contraen al mismo tiempo para dosificar su acción (2013, p. 99). Copeland (2007) destaca la existencia de información inexacta y mitos comunes que perviven a pesar de que las investigaciones actuales sugieren lo contrario (p. 13), quizás debido a la naturaleza interna de la respiración, uno de los aspectos más difíciles de explicar de nuestro proceso de creación musical, pues no se pueden ver el aire o los pulmones (p. 56).

A la hora de tocar el clarinete, el tipo de respiración utilizada es la conocida como **diafragmática**⁷⁹, con frecuencia denominada diafragmático-abdominal, abdominal, e incluso «respiración por el vientre» o «del vientre», la que practicamos habitualmente para el volumen de reposo, en las respiraciones corrientes (Calais-Germain, 2006, p. 134). También es la que utilizamos cuando dormimos y cuando somos niños, produciendo mayores volúmenes con el mínimo esfuerzo (Sardà Rico, 2003, p. 41). Efectivamente, es la respiración más eficaz para una ventilación máxima en relación con una contracción muscular mínima, al mismo tiempo que deja relajada la parte alta del tronco, la región de las costillas y la de los hombros (Calais-Germain, 2006, p. 137), razones por las que es adecuada para tocar un instrumento de viento, pues se dispone de libertad de movimiento en los brazos y a la vez la zona torácica puede ejercer de caja de resonancia. Es importante matizar que, para tocar el clarinete, asiduamente se

⁷⁸ Es interesante observar como Romero (1861) afirma que la interpretación del clarinete favorece la salud gracias a la práctica de la respiración: «El estudio moderado del Clarinete, no perjudica á la salud como algunos pretenden; al contrario parece que la favorece, pues el movimiento alternativo de dilatación y compresión á que se acóstumbrán los pulmones sin trabajo los dá mas fuerza y robustez. Solo se evitará el estudio después de comer, dejando un intervalo prudente, para la dijestion según haya sido la comida» (p. 10). Reparamos que en la edición de 1958, este texto se ha omitido.

⁷⁹ En realidad, toda inspiración es diafragmática, pero debe matizarse que existen casos en los que la inspiración no se hace a causa de una contracción muscular. Por ejemplo, como cuando el abdomen cae por la fuerza de la gravedad, arrastrando el diafragma adherido, que desciende pasivamente (Calais-Germain, 2013, pp. 116-117; 2006, p. 113).

requiere más implicación muscular que en la respiración diafragmática habitual, por la mayor cantidad y presión del aire necesarias. Esto no significa caer en el forzar y la tensión, por lo que se puede compartir la consigna propuesta por Andrews (2005): «¡La respiración normal no es una actividad que requiera esfuerzo!» (p. 29).

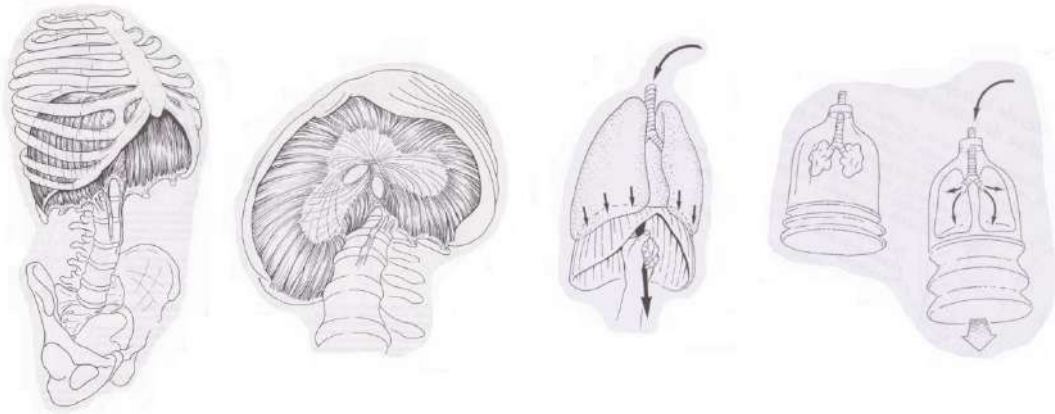


Figura 6.23: Dos vistas del diafragma e ilustraciones de la inspiración diafragmática.
Fuentes: Calais-Germain, 1994, pp. 90-91; Calais-Germain, 2006, pp. 134-135.

El **diafragma**, que separa y une al mismo tiempo el tórax y el abdomen (Calais-Germain, 2006, p. 80), es el **principal músculo inspirador**: «una cinta adhesiva de doble cara» que se adhiere al cajón torácico a través del pericardio y las pleuras, y al cajón abdominal a través del peritoneo (Calais-Germain, 2013, p. 94). Sus fibras musculares, de distintas longitudes, nacen en el centro frénico⁸⁰ y descienden como radios dispuestos en arco de círculo, lo que da al diafragma su aspecto de cúpula (Calais-Germain, 2006, p. 83).

Cuando el diafragma se contrae, tracciona la base de los pulmones hacia la parte inferior del tronco, aumentando el volumen pulmonar (Calais-Germain, 2013, p. 114). Esta acción como si fuera un pistón empuja las vísceras abdominales hacia abajo y adelante, ampliando tanto el diámetro vertical como los diámetros antero-posterior y transversal implicados en los movimientos costales (Sardà Rico, 2003, p. 41). El descenso del diafragma provoca en los pulmones una presión negativa o «depresión»,

⁸⁰ Zona de un tejido fibroso deformable muy rico en fibras de colágeno (aponeurosis) que no puede contraerse, pero que es traccionada cuando las fibras musculares del contorno se contraen (Calais-Germain, 2006, p. 82).

de modo que la demanda de aire hacia el interior de los pulmones produce la inspiración (Calais-Germain, 2006, p. 135): «No respiras porque mueves el diafragma. Más bien, mueves el diafragma porque respiras» (De Alcantara, 1997, p. 93).

Según Pay (2003), no podemos tener experiencia física directa de nuestro diafragma por lo cual no podemos percibir si el músculo está cansado, un hecho que puede ser una fuente de confusión para un clarinetista (p. 108). Ciertamente, el diafragma es un músculo difícil de sentir porque su acción está situada en pleno medio visceral, estando poco innervado desde el punto de vista sensitivo⁸¹. Esto hace que su contracción no sea fácilmente reconocible con la sensación, de manera que a menudo notamos los movimientos de las vísceras sin poder distinguirlos claramente de la sensación contráctil del diafragma (Calais-Germain, 2006, p. 86). Se hace necesario resaltar que el desplazamiento de las vísceras abdominales, al contraerse el diafragma, suele denominarse erróneamente «hinchar» el vientre (Calais-Germain, 2013, p. 114). En efecto, es importante no confundir las zonas del tronco donde se produce el movimiento con las zonas por donde pasa el flujo de aire respiratorio⁸², que siempre son los pulmones (Calais-Germain, 2006, p. 23). En la bibliografía clarinetística encontramos expresiones como «hinchar el estómago» (Peñarrocha & Sanz, 1991, p. 8) o descripciones inexactas: «debemos en principio llevar el aire hacia la parte baja del abdomen desde donde, por medio del diafragma, podremos impulsar el aire» (Garcés, 1991, p. 56). Estas equivocaciones han obviado que aunque el cajón abdominal es deformable, su volumen siempre permanece constante, siendo incompresible. La deformación de la masa visceral suele deberse a la acción de los músculos que la rodean: diafragma, abdominales y suelo pélvico (Calais-Germain, 2013, p. 93). Cuando el diafragma empuja las vísceras, la zona más evidente, la más fácil para esta deformación,

⁸¹ Está innervado por algunas ramas nerviosas procedentes de los seis últimos nervios intercostales, así como por las ramas simpáticas del plexo solar. Además, se pueden sentir las membranas serosas adosadas al diafragma: las pleuras, el pericardio (por encima de él), y el peritoneo (por debajo de él). Estas membranas disponen de una abundante innervación sensitiva a través del nervio frénico y de los nervios intercostales (Calais-Germain, 2013, p. 117).

⁸² En el trabajo corporal, se insiste a menudo en el hecho de que la respiración es un acto que concierne a todo el cuerpo. Esto es cierto debido a que los movimientos respiratorios tienen prolongaciones necesarias hasta las extremidades del cuerpo. Es verdad también en el sentido de que la respiración influye considerablemente en el conjunto de las funciones corporales, rebasando ampliamente la zona de lo que denominamos el «aparato respiratorio». Por último, es cierto porque el acto respiratorio moviliza a la vez el tórax y el abdomen. Sin embargo, las vísceras de la respiración propiamente dichas se sitúan únicamente en tres zonas: el tórax, el cuello, y la cabeza (Calais-Germain, 2006, p. 57).

es la parte anterior del abdomen, donde ningún armazón óseo frena el movimiento⁸³. Si los músculos del cajón abdominal están contraídos (o se lleva ropa ajustada, un cinturón apretado o una faja), será muy difícil realizar una inspiración profunda, por lo que es fundamental que el clarinetista pueda relajar los músculos espiradores, dejando que la gravedad actúe favoreciendo la inspiración (Calais-Germain, 2006, p. 135). Una idea que puede ayudar es la noción del peso del aire⁸⁴, como propone Stein (1958): «si el cuerpo está completamente relajado (...) el músico se volverá sensible al peso del aire entrante» (p. 18).

Copeland (2007) advierte que, aunque se quiera evitar una inspiración superficial, cualquier metáfora creada sobre la «respiración baja» es falsa y confusa; además de que el aire no pasa por debajo del diafragma, se prescinde de la importancia de la parte superior del pecho al respirar: «se debería respirar tanto “alto como bajo”» (p. 71).

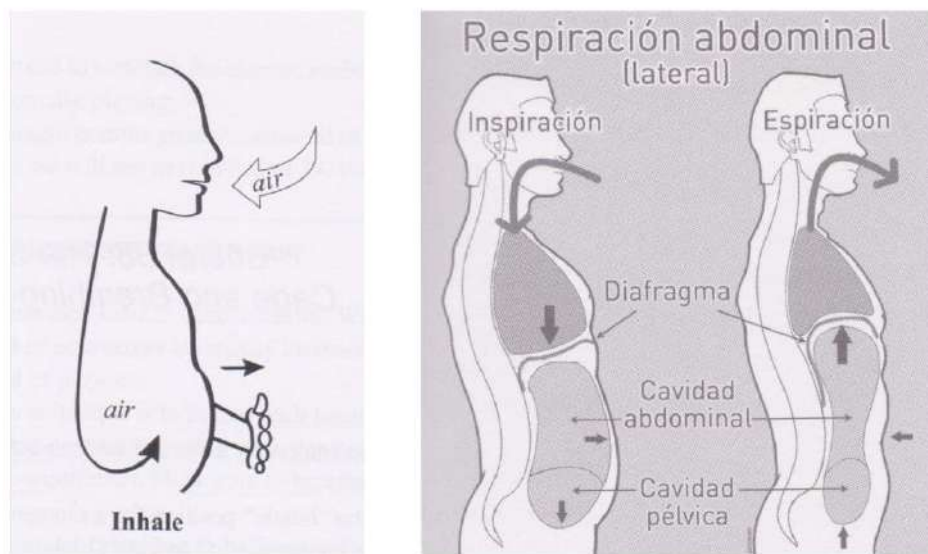


Figura 6.24: Ilustración que genera confusión respecto al lugar en el que se almacena el aire versus representación anatómica real. Fuentes: Gingras, 2006, p. 71; Martín López, 2015, p. 49.

⁸³ También amplían su tamaño las regiones dorsal y lumbar (Martín López, 2015, p. 43).

⁸⁴ La imagen puede ser útil, pero a nivel de percepción es poco evidente: a nivel del mar, el aire pesa 1,3 gr/l aproximadamente.

Además del diafragma, encontramos **otros músculos inspiradores**, denominados **costales o accesorios**⁸⁵, que actúan desde el exterior de la caja torácica, abriéndola. Con su acción elevan las costillas desde la cintura escapular y los brazos, la columna dorsal, la cabeza y el cuello. En el trabajo vocal es preferible hacer intervenir los músculos de la región torácica, en lugar de los del cuello para que los músculos de la laringe puedan ejercer libremente su acción (Calais-Germain, 2013, p. 112). En nuestra opinión, esta afirmación también es aplicable en la interpretación de los instrumentos de viento, por lo que sería recomendable utilizar el pectoral menor, pectoral mayor, serrato mayor (ver Figura 6.25) y supracostales⁸⁶, evitando la acción del esternocleidomastoideo, escalenos, serrato menor posterior y superior. Por otro lado, es interesante observar que la posición de los hombros del clarinetista tiene una repercusión directa en la respiración: si el hombro está dirigido hacia delante o el interior, el pectoral menor y mayor se acortan, respectivamente, lo que dificulta su actuación como músculos inspiradores (Calais-Germain, 2013, pp. 120-121).

Otra creencia errónea habitual es que el pulmón es el que abre las costillas cuando se hincha. Aquí un ejemplo de afirmación falsa en la literatura clarinetística: «Inspiración: dilatación de la caja torácica por la penetración del aire en los pulmones» (Vercher Grau, 2017, p. 211). En realidad, sucede justamente lo contrario, por lo cual es importante tener una caja torácica flexible⁸⁷ y tonificada, porque de esta cualidad depende que los pulmones puedan expandirse con amplitud. Aunque la constitución de la caja torácica favorece la flexibilidad⁸⁸, la falta de movilidad y las tensiones acumuladas pueden provocar una indeseada rigidez; la flexibilidad tiende a perderse con la edad, pero puede mantenerse mediante prácticas de movimientos (Calais-Germain, 2006, p. 42). Al igual que la rigidez, el hundimiento permanente de la caja torácica es perjudicial para un buen fuelle (Calais-Germain, 2013, p. 46).

⁸⁵ Porque no intervienen en las inspiraciones corrientes, sino de forma más puntual.

⁸⁶ Estos pequeños músculos se insertan en cada vértebra de la columna dorsal, elevando las costillas hacia arriba provocando una inspiración en «asa de cubo»; su acción se siente detrás del tórax, cerca de la columna (Calais-Germain, 2013, p. 122).

⁸⁷ Copeland (2007) hace referencia al significado de «caja» torácica en inglés (*rib cage*), opinando que es crucial que los clarinetistas no piensen en sus costillas como una «jaula», que está inmóvil y no tiene potencial de movimiento (p. 62).

⁸⁸ Está compuesta por más de ochenta articulaciones, de las cuales, cuarenta son móviles; cuenta con la flexibilidad de los cartílagos costales; las costillas tienen una propiedad única en todo el esqueleto, pues son huesos deformables e incluso elásticos en su curvatura (Calais-Germain, 2006, p. 37).

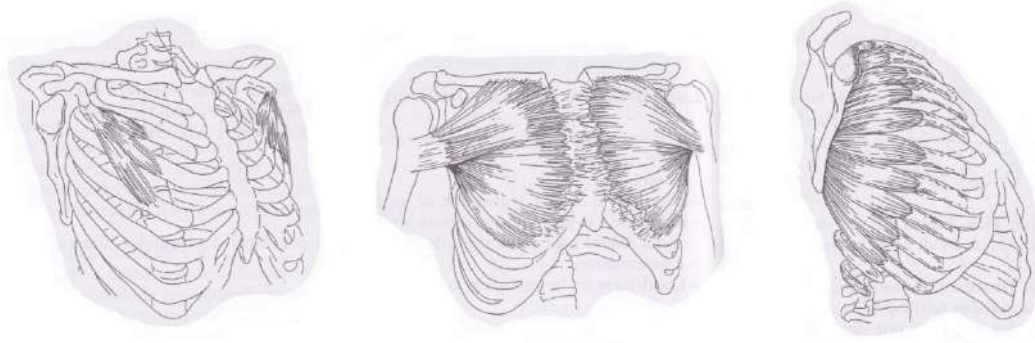


Figura 6.25: Músculos inspiradores costales que elevan las costillas desde la cintura escapular y los brazos (pectoral menor, pectoral mayor y serrato mayor). Fuente: Calais-Germain, 2006, p. 142.

La expansión de la caja torácica a menudo es descrita con un movimiento de «asa de cubo» pues las costillas bajas son traccionadas hacia arriba y hacia los lados, por el serrato mayor y pectoral mayor (Calais-Germain, 2006, p. 142), que en la respiración diafragmática ocurre conjuntamente con el abombamiento del abdomen. Según Wehle (2007), un abdomen protuberante no es señal de buena respiración, es mejor la extensión de todo el tronco hacia los lados (p. 11). Sin embargo, el rol del serrato mayor puede ser malinterpretado, generando cierta rigidez torácica cuando su intervención es demasiado exclusiva (Calais-Germain, 2013, p. 119), como, a nuestro entender, propone Romero (1861): «para aspirar fácilmente se debe levantar y adelantar el pecho⁸⁹ por un movimiento lento y regular, y embeber el hueco del estomago y el vientre»⁹⁰ (p. 8). Contrariamente, Peñarrocha y Sanz (1991) afirman que «hay que evitar hinchar el pecho al inspirar, ya que los pulmones tendrían dificultades de expansión al encontrar como obstáculo las costillas y el esternón», añadiendo que «el aire no llegaría a ocupar más que la parte alta y media de los pulmones, quedando desabastecidos en su parte baja»⁹¹ (p. 8). Para la entrada del aire hasta lo más profundo de los pulmones, han de llenarse empezando por la parte más inferior, como si de una botella se tratara al

⁸⁹ En la edición de 1958 se sustituye «pecho» por «tabla del pecho».

⁹⁰ Se trataría de la denominada «respiración paradójica»: una respiración costal en la que las costillas se abren hasta tal punto que el pulmón, estirado por esta gran abertura de las costillas, responde subiendo su base y atrae la base abdominal hacia él. Ocurre todo lo contrario a la respiración diafragmática: en la inspiración el vientre entra fuertemente al mismo tiempo que se abren las costillas, y en la espiración las costillas bajan y se cierran, el abdomen desciende hacia la pelvis y el vientre se abomba (Calais-Germain, 2006, p. 144).

⁹¹ Este tipo de respiración se denomina torácica o costal, o costal-superior según Sardà Rico (2003): se realiza llevando el aire a la parte superior de la caja torácica, hundiendo el abdomen, y no permite la entrada de aire en las bases pulmonares (p. 41).

rellenarse de agua (Martín Benlloch, 2001, p. 37). Se supone que optimizando todo el espacio de los pulmones, el potencial respiratorio individual del clarinetista será mayor⁹². Es importante aclarar que la capacidad pulmonar puede divergir considerablemente dependiendo de la estatura de la persona⁹³, variando también según el entrenamiento o las patologías (Calais-Germain, 2006, p. 29).

Respecto a la última afirmación, queremos subrayar que la capacidad pulmonar no tiene nada que ver con las diferencias por cuestión de sexo⁹⁴, una creencia muy extendida bajo la falsa justificación de las estadísticas, pues dichos datos coinciden con que la media en altura de las mujeres es inferior a la de los hombres⁹⁵. Por esta razón, es elemental saber interpretar correctamente las tablas de valores estándares para grupos poblacionales (una herramienta confeccionada por sociedades neumológicas para definir los resultados obtenidos en las pruebas de función pulmonar, y así comparar la severidad de un proceso patológico o la ratio de recuperación que tiene lugar en los pulmones del paciente) en las que normalmente se contemplan los factores edad⁹⁶, sexo, peso y talla⁹⁷ (Valenza et al., 2011, p. 84).

⁹² Como apunta Thurston (1977), «una capacidad respiratoria anormalmente grande no es necesariamente una ventaja a menos que se use con gusto; de hecho, ha habido cantantes y músicos famosos que se las han arreglado con un solo pulmón» (p. 8).

⁹³ «La altura se convierte en una guía apta para el volumen del tórax y por tanto se mostraría como en directa proporción al tamaño pulmonar» (Valenza et al., 2011, p. 85).

⁹⁴ «Los elementos aceptados por la comunidad científica que explican las diferencias en la función pulmonar entre sexos son: diferencias en la capacidad de difusión de oxígeno y diferencias en los factores mecánicos de la función respiratoria, como son el tamaño de la caja torácica y la movilidad abdominal» (Valenza et al., 2011, p. 85).

⁹⁵ Por este motivo, junto a los espirómetros comercializados es habitual adjuntar una tabla en la que se establece una diferenciación según el sexo de la persona, encontrándonos con datos estándares distintos de las mediciones respiratorias para hombres y mujeres. Según el artículo publicado en la Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiólogía, este aspecto es cuestionable: «La comunidad científica ha asumido durante muchos años que las mujeres adultas poseen menores valores de capacidad de difusión pulmonar, menores volúmenes pulmonares y menores flujos espiratorios máximos comparados con los de los hombres a igual edad y altura, sin conocer de manera profunda el motivo de estas diferencias» (Valenza et al., 2011, p. 85).

⁹⁶ Si bien el incremento de los años no provoca cambios en el tamaño pulmonar, la capacidad inspiratoria y la vital declinan a lo largo de la vida (Valenza et al., 2011, p. 85).

⁹⁷ En una revisión bibliográfica sistemática de 90 artículos con antigüedad inferior a 25 años, se cuestionan las características que tradicionalmente han sido consideradas determinantes para la respiración: «Los factores físicos que determinan la función pulmonar que han sido reconocidos por el momento son la edad, el sexo, el grupo étnico, la talla, el peso y los factores musculoesqueléticos. Sin embargo, la razón de su influencia en los valores respiratorios no se encuentra clara en la mayoría de los casos. En el caso del grupo étnico aparece como un parámetro no válido para tener en cuenta en la medición de la función pulmonar, ya que se contamina de numerosos parámetros a tener en cuenta, como los genéticos y los medioambientales» (Valenza et al., 2011, p. 87).

Por otra parte, es habitual que algunos clarinetistas acompañen su inspiración con un sonido (normalmente agudo), que puede ser una señal de tensión en la laringe. Romero (1861) propone inspirar «cuidando que el paso del aire por la garganta no produzca ruido alguno» (p. 8); Klosé (1992) expone que al aspirar⁹⁸ no debe producirse una congestión, «ni hacerlo tan apresuradamente que el oyente observe una angustia respiratoria en el ejecutante; la aspiración ha de ser normal, es decir, pausada e imperceptible al oído» (p. 26). Gingras (2006) defiende que debe escucharse un sonido profundo, como el de abrir la garganta durante el bostezo (p. 70). Además del inconveniente antiestético del ruido, el clarinetista reduce el volumen de aire inspirado pues se está obstruyendo la vía aérea, la causa de la fricción que provoca dicho ruido. Calais-Germain (2013) expone que la glotis⁹⁹ se cierra (en ocasiones de forma no deseada, incluso no consciente ni voluntaria) por la acción constrictora de unos músculos¹⁰⁰, que cuando están relajados, permiten que los antagonistas provoquen una gran apertura (p. 175). La autora recomienda retomar el aire de forma totalmente silenciosa porque ayuda a evitar la desecación de la mucosa y al bienestar de los pliegues vocales (p. 157).

Este ruido producido por el clarinetista a menudo es consecuencia del estrés por querer respirar rápido, hacerlo cuando todavía se tiene aire, o por la voluntad de «coger» mucho aire. En cambio, si se concibe la inspiración como una actitud de «dejar hacer», «dejarse inspirar», el músico se dará cuenta que, en un primer tiempo, es necesario soltar las contracciones musculares que mantienen los pulmones comprimidos, es decir, relajar los músculos espiradores (Calais-Germain, 2006, p. 123). Esto es especialmente eficaz tras haber espirado completamente (encontrándose en el volumen de reserva espiratorio), de modo que la realización de una inspiración profunda y sin ruido será prácticamente automática. Al contrario, cuando se inspira sin haber vaciado completamente el aire (en el volumen de reserva inspiratorio), se entra

⁹⁸ Según la RAE, la definición de aspirar es «atraer el aire exterior a los pulmones», e inspirar significa «aspirar el aire exterior hacia los pulmones», por lo que ambos verbos pueden ser utilizados como sinónimos. No obstante, para transmitir que el aire entre naturalmente en los pulmones creemos más conveniente utilizar el término inspirar (cuya segunda acepción es «infundir o hacer nacer en el ánimo o la mente afectos, ideas, designios, etc.»), pues algunas personas asocian aspirar con absorber y la acción se convierte en forzada (quizás por la conexión con el aspirador electrodoméstico).

⁹⁹ A menudo se piensa que la glotis es un órgano, pero lo cierto es que es un espacio, situado entre los límites formados por los pliegues vocales (Calais-Germain, 2013, p. 171).

¹⁰⁰ Cuando los músculos interaritenoides están relajados, permiten que los cricoaritenoides posteriores se contraigan y los cartílagos aritenoides pivoten (Calais-Germain, 2013, p. 175).

en un bucle de contracción permanente de los inspiradores, que puede dar lugar a una respiración muy crispada y fatigante (Calais-Germain, 2006, p. 214). Se trata de la sensación agobiante¹⁰¹ de «falso ahogamiento», cuando, creyendo que no se tiene aire, se inspira todavía más, acumulando aire estancado con dióxido de carbono: materia de desecho perjudicial para el instrumentista (Thurston, 1977, p. 9). Al respecto, Pino (1998) propone una posible solución, denominada «respiración rítmica»: dividir mentalmente el silencio entre frases, de tal manera que en la primera mitad se exhala completamente y en la segunda se inspira (p. 49). Por otro lado, Gingras (2011) expone que si se sigue tocando hasta vaciar completamente los pulmones, las toxinas se acumularán en el torrente sanguíneo, por lo que cuando se vuelva a respirar será demasiado tarde y el músico se sentirá sin aliento aunque sus pulmones estén llenos de aire nuevo; también propone inspirar regularmente para que la sangre oxigenada ayude a la concentración mental (p. 31). En conclusión, es más importante gestionar bien el aire que la cantidad de la que se disponga.

La **espiración** en reposo no precisa de ninguna acción muscular porque basta el **retorno elástico**¹⁰² **del tejido pulmonar** (Calais-Germain, 2013, p. 100). En un volumen mayor, cuanto más estirado está el pulmón, más potente es la fuerza de su retorno (Calais-Germain, 2006, p. 111). Después de una inspiración para tocar, esta constituye la fuerza espiradora principal: al igual que un globo lleno de aire se vacía cuando recupera su forma original al dejar libre su boca, los pulmones llenos de aire lo expulsan cuando regresan a su posición inicial (Ruiz, 2017, p. 61). Sin embargo, esta fuerza es mayor al principio de su retorno que al final, por lo que no puede vaciar completamente los pulmones cuando han vuelto elásticamente sobre sí mismos (Calais-Germain, 2006, p. 205). Por ello, cuando los pulmones comienzan a desinflarse el impulso pierde poder, por lo que es necesario agregar acción muscular (Stein, 1958, p. 19). Para tocar el clarinete, los músculos espiradores se centran en la zona abdominal, pues los costales¹⁰³ no permiten tal grado de control refinado (Klug, 1997, p. 56). Como

¹⁰¹ También puede darse en pasajes muy intensos en los que espiración e inspiración se alternan sin tiempo alguno entre ellas. Como afirma Ruiz Ramos (1997), el proceso respiratorio está conformado por cuatro partes, con una pausa después de la inspiración (para el intercambio gaseoso) y otra después de la espiración que permite la estabilización del volumen residual (p. 164).

¹⁰² Entre los alveolos, la estructura pulmonar es un tejido conjuntivo excepcionalmente rico en fibras de elastina (Calais-Germain, 2006, p. 61).

¹⁰³ Como expone Calais-Germain, si se utilizan los músculos espiradores intercostales de manera demasiado exclusiva, participan en una postura del tronco muy asténica, que puede encorvar la columna

los músculos abdominales¹⁰⁴ están inervados por siete niveles de nervios raquídeos o espinales, se pueden contraer sector por sector admitiendo cantidad de combinaciones (Calais-Germain, 2006, p. 136), razón por la cual necesitamos un control consciente y válido de dichos músculos (Martín Benlloch, 2001, p. 36). Es preciso recordar que los abdominales rodean todo el abdomen, como un cinturón, por lo que en vez de centrar el control únicamente en la parte frontal del abdomen, es interesante involucrar los transversales¹⁰⁵ y los oblicuos, ya que tienen un rol mucho más activo en la respiración que el recto abdominal (Estellés, 1995, p. 40).

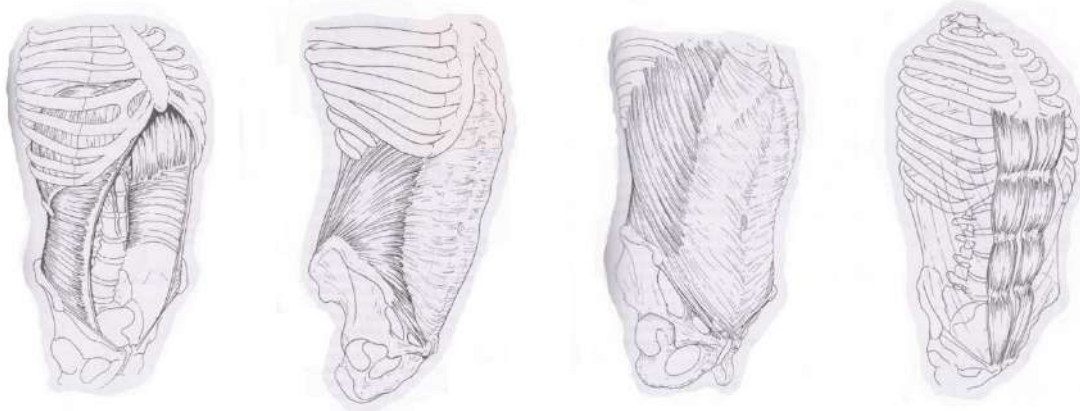


Figura 6.26: Músculos abdominales (transverso, oblicuo menor, oblicuo mayor y recto mayor).
Fuente: Calais-Germain, 2006, pp. 97-100.

El aire a presión necesario para tocar recibe diversas denominaciones: flujo de aire, columna de aire, velocidad de aire, soporte, fuelle, apoyo, *fiato*, etc. Pino (1998) lo compara con el arco del violín¹⁰⁶ (p. 45), valorando que el flujo de aire siempre sensible y cambiante es la principal herramienta musical mediante la cual poder expresarse (p. 117). La confusión está servida cuando se afirma que el diafragma es el generador de esta presión. Pay (2003) denuncia que algunos profesores hablan de «tocar desde el diafragma» como si hubiera que usar el diafragma como músculo para soplar, una

dorsal (2006, p. 147), por lo que la acción de los músculos inspiradores costales es importante para evitar el hundimiento de la caja torácica (2013, p. 112).

¹⁰⁴ Cuatro pares de músculos: transverso, oblicuo menor, oblicuo mayor, recto mayor del abdomen (ver Figura 6.26).

¹⁰⁵ Es el músculo más profundo de los abdominales laterales, sus fibras y las del diafragma se entrecruzan, por lo que puede actuar en sinergia/antagonismo con el diafragma. Contribuye a la espiración cuando el diafragma retiene esa misma espiración (Calais-Germain, 2013, p. 113).

¹⁰⁶ Para Dangain (1991), el arco del violín equivaldría a la columna de aire más la lengua (p. 26).

imposibilidad física (p. 108). Copeland (2007) advierte que los estudiantes que piensan en activar el diafragma para empujarlo hacia arriba contra los pulmones tienen los músculos abdominales excesivamente tensos, lo que afecta negativamente su capacidad general de inhalación (p. 68). Sin duda, la creencia de que el diafragma presuriza el flujo de aire es uno de los conceptos erróneos más comunes entre los músicos de viento (Pino, 1999, p. 48). Es fundamental comprender que, para soplar con velocidad, la contracción del diafragma interviene, no como actor del movimiento, sino como freno, opuesta al movimiento y dosificando la intensidad de este (Calais-Germain, 2006, p. 140). Junto al diafragma, la contracción de los músculos abdominales crea una sinergia para controlar el flujo de aire: si se relajaran de repente, el aire saldría de golpe como al suspirar (Ruiz, 2017, p. 63). Entendido esto, otro malentendido es el de contraer los abdominales ahuecando el vientre de forma generalizada¹⁰⁷. Peñarrocha y Sanz (1991) exponen que hay que evitar «meter el estómago»: en principio basta con notar que los músculos abdominales se ponen en tensión, como cuando se tose¹⁰⁸ (p. 8). Wehle (2007) explica que presionar fuertemente en la cavidad abdominal (ya sea hacia adentro o hacia afuera), extender el abdomen y el endurecimiento general de la pared abdominal no tienen nada que ver con un buen soporte: «dan como resultado demasiada presión y sobre todo tienen el efecto fatal de que una presión igualmente fuerte tiene que generarse mediante la tensión de la embocadura y el cierre de la zona de la laringe» (p. 10). García (2013) reconoce la habitual tensión excesiva del conjunto del cuerpo con el fin de mantener una buena columna del aire, cuando un soporte adecuado no es una cuestión de fuerza generalizada, sino de saber canalizar la tensión muscular convenientemente (p. 147). Stein (1958) menciona la tensión en la garganta cuando está causada por una falsa sensación de apoyo a la respiración, aunque esta acción no tiene poder para presurizar el aire de ninguna manera (p. 20); a nuestro parecer, una reducción del diámetro del pasaje sí conlleva un aumento de la presión del aire, pero con la contrariedad de perder calidad de sonido. Pay (2003) opina que con frecuencia se toca de forma forzada porque se quiere echar más aire del necesario en el instrumento, cuando realmente dentro del clarinete ya hay aire, que simplemente hay que poner en vibración mediante la oscilación de la caña. El pedagogo cree que «es

¹⁰⁷ Una excepción podría darse en un final de una frase muy larga, cuando queda muy poco aire en los pulmones (Ruiz, 2017, p. 68).

¹⁰⁸ Desde nuestra perspectiva, la acción de toser se parece más a la ejecución de los acentos.

importante no excederse en el apoyo, ya que puede provocar una interpretación tensa», sugiriendo «dejar de intentar controlarlo y simplemente escuchar» (pp. 109-110). Escuchar el sonido y escuchar las sensaciones corporales.

En cuanto al **suelo pélvico**, encontramos puntos de vistas opuestos. Velázquez (2013) lo denomina el «diafragma inferior», y opina que es allí donde empieza toda la presión de ascenso para poder dirigir el aire con fuerza. Considera que, a menudo, los instrumentistas de viento dan más importancia al control del diafragma¹⁰⁹ que al ascenso del suelo pélvico¹¹⁰ (p. 144). Contrariamente, Calais-Germain expone que la capa más profunda del suelo pélvico (en ella encontramos el elevador del ano y el isquiocoxígeo) tiene poca acción dinámica en la espiración. Estos músculos, siendo muy pequeños en superficie, no provocan un gran desplazamiento con su contracción, por lo que desmiente que puedan ascender las vísceras con la eficacia de los músculos abdominales (2006, p. 101). Eso sí, el suelo pélvico debe tener un tono suficiente para recibir la presión generada por los músculos abdominales, por ejemplo cuando se inspira descendiendo el diafragma y cuando se espira contrayendo los abdominales (2013, p. 111). Velázquez propone un ejercicio denominado «empujando el suelo» en el que sugiere que se imite el esfuerzo de ir al baño y excretar (p. 146). Aunque aclara que no se trata de realizarlo en la técnica instrumental, este símil, lamentablemente, sigue siendo utilizado en la actualidad por algunos profesores de clarinete. Ruiz (2017) explica que cuando queda poco aire en los pulmones puede ser necesario un ligero apoyo hacia dentro del abdomen, y que aunque pueda parecer similar, no hay que confundir este gesto con el que se hace al defecar u orinar¹¹¹, porque este último se hace en apnea y más forzado (p. 68).

Según Wehle (2007), para tocar el clarinete lo ideal es «respirar de manera orgánica y eficiente en general: inhalar sin tensar pero con potencia y exhalar con

¹⁰⁹ Ya hemos expuesto anteriormente que dicho afán de control directo es en cierto modo una ilusión: «Algunos cantantes, por ejemplo, hablan del diafragma cuando se refieren a los músculos abdominales» (De Alcantara, 1997, p. 91), afirmación extensible a los instrumentistas de viento.

¹¹⁰ Según Velázquez (2013), la columna de aire es el resultado de la presión de la cavidad pélvica más la abdominal (p. 144).

¹¹¹ En el empuje expulsivo hacia abajo, contraemos a la vez el diafragma (que desciende, empujando la masa abdominal hacia el periné) y los abdominales (que hacen lo mismo en el contorno del tronco). Al mismo tiempo, el periné relaja uno de sus esfínteres: la uretra para la micción, el ano para la defecación. Y en la mujer, la vagina en el día del parto (Calais-Germain, 2006, p. 156).

control» (p. 27). Para ello, inspirar por la boca¹¹² permite un mayor volumen respiratorio en menos tiempo, pues el aire encuentra menos resistencia gracias a los conductos más amplios y al trayecto ligeramente más corto¹¹³ (Calais-Germain, 2006, p. 77). Aunque Martín Benlloch (2001) defiende la inspiración nasal (p. 37), este vía solo es utilizada por los clarinetistas muy puntualmente: cuando no se quiere evidenciar que se respira (manteniendo la tensión escénica), para no alterar la colocación de la embocadura y el tracto vocal (por razones de afinación), o para realizar la respiración continua, en la que concurren «virtualmente» la inspiración y la espiración¹¹⁴.

En la técnica de la respiración circular o continua¹¹⁵ se sopla ininterrumpidamente el aire almacenado en los carrillos mientras se inspira por la nariz, siendo imprescindible la sincronización del movimiento de las cavidades bucal y nasal¹¹⁶. El efecto de saco de aire, como una gaita, permite la producción constante de sonido, una práctica antigua actualmente también vinculada a instrumentos tradicionales (Rehfeldt, 1994, p. 81). En el clarinete¹¹⁷, la respiración continua se emplea principalmente en composiciones contemporáneas, en las que incluso encontramos detallada una notación específica¹¹⁸: Esta  técnica también puede ser útil en obras anteriores, pues una característica común de gran parte del repertorio posterior a 1800 es la indiferencia general de los compositores por la necesidad de respirar, lo que puede reflejar el hecho de que la mayoría eran pianistas¹¹⁹ (Hoeprich, 2008, p. 152). En cualquier caso, es elección del intérprete decidir si utiliza o

¹¹² Aunque respiremos básicamente por la boca, también continuará entrando aire por la nariz (Ruiz Ramos, 1999, p. 106).

¹¹³ A través de este canal, el aire llega más frío, menos húmedo y menos purificado que cuando se inspira por las fosas nasales, por lo que en la respiración cotidiana suele recomendarse respirar por la nariz.

¹¹⁴ A nivel fisiológico, debemos hablar solo de inspiración, puesto que el aire que se sopla en el instrumento ya ha salido anteriormente de los pulmones.

¹¹⁵ Hoeprich (2008) considera muy probable que se utilizara la respiración circular en los instrumentos idióglotas antecesores del clarinete, puesto que la embocadura no permitía articulación por parte del músico (p. 11).

¹¹⁶ El velo del paladar tiene un rol esencial pues debe estar descendido durante la rápida inspiración y volver a su posición elevada para que el aire proveniente de los pulmones salga por la boca.

¹¹⁷ Los instrumentos con aberturas más pequeñas y más resistentes, como por ejemplo los de doble caña, tienen más facilidad con la respiración circular porque su embocadura permite más tiempo para la inhalación antes de que se gaste todo el aire.

¹¹⁸ Diferente según el compositor. Este ejemplo es de la obra *Crossing Over* para clarinete en sib solo (1978) de James Dillon. Otros ejemplos de obras que requieren la respiración circular durante periodos prolongados son *Circular Thoughts for Solo Clarinet* (1973-74) de Daniel Goode, y *Behind Sly Arc* (1989) de Gino Forlin.

¹¹⁹ O tocaban instrumentos de cuerda, como en el caso del compositor y violinista alemán Louis Spohr (1784-1859), cuyos cuatro conciertos para clarinete son un buen ejemplo de una escritura que tiene muy poco en cuenta la respiración del intérprete.

no la respiración circular y en qué contexto lo hace. Para algunos, hoy en día tiene cierta connotación de virtuosismo, aunque según Fessard (2006), «esta técnica hace que la audiencia se sienta incómoda la mayor parte del tiempo, asfixiándola de alguna manera» (p. 81).

La **disposición corporal** y la respiración están estrechamente interrelacionadas: «una buena postura permite el movimiento libre de todos los músculos respiratorios, incluidos el diafragma, los músculos torácicos y todos los abdominales» (Bruser, 1997, p. 81). En palabras de Wehle (2007), «la respiración y la postura juntas forman una unidad inseparable; sin una buena postura es imposible respirar bien», añadiendo que la respiración está enormemente afectada por las influencias mentales (p. 9). Para García (2013), una de las funciones principales de la postura consiste en, al facilitar una buena respiración, una buena producción del sonido (p. 145). Como manifiesta Ruiz Ramos (1999), del mismo modo que nuestra respiración es distinta si con nuestros brazos golpeamos o abrazamos, también lo será a la hora de tocar si los brazos están tensos o relajados: «nunca el sonido ni la fluidez, ni la coordinación serán iguales, porque nuestra respiración estará enviando un mensaje de tensión o, lo que es igual: miedo» (p. 107). Andrews (2005) asevera que la respiración depende de circunstancias diversas:

La buena respiración ocurre cuando las condiciones son adecuadas. Es un proceso reflejo que depende de una buena postura del cuerpo, de la ausencia de tensiones inapropiadas y de una actitud mental que incluye la calma y la comprensión clara de lo que se requiere y lo que no. (p. 30)

En la misma línea, Stein (1958) expone que es muy importante que el cuerpo esté en un estado relajado cuando se aproxima una inhalación, sino el aire sobrante no se puede expulsar ni se puede aspirar aire nuevo profundamente; recomienda aprender a superar las tensiones musculares en brazos, manos, embocadura y diafragma que son provocadas por la fatiga a medida que se avanza en cada frase y se acerca el próximo lugar de respiración (p. 61). Desde nuestra perspectiva, una preparación corporal previa a la interpretación del clarinete sería beneficiosa para favorecer el proceso respiratorio.

En el mercado se ofrecen diversos dispositivos creados para mejorar la técnica respiratoria del clarinete. Comentaremos a continuación algunos de los más populares, tanto para utilizar acoplados al instrumento o separadamente.

Por un lado, podemos encontrar el *Aurus 7 Air Speed and Embouchure Trainer*, un complemento que se coloca en la boquilla del clarinete (o saxofón) provocando una pérdida de aire al levantar el labio superior del instrumentista. Según sus fabricantes, ayuda a relajar los músculos inferiores de la mandíbula, instruye a los músculos abdominales a producir aire a una velocidad suficiente para generar una nota y mantenerla permanentemente, ayuda a sentir el aire que se necesita inspirar para apoyar una nota o una frase musical, y evita empujar la boquilla demasiado dentro en la boca, manteniendo la posición óptima. El principio del funcionamiento de este artilugio es que a causa de la pérdida de aire, el diafragma está expuesto a una tensión más fuerte¹²⁰. Además, se afirma que ayuda a centrar el sonido y hacerlo más rico, así como a favorecer la reducción de la presión sobre la caña. Se recomienda una práctica diaria de cinco minutos junto a un afinador, ya que el *pitch* desciende ligeramente.

Para practicar la respiración fuera del instrumento existen diversos aparatos con mecanismos similares. El más rudimentario es la «bolsa de respiración» con forma de globo que podemos encontrar en tamaños diferentes (desde 3 a 6 litros) e incluso en materiales libres de látex. Viene con una boquilla insertada y es una herramienta que permite una clara representación visual del aire que se está inspirando o espirando. Por otro lado, si se quiere acoplar un globo corriente a la boquilla del clarinete, *Noto* facilita hacerlo ofreciendo un adaptador para regular la cantidad y resistencia del paso del aire al interior del globo.

Siendo probablemente el dispositivo más popular, tenemos el *Breath Builder*¹²¹, un invento del fagotista Harold Hansen en los años setenta creado originalmente para ayudar a respirar sin tensión. Se trata de un utensilio de sencilla construcción que posibilita trabajar la inspiración y espiración con diferentes resistencias (tapando al gusto los tres orificios). Se sopla a través de un tubo que puede tener diferentes diámetros con el objetivo de mantener en suspensión una bola de ping-pong. En

¹²⁰ Como hemos visto, en realidad el diafragma se relaja más rápido con una mayor expulsión de aire, son los músculos que actúan de freno los que tienen que trabajar más para controlar la dosificación del aire.

¹²¹ Un indicio de su popularidad lo encontramos en la fabricación de artilugios similares por parte de otros constructores. El dispositivo originario actualmente se denomina *Original Breath Builder*®.

relación directa con el *Breath Builder*, queremos destacar una investigación preliminar en la que se estudiaron las funciones pulmonares y habilidades interpretativas de quince clarinetistas vinculados a la University of Arizona tras la utilización regular de este utensilio. Los resultados generales del estudio de Mazon (2009) no mostraron diferencias significativas en los principales parámetros pulmonares examinados ni en el tono o duración de la nota o frase tocada¹²². Estos datos están en consonancia con estudios previos para comparar la efectividad de los espirómetros de incentivo en la prevención de complicaciones pulmonares postoperatorias, en los que mayoritariamente se concluye que no hay evidencia de que la espirometría de incentivo en sí misma pueda reemplazar o aumentar significativamente el trabajo de los fisioterapeutas, si bien se siguen utilizando en los hospitales.

Por otro lado, esta vez sin ningún tubo, el *Ultrabreathe* es un aparato que se introduce en la boca y que permite regular independientemente el grado de resistencia en la inspiración y espiración. Se pueden practicar con él diferentes tipologías de ejercicios, al combinar el tiempo y resistencia de cada fase inspiratoria; con este artilugio no se dispone de ningún elemento visual para verificar que la velocidad de aire obtenida sea la deseada. Todavía más rudimentario es el *Flow-Ball ULTRA®*, un dispositivo alemán presentado como un «clásico evolucionado» que se parece a un sencillo juego infantil de equilibrio. Está ideado para optimizar una exhalación constante con posibilidad de ocho resistencias diferentes según la combinación del tamaño de la bola a sostener en el aire y la apertura de los orificios.



Figura 6.27: Artilugios para la respiración (*Aurus7*, Bolsa de respiración, *Noto*, *Breath Builder*, *Ultrabreathe* y *Flow-Ball ULTRA*). Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

¹²² Únicamente se encontró un efecto de interacción significativo con respecto a la Presión Inspiratoria Máxima y la Presión Inspiratoria Máxima en un segundo (Mazon, 2009, p. 41).

Dentro de otra subcategoría, encontramos un artefacto que no entra en contacto directo con la boca y que permite ser utilizado mientras se toca o se realizan ejercicios respiratorios. Con el enfoque de aportar memoria muscular positiva, el Breath Awareness Tool (BAT) se ajusta alrededor del abdomen como un cinturón elástico doble atado con velcro, aportando una fricción resistente que incrementa la conciencia de la expansión y contracción de la respiración. Inventado por el trompetista Mario Guarneri (profesor del San Francisco Conservatory of Music), se presenta como una herramienta para desarrollar la resistencia, el rango, mejora del tono y confianza en la interpretación. La parte acolchada cumple la función de aportar conciencia del movimiento al contacto con el abdomen, acción que si quiere ser realizada con la propia mano no admite tocar el instrumento al mismo tiempo. El *BAT* se encuentra disponible en cinco tallas según el diámetro abdominal y está dirigido a instrumentistas, cantantes y actores para combatir los hábitos físicos inconscientes que son contraproducentes para una gestión eficiente del aire.



Figura 6.28: Cinturón Breath Awareness Tool (BAT). Fuente: <https://berp.com/bat/#basics>

Después de repasar los principales modelos comercializados diseñados para instrumentistas de viento, queremos añadir que podrían ser igual de válidos los utensilios enfocados a la mejora de la capacidad respiratoria con un fin médico, como por ejemplo los espirómetros de incentivo sanitarios. Asimismo, comentar que existen innumerables formas de ejercitar la respiración sin la necesidad de adquirir objetos específicos (como, por ejemplo, el tradicional sistema de mantener, con la velocidad del

aire, un papel en la pared sin que se caiga) y, por supuesto, sin menester objeto alguno, trabajando solo con el cuerpo. En esta línea, Gingras (2011) recomienda la utilización del valioso tiempo de práctica tocando notas largas con el clarinete en lugar de pasar largas horas trabajando con los aparatos (p. 122). Jódar Siles (2020) expone que muchas veces se llega a empujar el aire con fuerza «a base de ejercicios, espirómetros y artilugios varios» (p. 191) pero que ello no es garantía de obtener una buena sonoridad. En nuestra opinión, por mucho que se haga, todo sirve de poco si no es realizado desde el sentir y la conciencia corporal.

6.2.4 La embocadura y la cavidad bucal

Como hemos visto, el clarinete está entre los instrumentos de viento-madera que deben ser introducidos en la boca para la producción del sonido¹²³, en la modalidad de la caña simple, siendo la embocadura un punto de contacto esencial entre el clarinetista y su instrumento. Normalmente descrita como la forma en la que se disponen el labio y los músculos faciales circundantes alrededor de la boquilla, **la embocadura** constituye para Stein (1958) «el centro de la interpretación del clarinete»¹²⁴ pues cuando esta funciona correctamente, el camino está despejado para el éxito en la emisión y el desarrollo del tono (p. 12).

Los **músculos faciales** que intervienen en la embocadura del clarinete son numerosos. Además de los orbiculares (interno y externo) que rodean los labios, actuando de esfínter para cerrarlos, encontramos una estructura denominada modiolos en la que confluyen diversos músculos más (como el buccinador¹²⁵, los cigomático menor y mayor, o el risorio) en el lateral de la comisura de la boca. Como expone Estellés (1995), «entre todos ellos tienen el mérito, mediante una contracción muy armónica, de obtener una embocadura perfectamente equilibrada» (p. 43). Sin embargo, Peñarrocha y Sanz (1991) no opinan lo mismo: «la mínima presión que hay que ejercer sobre la caña para que se produzca el sonido se hará con la mandíbula, evitando la

¹²³ Según la definición de la RAE, embocar es aplicar los labios a la boquilla de un instrumento de viento. La flauta travesera, por ejemplo, es uno de los instrumentos que no entra en la boca del intérprete.

¹²⁴ «La embocadura es el intérprete de nuestras sensaciones y pensamientos musicales» (Klosé, 1843, p. 3).

¹²⁵ Del latín *buccinare*, ‘tocar la trompeta’, el que se utiliza para tocarla.

intervención del resto de la musculatura facial» (p. 10). Ciertamente, el cierre de la boca se produce por los músculos elevadores de la mandíbula¹²⁶, pero al introducir la boquilla del clarinete, esta acción vertical no es suficiente para que la embocadura quede bien sellada. Según García (2013), la embocadura representa un ejemplo de balance entre músculos que aportan firmeza a las comisuras de los labios, por ejemplo, y zonas que conviene mantener en un tono muscular relajado, como el labio inferior (p. 150).

Una visión más amplia de la embocadura también incluye los dientes, la estructura ósea y la lengua (de Peyer, 1991, p. 128). Aquí hemos optado por integrar la última dentro de la cavidad bucal, entendiendo como embocadura la zona que está en contacto directo (y el sistema que lo permite) con el instrumento para la emisión del sonido. Es importante tener presente que el cometido de la embocadura no es sostener¹²⁷ el clarinete, y para algunos clarinetistas ni tan solo sujetarlo: «por medio de la *no sujeción* del clarinete con la embocadura hemos llegado a un estadio de *fijación activa* de ésta; simplemente *está* para cuando queramos iniciar un sonido» (Estellés, 1995, p. 48). Fessard (2006) opina que el clarinetista debería trabajar en una permanente y sensible búsqueda del equilibrio entre su material (boquilla + caña) y su morfología, siendo la comodidad de su embocadura el vector determinante (p. 115). No obstante, diversos autores eluden las singularidades anatómicas del intérprete y detallan las características necesarias para una buena embocadura general, a menudo con visiones opuestas.

Por un lado, Stein (1958) aboga por un labio con carne blanda y flexible, aunque el mentón deba estar plano¹²⁸ (p. 12), mientras Peñarrocha y Sanz (1991) señalan que ha de evitarse estirar los labios y poner la barbilla tensa, afirmando que «los dientes superiores se colocarán sobre la boquilla a la misma altura de los dientes inferiores» (p. 10). Esta última información no tiene en cuenta las **diferencias dentales individuales**, ampliamente documentadas por la odontología. Como indica Laparra (2013), la presión

¹²⁶ Masetero, temporal y pterigoideo interno o medial.

¹²⁷ Al contrario, Klug (1997) concibe el pulgar derecho como parte de la embocadura: «haga que el alumno lleve el clarinete a la boca con un ligero empujón hacia arriba ... es la relación entre el pulgar y los dos dientes superiores lo que da solidez al sostener el instrumento» (p. 50).

¹²⁸ La descripción del autor contrasta con su constante referencia a la relajación: «dentro del hueco natural o hundimiento del mentón y justo debajo de ese punto, el estiramiento debería ser bastante fuerte con un tirón hacia abajo como el bíceps contraído cuando se saca músculo».

de la embocadura se incrementa con el prognatismo¹²⁹ y disminuye con el retrognatismo¹³⁰, por lo cual, problemas musculoesqueléticos y en la dentición pueden influir en la posición de sostener el clarinete, la embocadura y en cómo tocar (p. 43). Por ejemplo, cuando la mandíbula está protruida obliga a coger más boquilla, mientras que si es el maxilar el que sobresale, la tendencia es a tomar menos (p. 60). Así pues, también carece de sentido la afirmación genérica de Dangain (1991): «dejando que los dientes del maxilar superior descansen sobre la boquilla a 1 cm de su extremo» (p. 18). Stein (1958) sostiene que deben tenerse en cuenta la variedad de formas de los labios y el contorno facial general, así como los dientes, considerándose su longitud, uniformidad y ángulo (p. 14). Esto es relevante en cuanto al eje de la embocadura, pues el clarinete no siempre se puede colocar recto en el centro de la boca del músico¹³¹. Al ser los incisivos superiores e inferiores los dientes que ejercen la máxima presión al tocar el clarinete (Laparra, 2013, p. 44), si las piezas centrales no están igualadas, es habitual que el instrumento se ladee¹³² hasta encontrar un apoyo lo más estable posible. Si esta adaptación requiere un desplazamiento hacia la derecha, dicha inclinación se suma a la tendencia causada por los brazos expuesta en el apartado 6.2.1. Todo esto significa que la embocadura no tiene porqué ser simétrica¹³³. Algunas veces la caña no descansa plana sobre el labio cuando los incisivos inferiores están desnivelados, lo que puede afectar a la hora de elegir y/o retocar las lengüetas. En este contexto, es lógico el enfoque de Estellés (1995), según el cual no debe haber «ningún esfuerzo muscular para imponer la embocadura a la boquilla, sino que es la boquilla la que moldea a los labios contra el soporte de los dientes» (p. 46).

¹²⁹ Cuando la mandíbula inferior sobresale más de la alineación estándar entre esta y el maxilar.

¹³⁰ Cuando la mandíbula inferior está más retraída de la alineación estándar entre esta y el maxilar.

¹³¹ Según Vercher Grau (2017), la falta de alineación de la boquilla en los labios desmerece el sonido, sugiriendo buscar un remedio a la conformación irregular de los dientes inferiores (p. 221). En mi experiencia, esta afirmación no es siempre cierta puesto que podemos escuchar a grandes clarinetistas con una configuración muy particular de la embocadura.

¹³² En casos exagerados se puede girar solo la boquilla, desalineándola del resto del clarinete, para así poder sostener y digitar en el instrumento de forma simétrica al eje central del cuerpo.

¹³³ En el apartado 6.3 se exponen algunos recursos para los dientes que pueden ayudar en la colocación de una embocadura más equilibrada.

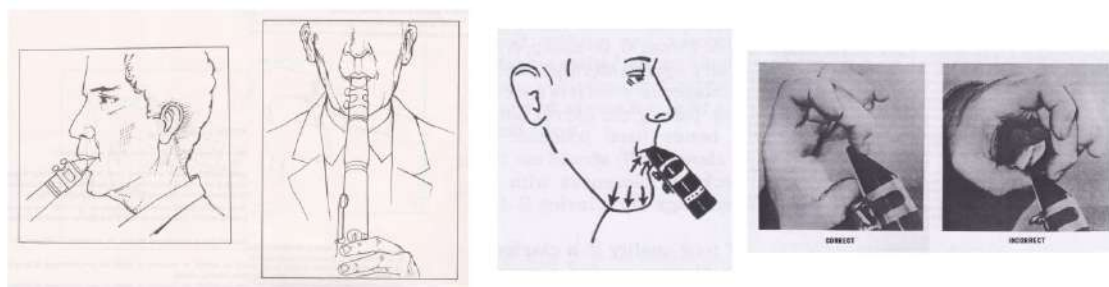


Figura 6.29: Embocadura vista de perfil y de frente; mentón plano y mordida correcta/incorrecta.
Fuentes: Peñarrocha & Sanz, 1991, p. 11; Stein, 1958, pp. 12 y 15.

Para Wehle (2007), el punto de presión de la embocadura es de mayor relevancia, ya que la parte vibrante de la caña debe ser lo suficientemente larga (p. 46). Dangain (1991) matiza que el **labio inferior** debe quedar colocado donde la lengüeta deja de contactar la tabla de la boquilla (p. 18). Aún y respetando esta ubicación, en función de la naturaleza del labio (podríamos considerar tres parámetros: grosor, firmeza y superficie), se obtendrá un resultado diferente dependiendo de la amortiguación de la vibración de la caña. Como explica Pay (2003), cuando el labio deja una «huella» más pequeña en la caña, el sonido resultante es más rico en parciales superiores (p. 118) o, dicho de otro modo, una mayor superficie labial en contacto con la caña oscurece el sonido, ya que el labio actúa atenuando las frecuencias agudas (Estellés, 1995, p. 47). Es interesante observar que, independientemente de la morfología labial personal, el intérprete puede modular el espectro sonoro variando la cantidad y firmeza de la zona que entra en contacto con la caña, aportando diferentes colores.

Siempre es oportuno recordar que la caña entra en vibración gracias a la columna de aire, por lo que debe permanecer libre para poder vibrar en toda su superficie (Dangain, 1991, p. 18). Por ello, se desaconseja el hábito de «morder»¹³⁴, pues la presión disminuye inmediatamente la amplitud de la vibración de la lengüeta, limitando la flexibilidad del tono, y, además, la tensión se propaga rápidamente a otras áreas corporales (Stein, 1958, p. 12). En este sentido, no sorprende que en el orden de

¹³⁴ Klug (1997) es consciente de que la palabra «morder» evoca la acción a evitar para una embocadura correcta, pero también insiste en que «los labios no son lo suficientemente fuertes para controlar el tono por sí mismos; de hecho son los dientes los que apoyan a los labios para proporcionar la cantidad correcta de agarre» (p. 21).

prioridades para tocar el clarinete de Pino (1998), la embocadura ocupe el tercer lugar, después de la relajación y el flujo de aire (p. 191). Berr (1891) afirma que «la boquilla debe estar envuelta en lugar de apretada por los labios» y critica a los profesores que recomiendan apretujar la embocadura, pues «la caña así estrangulada» produce un sonido chillón (p. 6). Stein (1958) comenta que algunos clarinetistas, deseosos de «algo contra qué soplar», provocan a propósito una sobre-resistencia al cerrar la caña mordiendo con la mandíbula¹³⁵; ello exige soplar en exceso para poder tocar con la caña paralizada, y la tensión generada se contagia a otros músculos (p. 45). Cuando existe mucha tensión, se necesitarán cañas mucho más resistentes (Cantó, 2008, p. 40). Belcher (2004) propone utilizar la retroalimentación a través de electromiografías que miden la actividad muscular de la embocadura como herramienta de ayuda en la elección de la dureza de las cañas; es decir, a mayor tensión registrada, cañas más duras, y a la inversa (p. 130). Nos sorprende que esta idea surja de un estudio sobre la fatiga muscular, pues creemos que sería más interesante estudiar qué provoca una mayor tensión y ver cómo puede ser rebajada para obtener una interpretación de calidad con menos esfuerzo y desgaste.

Un recurso a veces utilizado, todavía hoy, para desalentar la utilización de una tensión excesiva es la práctica de la doble embocadura¹³⁶. Stein (1958) afirma que al recubrir los dientes del maxilar, si la mordida es poderosa, el corte producido desanima bien pronto a apretar de más (p. 46). El pedagogo lo recomienda como remedio temporal o permanente para solucionar diversos problemas técnicos; cabe remarcar que al «forrar» los dientes con el labio superior el clarinetista sufre un mayor cansancio, lo que puede ser causa de agarrotamiento muscular y falta de flexibilidad (Garcés, 1991, p. 55).

¹³⁵ Otra manera de crear esta resistencia es utilizar cañas más fuertes o boquillas más abiertas.

¹³⁶ Garcés (1991) explica que este tipo de embocadura se ha venido utilizando en España hasta los años setenta aproximadamente. El autor opina no ve ninguna necesidad de utilizar este tipo de embocadura actualmente, pues la boquilla es un elemento duro (no como la caña) y el hecho de apoyarse sobre ella no incide sustancialmente en el sonido (p. 54).

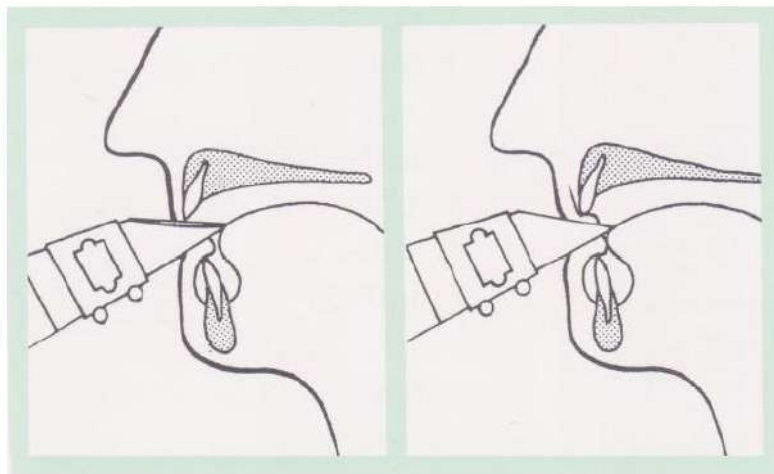


Figura 6.30: Embocadura «normal» y doble embocadura. Fuente: Orozco & Solé, 1996, p. 88.

De Peyer (1991) opina que la producción de tono satisfactoria solo puede lograrse mediante la máxima relajación de la embocadura: «la tensión, por supuesto, existe particularmente en los músculos faciales que están en contacto con la boquilla y la caña, pero es importante que se controle y que se mantenga un equilibrio correcto de tensión y relajación» (p. 128). Según Wehle (2007), «una mandíbula inferior flexible y sin restricciones es esencial» (p. 13); Pino (1998) afirma que los músculos de la boca y las mejillas deben estar «alerta» para una embocadura firme y flexible, mientras la mandíbula está totalmente relajada (p. 51). Cantó (2008) también aboga por una embocadura dúctil: «No es la posición de la embocadura lo que crea el control del clarinete, sino el movimiento y adaptabilidad de la misma para cada exigencia técnica y/o musical» (p. 39).

La **flexibilidad** es una cualidad muy útil para modificar la afinación, pues la primera y más obvia forma de cambiar el *pitch* de una nota es con la embocadura (Belcher, 2004, p. 31). De acuerdo con Rehfeldt (1994), la mayoría de tonos del clarinete pueden ser variados hasta cierto punto con ajustes faciales solamente, haciendo referencia al labio¹³⁷ (p. 21). Pay (2003) apuesta por concebir que el labio inferior está vivo, «en lugar de comportarse como un trozo de carne muerta cubriendo los dientes» (p. 118). Además de la alteración de la entonación, en la música contemporánea se

¹³⁷ En inglés, las expresiones *lipding up* y *lipding down* indican la subida y bajada de *pitch* mediante el labio.

requieren recursos técnicos que exigen una gran flexibilidad de embocadura por parte del clarinetista. Por ejemplo, para conseguir determinados sonidos y efectos, Garbarino (1978) utiliza algunas notaciones prácticas como: coger poca/normal/mucha boquilla; variar la presión de los labios (relajada/aumentando, un poco/mucho); cambiar la distancia del clarinete con el cuerpo para modificar las presiones ejercidas en la boquilla (labio/dientes inferior/superior y caña); modificaciones con los dientes y con la garganta (p. 5).

A algunos músicos se les escapa aire¹³⁸ por los lados de la boca, algo que suele molestar y perturbar a los que no son clarinetistas¹³⁹. Tras su investigación, Belcher (2004) concluye que la **fuga de aire** es un indicador de fatiga y está asociada con ella (p. 32). No obstante, Stein (1958) expone que es habitual echar la culpa a los labios débiles y, en consecuencia, apretarlos más, cuando el problema real suele ser causado por los músculos demasiado tensos. Como remedio, propone convertir los músculos de la embocadura en un envoltorio plástico y flexible alrededor de la boquilla (p. 48). En esta línea, Brymer (1979) opina que los labios cumplen la sencilla función de una banda elástica móvil e infinitamente ajustable, que debe sellar la boca para que el aire que contiene bajo presión pueda dirigirse al instrumento y no permitir que escape (p. 124). En cambio, para Staats (1899) «las comisuras de la boca deben estar retraídas hacia las orejas y sujetadas con mucha fuerza a las mandíbulas» (p. 6). Siendo discutible, es bastante habitual que se asocie la falta de tonicidad o fuerza muscular como la causa de problemas técnicos. Ciertamente, después de un largo periodo sin tocar, puede ser que el clarinetista sienta que no tiene aguante al retomar el instrumento, pero la resistencia es una cualidad diferente a la fuerza. Sin embargo, es más común que los clarinetistas sientan cansancio como resultado de los exigentes horarios de ensayo impuestos por los profesores, directores y ellos mismos. En su estudio sobre la fatiga del músculo *orbicularis oris*, Belcher (2004) concluyó que los días de descanso son necesarios en un régimen de entrenamiento para construir una resistencia efectiva (p. 130).

Para trabajar los músculos de la embocadura, algunos instrumentistas recomiendan el uso de *Facial-Flex*®, un utensilio estadounidense inicialmente diseñado

¹³⁸ Es interesante observar la descripción que la RAE otorga a la locución adverbial «tener buena embocadura»: tocar cualquier instrumento de viento con suavidad, sin que se perciba el soplo.

¹³⁹ Boeykens, W. (1987). Playing the Clarinet with Finesse. *The Instrumentalist*, 42, p. 28. Citado en Belcher, 2004, p. 32.

para desarrollar la tonificación y el rejuvenecimiento facial, patentado en 1989¹⁴⁰. Con respecto a los músicos, exponen que permite desarrollar la embocadura, aumentando la resistencia, la potencia y el rango de los músculos alrededor de los labios¹⁴¹. Yehuda Gilad, reconocido pedagogo del clarinete, es un entusiasta de este artilugio porque considera que si el intérprete se enfoca en empujar desde los lados, no morderá verticalmente. Con la misma idea de fortalecer los laterales de la embocadura, el *Wind-O* está diseñado específicamente para instrumentistas de viento, ya que su correcta utilización acciona la apertura de un orificio para soplar a través del aparato. Se puede personalizar mediante diferentes elásticos y las piezas ensamblables permiten ajustar el ancho del artilugio según el tamaño de la boca; también se puede acoplar un globo para simular la resistencia del instrumento al soplar.



Figura 6.31: Artilugios para fortalecer la embocadura (*Facial-Flex®* y *Wind-O*).
Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Sin cuestionar el interesante trabajo corporal que se puede desarrollar fuera del instrumento, cuando se toca el clarinete deben simultanearse tantas acciones que es imposible centrarse en todas al mismo tiempo. Para una interpretación fluida, los movimientos han de estar interiorizados en tal grado que podemos hablar de un nivel inconsciente:

¹⁴⁰ Actualmente, se presenta como la primera y única herramienta de ejercicio facial progresiva clínicamente probada que aplica resistencia a los treinta grupos musculares que sostienen cara, mentón y cuello, permitiendo reducir, tonificar y tensar. El producto está dirigido al público de diversos ámbitos: médico/dental, salud/estética, *fitness*, y músicos de viento. Para más información, visitar: <https://facialflex.com/>

¹⁴¹ Robert J. Civiletti, uno de los principales solistas mundiales de trompeta barroca natural, lo recomienda encarecidamente como recurso para desarrollar el músculo *orbicularis oris*, que es la parte más importante de la embocadura de los músicos de viento-metal. Él lo utilizó durante diez años para ayudar en la rehabilitación de su embocadura debido a un accidente que le provocó la pérdida de los dientes frontales.

Cuando la embocadura ha asumido su formación más flexible y sustentadora, su tarea principal es mantener un almacén calmado y continuo de flexibilidad para que los nervios y músculos (que son mucho más finos de lo que el yo consciente puede discernir) puedan dibujar exactamente lo que es necesario para su uso en cada acción interpretativa. De lo contrario, los esfuerzos conscientes resultan en una oferta excesiva, lo que arruina los intentos. (Stein, 1958, p. 14)

Fessard (2006) opina que los clarinetistas de *jazz*, con su forma expresiva de tocar, se aproximan a la técnica del canto y por ello consideran la embocadura como un intermediario de la columna de aire (sustituyendo las cuerdas vocales por la caña), mientras que los «clásicos» la conciben más bien como una terminación (p. 61). Estellés (1995) recomienda pensar en la embocadura como una prolongación natural de la boquilla, esto es, «estrecha en lo más adelantado y con una anchura a convenir cuanto más hacia la faringe» (p. 49), lo que nos conduce a considerar también **la cavidad bucal¹⁴² como parte de la embocadura.**

Los mecanismos cinéticos que suceden dentro de la cavidad bucal no se pueden advertir visualmente¹⁴³, y por lo tanto es necesario desarrollar la percepción de sus sensaciones. Para la interpretación del clarinete, nos interesan especialmente los movimientos de la **lengua**, que tiene un relevante y múltiple rol. La lengua ejerce diversas funciones según la parte solicitada: la punta se encarga de la articulación, la parte media interviene en el control del centro y refinamiento del tono, y la parte posterior se mueve hacia arriba y abajo dependiendo del registro deseado (Klug, 1997, p. 62). Este órgano puede combinar acciones muy variadas gracias a sus diecisiete músculos¹⁴⁴, se trata de una gran masa que llega hasta el suelo de la boca y, posteriormente, hasta la faringe (Calais-Germain, 2006, p. 75). Sin embargo, en el

¹⁴² Se incluye dentro del tracto o conducto vocal (el conjunto de zonas que el aire atraviesa cuando pasa por encima de las cuerdas vocales), también denominado espacio faringo-buco-nasal (Calais-Germain, 2013, p. 192).

¹⁴³ La grabación de rayos X de un clarinetista nos permite observar la variedad de movimiento que tiene lugar en la cavidad bucal cuando se toca: <https://www.youtube.com/watch?v=EGF4W0lhBBE>

¹⁴⁴ Ocho músculos pares (palatogloso, estilogloso, faringogloso, geniogloso, hiogloso, amigdalogloso, transverso de la lengua y lingual inferior) y uno impar (lingual superior).

mundo del clarinete normalmente se asocia la lengua con el papel que desempeña en el denominado picado¹⁴⁵. Quizás porque, como afirma Pino (1998), está sobrevalorado:

Se debe dominar el picado adecuado para que el músico pueda concentrarse en los aspectos más importantes de su interpretación. Pero recuerda que picar es solo una parte de la articulación; la articulación es solo una parte de la técnica; y la técnica es menos importante que la relajación, el flujo de aire y la embocadura. (p. 83)

Pay (2003) sugiere que en vez de picar¹⁴⁶ deberíamos hablar de articular, pues este término sugiere tanto separar como unir (p. 114). Lawson (2000) observa que en el vocabulario de los clarinetistas actuales los términos «articulación» y «picar con la lengua» tienden a ser prácticamente sinónimos¹⁴⁷, cuando documentos de épocas anteriores evidencian la existencia de otros tipos de articulación (de pecho, de garganta). El autor añade que «así como los matices de la articulación se han vuelto más uniformes a lo largo de la vida del clarinete, la forma en que se anotan ha experimentado un desarrollo similar»¹⁴⁸ (p. 48).

En cualquier caso, la lengua es frecuentemente utilizada para ayudar a lograr la limpieza y la sincronización precisa al inicio del tono, aunque es el flujo del aire lo que provoca el sonido (Pino, 1998, p. 83). Aun cuando pueda parecer obvio, debe tenerse presente que es el aire el que realmente produce la nota, pues la falta de presión del aire durante el picado es a menudo la razón de una calidad de tono inferior (P. Harris, 2003, p. 129). Así pues, el sonido comienza cuando la lengua se retira de la caña y permite su vibración, simultaneándose dos acciones opuestas: el aire hacia delante contrasta con la dirección del movimiento hacia atrás de la lengua¹⁴⁹ (Stein, 1958, p. 24). La lengua

¹⁴⁵ Según la definición de la RAE, «modo de ejecutar una serie de notas interrumpiendo momentáneamente el sonido entre unas y otras, por contraposición al ligado».

¹⁴⁶ Es significativo que en inglés se utilice el verbo *to tongue* para describir la acción de picar (*tongue*=lengua).

¹⁴⁷ A principios del siglo XIX, el término «golpe de lengua» se había convertido en sinónimo de articulación en la mayoría de fuentes en francés (Lawson, 2000, p. 48).

¹⁴⁸ Una excepción notable es la obra *B,a,b,b,i,t,t* (1966) de Donald Martino (1931-2005), en la cual el compositor y clarinetista estadounidense (Premio Pulitzer de música en 1974) ha creado un símbolo para precisar cada articulación asociada a: tat, tad, ta, dat, dad, da, hat, had, ha, at, ad, a (Rehfeldt, 1994, p. 12).

¹⁴⁹ Garcés (1991) plantea no hay una explicación lógica que justifique la utilización del término picar, puesto que la denominación sugiere, en principio, la idea de golpear o percutir, la técnica empleada para producir el sonido en instrumentos como el piano, la guitarra y la percusión. Como en los instrumentos de viento la operación es la inversa, pues para producir el sonido debe retirarse la lengua para dejar el paso libre a la columna de aire, sería más correcto utilizar el término emisión (pp. 58-59).

vendría a ejecutar la acción de un martillo en el piano: tan pronto como ha percutido las cuerdas vuelve inmediatamente a su lugar (Dunbar, 1939, p. 28).

La trayectoria de la moción está determinada por la posición adoptada por la lengua, que normalmente se coloca de tal forma que la parte que entra en contacto con el extremo de la caña-boquilla es la punta, siendo un concepto más o menos amplio según las opiniones. Podemos encontrar diversos matices: en la punta de la lengua o su zona muy cercana (Dangain, 1991, p. 18); en la superficie plana en la parte superior de la punta de la lengua (Rehfeldt, 1994, p. 10); cualquier punto cómodo entre la punta extrema de la lengua y otro punto alrededor de 1/4 a 3/8 de pulgada¹⁵⁰ hacia atrás desde la punta extrema (Pino, 1998, p. 84); la lengua no tocará la caña con la punta, sino con su parte superior, aproximadamente a 1 cm de la misma (Peñarrocha & Sanz, 1991, p. 12). En síntesis, esta manera a veces denominada «colocación directa» o picado «normal» admite concepciones diversas, lo cual está bien si el clarinetista se siente libre de encontrar el modo que le resulte más cómodo y efectivo. Sin embargo, esta no es la única opción pues existen muchas y muy variadas teorías sobre cuál ha de ser la colocación de la lengua para poder producir el sonido (Garcés, 1991, p. 60). La razón es que encontramos una gran diversidad de tamaños y formas de las lenguas de las personas (Pino, 1998, p. 84), así como diferentes morfologías de toda la cavidad bucal. La técnica opuesta a la anteriormente mencionada, es decir, en cuya colocación que no se utiliza la punta sino la parte carnosa de la lengua, suele denominarse picado «anclado»¹⁵¹. En esta práctica, la punta de la lengua se apoya o «ancla» contra el borde interior de los dientes frontales inferiores y la punta de la caña se toca con cualquier parte de la lengua que esté cerca de ella; este método es una forma de apartar la punta de la lengua para aquellos intérpretes que la tienen «demasiado» larga (Pino, 1998, p. 85). Así pues, la diferencia entre estas dos técnicas básicas radica tanto en la parte que toca la lengüeta como en la colocación de la lengua en reposo: sin contacto o apoyada.

Cualquiera que sea la posición de la lengua empleada¹⁵², el clarinetista puede regular la cualidad del movimiento, pues en general se acumula mucha más tensión de la deseada. Este exceso puede ser debido a un movimiento demasiado amplio: como

¹⁵⁰ Alrededor de 0,635 y 0,9525 cm (equivalencia de 1 pulgada = 2,54 cm).

¹⁵¹ En inglés, *anchor tonguing*.

¹⁵² En el estudio sobre el picado de Pàmies-Vilà et al. (2018), se observa que algunos participantes cambian su técnica según la velocidad mientras otros son coherentes en todos los *tempi* (p. 7).

apunta Wehle (2007), solo se debe involucrar la lengua que sea absolutamente necesaria, es decir, solo se ha de mover la punta, no la parte posterior, porque es esta la que estrecha la región de la garganta (p. 30). Según Dangain (1991), cuando la lengua se contrae, en lugar del deseado «TU» se corre el riesgo de obtener el «COUINE», el «TOUA» o el «TUT», por lo que debe mantenerse flexible y sin crispación (p. 18). Otras veces la tensión desmesurada tiene que ver con la fuerza utilizada. Al respecto, es sorprendente la errónea asociación establecida por Klosé (1992) entre el golpe de lengua y las dinámicas, según el cual el sonido fuerte se obtiene con un golpe fuerte de lengua y el sonido piano con uno de suave (p. 27). En cambio, Peñarrocha y Sanz (1991) defienden que la lengua tocará siempre leve y rápidamente la caña (p. 12). Pay (2003) explica que se puede tocar una nota muy fuerte con una acción de lengua muy delicada y precisa, de modo que el golpe de lengua no debe sonar¹⁵³: «¡no hay ningún “clonk” percusivo hecho por la lengua!», empleando el símil de un interruptor de iluminación, «¡no conseguimos más luz si empujamos más fuerte!» (pp. 114-115). Stein (1958) expone que lo ideal es obtener un picado gratificante con muy poco esfuerzo, ya que si la lengua relajada se coloca bien al frente de la boca dentro del camino de la corriente de respiración, se puede activar con un mínimo de auto-locomoción, al igual que la rueda de agua¹⁵⁴ (p. 24). De acuerdo con Pino (1998), «el picado ejecutado incorrectamente es quizás el peor enemigo de la relajación» (p. 83), por lo que, en general, se debe alentar menos en lugar de más tensión en la lengua (Pay, 2003, p. 117). Gingras (2006) también menciona la familiar tensión asociada al picado cuando se refiere al desafío de mantener todo el cuerpo relajado mientras se practica el picado en el registro agudo¹⁵⁵ (p. 11). A menudo sucede que el propio concepto, vinculado a la terminología utilizada, genera tensión por sí mismo. Por ejemplo, cuando la emisión de una nota articulada se denomina «ataque», la palabra tiene implícita cierta connotación de violencia¹⁵⁶. Otro caso sería la indicación *staccato*, cuya idea no siempre se transmite de forma precisa,

¹⁵³ El *slap* sería la excepción (lo exponemos más adelante).

¹⁵⁴ Gingras (2006) propone otra imagen: imaginar que la lengua es una bandera, cuya tela emite un ruido similar al *staccato* al ser movida por un viento fuerte (p. 3).

¹⁵⁵ Es muy significativo que la autora empiece el libro con el primer capítulo dedicado a estrategias para el picado.

¹⁵⁶ Según Klug (1997), «atacar» una nota es, por definición, a menudo inapropiadamente violento (p. 77); si un clarinetista, especialmente uno joven, piensa en el «ataque» de un sonido con su lengua, casi no hay forma de que pueda evitar ponerse muy tenso, incluso antes de comenzar el tono (Pino 1998, p. 83). Como alternativas, Klug propone «soltar» en lugar de atacar, y Pino sugiere «inicio del tono» o «entrada tonal» en vez de ataque. En nuestra opinión, estas opciones tampoco son ideales porque no definen que se trate de una emisión con la lengua.

como cuando Klosé (1992) lo asemeja al *martellato* del violín¹⁵⁷. Más allá del rigor del significado de las articulaciones, es importante ser consciente de que las palabras influyen en las acciones interpretativas, algo nada positivo si esto conlleva más tensión en la ejecución.

La relajación es clave para encauzar una cuestión que preocupa a muchos clarinetistas: la velocidad de la lengua. Según Wehle (2007), esta obsesión unilateral¹⁵⁸ por la rapidez constituye una parte importante del problema, pues cuando se ha dominado el tono y la relajación, el asunto de la celeridad generalmente se resuelve solo (p. 64). Stein (1958) comenta que aunque la agilidad de reflejos influye en lo deprisa que se mueve la lengua, con demasiada frecuencia se convierte en la única excusa para una respuesta lenta, cuando la verdadera causa subyacente es la tensión (p. 26). Ciertamente, cada clarinetista puede alcanzar su propia «velocidad máxima individual» (que puede variar mucho de un individuo a otro), que será suficiente para las principales áreas del espectro musical; esto no significa que no deba trabajarse la técnica del picado, pues la práctica inteligente y regular es, como en el deporte, una necesidad (Wehle, 2007, p. 64). Por un lado, Gingras (2006) propone un ejercicio para que la lengua rebote de forma natural y sin esfuerzo, y así conseguir la «velocidad de un cohete» (pp. 2-3). Por otro lado, Wehle (2007) sugiere optimizar la acción de la lengua y entrenar la rapidez y la libertad del movimiento a través de ejercicios de relajación (p. 69); el clarinetista expresa rotundamente: «¡la relajación hace la perfección!» (p. 55).

Cuando el intérprete necesita articular todavía más rápido que su velocidad máxima personal, puede optar por una técnica de picado múltiple (doble o triple según se combinen las emisiones). A semejanza del sistema utilizado por los instrumentos de viento-metal y la flauta travesera¹⁵⁹, se pueden combinar las sílabas «ta» y «ka» (o con

¹⁵⁷ Klosé (1992) afirma que el *staccato* en los instrumentos de viento es semejante al *martellato* del violín, en el que cada nota se golpea firmemente con el final del arco. Por ello, para tratar de obtener este efecto, debemos atacar la nota vigorosamente, dejando un ligero intervalo entre cada golpe de lengua (p. 77); esto ya aparece en la primera edición de 1843, quizás con un significado diferente. Desde la perspectiva actual, esto es incorrecto, pues la palabra *staccato* no significa «corto», sino «separado» (Pino, 1998, p. 90).

¹⁵⁸ Muchos profesores dan tanto valor a la importancia de la lengua rápida que el alumno se deja llevar por las propias palabras y manera del profesor, creyendo que una lengua absolutamente frenética es la clave para tocar bien el clarinete (Pino, 1998, p. 82).

¹⁵⁹ Estos instrumentos pueden articular con la lengua en dos puntos diferentes en el techo de la boca para que no haya una diferencia audible entre los movimientos de picado sencillo y múltiple (Pino, 1998, p. 93).

otra vocal), o si la lengua se mueve demasiado y distorsiona el flujo de aire, «ga» o «gui» puede ser una excelente alternativa (Gingras, 2006, p. 102). A diferencia de los instrumentos que no se insertan en la boca, el picado múltiple en el clarinete también se puede llevar a cabo manteniendo siempre el contacto con la caña. Se trata de pasar la lengua con rapidez y suavidad, hacia arriba y abajo, rozando la punta de la lengüeta¹⁶⁰, como si se pronunciaran las sílabas «te» y «le» o «te» y «re» [fonema /r/ como en la «r» simple intervocálica o detrás de consonante].

Encontramos un producto de mecanismo muy sencillo que se promociona como la única herramienta del mercado que sirve para practicar el picado: el *Staccator*. Inventado por el trompetista rumano Chris Cigolea, está dirigido a cualquier instrumentista de viento que quiera fortalecer la lengua y aprender a controlarla mientras sopla el aire a diferentes velocidades. Según su creador, la lengua controla el ataque de la nota, la velocidad del aire a través de la boquilla, la cualidad del tono, la entonación y también la resistencia. El utensilio está diseñado para desarrollar una articulación limpia y nítida: cuando el aire se dirige hacia la pieza en forma de canoa, se genera un «clic» definido. Su idea de base parte de que al practicar el picado en el instrumento, diversos músculos faciales intervienen y no permiten aislar el músculo de la lengua [*sic*], algo que sí se consigue con este aparato. En la publicidad, también se expone que ayuda a aumentar la velocidad del picado doble y triple.



Figura 6.32: Artilugio para el movimiento de la lengua (*Staccator*).

Fuente: <https://easychoicemusic.com/>

¹⁶⁰ Martín Benlloch (2001) describe así el trémolo sobre una nota, a imitación del efecto que hacen los instrumentos de plectro que llevan las cuerdas afinadas por pares cuando pasan la púa rápidamente entre las dos cuerdas afinadas con el mismo sonido (p. 53).

Tras la experiencia de su investigación, Pàmies-Vilà et al. (2018) proponen utilizar, en un contexto pedagógico, instrumentos equipados con sensores para monitorear las acciones de los clarinetistas. En su opinión, esta herramienta brinda información sobre las acciones ocultas que tienen lugar dentro de la boca del intérprete, que generalmente solo son descritas con palabras a lo largo de los procesos de enseñanza (p. 12). Desde nuestro punto de vista, esta metodología puede ser beneficiosa siempre y cuando se eduque en la percepción de las sensaciones y no se confíe ciegamente en los resultados cuantitativos recogidos por una máquina.

Una **mandíbula** relajada¹⁶¹ también es importante por su conexión con la lengua, pues la base de la lengua está insertada en ella y en el hueso hioides, el único hueso ubicado en la garganta (Calais-Germain, 2013, p. 244). Stein (1958) afirma que las bisagras de la mandíbula deben estar relajadas mientras se pica (p. 21); Staats (1899) opina que debe cuidarse que la mandíbula inferior se mantenga en una posición natural, como cuando está en reposo, y nunca debe moverse o empujarse hacia delante mientras se toca (p. 6). Gingras (2006) apunta que debe haber un sentimiento consciente de independencia entre la lengua y los músculos de la mandíbula, pues algunos estudiantes pican moviendo la mandíbula, lo que puede generar tensión y dolor en su parte posterior y el cuello (p. 12). Esta autonomía¹⁶² será positiva no solo en la ejecución del picado sino también en otros efectos en los cuales la lengua sigue siendo la protagonista.

Por un lado, el *frullato*¹⁶³ consiste en hacer el sonido de erre fuerte (fonema /rr/), a la vez que el tono. Normalmente se realiza con una vibración lingual múltiple, sobre el paladar superior¹⁶⁴. Los intérpretes que experimentan dificultades en su

¹⁶¹ Con la relajación completa de los músculos elevadores que aseguran el cierre de la boca, esta quedaría abierta del todo. Lo que de hecho se busca es un ajuste del tono de estos músculos, que suelen estar demasiado contraídos (Calais-Germain, 2013, p. 226).

¹⁶² Necesaria para el *vibrato* conocido como «de labio», en el cual las fluctuaciones menores del tono se logran por ajustes de la presión de la mandíbula en la caña, controlando mediante el movimiento de la mandíbula la profundidad y la velocidad del *vibrato* (Rehfeldt, 1994, p. 62).

¹⁶³ Villa-Roja (1975) opina que llamarlo «redoblillo» o «trémolo» sobre una misma nota no sería incorrecto, aunque el término alemán *flutterzunge* ha obtenido mayor difusión (p. 107).

¹⁶⁴ Llama la atención que Vercher Grau (2017) describa el *flutterzunge* como un gargarismo o interrupción de aire por parte de la glotis, indicando que la lengua no debe moverse demasiado (p. 294), cuando el vocablo alemán significa literalmente ‘aleteo de la lengua’. La expresión utilizada en francés también hace referencia a la lengua: *rouler la langue*.

ejecución¹⁶⁵ (ya sea porque la boquilla obstruye el movimiento de la lengua, por morfología del paladar, por habilidades motrices personales, ausencia del fonema en el idioma materno, etc.) usualmente lo sustituyen por una ondulación uvular en la garganta, facilitada al levantar la parte posterior de la lengua ligeramente en la boca, que vendría a ser la producción sostenida de la consonante fricativa velar sorda (fonema /x/), sonando «g-r-r-r» aproximadamente (Rehfeldt, 1994, pp. 63-64).

Por otra parte encontramos el *slap*, un efecto que proviene del *jazz* antiguo. Se puede ejecutar colocando una porción relativamente grande de la lengua en la punta de la caña y soltándola repentinamente, a menudo acompañada de una caída en la presión de la mandíbula, simultáneamente con el inicio del flujo de aire, literalmente golpeando la caña en la boquilla (Rehfeldt, 1994, p. 65).

Dejando de lado las acciones efectuadas por la punta de la lengua, sus otras partes también tienen capacidad de movimiento¹⁶⁶, que suelen coordinarse con otros componentes de la cavidad bucal, como son el **velo del paladar o paladar blando**¹⁶⁷, que tiene una gran movilidad¹⁶⁸, y también la garganta¹⁶⁹. Por ejemplo, la formación de vocales es posible gracias a la conjunción de la posición del dorso de la lengua y el velo del paladar (Calais-Germain, 2013, p. 239), un recurso muy empleado por los clarinetistas para modelar el timbre (ver Figura 6.33). También se utiliza frecuentemente la noción de «bostezar» para obtener una gran amplitud a muchos niveles¹⁷⁰, ya que esta acción relaja la totalidad de la faringe (Calais-Germain, 2013, p. 219). Lamentablemente, a menudo se utiliza la «garganta» como denominación genérica para referirse a la zona donde suceden los movimientos no visibles, quizás por su proximidad léxica (como parte anterior del cuello). Stein (1958) precisa mucho más,

¹⁶⁵ Se denomina rotacismo el trastorno de las personas que tienen problemas para pronunciar la letra «r», ya sea por omisión, sustitución o distorsión.

¹⁶⁶ Por ejemplo, la parte posterior de la lengua puede acercarse a la faringe, actuando como un freno oclusivo parcial, que disminuye el flujo del aire (Calais-Germain, 2006, p. 130).

¹⁶⁷ Denominación en contraposición al paladar duro. El velo del paladar es la parte posterior del paladar que ocupa 1/3, prolongando el paladar óseo (2/3); aun siendo muy pequeño, está formado por tres zonas anatómicamente diferentes: la parte más anterior es fibrosa, la parte media es fibrosa y muscular, y la parte posterior es únicamente muscular (Calais-Germain, 2013, p. 233).

¹⁶⁸ Una pieza maestra del instrumento vocal, sus músculos son el palatogloso o glosioestafilino, palatofaríngeo o faringioestafilino, elevador del velo, tensor del velo, y ácidos de la úvula (Calais-Germain, 2013, p. 230).

¹⁶⁹ La denominación técnica es la orofaringe, la parte de la faringe que se encuentra en la parte posterior de la cavidad bucal (entre la rinofaringe y la hipofaringe).

¹⁷⁰ Disposición interesante también para la inspiración.

cuando expone que se conoce como vocalización¹⁷¹ la configuración que se le da a la cavidad bucal para dar forma al tono utilizando el aire en movimiento como vehículo, utilizando la garganta, la lengua, la laringe, la cavidad oral, los senos nasales, así como las cavidades nasales y de la cabeza (p. 21). La inclusión de la nariz nos lleva al canto, donde es muy habitual utilizar resonadores que también pueden ser explorados por los clarinetistas.

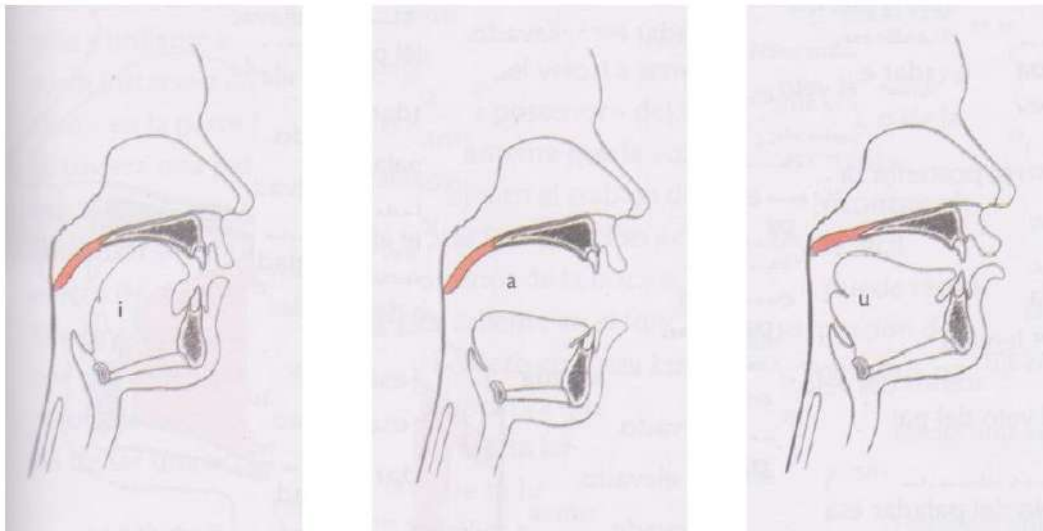


Figura 6.33: Colocación del velo del paladar (señalado en rojo) y la lengua en la pronunciación de las vocales «i», «a», «u». Fuente: Calais-Germain, 2011, p. 239.

Así pues, con tantos elementos en juego, es fundamental que el intérprete tenga una **gran flexibilidad** para utilizar el movimiento en acciones como modificar el tono, el *pitch*, o dominar técnicas propias de la música contemporánea. Young (2006) propone la práctica de «cornetear»¹⁷² como herramienta para adquirir dicha maleabilidad y poder ejecutar cuartos de tono, microtonos, *glissandi*, multifónicos, respiración circular, y el *slap* (p. 65). Como afirma Fessard (2006), la afinación microtonal que no tiene digitaciones exactas requiere una gran flexibilidad de embocadura y garganta (p. 77). Acerca del *glissando*, creemos conveniente aclarar que,

¹⁷¹ En inglés, *voicing* es diferente de *vocalize/vocalise* (UK). En castellano, el término «vocear» no se corresponde con el significado de *voicing*, por lo que ha de traducirse por «vocalizar» aunque no se trate de realizar los ejercicios de calentamiento de la voz sino el modelado de la cavidad bucal según el uso de vocales.

¹⁷² Ejercicios de armónicos utilizando el clarinete como una corneta, manteniendo una digitación fija (en inglés, *bugling*).

en realidad, tal y como propone Rehfeldt (1994), el procedimiento debería denominarse *portamento*¹⁷³. Para realizarlo, el clarinetista debe ajustar la presión de los labios y la forma de la cavidad bucal, de tal manera que se produzca un tono algo por debajo del *pitch* normal, sincronizándolo con el movimiento de los dedos (p. 57); un intérprete experto puede conseguir una fluidez similar a la del trombón (Chen et al., 2009, p. 1520). Para los multifónicos se requiere una gran flexibilidad y un buen control del equilibrio entre la embocadura, los resonadores bucales y guturales (Fessard, 2006, p. 73). Si ampliamos el marco de acción a la laringe, también debemos mencionar el sonido cantado¹⁷⁴, que consiste en una vibración simultánea de la caña y las cuerdas vocales (Fessard, 2006, p. 79); Rehfeldt (1994) afirma que la técnica requerida para este recurso no es difícil siempre que los músculos de la garganta estén relajados (p. 68). En músicas populares también se utiliza un efecto similar, aunque más exagerado, denominado *growl* ('gruñido').

Todo lo expuesto hasta aquí nos conduce a afirmar que aquello «invisible» es crucial en la producción tonal. Sin embargo, como expone Pay (2003), a menudo se olvida que la forma del interior de nuestra boca tiene un gran impacto en el sonido: «aunque las ondas de presión dentro de la boca no son audibles en sí mismas, claramente tienen algún efecto sobre el comportamiento de la caña» (p. 110). Para la interpretación del clarinete es fundamental tener consciencia sensorial de todo el movimiento interno que permite al músico poder jugar con el sonido, alcanzando la expresión deseada.

6.2.5 El movimiento de los dedos

Mediante la realización de un cálculo matemático, podemos afirmar que existen nada menos que 373.248 digitaciones posibles en el clarinete (sin incluir los medios

¹⁷³ Aunque los términos se usan a menudo indistintamente, es importante, además de técnicamente correcto, distinguir entre *glissando* y *portamento*: el *glissando* es un movimiento rápido de los dedos, generalmente diatónico, como cuando se pasa un dedo arriba y abajo del teclado de un piano; el *portamento* es un sonido continuo, como el que se produce al deslizarse hacia arriba y hacia abajo en el diapasón de un instrumento de cuerda. En el clarinete, por lo tanto, el *glissando* es, técnicamente, simplemente un movimiento rápido de dedos no especificado (generalmente diatónico), como una «caída» en un contexto de *jazz* (Rehfeldt, 1994, p. 57).

¹⁷⁴ En inglés, *hum and play*.

orificios), la mayoría de las cuales son capaces de producir sonidos propios (Rehfeldt, 1994, p. 21). Ante tal diversidad de combinaciones, los dedos tienen la tarea de pasar de una a otra de forma coordinada y así obtener las posiciones necesarias para generar los sonidos deseados; sin duda, están continuamente en movimiento. En este apartado nos centraremos en cómo han de colocarse y moverse los dedos para una máxima eficiencia en la digitación del clarinete.

Empezando con la situación de partida, la **disposición de los dedos**, Stein (1958) opina que nunca deben encontrarse extendidos sino curvados (p. 29). Con el fin de obtener esta posición natural, Gingras (2006) propone doblar la mano relajada desde la muñeca, viendo como los dedos se curvan y redondean de forma espontánea (p. 36), mientras Wehle (2007) menciona la ligera y suelta curvatura de los dedos que se produce cuando se está de pie y los brazos cuelgan en los costados (p. 13). Además de levemente curvados, los dedos deben seguir la línea del clarinete (Dunbar, 1939, p. 30); Klosé (1992) describe que han de «quedar blandamente sobre los agujeros y llaves correspondientes», sin ninguna contracción ni rigidez (p. 3). Según Pino (1998), los nudillos deben estar ligeramente redondeados¹⁷⁵, ni planos ni bloqueados, y los orificios han de cubrirse con la bola mórbida del dedo (p. 67), lo que Romero (1861) denomina «el medio de la yema» (p. 7).

Es interesante observar que Backofen¹⁷⁶, a principios del siglo XIX, defiende una colocación plana de la punta de los dedos (Rice, 2012, p. 98). Como se puede ver en la ilustración (Figura 6.35), esta tiene una repercusión en la manera de arquear el dedo, a lo que debemos añadir que la longitud de los dedos del clarinetista condiciona en gran medida la curvatura adoptada. Otro elemento a considerar es la mano entera, pues como en todos los instrumentos, la disposición global de la mano es determinante para una colocación óptima de los dedos. Sardà Rico (2003) destaca que siempre debe respetarse el mantenimiento de la bóveda palmar, así como los ejes digitales y la oposición del pulgar (p. 61). Klickstein (2009) sugiere mantener las muñecas en

¹⁷⁵ Cuando el músculo flexor común superficial no actúa y solo lo hace el profundo, el dedo permanece rígido y solo se dobla la tercera falange (Calais-Germain, 1994, p. 177).

¹⁷⁶ Backofen, J. G. H. (1824). *Anweisung zur Clarinette mit besonderer Hinsicht auf die in neuern Zeiten diesen Instrument beigefügten Klappen nebst einer kurzen Abhandlung über das Bassett-Horn. Neue umgearbeitete und vermehrte Ausgabe*. Breitkopf & Härtel. Esta segunda edición dirigida al clarinete de doce llaves, revisada y ampliada, cubre los mismos temas que la primera edición (c. 1803) dedicada al clarinete de cinco llaves.

posición neutra (en el medio de su rango de movimiento) para que los tendones pueden deslizarse sin trabas y los dedos tengan la máxima fuerza y movilidad; el autor invita a la exploración de la alineación de las muñecas sin congelarlas en posiciones fijas¹⁷⁷ (pp. 263-264). Berr escribía ya en 1891: «las manos deben colocarse sin contracción, las muñecas ligeramente redondeadas» (p. 6).

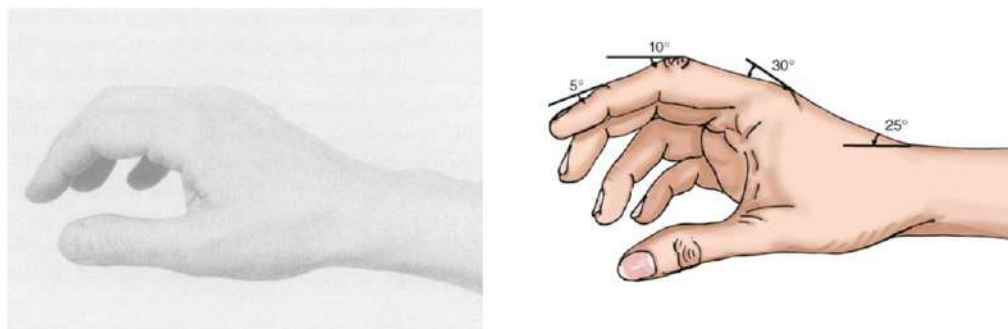


Figura 6.34: Posición funcional de la mano: fotografía e ilustración con ángulos.

Fuentes: Bruser, 1997, p. 96; Tintinalli, J. E. et al. (Ed.) (2016). *Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide 8th edition*. New York: McGraw-Hill Education.

<https://accessemergencymedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2353&sectionid=218708199#226612323>

Los profesionales de la salud se refieren a una **disposición neutral de la mano** desde la cual los dedos funcionan con la mayor fuerza y eficiencia como la «posición funcional»¹⁷⁸ (ver Figura 6.34). Bruser (1997) aboga por permanecer lo más cerca posible de este modelo: «ayudará a evitar forzar la mano y el brazo. Desviarse excesivamente de él manteniendo los dedos levantados, doblados o separados innecesariamente causará tensión» (pp. 96-97); estas indicaciones son genéricas para todos los instrumentos. Sin embargo, Harger (2011) expone que «existen pocos modelos de posición de la mano en la literatura pedagógica del clarinete, y se utilizan términos vagos como “natural” y “relajado” para describir la posición correcta de la mano» (p. 1). En su investigación, clasifica en tres categorías las descripciones de diversos clarinetistas pedagogos: como si se sostuviera una pelota de tenis, una postura semejante a cuando las manos cuelgan a los lados, y una colocación similar al símbolo

¹⁷⁷ Como veremos en el apartado 6.3, esta indicación es muy importante en relación a la prevención de problemas y lesiones como el síndrome del túnel carpiano.

¹⁷⁸ Los médicos la tienen en cuenta para inmovilizar la mano en esta disposición cuando ha habido algún problema o accidente, y ha de entablillarse.

de la letra «C» realizado con la mano (pp. 1-2). La autora concluye que se debe considerar el tamaño de la mano al enseñar su posición en el clarinete, pues los clarinetistas con manos grandes pueden tener posiciones de dedos más curvadas que los clarinetistas con manos pequeñas, especialmente el anular y el meñique (p. 111). En nuestra opinión, la morfología y tamaño de las manos del músico son relevantes, como también debería serlo la sensación de comodidad del propio clarinetista. No debemos olvidar que una imagen puede ser de gran ayuda pero el objetivo no es conseguir una apariencia concreta sino la eficiencia y el confort del movimiento. Cada cual debe adaptar sus manos al instrumento, considerando algunos factores físicos como el diámetro del clarinete (incluido si se utilizan maneras de ensancharlo en la zona del apoyapulgá) o la situación del apoyapulgá para la mano derecha, y otros elementos conductuales como la separación existente entre los dedos y los orificios.

Respecto a este espacio gestionado por el clarinetista, Berr (1891) sugiere alrededor de 3 cm en su método¹⁷⁹ (p. 6), Romero (1958) menciona «2 centímetros escasos»¹⁸⁰ como distancia conveniente para dejar salir el sonido con libertad (p. VII), y Dangain (1991) opina que debe dejarse 1 cm (p. 17). De esto se desprende que, con el paso del tiempo, la anchura recomendada ha ido decreciendo, algo que, a nuestro parecer, podemos relacionar con la exigencia de una mayor velocidad de movimiento por la evolución del repertorio. En este aspecto, Garcés (1991) escribe que, además de mantener una distancia suficiente para dejar escapar el aire por los taladros, esta no debe excederse para no obligar a realizar un recorrido excesivo e innecesario (p. 62). Asimismo, el autor afirma que los dedos jamás deben caer en sentido oblicuo sobre las llaves o anillos, como ya afirmaba Romero (1861) al levantarlos: «se cuidará que conserven la misma posición arqueada sin perder la línea perpendicular de los agujeros [sic] á que cada uno pertenece, y los que la tengan que perder para abrir alguna llave, volverán inmediatamente á recobrarla» (p. 7).

Es destacable observar que no hemos encontrado ninguna indicación acerca de la distancia que debe haber entre los dedos y las llaves, ya que su contacto difiere de los orificios abiertos al no implicar un resultado sonoro. Pensando especialmente en los

¹⁷⁹ En su tratado anterior escribe: «elevándose a la distancia de una pulgada, para favorecer la precisión y la vibración del sonido» (Berr, 1836, p. 7).

¹⁸⁰ En la segunda edición del método de 1861, aparece «media pulgada» (p. 7).

meñiques de ambas manos, que se dedican exclusivamente a pulsar llaves¹⁸¹, el desplazamiento del dedo en el aire hasta la llave conlleva un tiempo extra antes de que esta sea accionada, tanto si es para abrir como cerrar un orificio lejano. Por ello, en el estudio de Palmer et al. (2009) se han efectuado dos mediciones temporales: del dedo a la llave y el propio descenso de la llave (p. 441). En nuestra opinión, con la finalidad de minimizar el lapso de tiempo invertido a nivel mecánico, y así facilitar la coordinación de las digitaciones, lo ideal sería disminuir al máximo la distancia entre dedo y llave, y cuando el pasaje lo permita, como por ejemplo en un trino, mantener el dedo apoyado en la llave mientras esta es movida. Posiblemente esto no funcione para los clarinetistas que utilizan mucha fuerza¹⁸², pues se requiere una mayor separación para que el dedo pueda coger impulso¹⁸³ mientras recorre la distancia que lo aleja del contacto con el instrumento; con esta técnica se malgasta un ímpetu innecesario y a menudo la propia tensión también genera rigidez, aplanando los dedos.

Con el fin de mantener la posición arqueada de los dedos anteriormente citada, Stein (1958) sugiere que la acción debe provenir del nudillo trasero (p. 31): «las dos articulaciones externas de cada dedo nunca se flexionan, no hacen ningún trabajo ni se ponen en alerta» (Pino, 1998, p. 68). Para conseguir que el dedo se mueva desde la articulación en la base de la mano, Gingras (2006) propone imaginar que el resto del dedo está algo «dormido» o extremadamente relajado, de forma que el peso natural de cada dedo será utilizado, evitando así el exceso de presión en los orificios y las llaves (p. 37).

Si buscamos que el **movimiento de los dedos** sea **eficiente**, el clarinetista debe invertir solo la energía justa. Como expone de Peyer (1991), la ansiedad genera el mal hábito de utilizar una fuerza desmesurada para activar cada dedo, así como luego mantener demasiada presión para asegurarse de que el agujero permanece tapado (p. 132). En tal sentido, puede ser interesante recordar cuál es la función de la acción

¹⁸¹ En las digitaciones tradicionales, los dedos con los que se tapan directamente los orificios también se utilizan para accionar llaves, exceptuando el dedo corazón de ambas manos.

¹⁸² Según las mediciones de fuerza de los participantes del estudio de Hofmann y Goebel (2016), existe una relación directa entre los valores más altos y quienes reportan molestias físicas (p. 5).

¹⁸³ Merece la pena mencionar aquí el caso extremo de un estudiante de un curso que impartí hace unos años. La tensión utilizada en los dedos era tan excesiva que antes de bajarlos, los levantaba y separaba más del instrumento para poder así golpearlos con más fuerza contra el clarinete. Este defecto técnico añadía un innecesario ruido del impacto, le hacía perder tiempo y velocidad, y además significaba tal acumulación de rigidez y tensión que hubiera derivado en una seria patología.

desempeñada por los dedos para justificar que la relajación es positiva, como explica Pino (1998):

Recuerda en todo momento que los dedos no producen el sonido, lo hace el flujo de aire. Todo lo que los dedos hacen es alargar y acortar la longitud vibratoria del taladro del clarinete, por lo que la tensión es un perjuicio, no una ventaja. Los extremos de los dedos son *almohadillas*¹⁸⁴ y no necesitan cerrar los orificios con más fuerza que las [otras] zapatillas. (p. 68)

En efecto, en todos los instrumentos de viento-madera basta con dejar que sea el propio peso del dedo el que lo mantenga en su sitio, sin necesidad de seguir presionando (Ruiz, 2017, p. 157). La **noción del peso**, una vez más, es la clave para un movimiento óptimo, algo que ya se anunciaba antiguamente. En 1802, Lefèvre incluye en su método¹⁸⁵ ejercicios para mejorar la posición y movimiento de los dedos, indicando que deben arquearse y caer como un martillo sobre los orificios (Hoeprich, 2008, p. 90). Berr (1891) matiza que los dedos «deben más bien caer sobre los agujeros que golpear con fuerza» (p. 6). Además de dejar caer el peso de los dedos, Klosé (1992) menciona la ausencia de rigidez: «teniendo cuidado de que caigan a plomo sobre los agujeros, procurando que cuando haya que levantar o bajar varios dedos a la vez su movimiento tenga gran igualdad, evitando siempre cualquier rigidez» (p. 20). Y es que para sentir el peso¹⁸⁶, hay que estar lo suficientemente relajado: según Pino (1998), «mientras se toca, los dedos mismos deben considerarse como pesos individuales, relajados, bastante pesados» (p. 68). A lo largo de todo su libro, Wehle (2007) enfatiza repetidamente que los dedos deben permanecer muy sueltos y flexibles para tocar con facilidad y sutileza. Para desarrollar una digitación más ligera, Gingras (2011) propone dejar que los dedos floten suavemente sobre el instrumento, pensando que se está tocando un «clarinete de aire», en el cual el éxito de su interpretación se basa en controlar los dedos con suavidad y con un mínimo esfuerzo en lugar de presionar las llaves con fuerza (p. 7). Garcés (1991) recomienda realizar los ejercicios muy

¹⁸⁴ N. de la T.: En el texto original en inglés, se utiliza doblemente el término *pads* pues es ambivalente para referirse tanto a las almohadillas de los dedos como a las zapatillas del clarinete.

¹⁸⁵ Obra destacada como modelo entre los primeros tratados sobre el clarinete de cinco llaves. Lefèvre, X. (1802). *Méthode de clarinette*.

¹⁸⁶ En ocasiones se han propuesto remedios mecánicos, como anillos de plomo en los dedos, con la idea de fortalecer la musculatura, pero este tipo de soluciones artificiales no son las más convenientes por el riesgo de lesión que conllevan (Ruiz, 2017, p. 172).

lentamente con el fin de poder concentrarse en el movimiento específico de cada dedo sin generar tensiones innecesarias en los demás; para evitar potenciales agarrotamientos, sugiere practicar con la mayor relajación posible, «entendiendo por relajación el empleo de la fuerza necesaria, proporcional al peso que soportamos y su canalización hacia los músculos que intervienen, tratando de no afectar innecesariamente a otros» (p. 63). Como apunta Stein (1958), es probable que un clarinetista que habitualmente toca con tensión, perciba cierto descontrol al intentarlo hacer desde la relajación (p. 17). Cabría añadir que también podrá descubrir que se fatiga menos al tocar, sobre todo en los pasajes que requieren el movimiento reiterado de los mismos dedos, como trinos o patrones repetitivos; quizás por ello Gingras (2006) recomienda tocar varios trinos para probar cuán relajado¹⁸⁷ está cada dedo mientras se mueve rápidamente (p. 37).

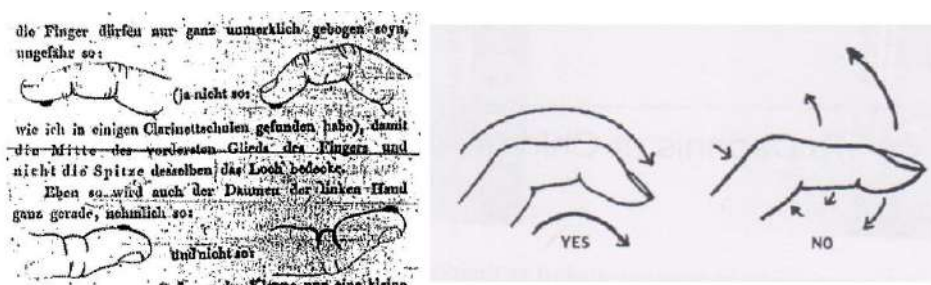


Figura 6.35: Colocación de la punta de los dedos según Backofen (1824), y movimiento correcto e incorrecto del dedo conforme a las articulaciones. Fuentes: Rice, 2012, p. 97; Gingras, 2006, p. 37.

De acuerdo con Stein (1958), el secreto de los **dedos, manos y brazos relajados** reside en las articulaciones de los hombros, los codos y las muñecas. El movimiento relajado de los dedos debe comenzar en la parte superior de los brazos: los bíceps se relajan y cuelgan sueltos de las articulaciones de los hombros, dejando algo de «luz diurna» entre el cuerpo y los brazos (pp. 28-29). Wehle (2007) va más allá incluyendo la totalidad del cuerpo: «el trabajo con los dedos como tal requiere la perfección orgánica que proviene de una postura corporal general relajada» (p. 14). Asimismo, P. Harris

¹⁸⁷ Como en la totalidad del cuerpo, los músculos actúan por grupos antagonistas, por lo que la relajación de los extensores extrínsecos de los dedos es fundamental para que los flexores extrínsecos puedan realizar su labor correctamente.

(2003) opina que «una postura libre de tensiones es fundamental» y expone que el movimiento de los dedos debe ser preciso, firme y económico (p. 129).

Algunos autores consideran que el movimiento de los dedos debe variar en función del pasaje que se interpreta. Para los fragmentos ligados, Stein (1958) sugiere eliminar el movimiento repentino o espontáneo que es parte de «la esencia del golpe de martillo» y reemplazarlo por un movimiento constante hacia las llaves y alejándose de ellas (p. 52). Según Klug (1997), para los pasajes técnicos rápidos los dedos no han de ser perezosos en cruzar las «chimeneas de aire» y deben parecer pequeños y veloces martillos pilón¹⁸⁸: «las notas tendrán un sonido nítido y condensado»; mientras que en la música más lenta y ligada, los dedos se mueven con la rapidez adecuada para evitar que se deslicen y suficiente lentitud para librarse de los «acentos de dedos». El profesor añade que la técnica de los dedos *legato* desarrollada por Daniel Bonade¹⁸⁹ es perfecta para relajar las manos y cerrar los agujeros cuidadosamente para no interrumpir la línea del ligado (p. 91). Cox (2003) también descarta los movimientos bruscos para ligar, afirmando que «la uniformidad de la técnica de los dedos y del sonido son una y la misma cosa» (p. 159).

En determinadas obras del siglo XX y actuales se requiere un movimiento de los dedos distinto del utilizado habitualmente en el repertorio tradicional. Aunque Villa-Rojo (1975) recomienda el uso de la embocadura para la obtención de las distancias de cuarto de tono, consideramos que la gran mayoría pueden ser realizadas mediante digitaciones que emplean posiciones con medio orificio abierto/tapado y distancias intermedias de apertura mediante las llaves, ejecuciones que exigen mucha precisión. Igualmente, a veces es necesario desplazar de forma excepcional el pulgar derecho, que normalmente funciona como sostén del peso del instrumento, para su uso activo en la digitación¹⁹⁰.

¹⁸⁸ Según la definición de la RAE, un martillo pilón es una «máquina que consiste principalmente en un bloque pesado de acero que se eleva por medios mecánicos a la altura conveniente y se deja caer sobre la pieza colocada en el yunque».

¹⁸⁹ Clarinetista y pedagogo francés (1896-1976), solista en las orquestas de Philadelphia, Columbia y Cleveland, y profesor en el Curtis Institute of Music, Cleveland Institute of Music y Julliard School; es considerado el maestro más influyente de la primera generación de clarinetistas profesionales nacidos en los Estados Unidos de América.

¹⁹⁰ Encontramos un ejemplo en el do4# del primer movimiento de la Sonata para clarinete solo (1972) de Edison Denisov, en cuya digitación el pulgar derecho acciona las llaves 10bis y 11.

Para trabajar los pasajes técnicamente incómodos, Cox (2003) sugiere comenzar sobreactuando el movimiento de los dedos: primero exagerarlo para después, cuando el fragmento sea más familiar, usar el menor movimiento posible, siempre con el máximo de suavidad (p. 159). Ante la indicación de minimizar el movimiento, Pay (2003) opina que esta a menudo genera más tensión, proponiendo centrarse en la velocidad de los dedos en lugar de la distancia que recorren. Según el autor, la diferencia entre tocar lento o rápido una escala no implica una mayor velocidad de los dedos, sino una mayor anticipación de su movimiento, que puede seguir siendo lento y amplio si así lo desea el clarinetista. De hecho, se puede experimentar el movimiento lento como algo positivo, más relajante; al fin y al cabo, la interpretación experta transmite elegancia, como si se dispusiera de más tiempo para hacerlo todo (pp. 119-120). Klug (1997) remarca la importancia de «escuchar a los dedos» eligiendo velocidades cómodas, pues exceder la zona de control personal puede provocar tensión en manos y brazos. Añade que el modo en el que un conjunto de coordinaciones en los músculos¹⁹¹ se graba por primera vez es de vital importancia para la precisión futura, por lo que no conviene desarrollar el hábito de «practicar errores» (p. 0).

Esto nos lleva a tratar la **generación del movimiento**, que no está en los dedos sino en las órdenes que estos reciben: «es la mente la que dirige los dedos mediante procesos de pensamiento» (Dunbar, 1939, p. 31). Como dice Kovács (1980), las manos solo pueden ejecutar musicalmente lo que ha sido premeditado por el intérprete: «ojalá los instrumentistas imaginaran y escucharan de antemano lo que tocarán posteriormente¹⁹² (...) simplemente de esta manera podemos lograr que el instrumento reproduzca nuestras ideas musicales tan directamente como un cantante musical»¹⁹³ (p. 5). Es tarea del intérprete elegir qué mano, dedo y llave quiere utilizar para tocar un pasaje concreto, pues existen diversas notas que pueden ser realizadas con digitaciones

¹⁹¹ Conviene recordar que los músculos que controlan los dedos no están en los propios dedos, sino en el resto de la mano y principalmente en el antebrazo (Bruser, 1997, p. 97).

¹⁹² García (2017) recomienda incorporar imágenes nítidas que evoquen o te conecten al máximo con la acción real, puesto que existe «constatación científica de que durante la visualización y la ejecución física real se produce una actividad neuronal similar» (p. 49).

¹⁹³ Gingras (2006) aboga por «construir» el sonido antes de que suene: «Prepara la nota con tu mente, oídos, embocadura, lengua, diafragma y flujo de aire, como si estuvieras fabricando todo el “producto” antes de dejarlo salir al público» (p. 16).

que emplean llaves accionadas por dedos de la mano derecha o izquierda¹⁹⁴. La preferencia suele determinarse en función de la comodidad y eficiencia de ejecución para cada persona, algunas veces teniendo relación con la mano dominante. Klug (1997) mantiene que la mano izquierda es la que habitualmente presenta más dificultades, atribuyéndolo al hecho de que el 60% de las llaves son accionadas por dicha mano (p. 17).

Lo interesante es que los dedos no solo obedecen las indicaciones de cómo deben moverse, sino que también obtienen datos gracias a los receptores distribuidos en la piel de las yemas. Según el estudio de Palmer et al. (2009), la **información sensorial** proveniente del contacto entre los dedos y las llaves o anillos ayuda en la planificación y ejecución de los próximos eventos, tratándose de un *feedback* táctil que favorece una interpretación del clarinete más exacta a nivel temporal. A diferencia de los estudios efectuados con pianistas¹⁹⁵, el cambio de aceleración asociado a la liberación de las llaves se mostró igual de importante que en el descenso de los dedos, pues en el clarinete ambas acciones producen una variación de *pitch* (p. 447). Lo anteriormente expuesto refuerza la importancia del sistema nervioso para la interpretación musical, así como la relevancia de hallarse en un estado psicofísico que favorezca la fluidez de la información entre la mente y el cuerpo, y viceversa.

Actualmente encontramos en el mercado diversos dispositivos creados para mejorar la técnica del movimiento de los dedos. Comentamos a continuación algunos de los más populares, tanto para utilizar separadamente o acoplados al instrumento.

De cara a fortalecer la musculatura de la mano, hallamos el *Practice Grip Hand Exerciser*, un artefacto de bolsillo, probablemente inspirado en los artilugios existentes para deportistas, principalmente dirigido a instrumentistas de viento-madera y metal¹⁹⁶. Compuesto por cuatro pistones, con posibilidad de ajustar individualmente el

¹⁹⁴ Dentro de esta categoría encontramos dos subgrupos: las notas producidas con digitaciones que indistintamente tienen idéntico resultado sonoro al ser tapados o destapados los mismos orificios (por la equivalencia de las llaves 1=A, 2=B, 3=C y 4=D, accionadas con los dedos meñiques) y otras notas que, aún teniendo la misma altura, según la digitación elegida se manifiesta un sutil matiz distinto en afinación y/o color (7≈7bis, 10≈10bis).

¹⁹⁵ Goebel, W., & Palmer, C. (2008). Tactile feedback and timing accuracy in piano performance. *Experimental Brain Research*, 186, 471-479.

¹⁹⁶ El modelo similar *Planet Waves Varigrip* tiene una posición reversible en la que se descubren cuerdas simuladas para ayudar a desarrollar y mantener los callos propios de los instrumentistas de cuerda.

grado de resistencia de cada uno de ellos, se presenta como un complemento al estudio, para ejercitar la fuerza, precisión y agilidad de los dedos, a la vez que se promociona para prevenir lesiones. Con el reclamo de poder practicar el movimiento de los dedos cuando no se está cerca del instrumento, artículos similares son producidos por otros fabricantes. Por ejemplo, la marca *Mugig* dedica su publicidad al clarinete, guitarra, violín y piano. Es interesante saber que también existe el *Xtensor Reverse Grip Trainer* para el movimiento opuesto de apertura de la mano; aunque está destinado principalmente a las personas que hacen musculación de gimnasio, se encuentra también a la venta en portales específicos para músicos.

Por otro lado, encontramos un producto de origen australiano que sirve para corregir la trayectoria de los dedos, ajustándose al clarinete mediante dos bandas magnéticas en la parte inferior del barrilete y entre ambos cuerpos. Se trata de *Classical fingers*, un artefacto construido en ABS¹⁹⁷ que ha obtenido diversos premios de diseño, pensado para acoplarse al clarinete en *sib* del sistema francés. El creador, Phillip Lambert, lo desarrolló a partir de su experiencia docente, en la que colocaba un lápiz encima de los dedos de sus alumnos para que no los levantaran demasiado¹⁹⁸; en su opinión, este dispositivo previene la creación de malos hábitos ya que es como tener un profesor siempre consigo. La idea subyacente del artilugio radica en instaurar la memoria muscular perfecta, al eliminar cualquier tipo de movimiento innecesario, principalmente la altura excesiva de los dedos al separarse de las llaves y orificios. En la página web, se afirma que «si los dedos están demasiado altos, bajarán de manera desigual, demasiado rápida y pesada sobre las llaves del clarinete», añadiendo que «no solo esto crea una colocación imprecisa de los dedos que causa sonidos emborronados, la respiración y el picado imitarán esta técnica incómoda y el estudiante no tocará ni sonará suave con respecto a la dinámica y la entonación». Se recomienda un uso intermitente, tanto para estudiantes como profesionales.

¹⁹⁷ Plástico muy resistente al impacto, habitualmente utilizado en automoción y otros usos tanto industriales como domésticos. En castellano se llama acrilonitrilo butadieno estireno (ABS por sus siglas en inglés: *Acrylonitrile Butadiene Styrene*).

¹⁹⁸ Pay (2003) realizó un artilugio casero para tal efecto con una percha de alambre (p. 118).

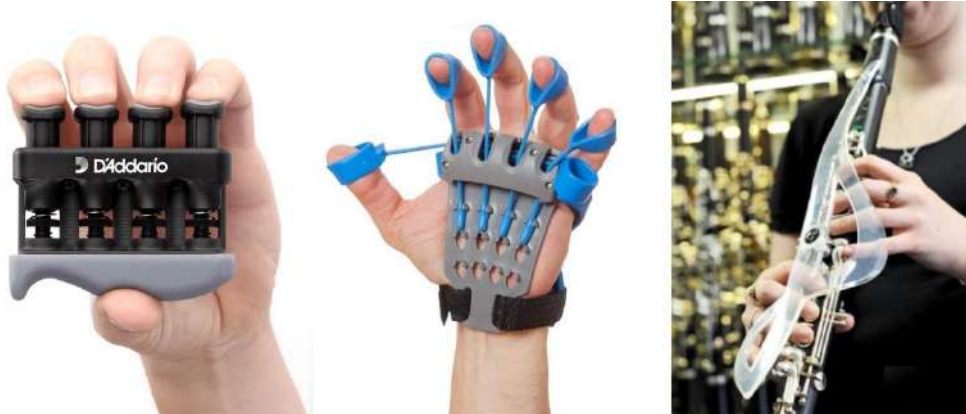


Figura 6.36: Articulugios para el movimiento de los dedos (*Practice Grip Hand Exerciser*, *Xtensor Reverse Grip Trainer* y *Classical fingers*). Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Una vez presentados estos objetos disponibles para ejercitar el movimiento de las manos y dedos, se nos plantean algunas preguntas: ¿es realmente necesario seguir entrenando los músculos que ya están trabajando, y mucho, durante la tarea interpretativa?¹⁹⁹ ¿Estamos quizás sobreexcitando el sistema en lugar de conducirlo hacia actividades complementarias que permitan un descanso de los movimientos tan repetidamente solicitados? En nuestra opinión, la respuesta debería aflorar desde el **conocerse a sí mismo**, el sentir qué se necesita en cada preciso instante, y llevarlo a la práctica con conciencia plena. Estamos de acuerdo con la siguiente afirmación de los promotores de *Classical fingers*: «una técnica incorrecta puede causar tensión y estrés indebidos en los dedos y las manos, lo que hace difícil e incómodo tocar durante largos períodos de tiempo; esto también puede provocar problemas relacionados con la mano a largo plazo». La cuestión a revisar es si la utilización de un dispositivo externo implica indisociablemente una mejor ejecución motora. Atendiendo a la diferencia entre el «qué» y el «cómo», consideramos que sin escucha corporal cualquier movimiento puede ser contraproducente, incluso nocivo.

¹⁹⁹ Como se ha expuesto en el capítulo 4, algunos autores consideran que no se requieren ejercicios adicionales específicos para la fuerza y la destreza en las muñecas o manos, puesto que ya se ejercitan al tocar (Wynn Parry, 2004, p. 50).

6.2.6 Los movimientos accesorios

Hasta ahora hemos expuesto los movimientos requeridos para tocar el clarinete de forma genérica, pero también podemos encontrar otros movimientos menos frecuentes que, aún así, son necesarios según la obra a interpretar²⁰⁰. En primer lugar, hallamos una tipología que afecta al *pitch*, como, por ejemplo, en la música de afinación microtonal: Rehfeldt (1994) presenta una extensa tabla de digitaciones en la que a menudo se precisa el uso de diferentes partes del cuerpo (piernas, tobillos, rodillas y muslos) como apoyo y/o palanca para poder obtener el sonido deseado (pp. 22-39). Asimismo, encontramos el efecto conocido como *Schalltrichter hoch*, una expresión alemana que significa literalmente ‘campana arriba’; se trata de un recurso empleado en partituras orquestales del romanticismo tardío de, entre otros, Gustav Mahler, para aumentar el volumen y la proyección del sonido, lo que implica un pronunciado aumento del ángulo del instrumento con el cuerpo, causado por el levantamiento de los brazos y la extensión del cuello (Del Mar, 1983, p. 199). De todos modos, la música que implica una mayor cantidad de movimiento es la que requiere una coreografía o *performance*, tal como algunas obras de Karlheinz Stockhausen (*Harlekin*, *Kleine Harlekin*, *In Freundschaft*, etc.) o el concierto *Peacock Tales*²⁰¹ del compositor sueco Anders Hillborg, dedicado al solista Martin Fröst.

Todos estos casos estarían englobados dentro de los movimientos necesarios para la ejecución²⁰² y/o por indicación del compositor, requiriendo un **control corporal extra** por parte del clarinetista. En efecto, el intérprete debe poseer tal dominio del cuerpo que le permita añadir los movimientos precisos sin que la producción del sonido se vea entorpecida por ello.

Por otro lado, encontramos los denominados **gestos ancillares o movimientos expresivos**²⁰³, que se caracterizan por ser totalmente prescindibles, pues en primera

²⁰⁰ Cabe recordar que el clarinete no se considera un instrumento que requiere desviaciones ocasionales de la postura erguida para alcanzar posiciones extremas de la mano, como sería el caso del piano, la guitarra, el violonchelo o el set de percusión (Bruser, 1997, pp. 91-92).

²⁰¹ Obra encargada por la *Swedish Radio Orchestra* y estrenada en 1998; la versión *Millennium* ofrece una reducción del minutaje original. En esta grabación se hace un interesante uso de la iluminación: <https://www.youtube.com/watch?v=yhOo0wvambw>

²⁰² Serían los gestos instrumentales, también denominados efectivos o de producción sonora.

²⁰³ Según la clasificación de François Delalande en 1988, gestos acompañantes; otros autores los han denominado gestos facilitadores. En cambio, Peñalba Acitores y Valles del Pozo reservan el término

instancia no son esenciales para tocar el instrumento. Aunque no son necesarios en cuanto a la producción sonora²⁰⁴, estos movimientos no se producen al azar ni son simplemente un efecto visual, sino que constituyen una parte integral del proceso interpretativo (Wanderley et al., 2005, p. 98). Como hemos visto en el apartado 2.5, esta cuestión ha sido ampliamente estudiada en diversos experimentos, que muestran rasgos comunes entre los clarinetistas.

El gesto ancillar más recurrente es el movimiento circular trazado con el clarinete²⁰⁵. En el análisis del recorrido tridimensional de la campana²⁰⁶ realizado por Teixeira et al. (2014), se confirman los resultados de investigaciones precedentes: la mayoría de gestos tienen una especie de trayectoria elíptica a lo largo de un plano, con un punto de retorno que corresponde a una velocidad mínima, es decir, gestos circulares que ocurren alrededor de una posición de equilibrio (p. 5). En el estudio de Palmer et al. (2009), los clarinetistas emplearon la elevación de la campana para ayudar a dar forma a las frases, al representar físicamente el cambio en las características musicales como la tensión o relajación (p. 5); ni el *pitch* ni la intensidad del sonido explicaron los movimientos de la campana más allá de la sincronización expresiva, de lo que se deduce que los gestos auxiliares se rigen por determinadas reglas y se correlacionan con algunas características acústicas de la expresión musical (p. 1). Davidson (2012) plantea que esta acción circular se utiliza típicamente en finales de frase y cierres musicales, evidenciando que existe una práctica cultural que incentiva este movimiento (p. 605); estas acciones, del mismo modo que los movimientos anticipatorios que realizan los clarinetistas que tocan solos, no son diferentes a los gestos coordinadores que deben preceder a un punto de sincronía en la música de conjunto²⁰⁷. Wanderley et al. (2005) sugieren que este tipo de gestos se ha arraigado hasta el punto de acontecer una característica de la interpretación en solitario, incluso

gestos expresivos (o estéticos) para aquellos que no están implicados en la producción del sonido sino que lo siguen de forma mimética con un fin expresivo (Cascudo, 2015, p. 145).

²⁰⁴ Los movimientos de un clarinetista influyen en el sonido grabado por un micrófono: los atributos de amplitud y fase del sonido directo cambian en relación con la reflexión del suelo. Citado de: Wanderley, M. M., Depalle, P., & Warusfel, O. (1999). Improving instrumental Sound Synthesis by modeling the effect of performer gestures. En *Proceedings of the 1999 International Computer Music Conference, Beijing*, pp. 418–421.

²⁰⁵ Conocido coloquialmente como «mahonesa» o «remover la sopa».

²⁰⁶ La campana tiene la mayor variabilidad de desplazamiento y ofrece un grado relativamente alto de libertad en el movimiento espacial (Desmet et al., 2012, p. 40).

²⁰⁷ En función del instrumento, el intérprete utiliza gestos diferentes, por ejemplo: el levantamiento del arco de un músico de cuerda frotada o el movimiento de cabeza de un pianista.

cuando la coordinación con otros músicos no es necesaria (p. 111); por lo tanto, los intérpretes se mueven mucho al principio y al final de las frases para que estas tengan sentido sintáctico (p. 102).

Las extremidades superiores también gozan de gran movimiento expresivo entre los clarinetistas. Si comparamos el movimiento de ambos brazos, Nusseck y Wanderley (2009) indican que los valores de desplazamiento de la mano derecha son siempre superiores a los de la mano izquierda, pues la izquierda es la más cercana a la caña del clarinete (p. 343). Aunque el brazo derecho soporta el peso del instrumento, la lejanía de la mano en relación al hombro (por una mayor extensión del codo) permite una movilidad superior. Durante el movimiento circular del clarinete los codos modifican su ángulo de apertura, y pueden ser movidos hacia arriba y abajo cuando el clarinete se levanta manteniendo el eje. Otra cosa es cuando el instrumento no se mueve y los codos sí lo hacen, requiriendo más tensión muscular cuanto más se elevan; Berr (1836) ya lo desaconsejaba: «no se levantarán los codos para ayudar a la expresión del canto» (p. 7). Lo mismo sucede con los hombros, que a veces se elevan teniendo que luchar contra la fuerza de la gravedad. Como apunta Wehle (2007), los clarinetistas suelen levantar más el hombro izquierdo (p. 10), puesto que el brazo izquierdo está más recogido y no sostiene el peso del instrumento.

Weiss et al. (2018) se centraron en las acciones de rodillas y brazos, ya que se ha demostrado que son las principales fuentes de movimiento observable para los clarinetistas (p. 136); confirmaron la suposición de Wanderley et al. (2005) de que los clarinetistas interpretan agitando los brazos o doblando las rodillas, pero no con ambos movimientos a la vez (p. 137).

En cuanto al torso, los movimientos más corrientes comprenden el balanceo de lado a lado y la inclinación, en combinación con movimientos de otras partes del cuerpo (Davidson, 2012, p. 605). Velázquez (2013) comenta que es habitual encontrar a clarinetistas que hacen muchos movimientos expresivos desde el tronco, recomendando evitar este movimiento al afirmar que la expresión se puede encontrar igual sin influir en la columna del aire, principal fuente de calidad del sonido (pp. 78-79). Sin estar en total desacuerdo, consideramos que este planteamiento elude que se pueden realizar (casi) todo tipo de movimientos manteniendo el control del flujo de aire, como se espera

de las interpretaciones de obras que requieren coreografía o *performance*. El reto consiste en sincronizar la acción de la musculatura respiratoria con la que posibilita el desplazamiento de ciertas partes o del cuerpo entero²⁰⁸.

Nos ha sorprendido no encontrar ningún estudio sobre el movimiento de los pies de los clarinetistas, ni que estos fueran incluidos como parte de la totalidad del cuerpo²⁰⁹. Con mayor variabilidad cuando se toca en posición bípeda, es frecuente que los clarinetistas separen del suelo la punta o el talón, y/o realicen pequeños desplazamientos. En nuestra opinión, creemos que sería interesante analizar específicamente estos movimientos, así como estudiar los efectos del calzado utilizado por los músicos, particularmente el tacón.

Para Davidson (2012), existe un vocabulario de movimiento, pero se puede usar de manera variable para fines expresivos similares (p. 613). Sin embargo, como se desprende de la indagación de Desmet et al. (2012), la clasificación de los gestos de los clarinetistas presenta diversas dificultades debido a su compleja división: «el inicio y el final de un gesto muestran una superposición entre el gesto anterior y el siguiente debido a la re-parametrización dinámica de la actividad cerebral del músico para hacer frente a la anticipación, el retraso y la intencionalidad» (p. 45). La interpretación musical implica la generación de movimientos complejos mediante la combinación de gestos básicos, una realidad definida por la naturaleza estructural de la música que implica la co-articulación de notas, motivos, frases, etc. (p. 46).

De todos modos, al estudiar la percepción del movimiento desde la perspectiva del público, Nusseck y Wanderley (2009) concluyeron que el movimiento general del cuerpo es más significativo que el de una parte específica (p. 335), lo que denota la relevancia de la **armonía corporal**. Dicho de otra forma, «las actitudes musicales específicas pueden comunicarse suficientemente a través del movimiento corporal, y parecen estar ubicadas en los patrones de movimiento globales y holísticos del intérprete más que en los comportamientos corporales individuales particulares» (p.

²⁰⁸ Un ejemplo vivido en primera persona es la interpretación de la obra *Borrasca Mediterrània*, que el compositor Carles Santos dedicó en 2006 a la investigadora: <https://vimeo.com/118046941>

²⁰⁹ Por ejemplo, en la exploración de Desmet et al. (2012), no se colocaron marcadores directamente en los pies pues se consideró que los situados en la parte inferior de las piernas serían utilizados como una aproximación del movimiento de los pies (p. 42).

351). Esto nos conduce a observar que la singularidad del movimiento es destacable: «el *cómo* parece ser una característica individual del intérprete y no estaba relacionado con movimientos corporales específicos y fácilmente definibles» (p. 351). Es interesante observar que, aunque existe una relación entre el grado de expresividad del intérprete y la amplitud de los movimientos que realiza (probado desde los primeros estudios de Davidson en los años noventa), la recepción del público no depende de la cantidad de movimiento sino de su calidad. De hecho, nos parece crucial observar que del experimento de Nusseck y Wanderley (2009) se extrae que la fluidez y la profesionalidad²¹⁰ parecen interactuar entre sí, de modo que un movimiento menos fluido va acompañado de una impresión de inferior experiencia musical (p. 349). Interesante: la **fluidez** se identifica con la **competencia**.

Tanto la apariencia como el movimiento corporal de los clarinetistas ha sido considerada una cuestión relevante desde los inicios del instrumento. Müller (1821) ya decía que el intérprete «debe presentarse ante el público con semblante tranquilo anunciando que está tocando su instrumento con facilidad y sin esfuerzo», evitando lucir un aspecto hinchado (mejillas, ojos y venas de la frente), desagradable y fatigado (p. 22). En el método de Willman²¹¹ se indica «evitar cualquier contorsión de la cabeza o las facciones, una actitud graciosa del cuerpo y una expresión natural del semblante son requisitos esenciales para ser un buen intérprete» (Lawson, 2003c, p. 140). Según Berr (1836), «una actitud noble y natural promueve el desarrollo de todos los medios y aporta gracia al intérprete» (p. 7). Hoeprich (2008) también remarca el consejo de Lazarus de mantener una presencia tranquila, pues sino al público le entraría la risa si se tocara el clarinete moviendo la cabeza, balanceando el cuerpo, levantando los hombros, etc.²¹² (p. 202). Un siglo después, Staats (1899) especifica en su método «evitar cualquier movimiento del cuerpo o del instrumento mientras se toca» (p. 5).

Este rechazo podría ser debido a la percepción negativa de la gestualidad exagerada: «hay músicos de viento que mueven su instrumento como si fuera un bastón o una bandera comunicando un código de señales histérico» (de Peyer, 1991, p. 126).

²¹⁰ La investigación de Rodger et al. (2012) concluye que la pericia se percibe tanto desde el sonido como desde el movimiento del cuerpo en la interpretación musical. Para dicho experimento se contó con clarinetistas por la idoneidad de los gestos ancillares con el instrumento.

²¹¹ Willman, T. L. A. (c. 1825). *A Complete Instruction Book for the Clarinet*.

²¹² Lazarus, H. (1881). *New and Modern Method for the Albert and Boehm System Clarinet*. LaFleur. p. 2.

Como expone Pay (2003), los clarinetistas en ocasiones agregan movimientos para ser congruentes con las otras características expresivas de las músicas, siendo deseable que no se vuelvan un obstáculo:

A veces, este tipo de expresión física puede resultar exagerada, pero no es aconsejable reaccionar reduciéndola al mínimo absoluto. Casi todos los intérpretes expresivos se entregan a cierto grado de movimiento, aunque en los mejores, esto se detiene poco después de ser una distracción para la audiencia y no interfiere con su capacidad para tocar. (p. 120)

Esto nos lleva a tratar la diferencia entre la represión gestual y el control del grado de movimiento, entendido como una forma de dominio del cuerpo-mente. Desde nuestro punto de vista, no es lo mismo **refinar o pulir el movimiento**, buscando que sea **más eficiente** (con menos gasto energético), **fluido y armónico con la música**, estudiando la razón que hay detrás de una exageración involuntaria, que cohibir los gestos, pues esto genera una tensión añadida.

Según Velázquez (2013), si los movimientos expresivos se realizan de forma esporádica pueden resultar incluso beneficiosos, ya que ayudan a mover zonas estáticas, y con esta moción instantánea y fuera de la técnica en sí hacen cambiar las tensiones musculares, la oxigenación y la irrigación del músculo o de toda la cadena muscular (p. 39); al respecto, es importante distinguir entre las alteraciones posturales constantes y las alteraciones derivadas del gesto expresivo interpretativo, cuya diferencia reside en el tiempo de exposición (p. 124).

De hecho, es prácticamente imposible tocar inmóvil. Como señalan Wanderley et al. (2005), cuando en su experimento se indicó a los clarinetistas que interpretaran sin moverse, el resultado fue la realización de los mismos movimientos pero a menor escala; esta reducción de magnitud muestra que ciertos movimientos están tan arraigados en la representación mental del intérprete sobre una pieza que no es fácil inhibirlos o modificarlos por completo (p. 111). De todos modos, hay movimientos que obstruyen una interpretación efectiva, como lo indica el hecho de que algunos clarinetistas disminuyan o detengan sus movimientos en pasajes técnicos muy activos, y los aumenten o exageren en áreas más fáciles (p. 102). Los clarinetistas consultados afirmaron que el movimiento excesivo causa dificultades técnicas, ya que puede

interferir con el flujo de aire provocando un sonido inestable, y que si un artista no puede controlar sus movimientos, estos pueden convertirse en un impedimento técnico (p. 109).

Cada intérprete posee unos movimientos que lo caracterizan los cuales nos permiten, de forma análoga al modo de caminar²¹³, reconocer a una persona a través de sus ademanes. Este «estilo» individual se puede adaptar a las circunstancias, como se sugiere en el estudio de Weiss et al. (2018): aunque la tipología de movimientos está fuertemente conectada al intérprete, algunos músicos adecúan el tipo de movimiento y la expresividad deseada a la pieza, mostrando más flexibilidad en el uso de los movimientos (p. 137). De acuerdo con Teixeira et al. (2015), encontramos una fuerte relación entre la ocurrencia de los movimientos recurrentes en las interpretaciones y la estructura musical, lo que sugiere la existencia de un significado musical en los gestos ancillares de los clarinetistas (p. 215).

En el intento de clasificar los músicos según sus movimientos, Wanderley et al. (2005) consideran que se podrían establecer categorías relacionadas con factores como el género²¹⁴, los rasgos de personalidad y las características corporales (p. 107). Aunque no somos partidarios de encasillar, en nuestra opinión podrían tenerse en cuenta otros elementos como el profesorado con el que se ha estudiado, los clarinetistas de referencia, el estado psicofísico y la energía del momento, la dificultad de la obra a interpretar, el nivel de destreza, la gestión del nerviosismo o ansiedad escénica, el perfil profesional, o la experiencia con disciplinas de conciencia corporal, por nombrar algunos.

Para concluir, es remarcable que gran parte de la investigación reciente sobre el movimiento corporal relacionado con la interpretación está motivada por la idea de que la música es un fenómeno multimodal, que combina sensaciones auditivas y de

²¹³ Los neurólogos exponen que el movimiento normal posee una naturalidad y fluidez que podría denominarse «melodía cinética», un flujo de movimiento suave y elegante. Cuando caminamos, nuestros pasos emergen en una corriente rítmica, un flujo que es automático y se auto-organiza (Sacks, 2011, p. 270).

²¹⁴ Algunos estudios extraen conclusiones opuestas (y muy atrevidas al contar con unas muestras no significativas): las mujeres presentaron más a menudo movimientos predominantes de brazos mientras que los clarinetistas masculinos mostraron menos movimiento en general (Weiss et al., 2018, p. 137); el aleteo de brazos y los movimientos de cabeza arriba/abajo los realizaban principalmente hombres, mientras que la flexión de rodillas solo la realizaban clarinetistas mujeres (Wanderley et al., 2005, p. 105).

movimiento. La importancia del movimiento en la interpretación es vital para el músico y el receptor: «las sensaciones tanto del sonido como del movimiento corporal son inseparables en la producción y percepción de la música» (Godøy et al., 2012, p. 352). Cuanto más confortable sea el movimiento del clarinetista, más podrá disfrutar del proceso interpretativo, produciendo un mejor resultado global que sin duda será advertido por el público.

6.3 Problemas y patologías derivados de la interpretación del clarinete

En esta sección enumeraremos los problemas más comunes que suelen ser producto de la práctica constante y repetida de tocar el clarinete. No es nuestra intención presentar aquí un análisis profundo de las patologías sino ilustrar algunas de las **posibles consecuencias perjudiciales** asociadas a la interpretación del instrumento. Cabe precisar que mientras algunos son problemas exclusivos de clarinetistas, otros resultan también aplicables a intérpretes de especialidades diversas.

Empezando por el efecto más visible, es frecuente que los clarinetistas desarrollen una callosidad en el pulgar derecho²¹⁵, que en algunos casos deriva también en un eccema de la piel. Aunque las molestias pueden verse reducidas con la utilización de un protector del apoyapulgar (Young, 2014, p. 152), la presión ejercida por el peso del instrumento siempre en el mismo punto puede repercutir en la forma del dedo y/o la uña.

Igualmente a nivel cutáneo, Orozco y Solé (1996) mencionan la queilitis, una inflamación del labio inferior, inmediatamente por debajo de la caña del clarinete. Debida a factores mecánicos, esta manifestación se ha observado en los clarinetistas que habían tocado durante períodos de tiempo prolongado y, en algún caso, la afectación coincidía con un cambio de lengüeta. Se ha sugerido que estas lesiones podrían ser consecuencia de una combinación de factores: fricción, presión local, humedad, oclusión, etc. (p. 183).

²¹⁵ En el caso de un callo en la primera falange del índice derecho, causado por el contacto con la llave 7, este sería provocado por una mala posición de la mano, intentando compensar el peso del instrumento en un segundo punto, algo frecuente en los niños, como hemos expuesto en el apartado 6.2.2.

Laparra (2013) expone que en el labio también puede darse una erosión o abrasión, definida como la pérdida de sustancia superficial que no deja cicatriz aunque, como secuela, puede provocar un cambio en la coloración del epitelio²¹⁶ llamada mácula. Según comenta, estas erosiones pueden tener diferentes causas sin estar relacionadas con un mal posicionamiento dental: «debido a una fuerza excesiva del músico al tocar (por estrés o ansiedad) y la presencia de dientes con bordes marcados» (p. 66). Conviene recordar que el exceso de fuerza es un factor controlable por el intérprete.

Además de la citada inflamación y erosión, es habitual que se produzcan heridas, cortes, sangrado, etc. en ambas caras del labio inferior. En la parte interior hallamos con frecuencia una marca ocasionada por los dientes incisivos centrales inferiores, que varía en función de su anatomía, posición y estado de su borde incisal. Tiempo atrás, cuando Müller exponía en 1821 las ventajas de tocar con la caña sobre la mandíbula en el *Méthode pour la nouvelle clarinette*, señalaba la posibilidad de colocar un pequeño trozo de papel sobre los dientes para evitar que estos no hirieran el labio (p. 24). Desde entonces, se utiliza el tradicional «papel de fumar»²¹⁷ doblado al gusto, aunque también se han comercializado productos específicos para músicos, como el descatalogado *Lip-ease Teeth Cushion* de la marca canadiense *Bay Woodwind Products*. Con este sencillo procedimiento se minimiza la incomodidad e irritación resultante de: labios sensibles, periodos largos de práctica, sesiones de selección y ajuste de cañas, ortodoncia, y dientes afilados, puntiagudos y desiguales; sin embargo, comporta algunos inconvenientes como el grosor añadido, la movilidad del papel y el cambio de textura con el contacto con la saliva. Como alternativa más duradera, Pino (1998) sugiere emplear una pequeña pieza de cuero (p. 63).

Por otro lado, tenemos la opción de utilizar una funda protectora realizada de forma personalizada por un especialista en odontología, a partir de un molde o un escáner en 3D de nuestros dientes. Con una precisión milimétrica, se elabora con un material incoloro, fino, flexible y a la vez muy resistente, permitiendo un uso higiénico porque es lavable, es de larga duración, y además no se mueve ni nota al hablar. Según

²¹⁶ Tejido constituido por células íntimamente unidas, que se superponen unas con otras, que constituye el revestimiento interno de las cavidades, órganos huecos y conductos del cuerpo, y también recubre la superficie externa del organismo.

²¹⁷ Se puede recortar para descartar el borde engomado, o bien se pueden utilizar alternativas como el «papel de mechas» utilizado en las peluquerías, que no contiene ningún material adhesivo.

Estellés (1995), tiene la ventaja de poderse quitar o poner con mucha facilidad, y a efecto de la embocadura, elimina cualquier punto de presión sobre el labio, al tiempo que establece una superficie uniforme para una mejor vibración de la caña (p. 44). Como solución menos profesional, se puede utilizar un protector bucal deportivo moldeable, aunque suelen tener un gran volumen. Específico para músicos, encontramos el *OmniGuard* de Silverstein, realizado en material de grado biomédico; se le da el grosor deseado una vez reblandecido en agua caliente y se ajusta a los dientes, por lo que no se necesita previamente un molde. Afirman que es compatible con aparatos cuando se está en un tratamiento de ortodoncia y tiene una vida útil estimada de doce meses.

Para la cara exterior del labio, debe procurarse una buena hidratación²¹⁸ regular para que la piel sea elástica y no se reseque ni agriete. En una situación en la que el músico se ve obligado a tocar teniendo una herida, algunos clarinetistas utilizan un parche transparente adhesivo normalmente comercializado para herpes labiales. Asimismo, en algunas personas la caña natural puede producir una reacción alérgica, que suele resolverse al utilizar lengüetas sintéticas (Orozco & Solé, 1996, p. 185).



Figura 6.37: Protectores para los dientes (*Lip-ease Teeth Cushion*, funda odontológica y *OmniGuard*).
Fuentes: imágenes de promociones publicitarias.

Laparra (2013) comenta que, según muchos dentistas, los instrumentos de viento-madera de caña simple producen problemas periodontales²¹⁹ debido a tres razones: la continua presión en los dientes y la disminución de la circulación capilar en el hueso; la fuerza ejercida por los músculos elevadores de la mandíbula; la producción de más saliva que una persona no-instrumentista, lo que genera acumulación de placa y

²¹⁸ Encontramos numerosos productos en el mercado, desde la tradicional vaselina a bálsamos labiales farmacéuticos.

²¹⁹ El periodonto es el conjunto de tejidos que rodea y soporta los dientes; está compuesto por la encía, el ligamento periodontal, el hueso alveolar y el cemento radicular.

cálculo (p. 63). Como consecuencia, se pueden ocasionar alteraciones o afecciones orales como el dolor a la palpación del músculo masetero, orbicular de los labios, esternocleidomastoideo y cigomático, un aumento de sarro, así como una mayor tendencia a desarrollar herpes labial e incidencia de sensibilidad dental²²⁰; en cuanto a los dientes, un mayor apiñamiento, aumento del resalte²²¹, y abrasión dental de los incisivos superiores e inferiores (pp. 62 y 165).

Según Orozco y Solé (1996), la boquilla del clarinete favorece la oclusión de clase II (Retrognatismo) de la clasificación de Angle²²², es decir, la mandíbula ocupa una posición más retraída y el maxilar superior está más adelantado que el inferior. En efecto, existe una relación entre un instrumento de viento concreto, el esqueleto facial y la posición de los dientes; incluso, se ha vinculado el ángulo del clarinete respecto al eje del cuerpo con el grado de inclinación de los dientes, determinando la tendencia de los dientes superiores a salir hacia delante o los inferiores a ir hacia atrás (p. 85).

Acerca de la disfunción de la articulación temporomandibular (ATM), en su tesis sobre los patrones de fatiga y recuperación de los músculos de la boca utilizados para tocar el clarinete, Belcher (2004) menciona el caso de una aficionada que describe síntomas generales²²³ que incluyen: graves dolores de cabeza, dolor en la espalda, hombro, brazo, pecho, alrededor de las orejas, cara y cuello, dificultad para abrir la boca, fatiga en la lengua y agotamiento general. También relató problemas específicos de los clarinetistas, como ojos borrosos al tocar, sensación de cansancio al tocar, temblores de los músculos de la embocadura mientras se toca y dejar caer el clarinete debido al dolor. Muchos de estos síntomas están relacionados con la fatiga y pueden ser exacerbados por la extenuación y el sobreuso (p. 42). Bruser (1997) plantea que los instrumentistas que aprietan demasiado los músculos de la embocadura pueden padecer una tensión debilitante en la mandíbula, por ejemplo cuando se «muerde» demasiado la boquilla porque el material es muy duro y la producción del sonido es costosa (p. 135). Además de los obstáculos externos, que podemos modificar, debemos considerar otras causas

²²⁰ Dolor o molestia que se produce debido a un desgaste de la superficie dental o retracción del tejido gingival.

²²¹ El resalte u *overjet* es la distancia en línea recta desde el borde incisal de los dientes incisivos superiores hasta la cara vestibular de los incisivos centrales inferiores.

²²² Desde el punto de vista médico, en un paciente con oclusión de clase III [Prognatismo], el clarinete sería una buena elección para complementar el tratamiento (Orozco & Solé, 1996, p. 87).

²²³ Betz, S. (1989). Are You a Victim of T. M. J. Dysfunction? *The Clarinet*, 16 (February/March), 44.

generadoras de tensión que también están en manos del clarinetista, como el uso de su cuerpo-mente.

Un tono muscular excesivo en la cara y mandíbula producto de una embocadura forzada puede tener repercusiones en la zona cervical, y viceversa. Wehle (2007) recomienda tocar manteniendo una posición mirando hacia delante, sin inclinar la cabeza hacia abajo, pues solo un ligero ángulo aprieta mucho el área de la laringe, crucial para la producción de sonido, y afecta a la garganta, reduciendo la maniobrabilidad de la lengua (p. 11). Como expone Young (2014), el cuello es un punto especialmente peligroso, junto a la muñeca, en el que arterias, venas y nervios²²⁴ pueden inflamarse o dañarse si no tienen el espacio y el entorno adecuados para moverse (p. 39). Por ello es fundamental no acumular tensiones que puedan derivar en contracturas cervicales; Orozco y Solé (1996) proponen el ejercicio físico, el masaje o una técnica de relajación como antídoto a la tensión, aconsejando recurrir a la medicación con analgésicos, relajantes musculares o fisioterapia solo en ocasiones puntuales. La base del cuello es la región donde se pone a prueba la coordinación muscular; los hombros y brazos ejercen sobre ella una acción constante y deformante en muchas de las actividades que realizamos (pp. 166-167). Según Klickstein (2009), cuando la cabeza se balancea libremente sobre el cuello, los músculos del cuello se liberan y pueden moverla con libertad, pero muchos artistas tensan el cuello en respuesta a la ansiedad, los fallos técnicos o la colocación inadecuada del atril (p. 258). En relación a la lectura de partituras, Sardà Rico (2003) añade que una falta de visión puede provocar modificaciones en la posición de la cabeza, dando lugar a problemas de tensión dorsocervical que se solucionarían fácilmente si se corrigiera esta carencia visual²²⁵ (p. 170).

La sequedad ocular puede ser una consecuencia de la lectura, especialmente si se utilizan dispositivos electrónicos. Stein (1958) sugiere evitar que los ojos se claven fijamente en la página mientras se lee la partitura, recomendando parpadear a menudo y mover constantemente los ojos para mantenerlos relajados (p. 45). La colocación ideal

²²⁴ Importantes para la actividad interpretativa, esenciales a nivel vital por su proximidad con el cerebro (Orozco & Solé, 1996, p. 166).

²²⁵ Bruser (1997) advierte que algunos pianistas que utilizan lentes bifocales inclinan la cabeza hacia atrás para ver la partitura mientras tocan, una posición que tensa el cuello y la forma de tocar; otro par de gafas es recomendable cuando no se puede alterar la distancia de lectura (p. 76).

del atril es a unos 60-70 cm del cuerpo²²⁶; el ojo trabaja más cómodamente cuando las partituras se encuentran alrededor de 15° por debajo del plano horizontal (Klickstein, 2009, p. 258). Es importante cuidar la iluminación (calidad, intensidad y distribución) y adoptar una posición simétrica que permita tener el campo visual deseado, si hay que mirar la partitura y al director simultáneamente. Por ejemplo, cuando se toca el clarinete bajo, existe la tendencia a girar la cabeza hacia arriba y hacia la derecha, con lo que el ojo derecho queda más lejos para la visión próxima y desarrolla más astigmatismo (Orozco & Solé, 1996, p. 119).

En la investigación de Thrasher y Chesky (1998) se indican por primera vez problemas de dolor de cabeza, fatiga visual y agotamiento en los clarinetistas consultados (p. 26), cuestiones que podrían estar directamente relacionadas con la tensión en la cara.

Desafortunadamente, el dolor de espalda es bastante común: «casi todos los clarinetistas y músicos de viento que he conocido sufren algún tipo de problema de espalda o cuello, normalmente el resultado de sostener los instrumentos» (Cox, 2003, p. 152). Por suerte, cada vez es más frecuente que los auditorios dispongan de sillas diseñadas ergonómicamente, aunque con eso no basta. Según Orozco y Solé (1996), la posición de la persona no solo depende del tipo de asiento, sino también de sus hábitos y de la tarea que ha de realizar, añadiendo que el simple hecho de estar sentado aumenta en tres veces la presión que soportan los últimos discos lumbares respecto a la posición bípeda (p. 170). Consideramos que además del tiempo de interpretación con el instrumento, hay otros factores que pueden contribuir a las dolencias lumbares, como son el sedentarismo y la conciencia corporal. Como exponen Martín et al. (2012), las contracturas, cervicalgias, braquialgias, dorsalgias y lumbalgias son lesiones relacionadas con la tensión y la posición (p. 96). Al respecto, es remarcable el peso que el clarinetista soporta cuando no está tocando, al cargar con sus instrumentos²²⁷,

²²⁶ Cuando un músico lee una partitura a una distancia de visión normal, la fovea (porción pequeña de la retina que constituye el punto de máxima agudeza visual) abarca un área de solo una pulgada [2,54 cm] de diámetro, absorbe información durante un cuarto de segundo y luego salta a la siguiente fijación en una vigésima de segundo más. Un área de una pulgada es suficiente para cubrir aproximadamente un compás en un pentagrama sencillo (Jourdain, 2002, pp. 220-221).

²²⁷ Andrews (2003) señala también el esfuerzo muscular de llevar maletas estando de gira (p. 5).

generalmente más de uno. Es determinante el material del estuche, así como su diseño, a veces potenciando posiciones corporales asimétricas.

La gran cantidad de horas de estudio acumulado puede desembocar en las denominadas **lesiones por sobreuso**, una etiqueta para identificar situaciones en las que «cualquier tejido biológico (músculo, hueso, tendón, ligamento, etc.) está sometido a tensiones más allá de su límite físico» (Young, 2014, p. 43).

Como explica Klickstein (2009), cuando los músculos se utilizan en exceso, por ejemplo al tocar de forma incesante o vigorosa, puede ocurrir un desgarro microscópico. Un daño leve puede sanar de la noche a la mañana, pero cuando una lesión va más lejos de lo que el cuerpo puede reparar rápidamente, y el músico continúa usando el músculo fatigado, generalmente ocurre un trauma adicional (p. 231). El desarrollo del síndrome de sobrecarga muscular depende de multitud de factores, como el tipo de instrumento y su peso, la postura que debe adoptarse durante la interpretación, el estilo musical, la dificultad del repertorio, la intensidad y el tiempo que duran los ensayos. También influyen, a favor o en contra, factores personales, como la constitución anatómica y factores psíquicos (Orozco & Solé, 1996, p. 137). Parece ser que las mujeres se ven significativamente más afectadas por lesiones por sobreuso que los hombres, aunque las razones no están del todo claras; los investigadores sugieren que las féminas pueden ser más susceptibles debido a su estatura más pequeña y al tamaño de sus manos, mayor flexibilidad en las articulaciones y al hecho de que tienden a tener menos masa muscular. En cualquier caso, las estrategias para prevenir lesiones por sobreuso son idénticas para todas las personas (Klickstein, 2009, p. 233).

Según Andrews (2005), deberían considerarse las actividades extra-musicales, como los deportes, la jardinería, la mecanografía y la decoración de la casa, a menudo ignoradas como posibles causas contribuyentes y acumulativas de lesiones (p. 10). Se sugiere buscar un equilibrio cotidiano en la utilización de las manos, teniendo en cuenta las tareas que requieren un uso intenso, como por ejemplo restringir el uso del ordenador (Klickstein, 2009, p. 231).

El sobreuso se extiende a otros tejidos más allá de la estructura muscular, en las extremidades superiores encontramos diversas afecciones: bursitis, tendinitis, epicondilitis o «codo de tenista», epitrocleítis y tenosinovitis (Martín et al., 2012, pp. 95-96). Los clarinetistas no están exentos de estas lesiones, padeciéndolas

mayoritariamente en su lado derecho, al igual que los intérpretes de otros instrumentos de viento, como consecuencia del sostenimiento del clarinete (Orozco & Solé, 1996, p. 136). Esta diferencia en la lateralidad quedó manifiesta en el sondeo realizado por la *University of North Texas* (y confirmando investigaciones previas), cuyos resultados mostraron que el costado derecho de los clarinetistas sufre más a todos los niveles: dedos, manos, muñecas, antebrazos, codos, hombros, cuello y espalda alta (Thrasher & Chesky, 1998, p. 25). Ello repercute en la frecuencia de tratamiento: «Las comunidades médicas reconocen los riesgos asociados con el soporte de un instrumento e informan que tratan a los músicos de viento-madera para el dolor en el brazo derecho dos veces más que el izquierdo» (Young, 2016, p. 38). El dolor puede variar desde molestias episódicas al tocar el instrumento hasta dolor persistente con pérdida de control y uso de la mano, y puede ser un precursor potencial de una enfermedad más grave, incluidos posibles trastornos de trauma acumulativo (Chesky et al., 2000, p. 775).

Como expone Young (2014), los profesionales médicos dividen las lesiones de las extremidades superiores de los músicos en tres principales categorías: problemas musculoesqueléticos, pinzamientos de nervios y distonías focales (p. 42). En el segundo grupo entraría el síndrome del túnel carpiano, en el cual el nervio mediano²²⁸ se comprime a causa de posiciones de flexión y extensión excesivas de la muñeca; a través del canal carpiano discurren también los nueve tendones flexores de los dedos, cuyos músculos tienen su origen en el antebrazo. Con el pinzamiento²²⁹, aparecen trastornos de la sensibilidad, hormigueos, adormecimiento, y el dolor puede irradiarse hasta el antebrazo, el codo e incluso el hombro; de aquí la importancia de la posición neutra de la mano, que permite que los vasos sanguíneos, los tendones y el nervio mediano discurren libremente a través del túnel (Orozco & Solé, 1996, pp. 159-160). Una vez más, la colocación natural y relajada de las manos será una gran aliada de los clarinetistas.

²²⁸ Transcurre a través del túnel carpiano y allí se divide en una rama motora que controla los músculos del pulgar, y unas ramas sensitivas que son las que proporcionan el sentido del tacto a más de la mitad de la mano (Orozco & Solé, 1996, p. 159).

²²⁹ El nervio cubital también puede ser comprimido, en el llamado canal de Guyon situado en la cara interna, por las mismas causas que el nervio mediano. El resultado pueden ser síntomas similares pero que afectan a los dedos anular y meñique (Orozco & Solé, 1996, p. 161).

En tercer lugar, la distonía focal²³⁰ es un problema de control motor²³¹, supuestamente un subproducto de una plasticidad neuronal excesiva (Young, 2014, p. 44). Entre los factores de carácter externo que parecen provocar su aparición, se encuentran ciertas condiciones psicológicas (como el exceso de perfeccionismo y la ansiedad), la práctica excesiva, la utilización de una nueva técnica y los movimientos repetitivos de forma estresante (Granda Vera et al., 2011, p. 3). Los instrumentistas de viento-madera pueden desarrollar lo que se conoce como distonía de embocadura²³²: esta afección causa calambres o espasmos musculares que involucran los labios, la lengua o la mandíbula, lo que impide la posición normal de la boca alrededor de la boquilla del instrumento²³³. En los clarinetistas, la distonía de la mano a menudo resulta en una incapacidad para extender el dedo corazón, pero también puede interferir con la flexión del meñique y la extensión del índice (Wynn Parry, 2004, p. 45). Es crucial un diagnóstico temprano para no entrar en un círculo vicioso de lucha contra los síntomas con más práctica, concentración y fuerza (Sacks, 2011, p. 295). El autoconocimiento y la escucha atenta de las sensaciones pueden ser de gran ayuda para detectar cualquier anomalía.

Por otro lado, la pérdida de capacidad auditiva también se puede acentuar en los clarinetistas versus la población general. Quizás la causa no sea tan exagerada como en otros instrumentos (viento-metal y percusión) pero, más allá de las frecuencias generadas por el propio músico, la ubicación en el escenario puede repercutir negativamente, tanto en ambientes acústicos como electrónicos. El uso de pantallas protectoras y tapones profesionales es altamente recomendable en las situaciones que sean potencialmente peligrosas en cuanto a decibelios. Gingras (2011) recuerda mantener el volumen de los auriculares bajo para proteger la audición (p. 140).

²³⁰ «Es quizás la condición médica más devastadora que puede afectar al músico» (Wynn Parry, 2004, p. 44).

²³¹ Wynn Parry (2004) razona que no es simplemente un trastorno motor, sino un trastorno de la integración sensoriomotora, que requiere transformar el *input* sensorial entrante de un movimiento en curso en una salida motora adecuada, como se desprende del hecho que en la mayoría de pianistas los patrones de movimiento distónicos solo aparezcan en un teclado real, y no cuando «tocan» encima de la tapa o sobre teclas de plástico (pp. 45-46).

²³² La ubicación de la distonía depende del instrumento. En pianistas, guitarristas y violinistas es común desarrollar distonía focal de la mano, que provoca la pérdida del control de la motricidad fina en los músculos de la mano y la muñeca; esta condición reduce la coordinación, la velocidad y la resistencia de los dedos mientras se toca.

²³³ La distonía de la embocadura puede empeorar y afectar la alimentación y el habla; en cambio, la distonía de la mano solo se da en la acción interpretativa, es «específica para la tarea» (Sacks, 2011, p. 296).

Finalmente, los clarinetistas, del mismo modo que el resto de intérpretes, tampoco están al margen de padecer la denominada ansiedad escénica, una cuestión ya tratada en el apartado 4.8. Un problema que pone en evidencia la conexión entre la mente y el cuerpo, que requiere lograr el autocontrol («conócete a ti mismo») para recuperar la calma interior y la plena facultad mental (Dangain, 1991, p. 76).

Recapitulando, estamos de acuerdo con Andrews (2005) en que «tocar un instrumento musical no es un deporte peligroso» (p. viii), pero sí es una de las profesiones con mayor riesgo de lesionarse por la cantidad de movimientos repetitivos que se realizan en una postura forzada (Velázquez, 2013, p. 11). La probabilidad de enfrentarse con algún problema es alta: la mayoría de los expertos coincide en que entre el 70% y 80% de los músicos sufren o sufrirán lesiones musculoesqueléticas a lo largo de su carrera, sobre todo en las extremidades superiores (Martín et al., 2012, p. 95). Conviene recordar que el peligro de desarrollar problemas musculoesqueléticos relacionados con tocar es mayor cuando se emplea una postura inadecuada que requiere más actividad muscular de la necesaria, para compensar la falta de equilibrio y control (Baadjou et al., 2017, p. 125).

Según Young (2014), existe la creencia entre clarinetistas de que las lesiones han aumentado en la última década. El incremento de los problemas puede deberse a numerosas causas: quizás un ascenso puro en el número de clarinetistas, una mayor atención médica centrada en lesiones, más publicaciones sobre patologías, o músicos que deciden trabajar en sus lesiones en lugar de abandonar la profesión. Como apunta la autora, otra fuente de posibles lesiones son las modificaciones en los clarinetes en los últimos cincuenta años, como el ensanchamiento de las paredes (con una repercusión en el peso y el diámetro) y los cambios en el apoyapulgar (p. 20).

Thrasher y Chesky (1998) opinan que las personas encargadas de la educación de los próximos clarinetistas deben reconocer la magnitud de los problemas derivados de la mala práctica, puesto que muchos optan por no advertir el dolor físico o incluso fomentarlo como una parte natural de la interpretación²³⁴ (p. 26). En un estudio

²³⁴ En una encuesta a cincuenta y siete orquestas de todo el mundo realizada en 1997 por la Fédération Internationale des Musiciens (FIM), el 83% de los instrumentistas respondió negativamente a la pregunta «¿piensas que tu escuela de formación o academia te brindó suficiente ayuda para prepararte para el estrés y las tensiones de ser un músico de orquesta?» (Wynn Parry, 2004, p. 42). Citado de James, I. M.

realizado desde la Universidad de Granada, el 86,8% de la muestra de clarinetistas (diplomados y estudiantes de grado superior) ha padecido a lo largo de su vida musical una o varias dolencias derivadas de la práctica del clarinete²³⁵, de los cuales el 60,6% repercutió en un empeoramiento de la técnica clarinetística (Granda Vera et al., 2011, pp. 5-7). En los resultados se indica que las principales causas de las patologías son la mala posición corporal en el momento de tocar (34%), el aumento brusco del tiempo de estudio (26,4%) y el peso del propio instrumento (20,8%). Cabría añadir que algunos clarinetistas buscan remedios que pueden acarrear más complicaciones:

Mientras tocamos el clarinete, si sentimos sensación de pesadez en los brazos, que estos se nos caen hacia el tórax, que los dedos empiezan a fatigarse... tendemos a pensar que hay algo que es intrínseco a nuestros brazos que no funciona bien y que hacer pesas en un «buen gimnasio» es la solución a nuestros problemas. La realidad, sin embargo, es bien distinta. Un entrenamiento en un gimnasio que no conduzca a un desarrollo equilibrado de todo el cuerpo empeorará la situación pudiendo ocasionarnos graves lesiones: tendinitis en los dedos, sobrecargas de antebrazos, contracturas a nivel cervical... (Cantó, 2008, p. 37)

Klickstein (2009) propone la siguiente clasificación de causas de lesión: el sobreuso, el mal uso, los accidentes, las diferencias anatómicas, y las sensibilidades individuales (p. 231). Atendiendo a estos motivos, valoramos que **donde el músico tiene una mayor incidencia es en el tipo de uso que hace de su cuerpo-mente en conjunción con el clarinete**. Aunque la competencia con el movimiento y la postura, como cualquier habilidad técnica, no se desarrolla de la noche a la mañana, el intérprete tiene margen de actuación: «al aprender pacientemente a dirigir las acciones instrumentales de acuerdo con principios de movimiento saludables, las posibilidades de lesionarse disminuirán y las habilidades interpretativas podrán expandirse sin obstáculos» (p. 268). Incluso en el caso de haberse ya dañado, la conciencia corporal tiene un rol fundamental, pues será necesario transformar las prácticas interpretativas para no volver a dirigirse hacia un nuevo problema. Para las lesiones que surgen del mal uso, el reaprendizaje es esencial para revertir los hábitos destructivos (p. 248).

(2000) Survey of orchestras; en Tubiana, R. & Amadio, P. C. (Eds.), *Medical Problems of the Instrumentalist Musician* (pp. 195-201). Martin Dunitz.

²³⁵ La patología más frecuente es el dolor de espalda con un 23,7%, seguido de la tendinitis en la mano derecha con un 18,4% (Granda Vera et al., 2011, p. 6).

Afortunadamente, la comunidad musical es cada vez más sensible al bienestar de los artistas, lo cual se percibe en las publicaciones y en el interés de los propios intérpretes. Si bien es cierto que poco a poco es más frecuente encontrar médicos especializados en el tratamiento de los músicos, Andrews (2005) expone que la medicina convencional tiende a enfocar los problemas principalmente desde un punto de vista químico, con el objetivo de suprimir farmacológicamente los síntomas en lugar de resolver su causa (p. 275). Esto es debido a la formación recibida, que tiene que ver con una «metodología científica *reduccionista* (concentrándose en el área afectada y no en la persona en su totalidad): pruebas estadísticas, diagnóstico médico y supresión de síntomas y, en su defecto, descanso, psiquiatría o fisioterapia o cirugía como último recurso» (p. 7).

El escenario ideal sería no tener que llegar a intervenir a posteriori, es decir, encauzar un trabajo de **prevención** que ayudara a adquirir **hábitos saludables** a la vez que eficaces para la interpretación musical. Y aún así, ante la inevitable repetición de ciertos movimientos, la escucha individual fruto de la conciencia corporal permitiría reconocer cuándo parar y descansar. En definitiva, el clarinetista debería estar en posesión de las herramientas necesarias para una interpretación completamente satisfactoria: el nivel artístico deseado solo puede emerger en unas condiciones psicofísicas óptimas.



En este capítulo nos hemos adentrado en la simbiosis que conforman el intérprete y el clarinete. Si el clarinetista hilara tan fino con su cuerpo-mente como lo suele hacer con el instrumento, probablemente descubriría una nueva dimensión de la actividad artística, donde la tarea interpretativa podría trascender su noción de «ejecución técnica» y conducir al músico a una experiencia mucho más orgánica y placentera.

Aunque pueda decirse que el clarinete es uno de los vientos más «amigables» desde una óptica corporal, su complejidad hace necesario un planteamiento holístico y muy flexible para poder participar de todos los recursos que el instrumento puede ofrecer. Hemos visto como el clarinete actual, que queda muy lejos del liviano instrumento original, presenta un reto importante en relación con su imprescindible sostenimiento. Igualmente, la sutileza y cualidad de los movimientos solicitados tiene un amplio margen de mejora, en la dirección de un menor esfuerzo y una mayor fluidez. La poca visibilidad de muchos pequeños movimientos que deben coordinarse exige un gran autoconocimiento y escucha para integrar todas las habilidades necesarias para una actuación en la que se fundan intérprete, instrumento y música.

Por otra parte, con la inevitable cantidad de horas de estudio que un buen clarinetista debe acumular, es fácil que surjan los problemas derivados de tocar el instrumento si no se trabaja con unas rutinas saludables. Aquí, prevenir es fundamental para no tener que llegar a sufrir ninguna patología: el clarinete es un instrumento fantástico que merece la pena ser disfrutado, y no padecido. La conciencia corporal puede ser una herramienta muy valiosa para trabajar la interpretación compatible con la salud, desde la comodidad y el deleite.

◀ Parte II ▶

ESTUDIO EMPÍRICO

Capítulo 7

METODOLOGÍA

*La acción sin visión es solo pasar el tiempo,
la visión sin acción es simplemente soñar despierto,
pero la visión con acción puede cambiar el mundo.*

Nelson Mandela

7. METODOLOGÍA

En este capítulo detallaremos los procedimientos metodológicos que han configurado el estudio empírico de la presente investigación, que, al tratarse de una primera aproximación a la temática, podemos definir como exploratorio¹.

El estudio, de una marcada naturaleza aplicada, ha seguido un método experimental² y ha tenido un enfoque esencialmente cualitativo, dado su interés en la condición de la experiencia. Sin poder identificarlo con el estudio de caso, hemos querido mantener una meticulosa dedicación individual a cada participante porque entendemos que la significación de la singularidad tiene un nivel legítimo en la producción de conocimiento. Asimismo, creemos que al combinar la personalización detallada con una muestra relativamente amplia, se ha evitado caer en los riesgos que puede conllevar el análisis de un solo caso.

Dicho esto, algunas partes de los cuestionarios utilizados presentan un carácter cuantitativo que nos ha permitido establecer una contrastación sencilla y directa de los datos, así como también la información relativa a las mediciones respiratorias. De este modo, el empleo de ambos procedimientos cuantitativos y cualitativos adquiere una función complementaria en nuestra investigación.

¹ El experimento exploratorio responde a la pregunta «¿Qué tal si...?» en donde una acción es implementada para ver que sigue, sin un trabajo previo que permita estipular predicciones. «Se trata de un sondeo o “actividad juguetona” que tiene éxito cuando “conduce al descubrimiento de alguna cosa que está ahí”» (López-Cano & San Cristóbal, 2014, p. 174). Citado de Schön, D. (1998). *El profesional reflexivo: Cómo piensan los profesionales cuando actúan*. Paidós. pp. 136-137.

² «La práctica musical puede adquirir diversas funciones, formatos y roles dentro de la investigación ... Es experimental cuando se convierte en espacio para comprobar, testear y evaluar diferentes soluciones o ideas o se convierte en el laboratorio de exploración artística y/o intelectual» (López-Cano & San Cristóbal, 2014, p. 126).

A continuación, exponemos las secciones que conforman el esquema tradicional: etapas de la investigación, clarinetistas participantes, instrumentos de recogida de información, análisis de datos, y criterios éticos y deontológicos. No obstante, es preciso matizar que hemos decidido describir con gran detalle las características del procedimiento utilizado, más allá de la metodología en un sentido estricto.

7.1 Etapas de la investigación

Con el fin de esclarecer la interconexión de los componentes principales de nuestro estudio, presentamos una figura que ilustra, a modo esquemático, las distintas fases en las que se ha desarrollado la investigación:

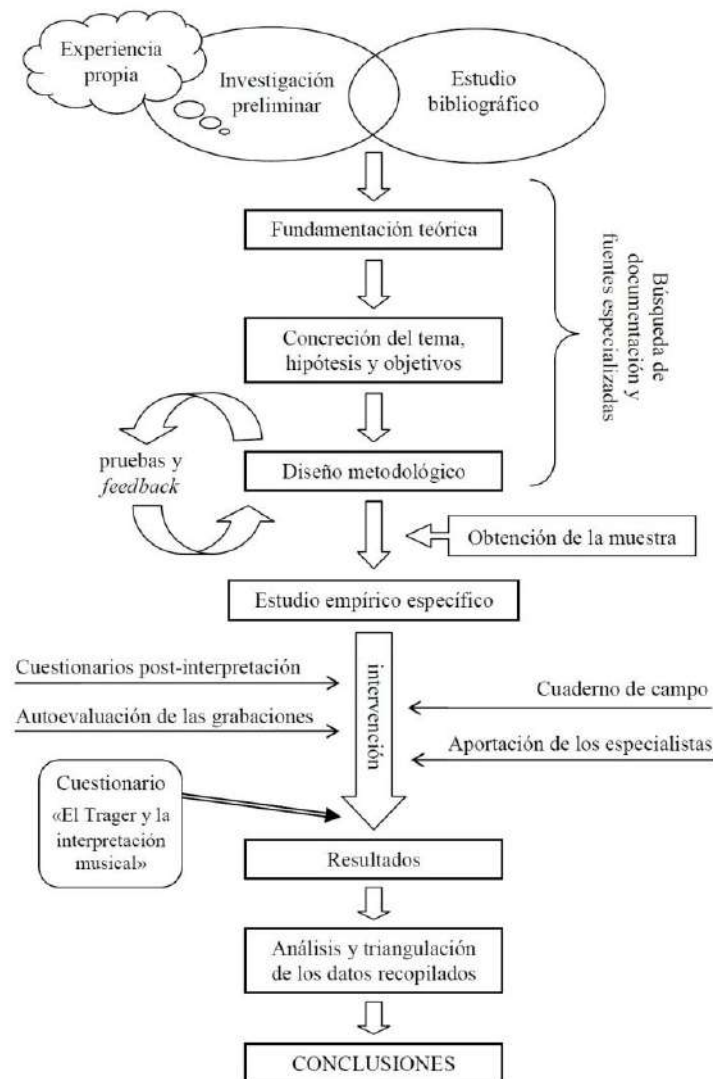


Figura 7.1: Etapas de la investigación.

7.1.1 Investigación preliminar

Es preciso exponer que antes de iniciar los estudios de doctorado, la autora había acumulado cuantiosas experiencias relacionadas con la materia de la presente investigación, hecho que sin duda alguna fue de gran ayuda para el abordaje de la misma. Nos referimos al marco de unos cuatro años aproximadamente durante los cuales la entonces pre-investigadora recopiló información de los profesionales del Método Trager de todo el mundo que habían trabajado con músicos. Teniendo en cuenta estos testimonios y añadiendo otras ideas innovadoras a partir de experiencias en primera persona, se diseñaron talleres dirigidos a instrumentistas que tuvieron lugar en centros privados, cursos de verano y también en el Conservatori Superior de Música de les Illes Balears, dentro de la asignatura optativa «El músico y su cuerpo». Además, y específicamente dirigido a clarinetistas, la autora aprovechó su labor docente para proponer experiencias basadas en los principios del Método Trager dentro de la clase colectiva de clarinete y también en las clases individuales impartidas en el Conservatorio Superior de Música de Aragón, herramientas que sigue utilizando hasta el día de hoy en el Conservatorio Superior de Música de Málaga.

Una vez iniciados los estudios doctorales y previamente al diseño definitivo del procedimiento del estudio empírico, queremos destacar una experiencia que tuvo lugar dentro del ámbito del Máster de Música como Arte Interdisciplinario³. Invitada por la Dra. Maria Rosa Tamarit Sumalla, creadora del seminario «Taller de Creación», la investigadora impartió una sesión práctica de introducción al Trager, en la cual cuatro músicos de diferentes especialidades instrumentales (piano, trompeta, canto y guitarra) interpretaron dos veces un fragmento de libre elección, antes y después de dejarse guiar con Mentastics personalizados durante unos veinte minutos. Al finalizar este breve proceso, se compararon ambas experiencias: el propio músico exponía las impresiones y sensaciones percibidas durante las dos interpretaciones, a la vez que el resto de la clase aportaba como público su *feedback* sobre las dos versiones escuchadas.

³ Máster ofrecido conjuntamente por la Universitat de Barcelona, la Universitat Rovira i Virgili, la Escola Superior de Música de Catalunya y la Institució Milà i Fontanals del Consell Superior d'Investigacions Científiques, gestionado por la Facultad de Geografía e Historia de la Universitat de Barcelona y coordinado en ese momento por el Dr. Xosé Aviñoa (curso 2016-2017).

En definitiva, constatamos que todo el conjunto de vivencias con diversos formatos (exclusivamente para clarinete o todos los instrumentos, individual o en grupo, con trabajo en camilla o solo Mentastics, etc.) y su posterior análisis y autoevaluación crítica han aportado a la investigadora un sólido y valioso cimiento a partir del cual poder perfilar el desarrollo del presente estudio empírico.

7.1.2 Diseño de la intervención

Considerando la originalidad de la temática de la que nos estamos ocupando, y no teniendo constancia de ningún estudio empírico parecido para poder replicarlo, ha sido necesario diseñar ex profeso la configuración más pertinente para la intervención. A continuación exponemos sus elementos esenciales.

7.1.2.1 Principios del formato

Como hemos visto en el «Estado de la cuestión», la mayoría de las investigaciones consultadas sobre la aplicación del Método Trager fueron diseñadas como una intervención que englobaba varias sesiones. Entendemos que este procedimiento responde a la razón de que los efectos del Trager son acumulativos (como se ha expuesto en el apartado 3.1.3), y de aquí la recomendación habitual de recibir una serie de sesiones para poder apreciarlos. Siendo plenamente conscientes de que el Método Trager requiere de un cierto tiempo y número de sesiones para ser integrado y mostrar su máxima eficiencia⁴, en la presente investigación se ha optado por estudiar sus resultados tras una sola sesión y no durante un proceso más largo, en consonancia con las intervenciones puntuales de otras exploraciones⁵. La causa de tal motivación ha sido establecer como prioridad el aislamiento de cualquier otra

⁴ Una cuestión extrapolable a otras aplicaciones de trabajo corporal. Por ejemplo, en el estudio de Baadjou et al. (2017) se concluye que para poder evaluar la verdadera eficacia de la terapia postural debería extenderse el tiempo de su utilización para que los clarinetistas se puedan adaptar gradualmente (p. 130).

⁵ Como las realizadas por Grossman et al. (1986), exclusivamente con Mentastics, y Lohninger et al. (2007) a partir de los Mentastics, la recepción de una sesión y la experiencia de un profesional que ofrece la sesión de Trager.

contribución⁶ que pudiera velar el impacto real del Método Trager, en el apartado «Temporización de la intervención» desarrollaremos esta cuestión con más detalle.

Por otro lado, hemos decidido presentar esta investigación sobre la interpretación del clarinete sin especificar ningún género musical⁷. Sin embargo, para acotar las variables de la intervención hemos optado por ceñirnos a la interpretación dentro del contexto de la denominada música clásica, la alternativa más tradicional y probablemente común de los centros de enseñanza musical en Europa.

Dentro de estas variables, queremos dejar constancia de que el estudio empírico ha sido planteado con el objetivo de acercarse al máximo a una situación real, probable dentro de la vida cotidiana de un intérprete. Para ello, se han tenido en cuenta todos los elementos que lo aproximan a una acción verídica, como podría ser la realización de una grabación en toma única para la preselección de un concurso, audición de orquesta o proceso de reclutamiento laboral.

Tal vez podríamos pensar que lo más auténtico hubiera sido contemplar una situación de concierto, como actividad culminante estándar del proceso interpretativo, pero esta opción fue descartada por inviable. Partiendo del propósito de comparar dos experiencias iguales, este formato fue excluido porque no existen dos conciertos idénticos, ya que normalmente no se programan conciertos «repetidos» consecutivos en el mismo día. Dicho de otro modo, dos actuaciones distanciadas implicarían la existencia de elementos externos que hubieran podido encubrir los efectos de la aplicación del Método Trager. Aún y asumiendo esta premisa, la organización de varios conciertos para cada participante hubiera supuesto una logística desmesurada y una alta probabilidad de fracaso del estudio debida a la dificultad de encontrar a voluntarias que quisieran exponerse al público de esta forma. Con todo ello, no era necesario disponer de una configuración tan extensa ni era objeto de estudio la interacción entre músicos

⁶ Es imposible conocer la fuente precisa de un beneficio dado si el músico está expuesto a un elaborado cóctel de estrategias (Williamon, 2004, p. 292).

⁷ Esta visión global ha sido sobre todo plasmada en el cuestionario «El Trager® y la interpretación musical», expuesto en el apartado 7.3.6. Nos parece interesante mencionar aquí la visión de sobre los géneros de Chaz Jenkins, quien explica que eran una manera útil de categorizar la música para los sellos discográficos y prensa, llegando a afirmar que «hoy en día, solo hay dos géneros: “música que a alguien le gusta” y “música que a alguien no le gusta”» (Carboni, 2018, p. 46). Chaz Jenkins es especialista en el sector de marketing de la música clásica, que trabaja en *Chartmetric*, la plataforma de análisis de música más ampliamente utilizada en el mundo, que estudia el consumo en línea y en las redes sociales. Para más información, visitar: <https://chartmetric.com/>

en el escenario, ni entre intérprete y público. Así que desechada esta idea, la opción considerada más verosímil ha sido la propuesta finalmente.

De todas maneras, debemos tener en cuenta que al encontrarnos en el marco de una investigación es prácticamente inevitable que la acción se pueda percibir como un «caso de laboratorio». Por ejemplo, no deja ser un hecho bastante forzado que un intérprete reciba por primera vez una sesión del Método Trager justo antes de realizar una grabación que considera comprometida. Tanto si se tratara de un alimento insólito, medicamento o cualquier trabajo psicológico o corporal, siempre sería recomendable probarlo con antelación, como por ejemplo se recomienda con las técnicas de relajación (Conolly & Williamon, 2004, p. 222); algunas disciplinas pueden tener efectos inmediatos y drásticos en los estados físico y mental, por lo que es aconsejable experimentar con las intervenciones en situaciones en las que haya flexibilidad para hacer pruebas, tal como ensayos o actuaciones con baja presión (Williamon, 2004, p. 14). Para ilustrar un caso relacionado con el Método Trager, nos remitimos a la experiencia del actor que se perdió en la función posterior a su primera sesión (Griffin, 1998, p. 4), expuesta en el apartado 3.5.1.

Este último argumento refuerza más el abandono de la idea del concierto, ya que probablemente muy pocas clarinetistas hubieran aceptado el «riesgo», con lo que la muestra, como ya se ha indicado, se hubiera visto resentida.

Aún así hemos descartado que las intérpretes tocan ante una cámara en una habitación vacía⁸, por lo que la investigadora ha permanecido dentro del estudio de grabación. El primer motivo responde a potenciar una situación más realista: en una audición o concurso hay un jurado y/o público, e incluso en una audición de orquesta realizada a ciegas o por vídeo normalmente hay una persona responsable dentro de la sala⁹. Y por otro lado, ha sido una forma de asegurar que todo saliera correctamente (que la cámara y grabadora no se pararan, que la clarinetista no se saliera del encuadre, poder responder a preguntas si era necesario, etc.); también se requerían diversas

⁸ En las grabaciones de su estudio, Borràs Julibert (2016) permaneció fuera de la sala. Conversación personal con la autora (20/10/2017).

⁹ Los movimientos del músico cambian en función de la presencia o no del público, como se muestra en el estudio de Delalande sobre la gestualidad del pianista Glenn Gould (Vines et al., 2011, p. 158). Delalande, F. (1988), *La gestique de Gould: Elements pour une sémiologie du geste musical*. En G. Guertin (ed.), *Glenn Gould Pluriel*, (pp. 85–111). Louise Courteau.

acciones, como el encendido del afinador y metrónomo o retirado del atril para el fragmento C, que consideramos no debían ser llevadas a cabo por la intérprete.

Por último, comentar que hemos querido rehuir de las propuestas observadas en otras intervenciones que coartan la libertad de las intérpretes en diversos sentidos: en la elección de la ropa¹⁰, en el movimiento¹¹, y en el repertorio interpretado. Señalamos que, en la gran mayoría de estudios, todos los participantes tocan el mismo material porque se quiere establecer una comparación objetiva de resultados musicales o analizar las diferentes versiones propuestas por los intérpretes.

7.1.2.2 Grupo experimental

Como referencia, según consta en *Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*, en las investigaciones médicas el procedimiento experimental habitual consiste en establecer una comparación entre la intervención propuesta y otra u otras demostradas con anterioridad. En caso de ausencia de intervenciones demostradas previamente, se aceptan la aplicación del efecto placebo¹² o de la no-intervención como alternativas (World Medical Association, 2013, princ. 33).

Hallándonos fuera del ámbito médico, consideramos que establecer una comparación con otra intervención distinta no tendría sentido en el presente estudio, en el que precisamente se desconocían cuáles iban a ser los efectos resultantes tras una aplicación tan novedosa. Respecto al efecto placebo, tampoco lo vimos apropiado porque, más allá de las consideraciones éticas que suscita, es una herramienta de fácil aplicación en los tratamientos farmacológicos o en algunas intervenciones físicas como la acupuntura, pero carece de sentido en un trabajo de conciencia corporal¹³. Un

¹⁰ Por ejemplo, Dahl y Friberg (2007), solicitan ropa de colores claros para contrastar con las cortinas negras de fondo (p. 443).

¹¹ No está permitido dar ningún paso en ninguna dirección (Weiss et al., 2018, p. 133).

¹² Debido a que la ciencia aún no comprende cómo funciona este proceso, ignora sus asombrosos efectos consistentes y etiqueta el placebo dentro de las «anomalías». El efecto placebo se basa en la creencia de que las cosas pueden mejorar: hay pocas medicinas que sean más poderosas que esta creencia, y pocas que sean útiles sin ella (Juhan, 2003, p. 424).

¹³ En Duval et al (2002) no se utilizó un grupo placebo puesto que no se podía ocultar a los sujetos si efectivamente habían recibido o no el tratamiento del Método Trager (p. 456).

procedimiento abierto-oculto¹⁴ hubiera sido muy difícil, si no imposible, ya que mantener en secreto qué es el Método Trager y ofrecer una alternativa convincente a la sesión real sin que las participantes fueran conscientes de ello no estaba a nuestro alcance. La no-intervención también fue descartada porque en una hora y media (el tiempo aproximado que dura una sesión de Trager) de «hacer nada» el organismo hubiera acumulado los efectos del estatismo¹⁵.

Ante este panorama, ha sido necesaria una profunda reflexión acerca del planteamiento experimental para este estudio, que pudiera compatibilizar un procedimiento riguroso y a la vez priorizar el respeto por la individualidad de cada una de las personas participantes en el trabajo de campo. Partiendo de la base de que no consideramos razonable confrontar experiencias tan subjetivas como son la percepción de las sensaciones, se ha desestimado la posibilidad de establecer dos grupos diferentes de personas que en las investigaciones tradicionales desempeñarían las funciones de grupo control y grupo experimental. Podemos encontrar investigaciones en las que el mismo conjunto de participantes, según el marco temporal, ejerce los roles de ambos grupos: normalmente empezando por el grupo control cuando se documenta un tiempo sin intervención, y posteriormente se desarrolla el papel propio del grupo experimental¹⁶. En el mundo de la interpretación musical, y artística en general, las personas siguen un proceso de desarrollo y evolución continua. Por este motivo, creemos que sería distorsionado contemplar que el punto de partida de los grupos control y experimental es idéntico cuando ambos están formados por los mismos clarinetistas¹⁷, siendo el espacio temporal diferente y por lo tanto, diverso el estado personal-artístico de las participantes.

¹⁴ En los ensayos clínicos, la manera oculta implica que el tratamiento se administra sin el conocimiento del paciente, y así se puede comparar con el tratamiento abierto sin necesidad de administrar ningún placebo (Finnis et al., 2010, pp. 690-691).

¹⁵ Una referencia de no-intervención en un estudio similar al nuestro la podemos encontrar en Taylor y Wasley (2004), que en su investigación sobre los efectos del ejercicio físico decidieron que los músicos estuvieron cuarenta minutos sentados sin tocar hasta la segunda grabación (p. 172). En realidad, ante la aparente quietud del cuerpo, la mente sigue activa y el organismo padece los efectos del estatismo.

¹⁶ En el estudio clínico expuesto en el apartado 2.2 sobre la movilidad torácica en pacientes con enfermedades crónicas de pulmón publicado en la revista *Physical Therapy Journal*, se asignaron aleatoriamente los participantes a ambos grupos (Witt & MacKinnon, 1986, p. 215).

¹⁷ En el caso de llevarse a cabo en tal formato, se podría argumentar que las participantes pueden haberse sentido más cómodas, o quizás aburridas, al interpretar los mismos fragmentos numerosas veces (Van Zijl & Luck, 2012, p. 193).

Dicho todo esto, hemos decidido estudiar los efectos de la aplicación del Método Trager en la interpretación del clarinete con un solo conjunto de participantes con el fin de honrar las particularidades de cada músico¹⁸ y no someterlos a ninguna confrontación interpersonal. Para poder evaluar los resultados de la intervención en dicho grupo experimental se ha establecido una comparación entre la misma clarinetista antes y después de la sesión de Trager, contrastando los datos entre el pretest y el posttest, y utilizando la denominación PXA (Participante X Antes) y PXD (Participante X Después).

Para poder llevar a cabo el estudio empírico y lograr los objetivos planteados al inicio del trabajo, se establecieron cuatro criterios de inclusión en el estudio:

- ✓ Ser mayor de edad.
- ✓ Poseer estudios superiores de clarinete o estar cursándolos.
- ✓ Tener una práctica/estudio del clarinete regular.
- ✓ No tener experiencia previa del Método Trager.

Asimismo, se requirió mostrar una actitud abierta, sin juicio, curiosa y proactiva. Como la intervención tuvo lugar en Barcelona, las personas interesadas en participar tenían que estar dispuestas a desplazarse a dicha ciudad, en una fecha acordada entre participante e investigadora para un encuentro personalizado de aproximadamente unas tres horas.

Queremos matizar que en este estudio se ha descartado la participación infantil y juvenil porque buscábamos una situación corporal relativamente estabilizada, así como cierta base interpretativa sólida¹⁹ como resultado de la acumulación de horas de práctica instrumental. Aunque no siempre se puede generalizar, consideramos que el nivel técnico y la madurez musical van ligadas a la trayectoria vital, así como la noción de autopercepción requerida para explorar el mundo de las sensaciones.

¹⁸ Cada músico tiene su propia forma de interpretar, llevando a cabo las mismas acciones de diferentes maneras porque sus cuerpos definen distintas limitaciones anatómicas y, lo que es más importante, porque tienen historias de aprendizaje diversas (Repp & Knoblich, 2004, p. 604).

¹⁹ En el libro *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*, las recomendaciones prácticas están dirigidas a intérpretes cualificados (que se acercan al ingreso a la educación musical superior y posterior), puesto que determinadas intervenciones de mejora de la interpretación pueden, por ejemplo, no beneficiar a los músicos principiantes que aún no han adquirido ciertas competencias básicas (Williamon, 2004, p. 13).

7.1.2.3 Procedimiento

Una vez establecidas las citas personales con las clarinetistas que respondieron al llamamiento a la colaboración y que cumplían satisfactoriamente los requerimientos, se procedió a la intervención con las 18 participantes. A continuación detallaremos su distribución temporal, contenidos y recursos utilizados.

7.1.2.3.1 Temporización de la intervención

Como hemos justificado anteriormente en el apartado «grupo experimental», cada participante ha sido estudiada en dos interpretaciones diferentes: antes y después de la sesión de Trager. La estrategia utilizada para aportar rigor a la comparación entre las dos grabaciones radica en la reducción del espacio temporal entre ambas. De este modo, los elementos que hubieran podido interferir y sembrar dudas sobre el origen de las diferencias evaluadas han sido ínfimos o nulos.

El principal inconveniente que presenta este procedimiento es que va en detrimento de la efectividad potencial del Método Trager, ya que el tiempo de integración de las sensaciones posteriores a la sesión quedó reducido a su mínima expresión. Aún así, se optó por este diseño para poder despejar cualquier incertidumbre sobre la procedencia de la causalidad de los resultados. De esta forma, pudimos partir del supuesto que la participante estaba en un estado personal lo más parecido posible en ambas fases interpretativas. Esto significó eludir cualquier diferencia física que pudiera provocar una sensación diferente al tocar (aparición o ausencia de llaga en la boca, corte en el labio, molestia muscular, etc.) y admitir que ciertos factores condicionantes de la situación personal (como son la calidad y cantidad del sueño, la ingesta de alimentos, etc.) eran idénticos. Con el fin de vigilar las diferencias a nivel psicológico y emocional, se solicitó a las participantes que mantuvieran su teléfono móvil apagado durante todo el encuentro, para no verse afectadas por la recepción de ninguna información que pudiera alterarlas.

La realización de las dos fases interpretativas en un corto lapso de tiempo también conlleva tener un mayor control sobre algunos factores externos, como puede ser la temperatura atmosférica y la humedad ambiental, pensando en sus consecuencias

sobre la caña (aunque somos conscientes de que en cuestión de segundos puede ponerse o parar de llover). Asimismo, el formato de concentrar la participación presencial de cada clarinetista en un único encuentro implica un menor riesgo de mortalidad experimental.

Si bien algunos encuentros tuvieron horario de mañana y otros de tarde, según se acordó atendiendo a la disponibilidad de cada participante, la distribución de las etapas y la temporización de las intervenciones fue idéntica para las 18 clarinetistas (presentamos un esquema simplificado en la Figura 7.2). A continuación, exponemos el desarrollo de un modelo de encuentro.

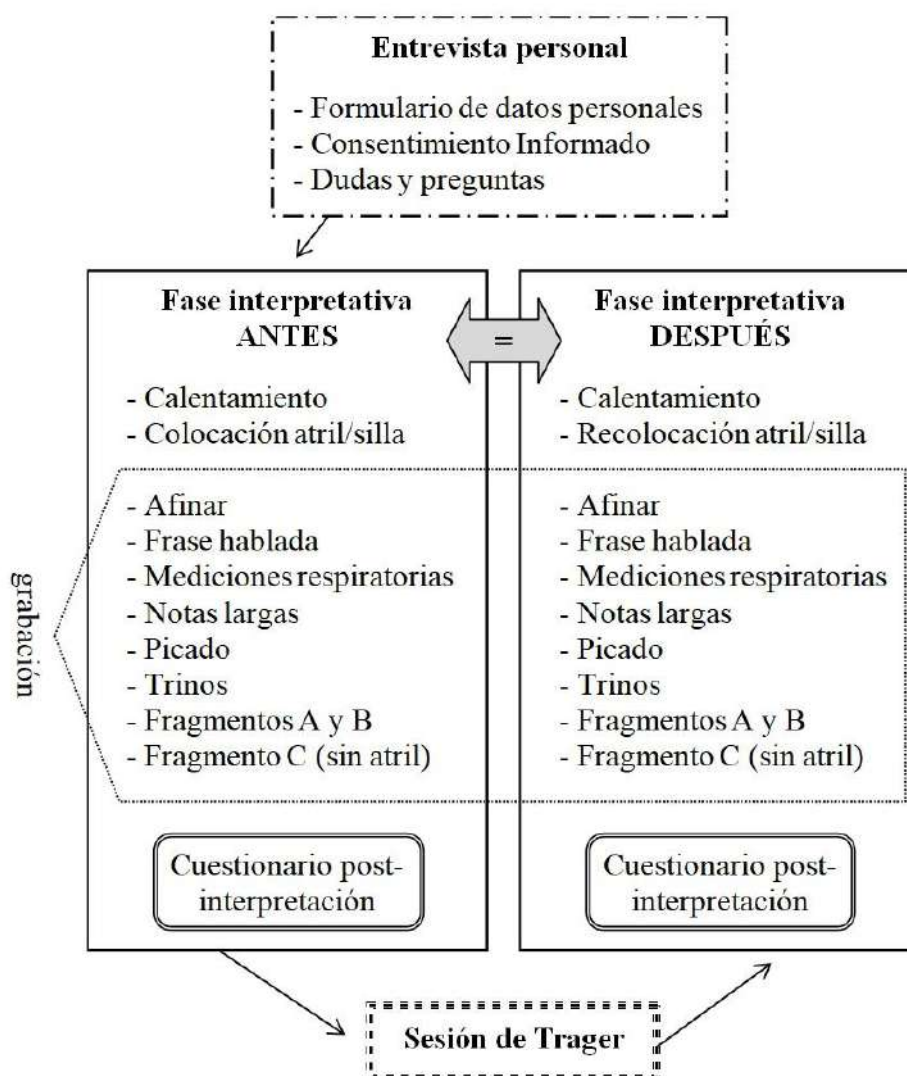


Figura 7.2: Etapas de la intervención.

Tras una entrevista inicial, en la que se rellenó el formulario de datos personales (denominado «Ficha de la participante», ver Anexo V) y se firmó el Consentimiento Informado, la investigadora tomó nota de los pasajes musicales escogidos por la clarinetista y facilitó las partituras en caso de no haberlas aportado; también se registraron la posición elegida para tocar (de pie o sentado) y los trinos seleccionados. Asimismo, se dejó espacio para que la intérprete pudiera formular cualquier pregunta que deseara, respondiéndola de inmediato.

Después de montar el instrumento y pesarlo en la báscula digital, la participante se trasladó a la sala de grabación para iniciar la fase interpretativa. Una vez finalizada, la clarinetista pasó al espacio donde se había realizado la entrevista para rellenar el cuestionario post-interpretación. A continuación se procedió a la limpieza del clarinete y en algunos casos se realizaron los cambios de vestimenta pertinentes para recibir la sesión de Trager, acciones que posteriormente se invirtieron antes de volver a tocar. Al terminar la sesión, la participante tuvo un breve tiempo libre mientras la investigadora reubicaba en la sala de grabación todo el material de manera idéntica, y acto seguido se pasó a realizar el mismo procedimiento de la fase interpretativa, con la única diferencia de que no se ajustó el balance del equipo de grabación (sirviendo el efectuado con anterioridad). Se dio la opción de modificar la distancia y/o altura del atril, y/o la distancia de la silla en relación a la disposición anterior, si la clarinetista así lo solicitaba, quedando cualquier cambio efectuado debidamente documentado.

7.1.2.3.2 Contenido de la intervención

Expuesta la secuenciación de la intervención, desglosaremos en este apartado el contenido de sus dos partes: la fase interpretativa y la sesión de Trager.

Fase interpretativa:

Una vez dentro de la sala de grabación, la intérprete se instaló en el escenario preparado (ver las características del espacio en el apartado 7.1.2.3.3), adaptando la distancia y altura del atril según su comodidad. Se realizaron las comprobaciones técnicas del equipo de grabación necesarias: distancia del micrófono, ajuste del balance

según dinámicas extremas y encuadre de cámara. Posteriormente la clarinetista permaneció a solas en la sala para prepararse y acostumbrarse al espacio, realizando un calentamiento libre durante cinco minutos.

Después de que un golpe de claqueta diera inicio a la grabación audiovisual, se procedió a la afinación del instrumento con el aparato digital, ajustando el $a_4=442$ Hz, para asegurarnos de que las condiciones de diapason fueran las mismas en ambas fases. Acto seguido, la participante dijo en voz alta una frase de presentación y se procedió a efectuar las mediciones respiratorias: capacidad inspiratoria y Flujo Espiratorio Máximo (FEM), para información más detallada ver el apartado 7.3.4.

En esta fase se incluyó una primera parte con el instrumento dedicada a aspectos técnicos (notas largas, trinos y picado) cuya intención era evaluar los armónicos en el sonido tenido, la velocidad del movimiento de los dedos y de la lengua al articular. Durante las grabaciones ya se repararon ciertas dificultades en este punto, por lo que diversas participantes tuvieron que repetir múltiples veces las propuestas. Cuando se comprobó el resultado registrado en las grabaciones, la impresión inicialmente percibida por la investigadora quedó confirmada, así que se decidió descartar el material relativo a elementos técnicos y centrar el estudio en la parte estrictamente musical-expresiva de la fase interpretativa. La justificación de dicha exclusión puede encontrarse en el apartado 7.4.2.

Al tratarse de la primera vez que se lleva a cabo un estudio como el que aquí presentamos, no hemos querido supeditar los resultados de la investigación a la interpretación de una única obra específica. Opinamos que fijar un programa común predeterminado puede tener connotaciones diferentes para cada persona, según su experiencia previa²⁰, por lo que nuestra prioridad ha sido que las participantes tuvieran la libertad de escoger qué música querían tocar. Asimismo, no hemos querido vincular una sola obra con cada participante y hemos convenido que la fase interpretativa estuviera formada por tres piezas distintas. De este modo, hemos podido desligar el

²⁰ Gingras (2011) señala la posibilidad de que la impresión de imperfección experimentada en etapas estudiantiles tenga repercusiones en el proceso de maduración: «las sensaciones de inadecuación y deficiencia técnica que experimentamos en los años formativos están profundamente arraigados en nuestra memoria y pueden permanecer sin cambios incluso después de alcanzar el estatus profesional de músicos» (p. 138).

contenido musical del acto performativo en sí, conservando una visión más amplia del rol del intérprete. A la vez de disponer de más variables que pueden enriquecer nuestra investigación, establecemos un paralelismo con una prueba real en la que el tribunal normalmente evalúa al músico sobre diferentes aspectos y estilos, que son mostrados a través de fragmentos diversos.

Hemos tenido muy en cuenta el tiempo total de la fase interpretativa, que suma unos cinco minutos aproximadamente, para poder obtener suficientes datos y que la duración fuera igualmente apropiada de cara a los visionados posteriores de las grabaciones²¹. Así, hemos evitado que se tuviera que escuchar solo una parte de la fase interpretativa, como por ejemplo ocurre en el estudio de Kurkul (2007), en el que los fragmentos visionados son seleccionados al azar (p. 344).

Según los objetivos de nuestro estudio, carecía de sentido que el material propuesto fuera de «lectura a vista», ya que al repetir la experiencia una segunda vez hubiera dejado de serlo; tampoco quisimos introducir la preparación de partituras desconocidas para no atarear a las participantes con una carga añadida. Sin embargo, dejarlo todo a elección de las participantes nos pareció excesivamente abierto y se ha optado por una fórmula mixta: dos pasajes a escoger de listados variados y un tercero totalmente libre.

Para concretar las propuestas de entre las cuales elegir los dos primeros fragmentos, se han seguido los siguientes criterios:

- ✓ Que sea material original para clarinete en *sib*²².
- ✓ Que se trate de repertorio reconocido dentro de la literatura para clarinete, siendo obras de incuestionable prestigio establecidas dentro del canon musical²³.

²¹ Los músicos expertos pueden realizar una evaluación global relativamente rápida muy temprano en una interpretación; según evidencian algunos estudios, la valoración de los artistas no es significativamente diferente cuando los jueces escuchan interpretaciones completas en comparación con solo las primeras secciones de las mismas (McPherson & Schubert, 2004, p. 71).

²² Hemos observado que este criterio no se considera relevante en todas las investigaciones. Por ejemplo, en el experimento de Baadjou et al. (2017) se interpretó el segundo movimiento del concierto K622 de W. A. Mozart con el clarinete en *sib* (p. 126).

²³ Por una cuestión de perspectiva histórica, el canon de la denominada música clásica suele estar conformado por obras de autores ya fallecidos. Dicha característica contrasta con otros estilos musicales, como bien ilustra Gordon (2006): «Una emisora de radio anunció con orgullo en su valla publicitaria: “No hay música de tipos muertos”» (p. 159).

- ✓ Que sean obras probablemente conocidas por las participantes; se han tenido en consideración las programaciones habituales de los conservatorios de enseñanzas superiores, pensando en las clarinetistas estudiantes.
- ✓ Que no se repita ningún autor.
- ✓ Que se incluyan diversos estilos que se pueden tocar con el clarinete actual.
- ✓ Que estén representados tres géneros: concierto, sonata u obra para clarinete y piano, y solos orquestales. Se descartó el repertorio para clarinete solo para que todos los fragmentos compartieran la característica de ser interpretados con otros músicos, de modo que aunque en la grabación las participantes tocaran solas, tuvieran que tener en cuenta los elementos musicales globales.
- ✓ Que se trate de obras que no impliquen ningún uso específico del cuerpo, en cuanto a coreografía o requerimiento instrumental (como puede ser el *Schalltrichter hoch* mencionado en el apartado 6.2.6).
- ✓ Que la duración del fragmento esté comprendida entre 1 minuto y 1 minuto y medio aproximadamente.
- ✓ Que la partitura pueda maquetarse en un único folio (algunas partituras ya estaban así y otras han sido adaptadas por la investigadora) para ofrecer siempre el mismo ángulo de lectura y no limitar la visibilidad de la grabación.
- ✓ Que el fragmento seleccionado sea el principio de la obra o del movimiento, para ayudar a transmitir la sensación de «realidad interpretativa», evitando las propuestas que segmentan el material musical. En cuanto a los solos orquestales, se han elegido los fragmentos habitualmente más demandados.

En total se han seleccionado veinte fragmentos, que han sido clasificados por afinidad en dos grupos, Lista A y Lista B (ver Tabla 7.1 y 7.2); las correspondientes partituras pueden consultarse en el Anexo III.

El tercer fragmento es de libre elección y debe ser interpretado de memoria, con la petición a las participantes de que sea contrastante con los dos anteriores y tenga una duración comprendida entre sesenta y noventa segundos. La interpretación sin partitura no suele ser un requisito habitual en las pruebas reales, pero hemos considerado apropiada su inclusión por el atractivo de poder estudiar una dimensión performativa diferente. Tocar de memoria se asocia con una interpretación con más

libertad y expresividad (McPherson & Schubert, 2004, p. 70) y presenta ventajas prácticas como no tener que girar páginas o poder establecer una mejor comunicación visual con los miembros del *ensemble* (Ginsborg, 2004, p. 123). En nuestro caso, no tener el obstáculo del atril nos ha proporcionado una mayor visibilidad en la grabación. Consideramos que la brevedad del fragmento y su selección libre han permitido que esta fuera una propuesta de poca presión para las voluntarias.

<i>Compositor</i>	<i>Obra</i>	<i>Fragmento</i>
Arnold, Malcolm	Sonatina	I mov. D.C.-E
Borodin, Aleksandr	Danzas del Príncipe Ígor	Allegro vivo
Crusell, Bernhard	Concerto nº 3 Op. 11	I mov. C. 51-96
Lutoslawski, Witold	Dance Preludes	I mov.
Mendelssohn, Felix	Sinfonía nº 3 “Escocesa”	II mov. C. 8-102
Messenger, André	Solo de Concours	C. 3-49
Poulenc, Francis	Sonata	III mov. C. 1-33
Rossini, Gioacchino	Introducción, tema y variaciones	Tema y variación I
Stamitz, Johann	Concerto en SibM	I mov. C. 26-47
Weber, Carl Maria von	Concerto nº 2 en MibM Op. 74	I mov. C. 50-84

Tabla 7.1: Fragmentos de la Lista A.

<i>Compositor</i>	<i>Obra</i>	<i>Fragmento</i>
Beethoven, Ludwig van	Sinfonía nº 4 en SibM Op. 60	II mov. B y F
Berlioz, Hector	Symphonie fantastique Op. 14	III mov. 3 desp. 43-45
Bernstein, Leonard	Sonata	I mov. D.C.-10 desp. F
Brahms, Johannes	Sonata nº 2 en MibM Op. 120	I mov. C. 1-34
Burgmüller, Norbert	Duo en MibM Op. 15	I mov. C. 2-34
Copland, Aaron	Concerto	C. 4-50
Debussy, Claude	Première Rhapsodie	C. 1-24
Françaix, Jean	Concerto	III mov. D.C-8 desp. 32
Saint-Saëns, Camille	Sonata en MibM Op. 167	I mov. C. 1-30
Spohr, Ludwig	Concerto nº 2 en MibM Op. 57	II mov. C. 1-18

Tabla 7.2: Fragmentos de la Lista B.

En resumen, la estructuración y contenido de la prueba interpretativa ha respondido a la visión de respetar las preferencias sobre el repertorio de las

clarinetistas sin que ello restara interés ni coherencia al planteamiento de la investigación. Con la presente fórmula mixta hemos facilitado la tarea de las voluntarias, que no ha requerido una preparación extraordinaria para su participación, lo que ha significado una ventaja de cara a la obtención de la muestra.

Sesión de Trager:

Por definición, cada sesión de Trager es diferente porque su desarrollo está determinado por el menester del receptor, personalizándose su contenido. Incluso con el mismo cliente, dos sesiones consecutivas jamás son idénticas porque las necesidades varían y el momento presente es siempre cambiante. En el apartado 3.5.1 ya se ha profundizado en las características de la sesión.

Si pretendemos definir estrictamente cada elemento cinético de la sesión nos encontramos ante la imposibilidad de hacerlo, ya que, como hemos aclarado anteriormente, el Trager no es una técnica y las modificaciones de los movimientos dependen de las respuestas del receptor a lo largo de la sesión. Como se explica en el estudio de Witt y MacKinnon (1986): «un sistema de tratamiento estructurado firmemente con un número específico de repeticiones a una velocidad particular, con una fuerza estandarizada, y dentro de un rango dado ciertamente habría facilitado el análisis de los datos, pero entonces no estaríamos analizando el Trager» (p. 215). Compartimos totalmente la opinión de los autores, porque en el Trager no se pueden tipificar los movimientos exactos, el número de repeticiones realizadas, ni la velocidad de cada movimiento; dicho de otro modo, en una sesión «no había un protocolo establecido ni un procedimiento estandarizado a seguir» (Dyson-Hudson et al., 2001, p. 1040).

Partiendo de esta realidad, podemos afirmar que, en cierto modo, las participantes del estudio empírico no recibieron estrictamente la misma sesión, en cuanto a movimientos determinados se refiere. Sin embargo, lo que sí podemos establecer como denominador común son los contenidos generales, desarrollados en el marco temporal general de aproximadamente 90 minutos: hubo un tiempo de Mentastics antes y después del trabajo en camilla, incorporándose un enfoque de todo el cuerpo. Esto significa que se ha desestimado la focalización en una parte específica del

cuerpo, como sí ocurre en algunos estudios previos²⁴, y las sesiones no han incluido ningún trabajo con contacto en silla o en el suelo.

Con el fin de reducir la variabilidad interindividual (Duval et al., 2002, p. 463), las sesiones del Método Trager fueron ofrecidas por la misma profesional en todas las intervenciones. Este procedimiento está en la misma línea de las investigaciones realizadas hasta la fecha sobre el Trager, detalladas en el apartado 2.2. Sin embargo, somos conscientes de la variabilidad interprofesional que, si bien debe tenerse en cuenta, no es objeto directo de estudio en nuestra investigación.

Que la profesional del Método Trager coincida con la figura de la investigadora no es algo inusual en una exploración de estas características²⁵. En nuestro caso, el pragmatismo y las razones logísticas motivaron esta decisión, dado que no se hallaba en Barcelona ni en toda la comunidad autónoma ningún otro profesional del Método Trager. Consideramos que la investigadora, diplomada en el año 2010 en Reino Unido, tenía en su haber la experiencia profesional suficiente para desempeñar este rol del estudio empírico de un modo consistente. No obstante, es ineludible comentar que no era necesario contar, como se ha hecho en este caso, con una profesional del Método Trager que a la vez fuera músico e incluso clarinetista, ya que todos los profesionales diplomados en cualquier lugar del mundo tienen las competencias necesarias para afrontar una sesión con un músico. De la misma forma que están capacitados para dar una sesión a un deportista o a un cliente que utiliza un objeto específico como herramienta de trabajo, pueden emplear el instrumento musical como si de un elemento externo se tratara (como también lo sería una raqueta, un bisturí, un ordenador, etc.), y por ejemplo utilizar su peso para proponer un Mentastics.

En el marco de la presente investigación, se decidió no incluir ningún tipo de interpretación musical durante la sesión del Método Trager, aunque en otro contexto diferente podría haberse considerado un recurso más para el aprendizaje. Igualmente, la profesional de Trager e investigadora, sabedora de su doble faceta como músico, puso

²⁴ Cuello, tórax y abdomen (Witt & MacKinnon, 1986, p. 214); pierna, tórax, hombro, brazo y mano del mismo lado del cuerpo (Duval et al., 2002, p. 456).

²⁵ Encontramos, por ejemplo, la tesis de Adams (2012) en la cual la autora impartió las clases de yoga a los saxofonistas de su experimentación (p. 39) o la de Borràs Julibert (2016) en la que los flautistas de la muestra recibieron las sesiones del programa de Cos-Art de la investigadora (conversación personal con la autora, 20/10/ 2017).

especial atención en no emplear durante la sesión ninguna información ni terminología proveniente de su experiencia como clarinetista, hecho que hubiera podido ocurrir de forma inconsciente si no se hubiera puesto esmero en ello.

7.1.2.3.3 Recursos utilizados

Para la realización de las intervenciones, tanto las grabaciones de la parte interpretativa así como las sesiones del Método Trager tuvieron lugar en el mismo espacio: una sala prácticamente cuadrada de 14,76 m² (4,10x3,60 m, con 2,70 m de altura de techo) con suelo de parqué de madera y ventilación natural.

Durante las grabaciones se bloqueó la entrada de luz exterior manteniendo las persianas bajadas y se encendieron fuentes artificiales indirectas para poder conseguir una luminosidad idéntica en ambas ocasiones; siguiendo las recomendaciones de Sardà Rico (2003), la claridad llegaba desde arriba y desde atrás para evitar los reflejos, con una intensidad elevada para fomentar una buena visión (p. 170). Para la sesión del Método Trager se recurrió a iluminación natural o artificial más tenue, en función de la hora del día en el que tenía lugar el encuentro.

Con el objetivo de mantener una temperatura agradable y a la vez lo más estable posible se utilizó un dispositivo de aire acondicionado, que durante las grabaciones se mantuvo apagado con el fin de no crear interferencias de ruido ni provocar corrientes que pudieran distorsionar el sonido del clarinete.

La sala es un espacio habitualmente dedicado a la interpretación musical y al Método Trager, por lo que está acondicionada con diversos materiales que absorben el exceso de reverberación (cortinas, paneles de tela/filtro/corcho/esparto, estantería con mantas y cojines, sofá, etc.), además de contar en esta ocasión con la camilla montada en un lateral de la habitación.

El espacio para la interpretación estaba delimitado por una alfombra redonda de yute de 90 cm de diámetro, para que la clarinetista pudiera moverse libremente en su pequeño «escenario» sin salir del enfoque de cámara. Se descartó la opción de emplear una marca en el suelo como referencia (como es habitual en el teatro) precisamente

para no transmitir la sensación de inmovilidad. Sin embargo, sí se usó cinta de pintor para señalar la situación exacta de los elementos que después de la primera grabación serían retirados de la sala y debían ser reubicados posteriormente en el mismo lugar. Este procedimiento permitió mantener idénticas distancias y perspectivas de grabación, así como dejar constancia de los cambios de disposición de atril y otros elementos si la participante lo solicitaba en la segunda grabación. Las interpretaciones sentadas se realizaron con una silla de madera con respaldo, de cuatro patas y sin inclinación en el asiento, acolchada pero con base firme.



Figura 7.3: Imágenes de la sala y colocación de la clarinetista sentada y de pie.

Para las grabaciones de la interpretación musical se utilizó una cámara Canon EOS 550D emplazada sobre un trípode K&F Concept TL2823 a dos metros y medio de distancia de la intérprete. Para la toma de sonido, se empleó una grabadora ZOOM H5 colocada sobre un pie de micro Adam Hall S6B, de manera que quedaba a una distancia de entre medio y un metro de la fuente de sonido, a más altura y con un ángulo apropiado de receptividad. Conectados a la grabadora estaban unos auriculares

Sennheiser modelo *Urbanite* que permitían la verificación de los niveles de audio para el control de la posible saturación de señal de sonido.

Para sostener las partituras, se utilizó un atril K&M modelo *Ruka* (plegable, de aluminio, color negro) pensando en que constituyera el mínimo obstáculo sonoro y visual. También se contó con un soporte de clarinete K&M (de tres patas plegables metálicas y cuerpo de plástico) para poder dejar allí el instrumento cuando fuera necesario.

Con el fin de facilitar la posterior sincronización de imagen y sonido, se usó una claqueta de madera al estilo tradicional cinematográfico en la que se anotaba el número de la participante y si la grabación era la de «antes» o «después» de la sesión del Método Trager. Asimismo, se utilizaron dos herramientas para el trabajo musical: un afinador digital Korg (modelo *CA-30*) y un metrónomo digital Seiko (modelo *DM70*).

Referente a las mediciones respiratorias, para la capacidad inspiratoria se emplearon un espirómetro de incentivo *Kendall VS 5000* (Covidien) y boquillas de cartón desechables (20x22x60 mm) envasadas individualmente en bolsas de plástico herméticas. Para medir el Flujo Espiratorio Máximo se utilizaron un medidor digital de flujo *eMini-Wright 3210006* (Clement Clarke International) y boquillas de cartón desechables (60x28x30 mm) también individualmente envasadas herméticamente. Matizamos que se optó por el procedimiento que prescinde de una pinza en la nariz para que la respiración fuera lo más natural y parecida a la realizada para la interpretación del clarinete.

Para poder llevar a cabo la sesión del Método Trager, se despejó el espacio de todo el material necesario para la grabación y se utilizó la camilla que ya estaba en la sala. Se trata de una camilla estándar para trabajo corporal, con unas medidas de 70x190 cm, con base de madera regulable (ajustada a la altura de la Profesional de Trager) y cuerpo acolchado, no reclinable y sin agujero facial. Se colocó una sábana de algodón limpia para cada participante y, como es habitual, se emplearon los cojines y mantas necesarios según el desarrollo de la sesión. En la sala se disponía de dos vasos y agua mineral.

7.2 Clarinetistas participantes

Pasamos ahora a centrarnos en las protagonistas de nuestro estudio empírico: las clarinetistas voluntarias que han colaborado en la intervención, sin las cuales esta no hubiera podido tener lugar.

Para la denominación de las participantes hemos seguido un criterio de numeración (P1-P18) de acuerdo a un riguroso orden cronológico según la fecha de los encuentros personales, que acontecieron durante los meses de noviembre y diciembre del año 2017.

7.2.1 Obtención de la muestra

La población de estudio de la investigación está conformada por el grupo de personas que cumplen los cuatro criterios de inclusión anteriormente enumerados (apartado 7.1.2.2): clarinetistas profesionales o estudiantes de enseñanzas superiores mayores de dieciocho años, con una práctica regular y que desconocen el Método Trager. Para obtener la muestra de dicha población, se realizó el llamamiento a la colaboración de forma voluntaria por medio de dos procedimientos:

- ✓ Contacto directo con clarinetistas por parte de la investigadora y explicación del proyecto, especialmente a profesorado de conservatorios superiores de Catalunya.
- ✓ Envío de una carta explicativa del proyecto (ver Anexo I) a numerosos contactos de toda España para su difusión, mediante canales diversos.

Pese a que la investigadora finalmente pudo satisfacer ampliamente las expectativas para encontrar participantes, durante el proceso de reclutamiento de voluntarios fueron necesarios varios recordatorios hasta que el compromiso de las intérpretes se materializó. Quizás pudieron suponer una dificultad para ello la época del año en la que tuvo lugar el trabajo de campo, la inexistencia de remuneración económica, el carácter experimental del estudio o las situaciones laborales personales, ya que la respuesta de las clarinetistas con perfil profesional fue menor que la de las estudiantes.

7.2.2 Caracterización sociodemográfica

La muestra está compuesta por 18 intérpretes de clarinete, de las cuales 10 están actualmente cursando las enseñanzas superiores de música, a las que denominaremos «estudiantes», y 8 están en posesión del diploma de Grado Superior, de aquí en adelante llamadas «profesionales».

Todos los datos relativos a las características de las participantes pueden ser consultados en línea²⁶, seguidamente detallaremos solo los parámetros que hemos considerado más relevantes. Queremos especificar que se ha omitido la información personal referente al historial de salud que es ajena a la interpretación del clarinete, y que, sin embargo, fue registrada para el adecuado desarrollo de la sesión de Trager.

7.2.2.1 Datos personales

Aun cuando el objetivo principal del presente estudio no radica en establecer una comparación entre participantes, sí se ha considerado relevante la recogida de datos de todas las personas integrantes de la muestra para su posterior análisis en función de los resultados individuales obtenidos, con una finalidad estadística. A continuación desglosaremos cada uno de los elementos presentados en la siguiente tabla:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18
Edad	36	22	22	19	19	20	23	26	27	20	19	35	22	19	34	34	21	33
Género	M	M	H	M	H	H	M	H	H	H	M	M	H	M	H	H	M	M
Altura	164	160	182	162	177	171	158	179	177	188	165	164	160	162	177	182	168	162
Peso	56	51	76	64	98	69	48	80	80	70	60	55	50	58	80	69	56	46
Later.	D	D	D	D	Z	Z	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D

Tabla 7.3: Datos personales de las participantes.

7.2.2.1.1 Edad

Habiendo especificado el requisito de ser mayor de edad para poder participar en el estudio, ya sabíamos de antemano que no habría ninguna persona con edad

²⁶ A través del siguiente enlace: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/16GntPcrgA17Mx-FHYPwjjQC57IELXESXh20iFw7iLV4/edit?usp=sharing>

inferior a los 18 años. El rango de edad de las clarinetistas va desde los 19 a 36 años, con una media de 25,05 años.

Como era previsible, el segmento de participantes que están cursando las enseñanzas superiores se sitúa dentro de una horquilla de 19-22 años, con una media de 20,3 años. Las intérpretes profesionales varían de 23 a 36 años, con una media de 31 años. Si bien hubiera sido interesante poder contar con personas de mayor edad, con la correspondiente más amplia trayectoria vital y profesional, el carácter voluntario de la colaboración ha definido así el perfil de las participantes.

7.2.2.1.2 Género

No queremos abordar el parámetro del género sin dejar escrito que aunque hay estudios que contrastan los resultados obtenidos según este, es necesario mencionar que en la mayoría de los casos en realidad se refieren al sexo biológico y no al género, entendido como una construcción social y cultural, y por ende contextual²⁷.

Como ya se ha comentado anteriormente, no entra dentro de nuestros objetivos confrontar las clarinetistas, por lo que la distinción entre géneros no tiene mayor relevancia que la simple recogida de datos personales. Tampoco tendría sentido establecer una comparación de las participantes según su sexo biológico ya que, tanto para la interpretación del clarinete como para la recepción de una sesión del Método Trager, ambas clasificaciones no tienen ninguna trascendencia más allá de un valor puramente estadístico.

En el cuestionario de datos personales que la investigadora rellenó a partir de las respuestas orales en el encuentro con cada participante, había una casilla en blanco titulada «género» para que cada persona pudiera utilizar la palabra que más se adecuaba a su realidad²⁸. Si bien observamos que todas las respuestas obtenidas fueron «mujer» o «hombre», la opción de una respuesta abierta para dicha categoría fue

²⁷ Según la tercera acepción de la RAE, el género es el «grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico».

²⁸ Según Jourdain (2002), los músicos tienden a ser andróginos, en el sentido de que evitan los roles de género habituales de la sociedad (p. 231).

elegida con una voluntad respetuosa que dejaba espacio a cualquier otra etiqueta que pudiera ajustarse al género con el que la persona se identifica²⁹.

El recuento de datos evidencia que la mitad de las participantes se declaran mujeres y el otro 50% hombres.

7.2.2.1.3 Altura y peso

Por el contrario, la altura y el peso son características físicas que sí nos interesan por su relevancia en la proporción que establecen con las dimensiones del instrumento, y también por su condicionamiento con el tamaño de ciertas partes anatómicas implicadas en la interpretación del clarinete, como son por ejemplo las manos y los pulmones.

El rango de altura de las participantes va desde los 158 a 188 cm con una media de 169,88 cm. En cuanto a la masa corporal, tenemos datos desde los 46 a 98 kg, con una media de 64,77 kg.

A partir de la observación de los valores de altura y peso en la Figura 7.4, inicialmente puede parecer que los datos siguen una distribución específica según el género. Sin embargo, el P13 nos muestra un caso particular en el cual los datos de altura y peso se alejan de las medidas genéricas de «hombre», situándose en medio de los datos que predominan con la etiqueta «mujer»: la altura de 160 cm está por debajo de la media de 162,77 cm (obtenida del rango 158-168 cm) y el peso de 50 kg es inferior a la media de 54,88 kg (a partir de la horquilla 46-64 kg).

De ello podemos extraer la conclusión de que el género no tiene porqué determinar valores objetivos como son la altura y el peso, un motivo más que reafirma nuestra voluntad de considerar cada persona un caso único.

²⁹ Actualmente podemos encontrar una gran variedad de términos y definiciones de género que se van incorporando poco a poco en distintos lugares geográficos, según el contexto social, cultural y lingüístico, como por ejemplo: agénero, bigénero, no-binario, andrógino, pangénero, transgénero, género fluido, neutro, genderqueer, y un largo etcétera.

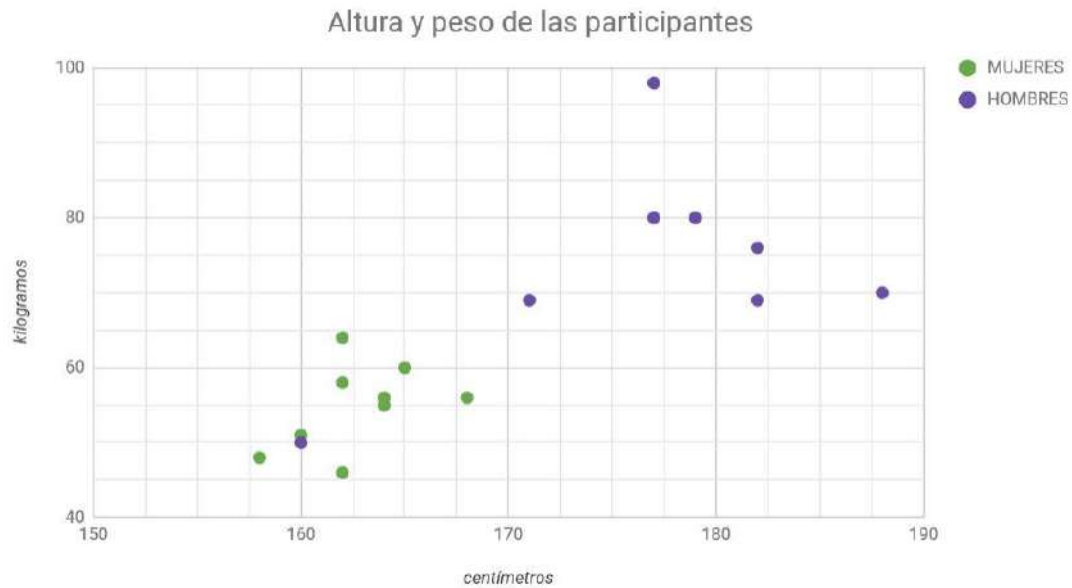


Figura 7.4: Altura y peso de las participantes.

A partir de la combinación de la información relativa a la altura y el peso, podemos calcular el Índice de Masa Corporal³⁰ (IMC), un dato que puede ser contrastado con el baremo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las personas adultas.

Clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC)	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Tabla 7.4: Clasificación del Índice de Masa Corporal de adultos, OMS.
Fuente: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>

³⁰ La fórmula del Índice de Masa Corporal es el peso (kg) dividido entre la altura (m) al cuadrado.

Siguiendo esta clasificación, en la Figura 7.5 podemos ver cómo la gran mayoría de participantes están dentro del denominado «intervalo normal», mientras la P18 presenta un ligero infrapeso. En el otro extremo, los P9 y P15 gozan de un leve sobrepeso y el P5 se encuentra en la franja de «obesidad de clase I»³¹.



Figura 7.5: Índice de Masa Corporal de las participantes.

Esta información del IMC en principio no supone ningún impedimento para la adecuada interpretación del clarinete ni para la recepción de sesiones del Método Trager. Ahora bien, la grasa almacenada puede ocupar un espacio que de otro modo estaría disponible para el aire alveolar³², por lo que el IMC sí podría tener algunos efectos a nivel de las funciones respiratorias³³.

³¹ Debemos tener en cuenta que el P5 tiene 19 años, por lo que podría encontrarse todavía en una etapa tardía de crecimiento.

³² Según sugiere Mazon (2009), la grasa puede depositarse en el mediastino, alrededor del corazón, en el espacio pleural y por encima del diafragma (p. 15). Citado de Coates, J. E., Chinn, D. J., & Miller, M. R. (2006). *Lung Function-Physiology, Measurement and Application in Medicine* (6th Ed.). Blackwell Publishing, p. 321.

³³ Como exponen Valenza et al. (2011): «La acumulación de tejido graso repercute negativamente en la función ventilatoria de adultos y niños, encontrándose que un aumento del IMC se encuentra normalmente asociado a una reducción del FEV₁ [volumen espiratorio forzado en un segundo], la FVC [capacidad vital forzada], la capacidad pulmonar total, la capacidad residual funcional y el volumen espiratorio de reserva (ERV)» (p. 85).

7.2.2.1.4 Lateralidad

El interés de la recogida de datos sobre la lateralidad radica en que el clarinete actualmente se toca siempre con la mano derecha abajo y la izquierda arriba³⁴, pero sin embargo hay posibilidades de elección sobre qué mano utilizar para digitaciones específicas.

De las 18 participantes del trabajo de campo, 16 presentan la mano derecha como dominante y 2 la izquierda (P5 y P6, siendo los dos hombres estudiantes). Ninguna participante se definió como ambidiestra, no obstante una persona (P18) explicó que realizaba alguna tarea cotidiana específica y puntual con la mano no dominante (como por ejemplo cortar con cuchillo).

Se sabe que aproximadamente entre un 10% y un 13% de la población mundial es zurda, mientras que en España las últimas estadísticas señalan que hay cerca de un 12% de zurdos. A partir de los datos recogidos, la proporción del 11,11% (2 de 18) de la muestra aporta un dato en consonancia con las estadísticas de la población española y mundial.

7.2.2.2 Lugar de procedencia

Si bien las intervenciones tuvieron lugar en la ciudad de Barcelona, la procedencia de las participantes no se limitó a la provincia de Barcelona ni a Catalunya. Podemos observar cómo las participantes provienen de un total de 10 provincias y de 7 comunidades autónomas, datos que aportan una pluralidad de origen significativa para la investigación.

Ha sido sorprendente ver cómo solo una tercera parte de las participantes es originaria de la provincia de Barcelona. Esta variedad de procedencia es relevante ya que implica que las participantes han desarrollado sus estudios musicales elementales, profesionales y en algunos casos superiores en diferentes localidades y, por consiguiente, con un plan de estudio y profesorado diversos, factor que aporta una gran riqueza a la muestra de la investigación.

³⁴ Esto no siempre ha sido así, como se ha expuesto en el apartado 5.2. También es interesante recordar que existe un clarinete para ser tocado con una sola mano, visto en el apartado 5.5.5.



Figura 7.6: Comunidades autónomas de procedencia de las participantes.

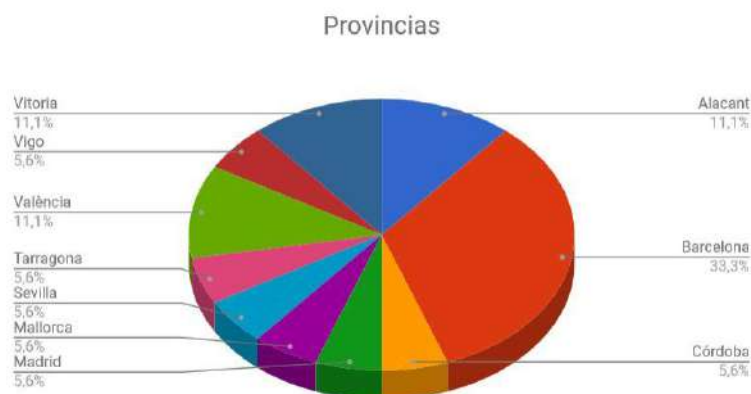


Figura 7.7: Provincias de procedencia.

7.2.2.3 Iniciación con el clarinete

Las participantes tuvieron su primer contacto con el clarinete a edades diversas, que van desde los 5 hasta los 13 años, resultando en una media de 8,16 años.

Más allá de las diferencias cognitivas durante las etapas de la infancia, las dimensiones corporales son fundamentales para poder emprender un acercamiento natural al instrumento. Por este motivo no es de extrañar que 2 de las participantes que se iniciaron en el mundo del clarinete a edades tan tempranas lo hicieran con el requinto. En el caso de la P7, se favoreció un proceso gradual: empezó con 5 años con el

requinto, pasando al clarinete en do a los 6 años y llegando al clarinete en *sib* a los 7. La P16 se inició a los 6 años con el requinto y pasó directamente al clarinete en *sib* 2 años después.

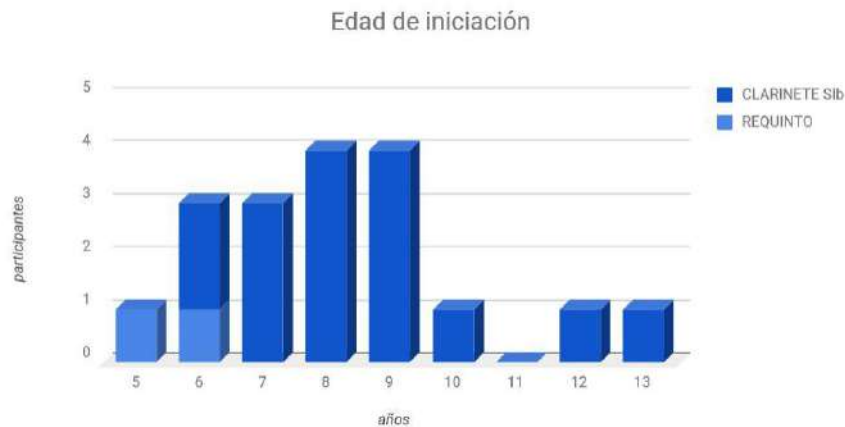


Figura 7.8: Edad de iniciación con el clarinete.

Las otras 16 participantes empezaron directamente con el clarinete en *sib*. La clarinetista que empezó más tarde lo hizo con 13 años (P12), seguida del P5 que se inició con 12 años. Si bien estas edades estarían dentro de la norma en países cuyos sistemas educativos favorecen la elección del instrumento después de una larga etapa de clases generales de música, en España se suele recomendar el inicio del clarinete entre los 7 y 9 años, donde se sitúa el grueso de nuestra muestra. Aunque en esta franja de edad el tamaño de brazos, manos y dedos generalmente ya suele ser adecuado para el sostenimiento del peso del instrumento, hay que tener en cuenta que ninguna criatura se libra de la pausa obligada cuando se produce la caída de los dientes de leche, especialmente los incisivos centrales inferiores y superiores.

7.2.2.4 Perfil: estudiante/profesional

Las 10 participantes que actualmente están realizando los estudios de grado superior los cursan en tres centros: Escola Superior de Música de Catalunya (ESMUC) y Conservatori Superior de Música del Liceu, ambos en Barcelona, y Conservatorio

Superior de Música de Aragón (CSMA), en Zaragoza.

Las estudiantes están en 1º, 2º y 3º curso. La ausencia de participantes de 4º se deduce de la carga lectiva que implica el último curso académico de las enseñanzas superiores, así como la prioridad por realizar pruebas de acceso en otros centros en los que se quiere proseguir los estudios, motivo que puede haber influido en la decisión de no participar en la investigación.

Dentro de este grupo, podemos encontrar 2 estudiantes del grado superior en la especialidad de Pedagogía (P13, P17) y 1 estudiante que está cursando la especialidad de clarinete *jazz* (P6) dentro del Grado de Interpretación; las otras 7 participantes están cursando el Grado de Interpretación de Música Clásica y Contemporánea, especialidad de clarinete (P2, P3, P4, P5, P10, P11, P14).

Adicionalmente a la realización de los estudios, encontramos 1 estudiante que ofrece clases particulares de piano y saxofón (P6), 1 estudiante que da clases de clarinete en dos escuelas de música (P17) y 1 estudiante que se dedica profesionalmente a la hostelería a tiempo parcial (P3).

Las 8 participantes que se dedican profesionalmente a la interpretación del clarinete finalizaron sus estudios de grado entre los años 2004 y 2017: 1 profesional se graduó en la especialidad de Pedagogía (P12), 1 profesional se graduó en Interpretación de Música Clásica y Contemporánea y posteriormente en Pedagogía (P16), y los 6 restantes se graduaron en la misma rama de Interpretación (P1, P7, P8, P9, P15, P18).

En el plano laboral, encontramos 2 profesores de conservatorio de enseñanzas profesionales (P9, P15), 3 profesores de escuelas de música (P1, P7, P12), 2 músicos de banda militar (P8, P16) y 1 clarinetista *free lance*³⁵ especializada en orquesta (P18), a menudo como clarinete bajo. Como complemento a su actividad profesional principal, algunos de ellos también ofrecen clases particulares, imparten clases en escuelas de música y actúan como *free lance*.

³⁵ Término aceptado por la RAE que proviene del vocablo inglés *freelance* y que designa una persona que trabaja independientemente en cualquier actividad. En el contexto musical, se trata de un intérprete que es contratado por producciones individuales en orquestas, bandas y otras agrupaciones.

7.2.2.5 Configuración instrumental

Al examinar las características de cada instrumento personal, podemos apreciar que todas las participantes de la muestra utilizan un clarinete del sistema francés. Este dato no es sorprendente ya que es el sistema que tradicionalmente se ha empleado en España, aunque actualmente, debido a la globalización, existan casos aislados de clarinetistas que tocan con el sistema alemán, también llamado Oehler.

Como se ha expuesto en el capítulo 5, el clarinete es un instrumento que cada músico puede ir ensamblando según su criterio, incorporando partes adquiridas separadamente. La información pormenorizada acerca de la configuración instrumental de cada participante puede consultarse en línea; a continuación desglosaremos los aspectos más relevantes.

7.2.2.5.1 Marcas y modelos

Podemos observar que las tres marcas utilizadas por las participantes son Buffet, Selmer y Yamaha, los principales constructores mundiales de clarinetes de sistema francés, si bien la última también produce actualmente instrumentos en sistema alemán. Encontramos en la cabeza la marca Buffet con 12 unidades, repartidas en 7 modelos distintos (3 *R13 Prestige*, 2 *R-C*, 2 *R-C Prestige*, 2 *Tosca*, 1 *R13*, 1 *E13*, 1 *Divine*); 5 clarinetes fabricados por Yamaha (2 *Custom CS*, 2 *Custom CSG3*, 1 *Custom CSG*) y 1 instrumento de Selmer (*Signature*).

De toda la muestra, la mayoría utiliza el instrumento tal y como salió de fábrica (dejando de lado la boquilla y abrazadera); 5 participantes, en lugar de tocarlo como fue adquirido, utilizan un barrilete diferente del que viene de serie, algunos producidos por el propio fabricante del instrumento y otros manufacturados de forma artesanal. Si bien en la toma de datos también se preguntó acerca de la campana, ninguna de las participantes manifestó utilizar una que no fuera de serie, ni tampoco ningún otro accesorio que no fuera el originario del instrumento.

7.2.2.5.2 Boquillas y compensadores

En cuanto a boquillas predominan las de la marca Vandoren: 13 unidades repartidas en 7 modelos diferentes (5 *Black Diamond BD51*; 3 *B40 Lira*; 1 *B40 Lira profile*; 1 *B40 Lira 13*; 1 *B40*; 1 *B40 13*; 1 *Master CL6*), 4 unidades fabricadas por Storti del modelo *JF*³⁶ y también encontramos 1 boquilla Ziner. De todas ellas, 2 participantes explican que su boquilla ha sido retocada por un especialista con el fin de personalizarla.

Absolutamente todas las participantes utilizan un compensador adhesivo en la boquilla, con grosores que van desde los 0,3 a 0,8 mm. Las marcas utilizadas son Yamaha, Vandoren y BG, con modelos transparentes, de color anaranjado y negro.

7.2.2.5.3 Abrazaderas

Algunas participantes exponen que tienen más de una abrazadera en el estuche del clarinete y que utilizan la que creen conveniente según la formación con la que tocan, el repertorio y/o el lugar en el que actúan. El modelo incluido en los datos recogidos ha sido el que la clarinetista ha elegido para participar en la intervención.

Las abrazaderas son el material más diverso empleado por las participantes del estudio, que se decantan por 13 modelos de 8 marcas diferentes: Bois (1 *Classique*), Rovner (4 *Versa*, 1 *Legacy*, 1 *Eddie Daniels*), Oleg (1 *Olegature*), Ishimori (1 *Wood Stone* Latón bañada en oro mate), Buffet (1 de serie con el clarinete *R-C Prestige*), BG (2 *L6 Standard*, 1 *Revelation L4R*) y Vandoren (2 *LC21L*, 1 *Optimum*).

7.2.2.5.4 Cañas

Todas las participantes adquieren sus cañas ya manufacturadas, utilizando las que han sido elaboradas con el material vegetal tradicional (*Arundo donax*). La mayoría de la muestra consume la marca francesa Vandoren: 16 participantes que se reparten en

³⁶ Iniciales de Josep Fuster, el profesor actual de enseñanzas superiores de las 4 participantes que la utilizan.

4 modelos (3 *Tradicional*, 2 *V21*, 10 *V12*, 1 *Rue Lepic*); y 2 participantes emplean las cañas estadounidenses D'Addario, modelo *Reserve Classic*. La dureza del material utilizado es bastante uniforme: 7 clarinetistas utilizan el nº 3, 9 el nº 3,5, y 2 el nº 3,5+.

Los datos recogidos hacen referencia a la caña elegida para la interpretación durante la intervención, que debía ser la misma durante las dos grabaciones. Queremos constatar que la no imposición de una caña sintética difiere con algunos de los estudios consultados³⁷; nuestra decisión persigue la mayor semejanza posible con los hábitos interpretativos de las participantes.

7.2.2.5.5 Peso del clarinete

En el momento de la intervención previo a la fase interpretativa se llevó a cabo la acción de pesar el clarinete de cada participante, *in situ* con una báscula de precisión. La medición se efectuó sobre el instrumento a punto para ser tocado, esto es con la caña y abrazadera colocadas y sin el boquillero.

Además de observar con estupefacción que ningún instrumento ha obtenido el mismo peso exacto, la variación de las mediciones ha sido muy notable. El clarinete más ligero pesa 773 g y el más pesado 859 g, distando entre ellos una diferencia de 86 g, lo que significa que el primero es un 10% más ligero que el segundo, un porcentaje nada despreciable.

En la Figura 7.9 se puede observar la distribución progresiva de los datos, cuya media resultante es de 830,22 g. Si establecemos una comparación con los datos que aparecen en la bibliografía consultada al respecto (apartado 6.2.2), podemos concluir que los pesos del presente estudio son cercanos a las referencias aproximadas, aunque también es justo remarcar que hay una gran variedad de pesos y que los más extremos se alejan bastante de los citados en las fuentes.

³⁷ Sobre todo los destinados a investigar parámetros cuantificables mediante sensores, siendo el argumento principal una mayor estabilidad del material. Por ejemplo, en el estudio sobre articulación de Pàmies-Vilà et al. (2018), todos los clarinetistas tocan el mismo instrumento, boquilla y caña (p. 2). Incluso para estudiar la fuerza de los dedos, Hofmann y Goebel (2016) emplean una caña sintética cuya dureza es elegida por cada clarinetista, en conjunción con su boquilla habitual (p. 3)



Figura 7.9: Peso del clarinete de las participantes.

Si recordamos los datos de altura de las participantes, la diferencia de 30 cm (entre 158 y 188 cm) significa que la persona más baja lo es un 15,95% que la más alta; en cuanto a la masa corporal, la diferencia de pesos es de más del doble (52 kg de distancia entre 46 y 98 kg). Esta información muestra unas divergencias físicas notablemente mayores en las dimensiones corporales respecto a las desigualdades de peso apreciadas entre los clarinetes de las intérpretes. En el siguiente gráfico (Figura 7.10) podemos ver cómo la relación entre el peso del instrumento y la altura y peso personales no sigue una correspondencia proporcional; por ejemplo, la P2 (160 cm) toca con un instrumento más pesado que el P10 (188 cm), o el P8 (179 cm) y el P16 (182 cm) tocan un instrumento más ligero que la P7 (158 cm).

Relacionado con el peso del instrumento, pero no únicamente ya que también influyen otros factores, se les preguntó a las participantes si alguna vez tocaban con collarín o arnés. Únicamente 1 persona ha manifestado que siempre toca el clarinete con un collarín (P7), y así realizó las grabaciones del trabajo de campo. Cabe destacar que es la participante con altura y peso más bajos de la muestra.



Figura 7.10: Peso del clarinete según altura y peso de las participantes.

Por otra parte, encontramos que 10 participantes no han utilizado nunca un collarín y que 7 personas lo han utilizado en momentos puntuales: 2 tocaron con collarín en sus primeros años con el clarinete (con 6 y 9 años), 2 lo utilizaron en un período concreto durante las enseñanzas profesionales, 2 recurrieron a él a raíz de un problema médico (operación en la mano derecha «pulgar en resorte» y epicondilitis en los 2 codos) y 1 persona lo empleó por molestias puntuales causadas por un exceso de estudio siendo ya profesional. De estas participantes que utilizaron collarín, 1 de ellas también recurrió al procedimiento de apoyar el clarinete en el atril para descargar el peso del instrumento, y 1 que no ha utilizado collarín sin embargo sí hizo un uso puntual de un accesorio para el apoyapulgar que permite ajustar y fijar la posición del pulgar aportando sujeción a la mano derecha (*Ergo Woodwind Comfortplayer* de la marca MyPM).

7.2.2.6 Experiencia previa de trabajo de conciencia corporal

Podemos observar cómo la mayor parte del trabajo de conciencia corporal realizado por las participantes ha formado parte del plan de estudios musicales. Dentro de las enseñanzas profesionales, las clarinetistas han cursado asignaturas de Educación

corporal (P2, P6), Biodanza (P4), Técnica Alexander (P10), Yoga (P7) y Cos-Art (P12), así como un curso de Técnicas de relajación y miedo escénico (P18). Dentro de las enseñanzas superiores, han cursado asignaturas de Técnica Alexander (P2, P12, P16, P18), Formación corporal (P4, P6, P8, P11, P14, P15, P17) y Herramientas didácticas de conciencia corporal (P13, P17), materia específica para estudiantes de Pedagogía. También dentro del marco de un posgrado universitario, una clarinetista (P18) ha realizado un seminario sobre miedo escénico con Guillermo Dalia.

Los cursos de verano enfocados a la interpretación musical también han sido un terreno en el que se ha trabajado la conciencia corporal: Técnica Alexander (P5, P8, P12), Método Resonance (P7) y Prevención de miedo escénico con Guillermo Dalia (P8).

El interés personal ha llevado a algunas clarinetistas a realizar cursos de Feldenkrais (P12), Técnica Alexander (P15), Calentamiento y conciencia corporal grupal pre-actuación (P15), Música y danza con Cesc Gelabert (P15), Expresión corporal y danza creativa (P12), «Cos i Moviment» (P12), Anatomía para el Movimiento: gesto respiratorio con Núria Vives (P12).

Nos consta que algunas participantes han acudido a clases o practicado Katsugen (P1), Pilates (P1, P4, P14, P15), Yoga (P1, P10, P15, P17, P18) y meditación (P1, P12, P18), relatando una frecuencia y regularidad dispar.

Como datos fuera de las respuestas comunes, encontramos que un estudiante (P3) ha acudido a clases de relajación y expresión corporal dentro del contexto de una actividad extraescolar de forma periódica durante 7 años, recibiendo posteriormente clases individuales esporádicas. En el otro extremo, un profesional (P9) comenta que el trabajo de conciencia corporal que ha realizado se basa únicamente en la lectura y práctica autodidacta.

7.2.2.7 Problemas de salud derivados de la interpretación musical

De todas las participantes, solo 3 personas han manifestado no haber tenido ningún problema de salud derivado de la interpretación del clarinete (P1, P5, P6). De este 16,66% de la muestra, 1 es profesional y el resto son estudiantes de 19 y 20 años, lo

que nos deja más de un 80% de participantes que han padecido los indeseables efectos secundarios de la práctica instrumental.

Entre las dolencias físicas más comunes encontramos la sobrecarga muscular. Las participantes afirman haberla sufrido de forma puntual en diferentes partes: antebrazo derecho (P8, P13, P17), hombro derecho (P9), hombros y trapecios (P10), brazo y hombro derecho (P12). También comentan haber experimentado tensión y rigidez en dedos meñiques (P11), molestias en la eminencia tenar derecha (P14), una contractura abdominal causada por el estudio forzado (P12), una incisión pronunciada en el labio inferior (P15), y dolor esporádico y recurrente en los hombros (P16), que el clarinetista atribuye a la posición de tocar sentado.

Por otro lado se hallan diversos problemas diagnosticados médicamente: quistes poliquísticos en la mano derecha (P2), pre-tendinitis en el brazo derecho (P15), tendinitis en el brazo derecho (P4), tendinitis en la mano izquierda, sobre todo el meñique (P7), epicondilitis en el brazo izquierdo (P4) y en ambos codos (P18), pulgar derecho en resorte (P12) y síndrome de la celda del supinador³⁸ en la mano derecha (P3).

Según las aportaciones de las participantes, las causas de estos daños están en gran medida relacionadas con el grado de tensión durante el estudio, vinculado a épocas de preparación intensiva de pruebas, exámenes y concursos.

A propósito de los tratamientos para paliar las dolencias, las clarinetistas han recurrido a diferentes estrategias: utilización de muñequera (P2, P7) y codera (P18), aplicación de cremas (P7), reposo (P4, P7), reducción de las horas de práctica (P15), incorporación de más pausas en el estudio (P15), realización de estiramientos (P15, P18), así como automasaje para la sobrecarga en el antebrazo (P8).

Dos participantes (P3, P12) comentan que han sido tratadas en el Institut de Medecina de l'Art de Terrassa, con opuesta valoración sobre la efectividad del tratamiento. Asimismo, algunas afirman acudir al fisioterapeuta: de forma puntual

³⁸ También denominado «síndrome de la arcada de Frohse», se trata de una parálisis radial distal por compresión en el antebrazo del nervio interóseo posterior, que suele comenzar por el extensor propio del quinto dedo y que aparece después de sobreesfuerzos prolongados con el antebrazo. Frecuentemente se superpone con un cuadro de epicondilitis.

(P10) y en situación límite, solo cuando se tiene mucho dolor (P16), y también de forma regular (P4, P18).

7.2.3 Mortalidad experimental

La pérdida de participantes es una situación que puede convertirse en un problema y entorpecer el transcurso del trabajo de campo, como se ha dado en los casos prácticos de algunas tesis doctorales con instrumentistas (por ejemplo: Adams, 2012, p. 41; Cámara Carballo, 2017, p. 131). En la presente investigación, las clarinetistas estaban debidamente informadas, en el documento Consentimiento Informado, de que podían abandonar en cualquier momento el experimento. Sin embargo, la pérdida de intérpretes durante la realización de la investigación fue inexistente, esto es, la mortalidad experimental fue nula.

La metodología de la investigación fue diseñada desde su inicio teniendo en cuenta los factores que pudieran minimizar este posible efecto adverso. Entre otros, este fue uno de los motivos por los cuales la participación de las voluntarias tuvo lugar en un solo día y de forma individual.

Cuando las fechas de los encuentros ya estaban asignadas y confirmadas, dos participantes manifestaron la imposibilidad de acudir a su cita inicialmente prevista, de modo que se reorganizó el calendario para que pudieran participar en otra fecha y permanecer así dentro de la investigación.

7.2.4 Sesgo muestral

El hecho de que las personas participantes en el estudio hayan sido voluntarias ha condicionado en cierto modo las características de la muestra. La respuesta por parte de las estudiantes fue mucho más fluida que la de las profesionales, y se destaca que no figuran participantes con una edad superior a los 36 años (se estiman motivos como la falta de tiempo por dedicación laboral y familiar, y quizás también la indiferencia).

Por otro lado, no se ha hecho una selección de las voluntarias según conveniencia, sino disponibilidad³⁹. Esto significa que varias personas han tenido que quedarse fuera del estudio por no poder comprometerse a estar presentes en el intervalo en el que se planificaron las intervenciones, aun habiendo mostrado mucho interés en participar.

Igualmente, se nos planteó una disyuntiva ante la solicitud de participación de la persona que posteriormente ha resultado ser la P6, al tratarse de un estudiante de *jazz*. Ante la predisposición favorable a la participación y el hecho de que solo el fragmento C estaría dentro del estilo del *jazz*, se tomó la decisión de incluirlo en la muestra considerando la contribución cualitativa que un perfil así podría aportar (si bien con ciertas pautas, ya que se acordó la no inclusión de una improvisación al tratarse de un material que se desviaba demasiado de la cuestión de estudio).

7.3 Instrumentos de recogida de información

En esta sección definiremos las herramientas utilizadas para recabar datos en el estudio empírico. Al no poder encontrar trabajos con una perspectiva igual o similar sobre los aspectos tratados en esta investigación, ha sido necesaria la creación y validación de instrumentos de medida, diseñados *ad hoc* para el presente trabajo.

7.3.1 Cuestionario post-interpretación

En nuestra investigación hemos establecido como prioridad el estudio de la vivencia personal de las sensaciones durante la acción interpretativa, por lo que la autoobservación ha sido un proceso clave para evaluar la experiencia individual de las clarinetistas participantes.

Hemos decidido descartar algunas estrategias de autoobservación directa

³⁹ En un único caso se descartó a una persona que quería participar y tenía disponibilidad. Se trataba de un pianista profesional que también toca el clarinete, al que la investigadora le comunicó que aún siendo intérprete profesional su perfil no incluía ser clarinetista profesional, por lo que lamentablemente no tenía cabida en el estudio.

propuestas por Susan Kozel⁴⁰ porque consideramos que interrumpir o detener abruptamente la interpretación nos hubiera alejado demasiado de los objetivos del presente estudio. Así pues, para mantener la integridad de la acción musical y conservar los rasgos que la aproximan a una actuación verosímil, hemos utilizado un cuestionario cumplimentado inmediatamente después de la interpretación para recoger la información acerca de la experiencia recientemente vivida (puede ser consultado en el Anexo VI).

Teniendo en cuenta que este documento tenía que ser utilizado después de las 2 grabaciones, su diseño ha seguido unos parámetros que permiten una fácil comparación de los datos, así como un rellenado ágil. Con el fin de guiar la percepción hacia aspectos que consideramos relevantes en la acción interpretativa, se han seleccionado 13 enunciados a evaluar:

E1	Gestión del aire
E2	Fluidez en la digitación
E3	Coordinación en la técnica interpretativa
E4	Integración con el instrumento
E5	Distracciones
E6	Presencia (aquí y ahora)
E7	Tensiones corporales
E8	Nerviosismo
E9	Seguridad/confianza
E10	Conexión con la música
E11	Facilidad/comodidad en la interpretación
E12	Disfrute de la interpretación
E13	Satisfacción de la interpretación

Tabla 7.5: Enunciados del cuestionario post-interpretación.

⁴⁰ Para poder realizar acciones artísticas y al mismo tiempo observarlas analíticamente, Kozel ha desarrollado diferentes estrategias basándose en la fenomenología, como por ejemplo interrumpir una acción y reflexionar sobre ella, o detenerse bruscamente durante la acción y anotar en una libreta o en un registro de audio lo que pensamos de ella, lo que se nos ocurre, cómo nos sentimos, cómo valoramos el resultado o método de la acción, etc. Kozel, S. (2007). *Closer: Performance, Technologies, Phenomenology*. MIT Press. (citado en López-Cano & San Cristóbal, 2014, p. 152).

Debajo de cada uno de los enunciados propuestos se ha situado una escala del 0 al 10, una gradación habitual y conocida, con un amplio margen de matices; las instrucciones comunes solicitaban marcar una única casilla según las sensaciones experimentadas en cada caso. Al tratarse de un cuestionario sobre percepciones personales consideramos que la pauta ofrecida en las indicaciones «siendo 0 el mínimo y el 10 el máximo» deja espacio suficiente para que cada participante adapte la valoración a su realidad subjetiva.

En el cuestionario, los enunciados han sido ordenados deliberadamente para evitar las contestaciones irreflexivas, intercalando las respuestas inversas en las que una puntuación más baja está asociada a un resultado más beneficioso. Después de los 13 elementos a calificar, en el mismo documento se ha dejado un recuadro para «otros comentarios» que las participantes han utilizado libremente, escribiendo de su puño y letra.

Gracias a este formato hemos podido dirigir y acotar la atención de las intérpretes sobre aspectos específicos, permanecer abiertos a otras observaciones y a la vez favorecer un proceso comparativo entre los cuestionarios cumplimentados después de ambas grabaciones.

7.3.2 Cuaderno de campo

En un estudio empírico como ante el que nos encontramos, en el cual la investigadora ha desempeñado diferentes roles simultáneamente, se consideró imprescindible la utilización de un registro de información que permitiera su recopilación y organización. En este sentido, las notas de campo de los encuentros con las clarinetistas han sido esenciales para cumplir dicha función. Una vez finalizada la intervención con cada participante, se ha realizado la cumplimentación digital del cuaderno a partir de una plantilla base (puede consultarse en el Anexo VII), diferenciando los datos relativos a las dos grabaciones y a la sesión de Trager.

Respecto a las grabaciones, la investigadora ha escrito aquello acontecido que podía ser relevante, más allá de la información recogida en el «guión para el día del encuentro» (ver Anexo IV). Ahora bien, este documento ha cobrado más importancia

todavía en relación a las sesiones de Trager, porque constituye la única forma externa de recabar información. Desde el inicio se desestimó su grabación por diferentes motivos: además de la probable coartación de las participantes, una cámara fija no hubiera podido captar todos los planos visuales ni los micromovimientos que suceden en una sesión, y consideramos que una tercera persona que grabara con más proximidad hubiera alterado el desarrollo natural de la sesión.

Así pues, el cuaderno de campo ha permitido recoger la transcripción de frases expresadas oralmente por las participantes durante la sesión, así como observaciones de la comunicación no verbal y cualquier otro elemento que la investigadora, entonces también en el papel de profesional de Trager, ha considerado destacable.

7.3.3 Grabaciones audiovisuales

Como se ha explicado en el apartado «Temporización de la intervención», ambas fases interpretativas fueron grabadas audiovisualmente. Después del encuentro con cada participante, la investigadora procedía a volcar en un ordenador el contenido de las tarjetas de memoria de la cámara y de la grabadora de sonido, así como a efectuar copias de seguridad en un disco duro externo y en la nube.

Una vez finalizadas las 18 intervenciones, se procedió a la sincronización de la imagen de la cámara con el sonido proveniente de la grabadora, utilizando el programa *Windows Movie Maker*. Recordamos que esta acción se realizó únicamente con el material musical seleccionado, los fragmentos interpretativos A, B y C. El material audiovisual resultante, con una duración aproximada de unos 5 minutos por persona (multiplicado por dos: antes y después), es el que ha sido objeto de estudio por partida doble: por el especialista y por la propia intérprete participante.

Queremos enfatizar que durante el presente estudio en ningún momento hemos desvinculado la imagen del sonido⁴¹: consideramos que si observamos el aspecto visual en relación al auditivo, podemos evaluar el grado de consonancia entre ambos, además de situarnos en un plano receptor mucho más realista, acercándonos al público.

⁴¹ Por ejemplo, cuando se realizan visualizaciones silenciadas (Dahl & Friberg, 2007, p. 433).

7.3.3.1 Feedback de los especialistas

Con el fin de tener una aportación externa e imparcial, hemos contado con la contribución de dos clarinetistas profesionales ajenos a las intervenciones para la visualización de las grabaciones. En el contexto de una investigación que prima las percepciones personales de las intérpretes, queremos remarcar la relatividad de su aportación, sin afán alguno de desvalorizarla. Por este motivo no se les denomina en ningún momento «jueces»⁴² porque aunque ciertamente se les ha solicitado que emitan sus opiniones, su función en esta investigación no es la de puntuar⁴³ ni sentenciar o emitir ningún veredicto⁴⁴.

Previa exposición y aceptación del desarrollo de la colaboración por vía telefónica, tuvieron lugar los encuentros presenciales entre cada especialista y la investigadora, en un lugar tranquilo y silencioso para proceder a un único visionado de los dos vídeos de cada participante. A diferencia del cuestionario post-interpretación que cumplimentaron las participantes, en este caso no se quiso delimitar el área de observación, por lo que la única consigna que se ofreció fue la de identificar las similitudes y diferencias musicales entre los dos vídeos, entendiendo con ello cualquier elemento relacionado con la interpretación, tanto auditivo como visual. De una forma libre y espontánea, el especialista iba haciendo comentarios en voz alta mientras la investigadora, que estaba a su lado para cerciorarse del correcto desarrollo del procedimiento, tomaba notas de sus explicaciones sin intervenir de modo alguno. A partir de la información recabada, posteriormente se transcribió el discurso verbal y se facilitó el texto resultante vía correo electrónico al especialista para que confirmara la veracidad de sus aportaciones, plasmadas en el documento escrito (ver Anexo X).

Queremos recalcar que los especialistas carecían de cualquier información personal acerca de las clarinetistas, solo tenían conocimiento de la categoría que se les

⁴² En muchas investigaciones es habitual encontrar la terminología anglosajona *external judges*, como por ejemplo en Kurkul (2007, 327:362).

⁴³ Según Mantel (2007), es imposible evaluar cuantitativamente de algún modo el rendimiento artístico, por ejemplo mediante una nota, pues no existe una valoración «objetiva» como la que se exhibe en los exámenes y en los concursos; estas notas no representan en muchos casos nada más que una estadística del gusto del jurado (p. 206).

⁴⁴ Cuando se evalúa una interpretación numéricamente existen errores de medición en el sentido estadístico, que no producen un sesgo sistemático sino una fluctuación aleatoria difícil de controlar. Lo han demostrado algunos estudios cuando ante la misma grabación, el juez puntúa de forma diferente (McPherson & Schubert, 2004, p. 65).

había otorgado: estudiantes o profesionales. Utilizando un ordenador portátil y unos auriculares de calidad profesional, el visionado de las dos grabaciones se efectuó en orden sucesivo, separadas por una mínima pausa técnica. Si bien inicialmente se consideró la opción de utilizar el método de doble ciego para ordenar de forma aleatoria los vídeos de cada participante, finalmente se descartó esta opción por los diversos motivos que ahora exponemos.

Que el especialista supiera qué grabación había sido realizada antes y después de la sesión del Método Trager no presentaba inconvenientes, ya que no debía establecerse ninguna jerarquía entre ambas. Asimismo, los especialistas seleccionados son profesionales acostumbrados a establecer comparaciones neutras por su calidad como Catedráticos de Conservatorio Superior, que al desconocer a las participantes no tenían ningún condicionamiento a la hora de expresar sus observaciones. Si tenemos en cuenta que no tenían conocimiento alguno del Método Trager, los posibles prejuicios positivos o negativos al respecto tampoco tenían cabida. La confirmación de que la práctica elegida ha sido adecuada la hemos encontrado en las propias aportaciones de los especialistas, que han relatado sin ningún problema situaciones bidireccionales de mejora y desmejora debidamente justificadas.

Desde un enfoque causal y de cara a que la presente investigación pueda ser objeto de replicaciones posteriores, opinamos que carecería de sentido presentar los vídeos de forma no cronológica ya que «en directo» no se puede eliminar la sesión de Trager recibida. Por ello, y también porque las intérpretes visualizarían posteriormente sus grabaciones en este orden (sinrazón hacerlo aleatorio, ya que conocerían igualmente el orden), consideramos que la comparación debía establecerse en relación al punto de partida inicial y no de forma inversa.

Ya inicialmente se descartó establecer un grupo de trabajo de varios especialistas que evaluaran conjuntamente las grabaciones para que unas opiniones no interfirieran sobre las otras, por lo que con el procedimiento elegido ha recaído mucho peso sobre la visión de una sola persona.

En este contexto, la selección de los especialistas adquiere cierta relevancia, por lo que se ha seguido un criterio de idoneidad del perfil profesional: intérprete de clarinete con amplia experiencia concertística, docente en centro de enseñanzas superiores de reconocido prestigio, veteranía como miembro de tribunales, etc. Se ha

tenido en cuenta sobre todo una extensa trayectoria en procesos de evaluación y selección, ya que la habilidad para emitir valoraciones con fundamento no es algo que todos los intérpretes poseen⁴⁵, y la calidad del sonido es una característica perceptible para oídos entendidos⁴⁶.

Era también muy importante considerar el grado de probabilidad de que los especialistas pudieran conocer a las clarinetistas participantes, por lo que se realizaron las comprobaciones pertinentes para que esto no fuera así, manteniendo en todo momento el anonimato de las voluntarias⁴⁷. De aquí la distancia física entre su lugar de residencia y la ciudad donde se desarrolló el estudio empírico.

Por un lado, Emilio Ferrando Peris, Catedrático del Conservatorio Superior de Valencia, se ha encargado del visionado de las grabaciones de las 10 participantes estudiantes. Por otro, los vídeos de las 8 participantes profesionales han sido evaluados por Andrés Zarzo Cabello, Catedrático del Conservatorio Superior de Madrid. Para más información acerca de los especialistas, sus biografías pueden ser consultadas en el Anexo XII.

7.3.3.2 Autoevaluación de las participantes

Con el fin de aportar otro punto de vista a la experiencia interpretativa, además de las sensaciones vividas en el momento, cada participante ha visualizado sus propias grabaciones *a posteriori*. Este mecanismo, que podemos calificar de autoobservación indirecta (López-Cano & San Cristóbal, 2014, p. 152), nos permite incorporar una percepción más externa y distante, aunque personal al mismo tiempo.

En vez de efectuarse a continuación de las grabaciones, el visionado ha tenido lugar unos once meses aproximadamente después de la fecha de la intervención. Se ha

⁴⁵ «Del mismo modo que aprender a tocar de forma competente, aprender a aportar valoraciones fiables y precisas sobre la interpretación musical es una habilidad adquirida que requiere reflexión y práctica para que sea realizada con éxito» (McPherson & Schubert, 2004, p. 77).

⁴⁶ Según Gibson (1994), la superioridad del oído se manifestó al realizar la comparación auditiva de dos modelos de clarinete: «El hecho de que tal formante [una región de frecuencias que se puede enfatizar, independientemente de la ubicación de una frecuencia fundamental] sea aparentemente más fácil de escuchar que detectado a través del análisis espectral es un mayor apoyo para la superioridad del oído como analizador de sonidos» (p. 18).

⁴⁷ Se descartó desde el inicio la posibilidad de ocultar los rasgos faciales, por ejemplo pixelando o difuminando el rostro, con la intención de mantener la mayor fidelidad a la acción interpretativa real.

decidido ex profeso dejar este margen de tiempo considerable con la motivación de atenuar las posibles vinculaciones emocionales con el proceso interpretativo. Somos conscientes de que el sistema de autoevaluación retrospectiva utilizado con los cuestionarios post-interpretación podría haber proporcionado información parcial, ya que, por ejemplo, una percepción negativa de la cualidad interpretativa puede influir en la evocación de su experiencia (Wrigley & Emmerson, 2011, p. 302).

Pasado este tiempo, se remitieron los dos vídeos a cada participante mediante WeTransfer, junto al enlace a un cuestionario en línea (ver Anexo VIII). Aunque de este modo no fuera posible controlar la calidad de la reproducción ni el grado de atención durante el visionado, en esta ocasión se desestimó quedar personalmente con cada participante. Otra diferencia con el proceso de valoración que hicieron los especialistas fue la cantidad de visualizaciones: en lugar de realizarse solo una vez, el número de reproducciones se dejó a elección de cada intérprete, tomando registro de ello.

Para recabar la información de la autoevaluación, en el cuestionario se han formulado algunas preguntas dirigidas a establecer una comparativa entre ambas grabaciones. Se ha interrogado sobre las similitudes y/o diferencias percibidas a tres niveles: sonoro, visual e interpretativo⁴⁸. Asimismo, hemos preguntado si hay algún aspecto que haya sorprendido, sabiendo que al contemplar una acción propia anterior, puede haber cierto desconcierto entre la observación y el recuerdo de la percepción interna.

Asimismo, con el objetivo de motivar un posicionamiento firme, se ha pedido a la clarinetista que escogiera entre uno de los dos vídeos, en el supuesto de que tuviera que enviarlo para un proceso de selección, junto a la correspondiente justificación de su decisión. Por último, añadir que también se ha dejado espacio para cualquier otro tipo de comentario libre.

⁴⁸ «Es muy importante distinguir entre el conjunto de acciones que queremos evaluar y aquellas que seguramente estarán presentes pero que no son objeto del estudio: no se puede observar todo en todo momento» (López-Cano & San Cristóbal, 2014, p. 179).

7.3.4 Mediciones respiratorias

En las dos fases interpretativas de la intervención, iniciada la grabación y antes de tocar, se llevaron a cabo las pruebas respiratorias con el fin de evaluar dos aspectos: la capacidad inspiratoria (espirometría de incentivo) y el Flujo Espiratorio Máximo (FEM)⁴⁹ (espirometría de flujo).

Las mediciones se materializaron fuera del instrumento⁵⁰ y siempre de pie, independientemente de la posición elegida para tocar, para que todas las participantes estuvieran en las mismas condiciones y así poder contrastar posteriormente los datos de forma equitativa⁵¹.

Anticipando que para muchas participantes esta sería la primera vez que realizaban espirometrías, se estimó importante ofrecer indicaciones precisas: colocación de los labios, forma de inhalar y exhalar, referencia visual en el caso del espirómetro de incentivo, etc. Las mediciones en cada categoría se efectuaron 3 veces, dejando un intervalo de aproximadamente 30 segundos entre cada una de ellas. Los resultados obtenidos, así como las repeticiones necesarias cuando el procedimiento no fue ejecutado satisfactoriamente, se registraron en el «guión para el día del encuentro» (ver Anexo IV). Una vez finalizadas las 18 intervenciones, todos los resultados fueron digitalizados.

El desarrollo por triplicado de las mediciones es un procedimiento médico corriente que tiene un sentido de fiabilidad, recomendado por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Malo Ruiz et al., 2004, p. 3) y con aparición frecuente en las instrucciones que habitualmente acompañan los espirómetros⁵². Acerca de la

⁴⁹ También podemos encontrar las denominaciones «Frecuencia Espiratoria Pico» o «Flujo Respiratorio Pico» en la bibliografía en castellano. En inglés se emplea *Peak Expiratory Flow (PEF)*.

⁵⁰ Con la instalación del dispositivo pertinente se pueden realizar mediciones con el instrumento, una vez se ha verificado la ausencia de escapes de aire (en el clarinete se podría hacer exclusivamente con la nota mi²). En el estudio de Elorduy (2014) se llevaron a cabo mediciones de ambas formas con un trombonista y los datos obtenidos mostraron resultados muy similares (p. 46, tabla 1).

⁵¹ Las mediciones de un trombonista muestran mejores resultados de pie que sentado: «Parece que de pie, al tener mayor capacidad de compensación y movimiento de los miembros inferiores y de la pelvis, la respiración es más efectiva» (Elorduy, 2014, p. 47).

⁵² En las instrucciones de uso del espirómetro de flujo utilizado, en consonancia con otras fuentes consultadas, se detalla que la precisión de la medición es del « $\pm 10\%$ o 10 l/m – el que sea mayor». Esto no presenta ningún problema porque no hemos establecido comparaciones entre datos obtenidos a partir de diferentes aparatos; asimismo, el hecho de realizar tres mediciones para escoger la más alta de entre ellas nos asegura una mayor fiabilidad de los resultados.

interpretación de los datos recogidos, normalmente se suele proceder de dos formas: calcular la media aritmética de las mediciones o tomar el valor más alto. En nuestro estudio hemos optado por la segunda fórmula (recomendada en Miquel-Gomara Perelló & Román Rodríguez, 2002, p. 208), ya que consideramos que estamos valorando la capacidad de realización de una acción específica por parte de la clarinetista, del mismo modo que un deportista establece su mejor marca dentro de varios intentos⁵³.

7.3.5 Entrevista personal

Como desafortunadamente no era posible contar con el testimonio directo de Milton Trager, nos pareció interesante poder entrevistar a una persona con un rol relevante dentro del ámbito actual del Método Trager. La elección fue bastante sencilla porque el perfil del Dr. Jean-Louis Marie aúna una triple faceta que nos pareció muy atractiva para la presente investigación.

Además de haber conocido personalmente a Milton Trager en el continente americano, el Sr. Marie es instructor de Trager Internacional con más de veinte años de experiencia en la práctica y docencia del Trager en todo el mundo. Igualmente, es médico de formación tradicional, especializado en medicina del deporte, geriatría y neuropsicología, actualmente jubilado pero hasta hace muy poco ejerciendo profesionalmente. Y para acabar de completar la idoneidad de su aportación, el Dr. Jean-Louis Marie tiene una vertiente musical: es un apasionado melómano e intérprete *amateur* de saxofón, que si bien no es un clarinete, comparte con él ciertas características y familia instrumental.

Como curiosidad, cabe destacar que el saxofón entró en su vida después del Trager, ya que al redescubrir su respiración gracias al trabajo corporal, decidió darle una utilidad creativa a través de la música. Precisamente, ha impartido talleres sobre la respiración desde la perspectiva del Trager para instrumentistas de viento del Conservatoire La Rochelle.

⁵³ También nos consta que en otras investigaciones con frecuencia se elimina el resultado más bajo al considerarse este un «intento» de adaptarse al utensilio de medición, realizándose la media entre las otras marcas.

La entrevista con el Sr. Marie nos ha permitido tener su opinión sobre aspectos que consideramos relevantes, tanto en cuestión de citas bibliográficas como a propósito de ciertos temas que nos hemos ido encontrando en la investigación. El formato utilizado ha sido el de entrevista estructurada por correo electrónico. Se puede consultar el documento en idioma original y su traducción en el Anexo XI, así como la biografía del Dr. Jean-Louis Marie (Anexo XII).

7.3.6 Cuestionario «El Trager® y la interpretación musical»

Sin perder de vista el foco rigurosamente monográfico de nuestra investigación, hemos convenido que esta podría verse enriquecida con la integración de un panorama más amplio (Eco, 2006, p. 29). Por este motivo, con el fin de ofrecer un respaldo a nuestro objeto de estudio y aportarle una dimensión internacional, hemos incorporado el cuestionario que aquí presentamos.

Con la intención de ensanchar la información acerca del Método Trager en relación con la interpretación musical, sobre todo teniendo en cuenta la naturaleza de la intervención llevada a cabo, hemos diseñado un cuestionario que ha sido difundido por Trager Internacional a todas las asociaciones nacionales, para cumplimentar en diferido a través de un enlace a un Google formulario. La idea subyacente ha sido la de ampliar la diversidad de la muestra en cuanto a diferentes aspectos: características personales, relación con la música y vinculación con el Trager. Gracias a este canal hemos obtenido datos de diferente índole a los reunidos anteriormente en el estudio empírico:

- ✓ Una experiencia más amplia con el Método Trager: las personas consultadas recibiendo más de una sesión y también participando en talleres y cursos de formación, teniendo por consiguiente una vivencia más profunda del Trager. Ello nos ha permitido formular preguntas acerca de la práctica de los Mentastics en relación a la interpretación, para averiguar si se realizan antes/durante/después de la práctica/actuación.
- ✓ Mayor diversidad de la muestra: sobre todo de procedencia, de países y continentes diferentes, además de abarcar personas de más edad (un aspecto que recordamos quedó bastante reducido entre las voluntarias participantes).

Por supuesto, queda implícito que esto incluye una mayor variedad de rasgos físicos, de carácter, socio-culturales, psicológicos, etc.

- ✓ A nivel musical, se han recogido variedad de instrumentos y diversidad de estilos musicales, además de introducir el perfil *amateur* y un mayor rango de años de práctica interpretativa.
- ✓ Un efecto colateral de ello es que las personas consultadas han recibido sesiones de muchos profesionales de Trager diferentes, introduciendo aquí la variabilidad interprofesional.

El cuestionario ha sido diseñado guardando una relación directa con los aspectos por las clarinetistas en el cuestionario post-interpretación. Lo que ha cambiado es la forma de evaluación, ya que al tratarse de una apreciación más global, hemos considerado pertinente presentar una escala de respuestas más genérica (ninguna/leve/moderada/gran/extrema) para la pregunta «¿Qué grado de utilidad han tenido las sesiones de Trager en los siguientes aspectos?».

Se han planteado diez ítems, con tangible correspondencia con sus análogos del cuestionario post-interpretación, en distinto orden. Este procedimiento nos ha permitido establecer comparaciones con los enunciados estudiados en las intervenciones:

Cuestionario «El Trager® y la interpretación musical»		Cuestionario post-interpretación
1	Presencia	E6. Presencia (aquí y ahora)
2	Tensión corporal	E7. Tensiones corporales
3	Lidiar con los nervios	E8. Nerviosismo
4	Integración con el instrumento	E4. Integración con el instrumento
5	Conexión con la música	E10. Conexión con la música
6	Disfrute de la interpretación	E12. Disfrute de la interpretación
7	Lidiar con las distracciones	E5. Distracciones
8	Coordinación en la técnica interpretativa	E3. Coordinación de la técnica interpretativa
9	Confianza, seguridad	E9. Seguridad/confianza
10	Facilidad/comfort de la interpretación	E11. Facilidad/comodidad en la interpretación

Tabla 7.6: Ítems del cuestionario «El Trager® y la interpretación musical» y su correlación con los enunciados del cuestionario post-interpretación de la intervención.

Sin embargo, se han descartado dos enunciados precedentes por diferentes motivos: «E2. Fluidez en la digitación» no es inclusivo para todos los instrumentos (voz, percusión...) y «E13. Satisfacción de la interpretación» está ideado para una interpretación puntual y carece de sentido genérico.

Por otro lado, «E1. Gestión del aire» se ha desglosado en tres ítems en el cuestionario para aprovechar la percepción de diferentes aspectos en varios instrumentos de viento: Fluidez respiratoria, Capacidad pulmonar, y Control del aire. Estos aspectos han sido contestados en una pregunta por separado.

Asimismo, en el cuestionario se ha solicitado una valoración general del 0 al 10 referente al grado de ayuda que ha supuesto el Trager para la interpretación musical. Igualmente se ha ofrecido un espacio libre para otros comentarios acerca de los efectos del Trager en la interpretación musical.

Por último, queremos especificar que antes de difundir el cuestionario (puede consultarse el formulario en el idioma original en el Anexo IX) este fue testado con un grupo pequeño de colaboradores para asegurarnos de que las preguntas estaban formuladas de manera objetiva sin inducir a respuestas específicas.

7.4 Análisis de los datos

Nos hallamos ante un estudio empírico donde el objeto de investigación es un fenómeno real, en el cual las fuentes no existen todavía en forma de textos escritos y constituyen una variedad de documentos (Eco, 2006, pp. 61-62). A través de los instrumentos de recogida de información diseñados para la ocasión, se han recopilado abundantes referencias en diferentes formatos, como son: valores, comentarios, transcripciones, sonidos e imágenes.

Como en otros ámbitos del trabajo de campo, aquí también ha sido necesario crear un sistema analítico propio⁵⁴. A continuación exponemos los procedimientos seguidos con el fin de llevar a cabo un análisis integral y multidimensional, coherente con los objetivos presentados inicialmente.

⁵⁴ Según Williamon (2004), existe una multitud de formas de medir la mejora de la interpretación, como se muestra en *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (p. 291).

7.4.1 Triangulación

Siendo la intervención el eje central del estudio empírico, empezamos explicando cómo se han combinado y contrastado los datos obtenidos en ella, a partir de los tres canales de percepción utilizados: sensitivo, auditivo y visual.

Nuestra investigación se ha regido por la voluntad de situar la experiencia del propio intérprete en el epicentro, siendo evidente que el músico es el único agente que puede utilizar todos los canales mencionados, ya que la vía sensitiva le pertenece de forma exclusiva. De aquí nuestro énfasis en querer acentuar el rol del clarinetista, cuyas sensaciones constituyen una valiosa joya precisamente por ser propiedad de la persona estudiada. Para examinar esta información genuinamente subjetiva, hemos construido el análisis sobre la base de la comparación de los cuestionarios post-interpretación cumplimentados por las participantes después de las dos fases interpretativas.

No obstante, una vez contrastadas ambas vivencias hemos querido ir más allá, continuando con la percepción personal pero en esta ocasión tomando cierta distancia y empleando diferentes canales: es aquí donde introducimos la autoevaluación de las grabaciones, realizada casi un año después de las interpretaciones. Si bien en el encuentro presencial la clarinetista poseía una relevante información sensitiva, a través de la observación del material grabado la interpretación es ahora captada de forma audiovisual. Cabe matizar que si el componente visual es totalmente novedoso, el auditivo es advertido de forma externa por primera vez, con más atención y sin la connotación de la sensación contemporánea que lo acompañó en la actuación.

Dicho todo esto, no hemos querido dejar al margen la importancia del «factor público», ya que consideramos que todo proceso interpretativo está finalmente destinado a un receptor ajeno⁵⁵. De aquí la existencia de otro generador de información como es el especialista, quien conforma el tercer elemento en la triangulación: a partir de los medios auditivo y visual, contribuye con su *feedback* desde una óptica cercana a

⁵⁵ Es necesario matizar que nos interesa un público que percibe de forma «humana». Puede parecer obvio, pero sería lo opuesto al estudio de Chaffin et al. (2006) sobre la variabilidad interpretativa, dónde las diferencias auditivas entre versiones son analizadas de forma cuantitativa para ofrecer datos estadísticos, cuando ni la misma intérprete es capaz de percibirlos y se sugiere que el público tampoco podría detectarlas (p. 469).

la del espectador⁵⁶, muy experto en este caso. Esta es una mirada que la intérprete puede compartir en cierto modo, si consideramos que el recuerdo de su vivencia sensitiva se encuentra probablemente atenuado a causa de la separación temporal. Aunque, por otro lado, la clarinetista cuenta con la expectativa de ver si una acción propia alcanza su intención interpretativa evocada. Así pues, es en la respuesta al visionado de las grabaciones donde confluyen ambas opiniones y podemos analizar las relaciones entre las percepciones individuales. En realidad, ha sido muy interesante observar cómo en algunas ocasiones se establecen acuerdos y en otros casos los datos parecen ser incluso contradictorios.

De este modo, las estrategias de nuestro planteamiento metodológico nos han permitido cruzar los datos resultantes de una forma global y fiable, tanto a nivel de procedencia de información como de mecanismos de apreciación. En resumen, podemos hablar de la triangulación de información generada por tres agentes de percepción: la experiencia de la participante, su observación posterior, y la aportación del especialista.

Cabría añadir que también se cuenta con datos cuantitativos de las mediciones respiratorias por mecanismos mecánicos, que han sido tratados de forma subordinada a la información advertida por las participantes y los especialistas.

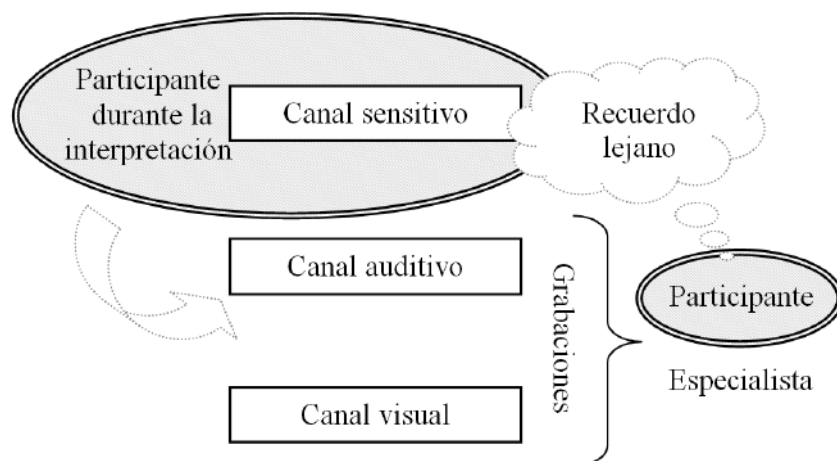


Figura 7.11: Triangulación de canales y agentes de percepción.

⁵⁶ «La calidad de una comunicación se verifica en el receptor, no en el emisor» (Mantel, 2007, p. 217).

Aun cuando se ha realizado un análisis exhaustivo sobre la intervención particular de cada participante, también hemos querido ampliar la perspectiva con la intención de descubrir semejanzas entre los procesos desarrollados por el conjunto de las clarinetistas. Siempre desde una actitud de total respeto hacia la individualidad, creemos que esta no está reñida con la observación de cierta correspondencia entre personas con rasgos compartidos. Así pues, sin caer en generalizaciones ni determinismos, el estudio de las características comunes nos ha permitido establecer determinadas tendencias y deducir algunos vínculos posiblemente causales.

Por otro lado, disponemos también de los registros obtenidos a partir del cuestionario «El Trager® y la interpretación musical», permitiéndonos indagar en la relación entre la aportación de intérpretes de todo el mundo con la información recabada en la intervención. Gracias al diseño en paralelo de los enunciados post-interpretación y los ítems del cuestionario, hemos podido comparar los datos procedentes de personas con diferentes grados de experiencia con el Trager. Asimismo, las referencias vinculadas a una práctica del método más profunda nos han permitido vislumbrar posibles escenarios de futuro.

*La gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste,
pero la gente nunca olvidará cómo les hiciste sentir.*

Maya Angelou (1928-2014)

Vemos pertinente introducir una reflexión respecto al concepto de cientificidad, puesto que, al haber empleado un enfoque que prima los datos cualitativos de aportación personal, somos conscientes de que pueden alzarse voces que afirman que el mundo de las sensaciones es subjetivo y que, por lo tanto, no se puede realizar un estudio científico⁵⁷, entendido como objetivo, sobre ellas.

⁵⁷ Que la ciencia no haya «verificado» una determinada cuestión no significa que esta no se pueda percibir desde las sensaciones. Como se expone en el estudio sobre el movimiento corporal durante la interpretación de Demos et al. (2014), el hecho de que mediciones cuantitativas se correspondan con las

La asociación tradicional de la cientificidad con la objetividad proviene de la aceptación de la dicotomía objetivo/subjetivo, que podemos reconocer claramente en la primera acepción de la RAE sobre el término «subjetivo»: «Perteneiente o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo». El concepto de «oposición» como algo excluyente no nos convence porque entendemos que al fin y al cabo, incluso la información etiquetada como «100% objetiva» es captada e interpretada por un sujeto, pasando por el filtro personal como ya postulaba Immanuel Kant. Dos siglos después del nacimiento del filósofo, el principio de incertidumbre de Werner Heisenberg sacudió la mecánica cuántica al defender que hay ciertos datos que no podemos saber con total precisión. Y más hacia nuestros días, la «realidad virtual» no deja de ser otro ejemplo en el que cada vez es más cuestionable la asociación de lo objetivo con aquello verídico, real y cierto.

En cualquier caso, no queremos caer en la tentación de justificar que las percepciones personales son en cierto modo objetivas ni dejarnos arrollar por el solipsismo⁵⁸, sino amparar el valor que la subjetividad tiene *per se*. Creemos que las sensaciones son un componente humano que, además de su función vital de autorregulación del organismo, son una fuente fundamental para generar bienestar. Y en el ámbito de la música, lo sensitivo (como base de las emociones) es la materia prima, aquello que se transmite y lo que, en definitiva, espera y se lleva el público de un concierto.

Desde nuestra modesta aportación, queremos reivindicar el papel que las sensaciones adquieren durante la acción de los intérpretes, no solo las que transmiten sino las que experimentan. Con el foco normalmente puesto de forma exclusiva en el resultado musical, la vivencia del músico es muchas veces dejada de lado. Creemos que la percepción del intérprete es fundamental para desarrollar la tarea artística de forma coherente, y si además la impresión obtenida es placentera, mejor todavía.

percepciones humanas evidencia que los sentidos están en sintonía con las propiedades físicas que reflejan, aunque la ciencia haya tardado en medirlos (p. 3).

⁵⁸ Teoría filosófica según la cual solo existe o solo puede ser conocido el propio yo, y que todo lo que nos rodea es producto de sus estados mentales. En consecuencia, todos habitamos universos paralelos, cerrados. El cuadro *Sacra Conversazione* (ca. 1472) de Piero della Francesca (ca. 1415-1492), que se encuentra en la Pinacoteca de Brera (Milán), es una obra que presenta tal perfección matemática de la composición que desprende un hálito de irrealidad que constituye la mejor representación para las teorías solipsistas (López-Cano, 2013, p. 9).

Desafortunadamente, las sensaciones a menudo son subestimadas en pro de la objetividad, por lo que es pertinente recordar que aquello considerado objetivo no deja de ser en muchos casos la coincidencia de una gran mayoría de apreciaciones subjetivas que coexisten. Visto de este modo, quizás no sea tan claro que la objetividad pura exista...

7.4.2 Material descartado

Queremos exponer aquí que no todos los datos recopilados en el estudio empírico han sido analizados, pues se tomó la decisión de desechar cierta información recogida en la fase interpretativa de las intervenciones. Se trata de las grabaciones sobre los aspectos técnicos (notas largas, trinos y picado) que precedieron a la interpretación de los fragmentos A, B y C.

Como se ha explicado anteriormente, ya se percibieron algunas dificultades a lo largo de los encuentros, quedando registradas por la investigadora en el cuaderno de campo. Una vez corroborado en las grabaciones que el material no tenía el rigor suficiente para ser analizado, se decidió descartarlo por las razones que aquí exponemos:

- ✓ Las instrucciones no fueron siempre comprendidas correctamente por todas las participantes.
- ✓ La ejecución del material requerido no se ajustó a los parámetros solicitados en todo momento.
- ✓ La sincronización requerida con el metrónomo (en el inicio del primer sonido en la propuesta del picado y los trinos) no gozó siempre de precisión.
- ✓ Las participantes manifestaron sentirse más juzgadas al tratarse de cuestiones técnicas; se percibió un estado muy diferente que el mostrado al interpretar los fragmentos musicales⁵⁹.
- ✓ Las propuestas estaban descontextualizadas, sin ninguna connotación artística.

⁵⁹ Como ejemplo, la observación del P3: «quizás no he elegido bien los trinos porque noto que me estoy tensando».

- ✓ Los resultados tenían una naturaleza cuantitativa, que se alejaba de la esencia cualitativa que queremos estudiar con la interpretación musical.
- ✓ El cuestionario post-interpretación permanece válido ya que en las instrucciones del mismo se pedía evaluar los enunciados teniendo en cuenta los fragmentos musicales interpretados (no toda la fase interpretativa).

Una ejecución técnica como esta no había sido ensayada en las investigaciones preliminares, por lo que el formato era todavía más experimental que en los fragmentos interpretativos. Asimismo, teníamos dudas acerca de este apartado sobre todo por su desvinculación expresiva, al compartir la visión de Pau Casals: «La técnica, el sonido maravilloso... Todo esto puede ser asombroso. Pero no es suficiente» (Blum, 2000, p. 19). Igualmente se decidió llevar a cabo teniendo en cuenta que podría ser excluida si fuera necesario.

Apelando a la autocrítica, ahora creemos que hubiera sido necesario probar las propuestas con anterioridad para ver si funcionaban, y consideramos que posiblemente quisimos dar demasiada libertad en parámetros que pueden considerarse relativos⁶⁰, como por ejemplo las dinámicas o la indicación «hasta que se termine el aire».

La frase oral con la que cada participante abría la grabación de la fase interpretativa finalmente tampoco ha sido analizada por coherencia con el descarte del material técnico. Si bien inicialmente se había previsto un análisis de la voz, consideramos ahora que el asunto se aleja de la interpretación del clarinete, y pensamos que este material puede ser válido para otra futura investigación, como es práctica habitual en algunos estudios.

La función de esta frase verbal era la de validar que las 18 participantes son personas reales, que aunque no se presentan con nombre y apellidos por cuestión de privacidad, corroboran que han participado en la intervención. Al tratarse de una frase hablada y no leída, gran parte de las clarinetistas se olvidaron de los vocablos utilizados la primera vez y posteriormente pronunciaron unas palabras aproximadas, lo que habría dificultado la comparación y análisis de las dos frases.

⁶⁰ Para realizar grabaciones con dinámicas concretas, es habitual recurrir a un micrófono que retroalimenta al intérprete con la información de decibelios captados; por ejemplo en Mazon (2009), el clarinetista tiene que mantener un sonido tenido entre un rango específico (p. 36).

En el cuestionario «El Trager® y la interpretación musical» también hemos tenido que descartar algunos datos al percatarnos de que diversas personas no habían seguido correctamente las instrucciones de cumplimentación en la sección referente a la respiración. Exponemos en detalle esta cuestión en el apartado 8.5.2.

Por último, queremos dejar constancia de la decisión de no descartar ninguna participante de la intervención, aunque admitimos que en cierto momento nos vimos tentados a hacerlo. El candidato a considerar era el P6 porque se trata de un caso con características particulares, como se ha expuesto en el apartado 7.2.4. A diferencia de los otros estudiantes está cursando la especialidad de *jazz* y en cierto modo estaba un poco desubicado interpretando los fragmentos del canon clásico. Más allá de las posibles características de personalidad⁶¹, desprendía casi incomodidad⁶², la desorientación propia de alguien que realiza una actividad que le queda alejada.

Si ya nos encontramos ante un dilema cuando esta persona nos solicitó participar, la duda apareció de nuevo al observar los resultados obtenidos en los cuestionarios post-interpretación (los más negativos de todas las clarinetistas, como salta a la vista en las figuras del apartado 8.2.19). Siendo transparentes con nuestro proceso investigador, exponemos aquí que finalmente hemos decidido que permaneciera dentro de la muestra analizada, siendo consecuentes con la aceptación de su colaboración. Somos conscientes de que con la exclusión de los datos de su participación, los resultados generales hubieran tenido un aire todavía más positivo, lo que podría conducir a la sospecha de una ocultación intencionada de los resultados menos afirmativos de nuestra hipótesis. De igual modo que en todo el proceso de investigación, hemos querido rehuir de cualquier acción que restara claridad al estudio, aunque ahora queda en el aire la disyuntiva de si detrás de nuestra decisión final subyace algún tipo de autocensura... Lo exponemos aquí con la intención de acercarnos a la humildad del investigador a la que Eco (2006) nos remite constantemente.

⁶¹ Como curiosidad, en un estudio sobre los estudiantes de grado superior españoles se indica que estos presentan diferencias significativas en cuanto a carácter según el estilo musical cursado (Calderón-Garrido et al., 2017, pp. 63-64).

⁶² En el estudio de Teixeira et al. (2014), de una muestra inicial de 13 clarinetistas se descartaron tres participantes que no mostraron un patrón de recurrencia de movimiento significativo: se prescindió de dos estudiantes con menos experiencia en la parte final del análisis (p. 6) y posteriormente otro intérprete que reveló incomodidad con el experimento fue excluido (p. 11).

7.5 Criterios éticos y deontológicos

La investigación ha sido realizada en todo momento siguiendo los principios de «rigor, honestidad, responsabilidad, transparencia y confidencialidad» del Código de Buenas Prácticas en Investigación de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona (2013, p. 3).

Asimismo, se ha consultado la *Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects* (2013), documento redactado por la World Medical Association en el año 1964 y que ha sufrido diversas enmiendas desde su concepción. Dicho escrito está principalmente dirigido a médicos y a la investigación médica, por lo que la presente intervención no tenía la obligatoriedad de regirse por estos principios. Sin embargo, hemos considerado oportuno utilizar el procedimiento del Consentimiento Informado (ver el Anexo II), documento que han firmado libre y voluntariamente todas las participantes que han formado parte de la muestra de clarinetistas.

Igualmente, manifestamos que los datos han sido tratados mediante códigos de identificación para preservar el anonimato y la confidencialidad de los resultados, con la intención de mantener en todo momento la privacidad de las intérpretes.



Damos por finalizado el capítulo dedicado a las cuestiones metodológicas, en el cual hemos desglosado las etapas de la investigación, las características de las clarinetistas participantes en la intervención, los instrumentos de recogida de información, los procedimientos de análisis de los datos, así como los criterios éticos y deontológicos. Para completar el estudio empírico, solo nos falta conocer los resultados obtenidos, que exponemos en el siguiente capítulo.

Capítulo 8

RESULTADOS

*Si te enfocas en los resultados,
nunca vas a cambiar.
Si te enfocas en el cambio,
obtendrás resultados.*

Jack Dixon

8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tras la investigación propia del estudio empírico¹, en este capítulo evaluaremos cómo ha sido el desarrollo de la intervención y expondremos los resultados registrados junto a su correspondiente discusión,

Por un lado, presentamos la información procedente de la intervención realizada con las clarinetistas voluntarias. Con el fin de ofrecer un análisis personalizado sin renunciar a una visión conjunta de la muestra, hemos desglosado en subapartados los datos referidos a cada participante y cada enunciado del cuestionario post-interpretación, concluyendo en ambos casos con un análisis global de los resultados expuestos previamente de manera individual. Hemos decidido presentar por separado los resultados generales correspondientes a las mediciones respiratorias, al tratarse de los únicos datos cuantitativos obtenidos mediante un procedimiento mecánico.

Por otra parte, estudiaremos los resultados obtenidos en el cuestionario «El Trager® y la interpretación musical», realizado de forma paralela a la intervención.

8.1 Desarrollo de la intervención

Cabe señalar que en toda investigación, cuando el diseño del procedimiento se distancia de las circunstancias reales, es habitual que surjan factores imprevistos que requieren una solución alternativa. En nuestro caso, no hemos sufrido percances mayores; podemos decir que, en su globalidad, la intervención se desarrolló con normalidad, sobre lo inicialmente previsto. Como algo anecdótico, en una ocasión fue

¹ En el caso de querer consultar los datos obtenidos se puede acceder a las tablas con la información clasificada, tal y como se ha indicado en «Parámetros y aclaraciones previas» al inicio de la tesis, en el siguiente enlace: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/16GntPcrgA17Mx-FHYPwjJQC57IELXESXh20iFw7iLV4/edit?usp=sharing>

necesario retrasar el horario inicialmente planificado, cuando la demora del participante sobrepasaba el margen de cortesía (P15); y en otra, el tiempo total disponible para el encuentro tuvo que ser adaptado por requerimiento de la clarinetista, lo que únicamente afectó a la duración de la sesión de Trager (P18). En resumen, nada que imposibilitara un funcionamiento apropiado.

A continuación, analizamos algunas circunstancias que consideramos relevantes en las dos etapas de la intervención: la fase interpretativa y la sesión de Trager.

8.1.1 Fase interpretativa

En su conjunto, las grabaciones se materializaron correctamente, sin ningún obstáculo técnico ni interrupción significativa por parte de las intérpretes.

En cuanto a las mediciones respiratorias, algunas tuvieron que ser repetidas. El procedimiento requerido para el buen uso de los espirómetros no fue siempre efectuado adecuadamente por unas cuantas participantes (P4, P5, P6, P7, P12). Por ejemplo, la P4 expresó su dificultad por colocar los labios de forma que encajaran con las boquillas de cartón. Esto es algo comprensible si tenemos en cuenta que, para la mayoría de clarinetistas, era la primera vez que realizaban una tarea de esta tipología.

Ya con el instrumento, también en la ejecución de las partes técnicas tuvieron que rehacerse algunas propuestas, hecho que, entre otras razones, motivó la exclusión de la información recogida (aspecto ampliamente detallado en el apartado 7.4.2).

Durante la interpretación de los fragmentos musicales, fue en el C, tocado de memoria, donde ocurrieron más singularidades: desde terminar unos compases antes de lo previsto (P1), quedarse brevemente en blanco e interrumpir la actuación verbalmente para después retomarla (P3), u olvidarse de tocar una repetición (P9). Aún así, nada impidió registrar la compleción de las interpretaciones.

En relación a la cumplimentación del cuestionario post-interpretación, a veces fue necesaria una aclaración o puntualización complementaria más allá de las indicaciones escritas en el documento. Por ejemplo, el concepto del enunciado «E6. Presencia (aquí y ahora)» no parecía del todo conocido (P5) y también fue necesario precisar que «E5. Distracciones» no hacía solo referencia a estímulos externos sino

sobre todo a cuestiones internas (P2). Asimismo, observamos una reiterada confusión en la valoración de las preguntas inversas (E5, E7, E8). Algunas intérpretes se dieron cuenta de su equivocación al rellenar el cuestionario después de la segunda grabación, por lo que *a posteriori* se registraron las modificaciones pertinentes en el primero. Esta situación puso en alerta a la investigadora, que después del cumplimentado del documento por segunda vez, decidió verificar con cada clarinetista la diferencia de puntuación de todos los enunciados; a raíz de ello, a menudo se desencadenó una explicación cualitativa que quedó redactada por la participante.

Cada clarinetista dispuso del tiempo que necesitó para rellenar los cuestionarios post-interpretación, si bien el diseño del mismo permitió que todas las participantes lo cumplimentaran en menos de cinco minutos, consiguiendo la ágil acción deseada en el planteamiento del documento.

8.1.1.1 Análisis del repertorio elegido

Consideramos oportuno estudiar la elección de los fragmentos interpretados por parte de las participantes, para así evaluar la adecuación de las propuestas y las preferencias de las clarinetistas.

De los 10 fragmentos propuestos en la Lista A, 9 fueron elegidos, destacando Lutoslawski como opción mayoritaria. Asimismo, 2 de estas obras (Poulenc y Rossini) fueron escogidas libremente como fragmento C a interpretar de memoria.

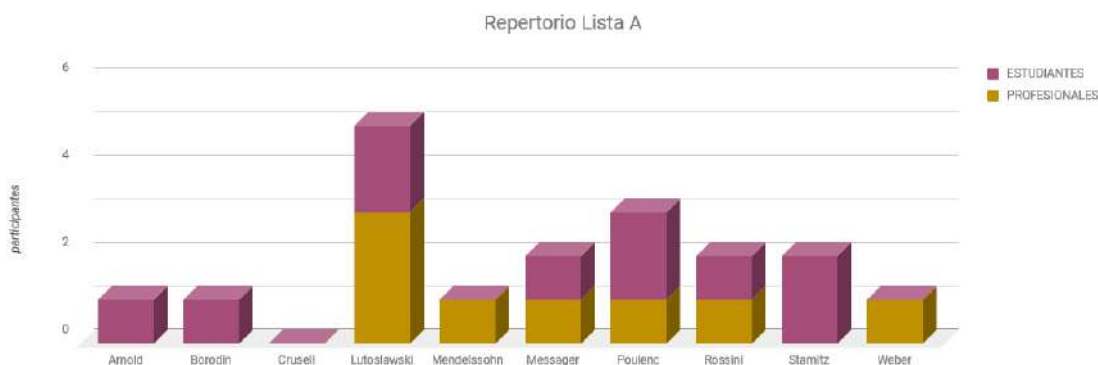


Figura 8.1: Fragmento A: repertorio elegido por las participantes.

En el segundo listado hubo más consenso, con Brahms y Saint-Saëns sobresaliendo por encima de las otras opciones. Asimismo, 2 de estas obras (Brahms y Debussy) fueron interpretadas como fragmento C a tocar de memoria. En esta ocasión, 4 de las 10 propuestas no fueron elegidas por ninguna participante.

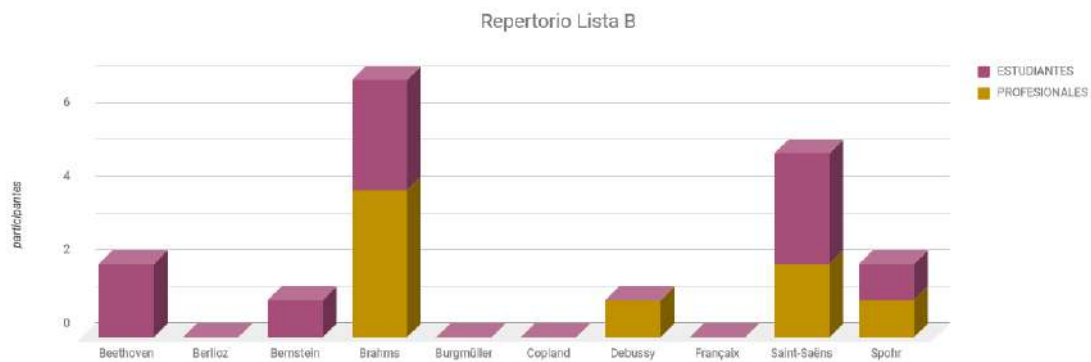


Figura 8.2: Fragmento B: repertorio elegido por las participantes.

Para el fragmento C, de libre elección, 6 clarinetistas «reutilizaron» el material planteado en las listas A y B, seleccionando un fragmento no interpretado anteriormente. De este hecho podemos deducir que el repertorio propuesto en los listados es ciertamente representativo de las obras que habitualmente se tocan, o también podemos intuir que para diversas participantes fue más fácil dejarse inspirar por diferentes sugerencias que elegir de entre un abanico indefinido.

Si bien en las propuestas de las listas A y B se persiguió que fuera material original para clarinete en *sib*, no se ha podido controlar que el fragmento de libre elección estuviera escrito para otro clarinete, ya que solo se predeterminó su duración. Así pues, nos encontramos con que algunas intérpretes decidieron tocar de memoria fragmentos originales para clarinete en *la*, sin transportarlos (un conocido solo del III acto de la ópera *Tosca*, y la primera *Romanza* del op. 94 de Robert Schumann).

Curiosamente, estas 3 participantes son estudiantes (P5, P13, P14), por lo que presentimos que probablemente entra dentro de su práctica habitual la interpretación de cualquier pasaje con cualquier clarinete. Somos conocedores de que algunos profesores lo recomiendan a modo de estudio, sin embargo, esto suele ser mucho menos

frecuente en el ámbito profesional dado el grado de madurez de los intérpretes². Dicho de otro modo, estamos convencidos de que esta práctica de tocar con el clarinete en *sib* una obra escrita para clarinete en *la*³ no hubiera tenido cabida en otro contexto⁴.

FRAGMENTO C		PR.	EST.	TOTAL
F. Poulenc	Lista A	1		1
G. Rossini	Lista A	1		1
J. Brahms	Lista B		1	1
C. Debussy	Lista B	2	1	3
H. Eisler: <i>Moment Musical</i>	Clarinete solo	1		1
W. Osborne: <i>Rhapsody for solo clarinet</i>	Clarinete solo	1		1
C. M. von Weber: <i>Concierto n°1</i> , I mov.	Concierto	1	4	5
L. van Beethoven: <i>Sinfonía n°6</i> , I mov.	Solo orquestal	1		1
G. Puccini: <i>Tosca</i> , « <i>E lucevan le stelle</i> »	Solo orquestal (cl. <i>la</i>)		2	2
R. Schumann: <i>Drei Romanzen</i> , I mov.	Clarinete (<i>la</i>) y piano		1	1
L. Morgan: <i>Ceora</i>	Estándar de <i>jazz</i>		1	1

Tabla 8.1: Fragmento C: repertorio elegido por las participantes.

Por último, queremos dilucidar la inclusión en este listado de *Ceora*, un estándar de *jazz* del trompetista Lee Morgan (1938-1972). Como hemos comentando anteriormente en el apartado 7.2.4, la aceptación de la participación del clarinetista P6 ha conllevado, como circunstancia peculiar, la ampliación del ámbito estilístico de la denominada música clásica. Al tratarse de un estudiante de *jazz*, se acordó con el intérprete que podría tocar en ese estilo dentro del fragmento C, siempre y cuando no realizara una improvisación porque entonces la comparación entre ambas grabaciones se hubiera alejado demasiado de nuestro tema de estudio.

² Como ilustración, la P18 propuso tocar el inicio del concierto de Mozart con el clarinete en *la*, pero al recordarle que tiene que interpretar los tres pasajes con el *sib*, desechó la idea y eligió otra obra.

³ Berlioz (1843) calificaba esta práctica como una «infidelidad» (p. 137).

⁴ Más allá de la opinión del compositor francés, voces más recientes del ámbito interpretativo se suman al respeto del instrumento original detallado en la partitura: «Al abordar el complejo problema de las sonoridades del clarinete, creo que deberíamos seguir las instrucciones del compositor lo más cuidadosamente posible, incluso cuando parecen conservadoras o excéntricas; cualquier intento de interpretar las razones para la elección de un clarinete en particular han de ser emprendidas con cautela» (Lawson, 1983, p. 358).

8.1.1.2 Posición elegida: de pie/sentado

La gran mayoría de las participantes ha elegido estar de pie para la fase interpretativa, frente a aproximadamente una quinta parte que ha decidido tocar en posición sentada (P1, P2, P16, P18). Hemos querido estudiar el perfil de las clarinetistas que han escogido tocar en silla para ver si encontrábamos alguna relación con su ocupación o el repertorio elegido.

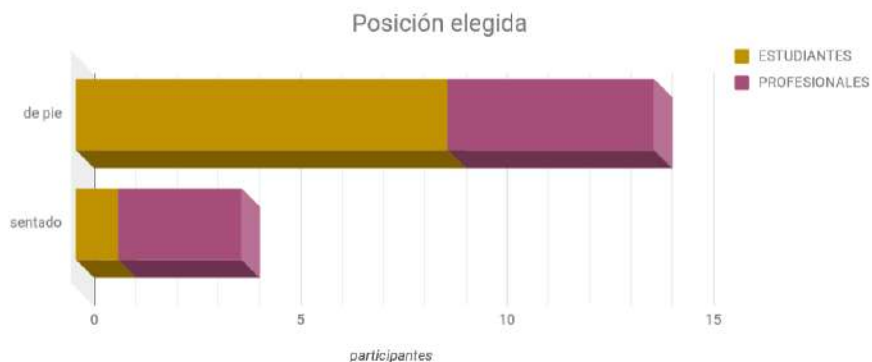


Figura 8.3: Posición elegida para la interpretación.

El caso más claro lo encontramos en la P18, que es *free lance* en orquestas profesionales y que ha escogido interpretar dos solos orquestales: Mendelssohn de la lista A y el solo del primer movimiento de la *Sinfonía n.º6* de Beethoven como obra libre. Además, como fragmento B ha elegido Spohr, un concierto habitualmente requerido en las audiciones de clarinete bajo, instrumento en el que la participante está especializada y que habitualmente se toca sentado.

El P16 forma parte de una banda militar profesional y es posible que su día a día esté ligado a la actividad sentada (aunque nos consta que el P8 también tiene la misma ocupación y decidió tocar de pie); sin embargo, el repertorio elegido no incluye ningún solo orquestal.

La última profesional que eligió tocar sentada es profesora de una escuela municipal y tampoco tocó ningún solo orquestal (P1).

Para terminar, la P2 es una estudiante que ha elegido interpretar el solo orquestal de Borodin de la lista A, siendo el resto un repertorio que habitualmente se toca de pie (Brahms y Weber).

Al no encontrar una causalidad determinante en todos los casos, consideramos que podría haber otros factores condicionantes a la hora de elegir si tocar de pie o sentado (como la posición habitual de estudio o el nivel de energía del momento), en los que no hemos visto pertinente indagar. En cualquier caso, contar con participantes que interpretaran en las dos posiciones aporta variedad y riqueza a la investigación.

8.1.2 Sesión de Trager®

Como se ha explicado previamente, una sesión corriente del Método Trager suele tener una duración de entre una hora y 90 minutos, siempre según las necesidades de la persona receptora. En la intervención del estudio empírico, las sesiones duraron entre 61 y 108 minutos, con una media de 89,72 min.

<i>Part.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>Min.</i>	85	97	97	88	95	90	92	104	93	92	80	83	80	96	108	85	89	61

Tabla 8.2: Duración de la sesión del Método Trager por participantes.

Considerando que para todas las participantes se trataba de la primera sesión que recibían, se calculó un marco temporal aproximado de hora y media, que en algunos casos se superó ligeramente. La sesión sin duda más corta fue con la P18 (61 min), debido a la disponibilidad específica de esta intérprete, que por motivos profesionales tenía que marcharse a una hora concreta sin demora; este hecho, sin embargo, no afectó al desarrollo de la sesión.

Todas las sesiones estuvieron comprendidas por una parte de trabajo en camilla, además de una toma de contacto previa y un tiempo de integración posterior, con la propuesta de algún o varios Mentastics según las necesidades individuales. Con algunas participantes se realizaron respiraciones activas en camilla (P2, P6, P7, P10, P11, P14, P15) y también se incluyó la Respuesta Refleja⁵ en alguna parte específica del cuerpo, como puede ser el hombro (P4), la rodilla (P2, P10) o la pierna (P7, P8, P9, P14).

⁵ En el apartado 3.4.2 se ha explicado en detalle en qué consiste esta técnica.

En algunos casos, el clarinete estuvo físicamente dentro de la sala durante la sesión, si bien queremos destacar que en ninguna instancia hubo interpretación musical. En la gran mayoría de las sesiones no fue utilizado, solo en una ocasión la clarinetista (P4) cogió el instrumento para sentir su peso y ver cómo se movían los dedos sobre él, después de haber gesticulado como si tocara «en el aire».

A partir de las anotaciones en el Cuaderno de campo podemos observar algunos rasgos comunes que denotan cierta carencia de conciencia corporal. Algo que evidencia la falta de hábito de fijarse en las sensaciones es la dificultad para expresarlas verbalmente. Aunque es corriente que a veces cueste un poco encontrar las palabras exactas, en varios casos el obstáculo lingüístico ha sido notable (P4, P9, P11, P13, P14, P17). Entendemos que esta escasez de vocabulario sensorial está relacionada con la poca práctica de percatarse de lo que se siente; por lo tanto, no es ilógico que la mayoría sean estudiantes que han declarado poca experiencia previa de trabajo de conciencia corporal, además del profesional P9, que únicamente manifestó «lectura y práctica autodidacta». También ha sido curioso escuchar cómo dos clarinetistas verbalizaban estar más cómodas en su lado izquierdo cuando al tocar apoyaban mucho más su peso en el lado derecho (P4, P5). Asimismo, varias participantes se han asombrado al mirarse al espejo, lo que revela una poca conexión entre las sensaciones percibidas en relación a la realidad física.

En el espacio en blanco destinado a recoger comentarios libres del cuestionario post-interpretación posterior a la segunda grabación, 10 participantes escribieron de forma específica sobre la sesión de Trager. A continuación, algunas de estas reflexiones.

Como era de esperar, las participantes estaban a la expectativa de cómo sería la sesión y algunos elementos las han pillado desprevenidas, como declara el P15: «No sabía a qué me atenía (...) La parte de camilla no era activa y no me lo imaginaba así». Las sorpresas han sido positivas, con un efecto de conexión entre cuerpo y mente que repercutió en la interpretación musical, como explica el P10: «Al venir a la sesión sin una idea preconcebida del Trager, me ha impactado y sorprendido para bien los efectos o consecuencias positivas que tiene un cuerpo relajado y sin tensiones para tener una mente relajada y sin tensiones, mejorando así la experiencia del intérprete». El impacto de la sesión también ha sido percibido en la experiencia interpretativa por el P9: «Me he

relajado mucho y dejado en un modo de predisposición mejor para el momento de la interpretación y mi juicio posterior sobre ella».

La sensación de relajación ha sido una vivencia común en varias personas: «Es una sensación muy agradable notar cómo el cuerpo se relaja, pero al mismo tiempo hay un movimiento externo de las partes del mismo» (P7); «me ha gustado mucho en cuanto a la relajación» (P5). Una relajación que según la experiencia del P13 podríamos denominar activa: «Al finalizar el trabajo en camilla, antes de levantarme, pensaba que me sentiría cansado, sin embargo, una vez levantado me he sentido despierto e incluso dispuesto a hacer ejercicio, aunque relajado». Para la P18 la relajación se ha relacionado con la conciencia corporal y la presencia: «He sentido cómo cada parte de mi cuerpo se iba relajando poco a poco y he ido tomando conciencia de mi cuerpo y sentido más presencia “aquí”».

El enfoque individualizado ha tenido un papel importante para la P17, que también ha destacado la aplicabilidad de los movimientos en otras situaciones: «Me ha gustado la personalización de la sesión. La importancia de la escucha individual/personal. Herramientas y propuestas adaptables a otros contextos». Algunas participantes han descrito sensaciones novedosas y descubrimientos: «La sensación de sentir las piernas/brazos más largos después de este movimiento ha sido nuevo para mí pero es una buena sensación» (P7); «He descubierto nuevas posiciones corporales, en cuanto a la posición de pie» (P5). La experiencia de sentir el peso del cuerpo también ha sido comentada: «El movimiento del tronco me destensó el cuerpo mucho (en camilla). Sensación cada vez de mayor peso corporal a lo largo de la sesión» (P16). Asimismo, la sensación de peso se ha percibido como una ayuda a la relajación con influencia en la interpretación musical: «El sentir el peso de los brazos después de la sesión me ha ayudado a relajarme para tocar y poder mejorar en todos los aspectos» (P8).

Para concluir, compartimos algunos comentarios globales acerca de la recepción de la sesión: «La sesión de Trager me ha resultado muy placentera» (P18); «La conciencia corporal después de la sesión ha sido muy gratificante» (P8); «Lo he encontrado placentero, liberador, útil» (P15); «La sesión me ha encantado» (P9). Como se puede inferir de estas afirmaciones, ha predominado la vivencia agradable de la sesión de Trager.

8.2 Evolución de las participantes en la intervención

A continuación procederemos a realizar un análisis individualizado de la experiencia de cada participante en el estudio empírico, incluyendo una breve contextualización del encuentro, el cuestionario post-interpretación (comparación de puntuaciones numéricas realizadas por la clarinetista⁶), las mediciones respiratorias (capacidad inspiratoria y Flujo Espiratorio Máximo), la valoración y comentarios del especialista externo, así como la autoevaluación de la propia intérprete a partir de la visualización de las grabaciones. En base a toda la información recogida, se presentarán unas conclusiones sobre la evolución personal de cada participante. Asimismo, se cerrará el apartado con un análisis global de la muestra.

8.2.1 Participante 1

El encuentro tiene lugar el día 17 de noviembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. La clarinetista elige tocar sentada y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) W. Lutoslawski; B) J. Brahms; C) C. Debussy: *Première Rhapsodie* (inicio).

La participante es una profesional que lleva 26 años tocando el clarinete (se inició a los 10); también canta en un coro. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la práctica de Katsugen (1 año), Pilates (2 años) y Yoga y meditación (4 años). Afirma no haber tenido ningún problema o lesión derivado de la interpretación musical.

La sesión del Método Trager se inicia a las 11:25 y termina a las 12:50 (85 min). El *feedback* a lo largo de la sesión ha sido: «muy agradable», «muy gustoso». Al final del trabajo en camilla, estando tumbada tiene la sensación de estar «volando», sobre todo los brazos. Al terminar la sesión percibe más equilibrio entre los dos lados, casi iguales (al principio expresó su mayor comodidad apoyándose sobre el lado izquierdo).

⁶ Con el fin de aportar mayor claridad, en los gráficos con las autoevaluaciones de los enunciados se han separado las preguntas corrientes de las que tienen una respuesta inversa (E5, E7, E8), es decir, que cuando presentan una puntuación menor significa que el resultado final es positivo.

Comenta que la zona lumbar sigue estando presente (había manifestado cierta molestia en esta zona) pero que ahora está mucho mejor. Se siente muy relajada y nota la respiración no muy profunda pero calmada. Comenta que ahora se camina más fácil así, y que tiene ganas de moverse continuamente, «como para no perder la sensación».

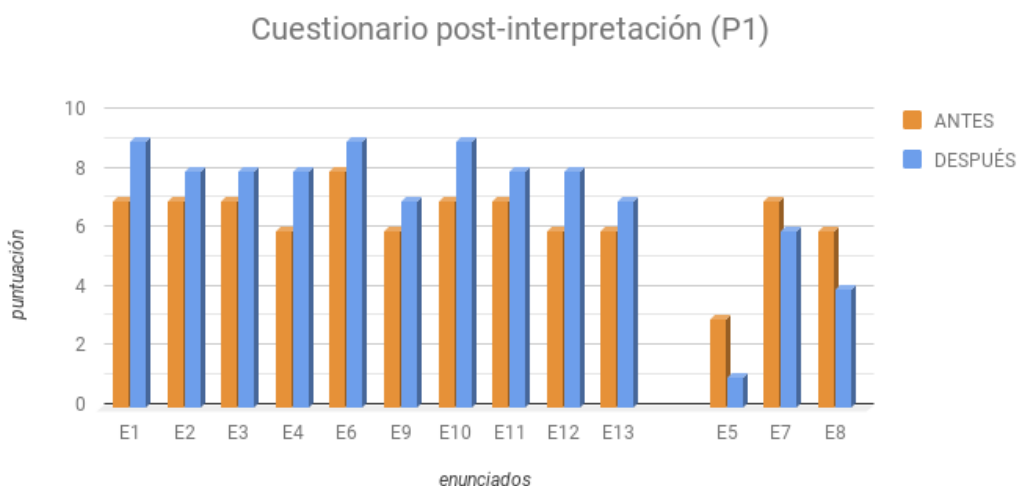


Figura 8.4: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P1A y P1D.

Si comparamos las valoraciones entre los dos cuestionarios posteriores a la interpretación, podemos observar que absolutamente todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez. Debemos precisar que, a modo general, no apreciamos ningún cambio drástico ya que la diferencia siempre se mantiene entre 1 o 2 puntos, repartida equitativamente: 7 aspectos han presentado +1 punto («E2. Fluidez en la digitación», «E3. Coordinación de la técnica interpretativa», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E7. Tensiones corporales», «E9. Seguridad/confianza», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación») y los otros 6 revelan +2 puntos («E1. Gestión del aire», «E4. Integración con el instrumento», «E5. Distracciones», «E8. Nerviosismo», «E10. Conexión con la música», «E12. Disfrute de la interpretación»).

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 6 (4) y 7 (5), junto a un único 8, mientras en las finales predomina el 8 (5), seguido del 9 (3) y el 7 (2). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 3, 6 y 7, a 1, 4 y 6.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 1 punto, pasando de 6 a 7, por lo que se deduce una preferencia moderada por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista solo escribió después de la segunda interpretación: «He sentido que podía tocar con más fluidez después de la sesión de Trager. Donde más lo he podido apreciar ha sido en la respiración, mucho más amplia, y que me permitía obtener un sonido igualmente más relajado».

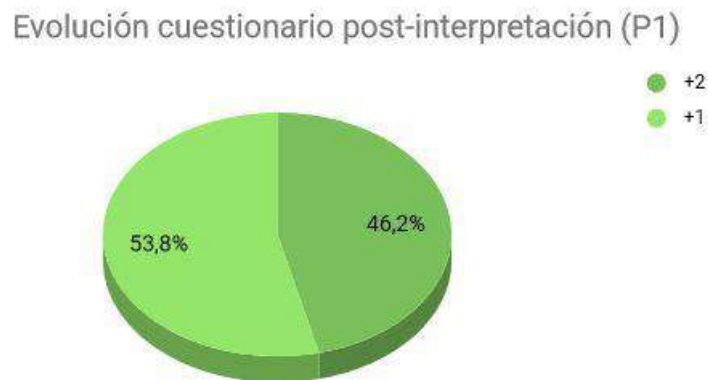


Figura 8.5: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 1.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager, percibiendo que la participante ha repetido el patrón de bajar en el segundo registro y al final superar el primero. La diferencia de 200 ml representa un aumento del 8,51% de la capacidad inspiratoria inicial. En relación al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 10 ml superior a la primera, lo que supone un aumento del 2,94%.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2300	2000	2350	2500	2300	2550	+200 (8,51%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
335	340	315	350	315	320	+10 (2,94%)

Tabla 8.3: Mediciones respiratorias, Participante 1.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta: «Toca como es: correcta, modosita, calmada; esto se refleja en su forma de tocar. Su personalidad tiraniza los tres fragmentos, los toca igual. El origen del problema no es una cuestión técnica, no ha desarrollado adecuadamente su creatividad: transformarse en personajes diferentes para crear/recrear músicas diferentes».

En cuanto al sonido, opina que «Tiene una actitud sonora única, un sonido monodireccional; el sonido no es malo, pero no lo produce bien y no lo maneja bien. Se le rompe constantemente la línea del aire en los cambios de registro. Esto se delata en la articulación del fragmento A: no produce bien el *staccatissimo* porque no entiende que para ello el aire tiene que activarse, fluir». Y añade: «Tiene una posición de la embocadura muy cerrada porque no se apoya arriba (en los dientes superiores) y porque no busca un sonido más grave; en general toca muy desafinado. Esta parte que directamente produce el sonido no se ha modificado en la segunda vez».

Según su criterio estilístico dice que «en el fragmento C [Debussy] hay una linealidad casi molesta, debería ser más plastilina, una línea más ondulada, a diferencia de la línea en Brahms [fragmento B] que es más rectilínea».

Referente a la grabación de después de la sesión del Método Trager, comenta que «La segunda vez toca corporalmente más relajada, más calmada, pero no se refleja en el sonido. En el fragmento A se nota el cambio en el tempo, que es más calmado, lo que favorece la articulación aunque sigue sin estar *staccatissimo*. En los fragmentos B y C el cambio de la segunda vez es sobre todo corporal».

Tras la realización de dos visionados, la participante comenta que «La diferencia a nivel sonoro es que en el vídeo posterior el sonido es más amplio y redondo, da la sensación de desbloqueo a nivel de garganta. La capacidad pulmonar también es mayor en el segundo vídeo. El rango de dinámicas se amplía igualmente en el segundo vídeo».

También expone que «A nivel visual, en el segundo vídeo aprecio una sensación de enraizamiento pélvico, como si la espalda estuviera menos tensa, hubiera más retroversión. En el primero, tengo más curva a nivel lumbar. Así mismo, en el segundo, mantengo los pies en el suelo todo el rato, en el primero, echo el pie izquierdo atrás».

Respecto a la interpretación, observa: «En el primer vídeo hay dos errores en la primera pieza que no se producen en el segundo y la segunda vez el tempo es más lento. Brahms tiene más profundidad en el fraseo, se aprecia mucho más la expresión del texto

en el segundo vídeo, de un modo parecido sucede en Debussy».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Me ha sorprendido apreciar visualmente el cambio físico que se produce a nivel de la pelvis hacia abajo, sobre todo. Y también encuentro mucho mejor el sonido en el segundo vídeo, algo que no recuerdo haber apreciado en el momento de la grabación».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «en todos los aspectos musicales es mejor el segundo, especialmente en expresividad y sonido, así como una sensación de aplomo y tranquilidad que se aprecia corporal y musicalmente».

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido positiva, sintiendo una mejoría moderada en todos los aspectos de la autoevaluación post-interpretación. Probablemente, su experiencia previa en trabajos de conciencia corporal la ha ayudado a percibir con fineza los matices sutiles en cada enunciado. En los comentarios realizados después de visualizar las grabaciones, una vez tomada cierta distancia de las sensaciones del directo, se puede apreciar su mayor observación de diferencias, destacando incluso algunas que no había percibido en el momento de la interpretación.

Sobresale de una forma clara la mejora en el control de la respiración. Si bien el *feedback* de la participante al final de la sesión ha sido de «respiración no profunda», a la hora de tocar se ha evidenciado una mayor amplitud en la respiración, expresándolo así después de la segunda interpretación y también *a posteriori* del visionado de las grabaciones, en consonancia con el resultado de las mediciones respiratorias.

Igualmente es relevante el cambio observado en el modo de apoyar los pies en el suelo, probablemente relacionado con una mayor estabilidad y equilibrio que a su vez ha favorecido la respiración. El movimiento corporal ha sido más fluido en general, en consonancia con la música, y las extremidades inferiores se han enraizado más desde la pelvis. La decisión de subir un poco el atril (2 cm) en la segunda grabación concuerda con su postura general más enderezada.

Aunque el especialista observa que los cambios corporales no se reflejan en el sonido, la participante sí ha percibido una mejora en la calidad sonora después de los dos visionados de las grabaciones.

8.2.2 Participante 2

El encuentro tiene lugar el día 17 de noviembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 1 y 2 horas. La clarinetista elige tocar sentada y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) A. Borodin; B) J. Brahms; C) C. M. von Weber: *Concierto nº1 op. 73*, I movimiento (inicio).

La participante es una estudiante que lleva 13 años tocando el clarinete (se inició a los 9). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye una asignatura de Educación Corporal durante las enseñanzas profesionales (2 años) y otra de Técnica Alexander durante las enseñanzas superiores (2 años y el curso actual). Explica haber tenido quistes sinoviales en la mano derecha durante los dos últimos años, con dolor cuando el movimiento de la muñeca estaba en flexión; como tratamiento utilizó una muñequera con tope. Ahora está bien.

La sesión del Método Trager se inicia a las 17:03 y termina a las 18:40 (97 min)⁷. El *feedback* a lo largo de la sesión ha sido que es capaz de sentir el peso, sin pesadez. Al finalizar el trabajo en camilla, dice que se siente «más plana», con menos huecos entre su cuerpo y la camilla. También afirma sentir más equilibrio entre los dos lados, sintiéndolos casi iguales.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que predominan los enunciados (9) con una mejor puntuación la segunda vez. Debemos precisar que no apreciamos ningún cambio drástico ya que la diferencia es leve: +1 punto («E2. Fluidez en la digitación», «E5. Distracciones», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E8. Nerviosismo», «E12. Disfrute de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación») y +2 puntos («E1. Gestión del aire», «E7. Tensiones corporales», «E10. Conexión con la música»).

Por otro lado, encontramos 3 aspectos que han sido percibidos por igual en las dos ocasiones: «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E9. Seguridad/confianza».

⁷ Se ha realizado Respuesta Refleja en la rodilla izquierda, y también respiraciones activas.

El único enunciado cuya evolución ha sido ligeramente negativa, con -1 punto, es «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación».

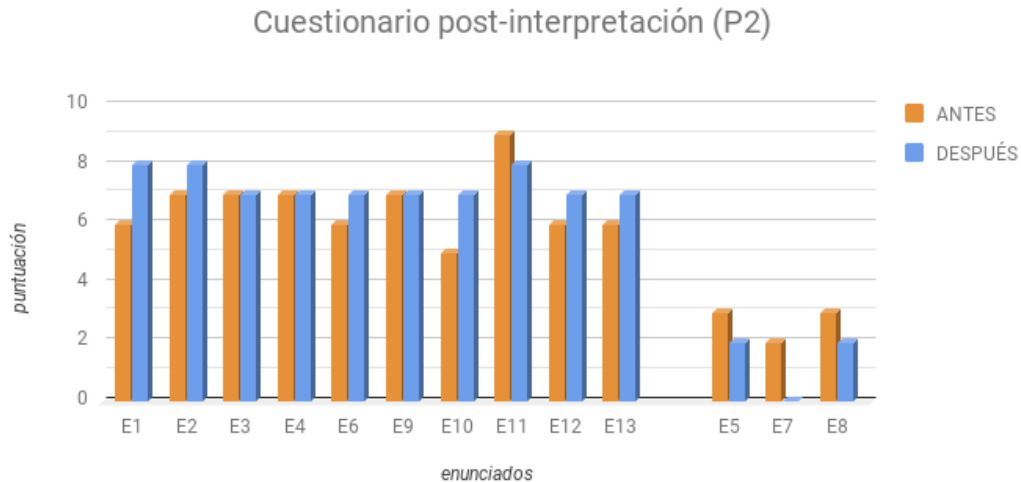


Figura 8.6: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P2A y P2D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 6 (4) y 7 (4), junto a valoraciones únicas de 5 y 9, mientras en las finales destaca el 7 (7) seguido del 8 (3). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 2 y 3 (2), a 0 y 2 (2).

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 1 punto, pasando de 6 a 7, por lo que se deduce una preferencia moderada por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista solo escribió después de la segunda interpretación: «En los ejercicios para medir la capacidad pulmonar me he sentido más limitada la segunda vez que la primera. En cambio luego, en la interpretación me he sentido más cómoda, con referencia a la gestión del aire. E11: No me he sentido tan cómoda esta segunda vez porque estaba pendiente tanto de arreglar los fallos anteriores como de la mejor gestión del aire. E13: Estoy un poco más satisfecha de la segunda vez que he tocado, ya que creo que en la primera ha habido fallos de notas, concentración y aire, y en la segunda de lo mismo pero con menos frecuencia y una mejor gestión del aire».

Evolución cuestionario post-interpretación (P2)

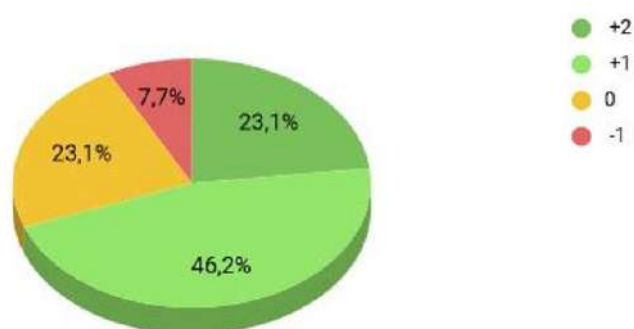


Figura 8.7: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 2.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager, aunque si ordenamos los datos sucesivamente, solo una marca ha sido más baja, otra igual y otra más alta. La diferencia de 150 ml representa una disminución del 6,52% de la capacidad inspiratoria inicial. En relación al Flujo Espiratorio Máximo, la participante ha repetido el patrón de bajar en la segunda medición y al final conseguir un resultado intermedio. Globalmente, la segunda medida ha sido 15 ml superior a la primera, lo que supone un aumento del 4,05%.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2300	1950	1700	1950	2050	1900	-150 (6,52%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
370	275	300	385	240	300	+15 (4,05%)

Tabla 8.4: Mediciones respiratorias, Participante 2.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta: «En el fragmento A [Borodin] es donde se cometen más equivocaciones». En cuanto a la destreza técnica del pasaje opina que «las dos veces tienen un nivel técnico igual, con sus problemas y fallos, aunque en la segunda vez la sonoridad es más libre».

Encuentra una mejora en el segundo fragmento: «El fragmento B [Brahms] técnicamente está mejor que A, la segunda vez el fraseo y la columna de aire son más flexibles». Referente a la concentración percibe diferencias en la obra libre: «En el fragmento C [Weber], la participante está más concentrada en la segunda vez» algo que se traduce técnicamente: «la articulación está mejor y la respiración y el control del aire también mejor».

Tras la realización de 3 visionados, la participante comenta: «Para mí el segundo vídeo está algo mejor que el primero. Lo que más me ha llamado la atención es que, en el segundo vídeo, el sonido mantiene el mismo cuerpo y proyección pero las emisiones y la articulación son algo más precisas (sobre todo en Weber), la afinación mejora (sobre todo en Brahms) y el sonido es mucho más presente y limpio en general. No obstante lo que me parece que sigue igual en los dos vídeos es que el *legato* no es muy constante y se me corta por igual en los dos vídeos».

También expone que «no hay gran diferencia visual en general entre un vídeo y el otro, igual en el segundo vídeo, algo más de amplitud aunque ligeramente».

Respecto a la interpretación, observa que «La segunda vez hay más fallos en el texto que la primera. No obstante creo que interpretativamente el segundo vídeo está algo mejor ya igual teniendo en cuenta los fallos o las cosas que no me gustaron tocando la primera vez, la segunda vez intenté mejorar. Creo que desde fuera se escucha un mejor fraseo y una forma general más clara, más gama en las dinámicas y sobre todo más control en la estabilidad y fluctuaciones del tempo. En general más seguridad».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Tenía el recuerdo de haber tocado muchísimo peor. No obstante no recordaba que se me cortase tanto el *legato*».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «hay más fallos de notas, pero el sonido es mucho más claro y limpio en general».

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido bastante positiva, sintiendo una mejoría moderada en la mayoría (casi el 70%) de ítems de la autoevaluación post-interpretación. Además de algunos aspectos notados por igual en ambas ocasiones, el único enunciado cuya evolución ha sido ligeramente negativa, «E11.

Facilidad/comodidad en la interpretación», probablemente tiene que ver con las nuevas sensaciones (y también con la mayor cantidad de fallos) en la segunda versión.

Tanto la opinión del especialista como la percepción de la propia clarinetista evidencian un incremento de la calidad sonora, fruto de una mejoría general en la respiración (un dato parcialmente discordante con las mediciones respiratorias, en los que la participante se ha notado más limitada). En algunos fragmentos se ha ganado precisión en la articulación y la afinación. En general, el fraseo está más flexible y la intención musical más clara en la segunda grabación.

El hecho de que, para la interpretación de después de la sesión de Trager, la participante decidiera mover la silla hacia atrás (10 cm) para alejarse del atril, muestra la necesidad de un mayor espacio personal.

8.2.3 Participante 3

El encuentro tiene lugar el día 18 de noviembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de menos de 30 minutos. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) G. Rossini; B) L. Spohr; C) J. Brahms: *Sonata nº2 op. 120*, I movimiento (inicio).

El participante es un estudiante que lleva 15 años tocando el clarinete (se inició a los 7). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye clases de relajación y expresión corporal como actividad extraescolar (desde los 8 a los 15 años) y algunas clases esporádicas durante los cinco años posteriores. Practica natación con frecuencia diaria desde pequeño para aliviar los dolores de espalda. Ha tenido problemas en la mano derecha, diagnosticado con el síndrome de la celda del supinador. Tiene dolor constante en el brazo derecho, toque o no; lo único que le calma es estar con el puño cerrado (su posición de reposo). El pico máximo lo sufrió un mes antes de las pruebas de acceso al grado superior (mayo del 2015) y ha tenido un segundo pico en verano del 2017, antes de la participación en un concurso. Comenta que justo hace ocho días que ha decidido dejar de tocar de forma bastante definitiva, y que hoy va a hacer una excepción porque se comprometió a participar y también porque cree que podrá sacar algún provecho de la experiencia.

La sesión del Método Trager se inicia a las 11:48 y termina a las 13:25 (97 min). El *feedback* a lo largo de la sesión ha sido valioso porque se da cuenta de los movimientos que le van bien y lo verbaliza, sobre todo los que elevan los omóplatos. Al final del trabajo en camilla, dice que está «flotando». Una vez de pie, percibe más equilibrio entre los dos lados, sintiéndolos «casi iguales»⁸. Afirma con cierta perplejidad: «es la primera vez que no siento dolor en mi brazo derecho»⁹.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez, a excepción del «E5. Distracciones», el único aspecto que ha obtenido una evolución negativa y además de forma notable, con -4 puntos.

Debemos precisar que la mayoría de los cambios son grandes, con una gran mayoría de +3 puntos, y un amplio abanico desde la mejora más sutil hasta la más drástica: +1 («E12. Disfrute de la interpretación»), +2 («E6. Presencia (aquí y ahora)», «E10. Conexión con la música»), +3 («E1. Gestión del aire», «E2. Fluidez en la digitación», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +5 («E8. Nerviosismo», «E9. Seguridad/confianza»), +6 («E7. Tensiones corporales»), +7 («E4. Integración con el instrumento»).

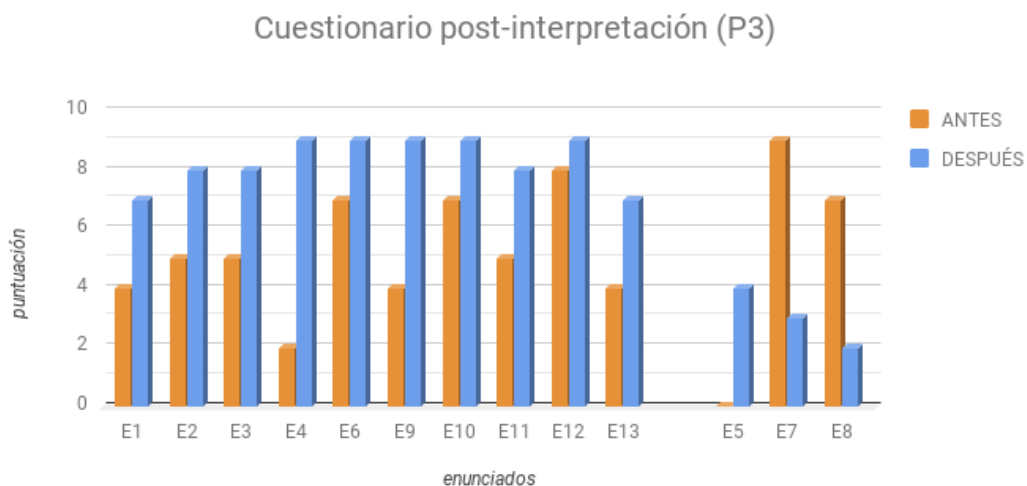


Figura 8.8: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P3A y P3D.

⁸ Se propone un Mentastics con un leve peso que se engancha con pinzas en las coderas de la camiseta.

⁹ La investigadora observa que el dolor descrito puede ser debido al exceso de tensión, a causa del ángulo (giro) de su muñeca y fijación del codo, que implica una tensión desproporcionada en el hombro.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 4 (3), 5 (3) y 7 (2), junto a valoraciones únicas de 2 y 8, mientras en las finales predomina el 9 (5), seguido del 8 (3) y el 6 (2). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 0, 7 y 9, a 2, 3 y 4.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 3 puntos, pasando de 4 a 7, por lo que se deduce una preferencia notable por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista solo escribió después de la segunda interpretación: «Considero que los fallos técnicos que han surgido en la segunda grabación han sido consecuencia de la actividad mental para la observación de las buenas sensaciones que estaba teniendo mientras tocaba».

Evolución cuestionario post-interpretación (P3)

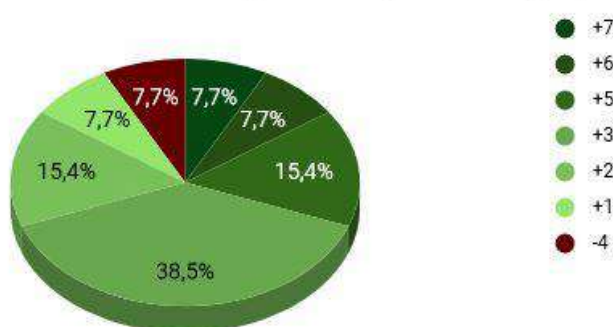


Figura 8.9: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 3.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager, llamando la atención la gran distancia entre los datos extremos del segundo registro. La diferencia de 200 ml representa un aumento del 5,33% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 70 l/m superior a la primera, lo que supone un aumento del 11,76%.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
3750	3200	3750	3550	2800	3950	+200 (5,33%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
565	595	540	575	605	665	+70 (11,76%)

Tabla 8.5: Mediciones respiratorias, Participante 3.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta: «Hay más diferencia en los fragmentos A [Rossini] y B [Spohr] que C [Brahms]». El especialista pregunta a la investigadora si el fragmento C ha sido elegido por el participante, ya que opina que no lo tiene suficientemente aprendido ni interiorizado.

En cuanto al tracto vocal, considera que «en la primera interpretación del fragmento A se nota que la garganta está tensa». Y añade: «la segunda vez ciertos problemas técnicos siguen estando ahí pero algunos picados en el agudo están mejor, el *legato* también es mejor porque la parte vocal está más relajada y en general el sonido es más flexible».

Referente al grado de semejanza entre ambas grabaciones, dice que «en el fragmento B se percibe más mejoría que en el fragmento A, la segunda vez hay más control del aire y el sonido está más libre».

Según su visión, la calidad de sonido se ve afectada por el hecho de tocar de memoria: «En el fragmento C, la segunda vez el sonido está un poco mejor pero el participante vuelve a apretar cuando está más preocupado por la memoria, ya que no está convencido y busca la solución en la boquilla/caña y no en la cavidad bucal/aire» según el especialista un «recurso habitual» que no comparte.

Tras la realización de 3 visionados, el participante comenta el nivel sonoro de las grabaciones: «En la versión de después percibo que el sonido es más claro desde que se empieza a emitir, y tiene algo más de cuerpo. En cuanto al timbre no percibo variación. En la versión de después tengo más flexibilidad dinámica y mejor soporte de sonido y precisión al articular».

En relación al plano visual, expone: «Creo que en ambas versiones me escond

detrás del instrumento o del atril y estoy encogido, aunque en la segunda versión tengo menos tensión en la zona de la caja torácica-hombros-cuello».

Respecto a la interpretación, observa que «La primera versión es fría, autojuzgando mientras tocaba. La segunda toco mucho más libre, hay alguna parte que puede llegar a transmitir, aunque por momentos conlleve a fallos inesperados».

El clarinetista ha respondido a la pregunta en la que se solicita cualquier otra similitud/diferencia que se quiera comentar: «En parte por observación y en parte por las sensaciones que recuerdo, la mayor diferencia que se puede sentir del primer vídeo al segundo, está en la libertad con la que toco, afectando directamente a la calidad de la interpretación y también del sonido (en el segundo es mucho más rico en armónicos y más limpio)».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Me doy cuenta que habiendo centrado la atención en cuestiones corporales y un poco también de mentalidad para desprenderse de preocupaciones, se pueden ver resultados muy positivos a la hora de tocar. También me doy cuenta de lo abandonada que se tiene la educación corporal (y toma de consciencia) a la hora de aprender a tocar un instrumento, desde los niveles elementales, hasta el nivel superior. Nunca se ha atendido, aún siendo un pilar fundamental de la práctica interpretativa de un instrumento musical».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «preferiría que escuchasen 10 segundos muy buenos de interpretación, mejor que presentar 7 minutos insípidos».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido muy positiva, mostrando una mejoría en más del 90% de ítems y con diferencias muy notables. El incremento negativo de las distracciones seguramente ha sido debido a la falta de tiempo suficiente para poder integrar las nuevas sensaciones, descritas como «buenas» por el clarinetista¹⁰. Probablemente por la experiencia personal previa, el clarinetista presenta práctica en la percepción corporal.

La petición de subir el atril (3 cm) para la interpretación de después de la sesión evidencia una posición corporal más erguida, aunque sigue habiendo margen de mejora.

¹⁰ La desaparición del dolor del brazo derecho posterior a la sesión se ha mantenido durante la segunda interpretación.

El participante destaca la mayor libertad sentida y apreciada en la segunda interpretación, que influye también en la calidad del sonido, percibido como más flexible por el especialista gracias a un mayor control del aire.

El hecho de tocar de memoria ha supuesto una presión añadida a la interpretación en ambas grabaciones, pero la actitud ante la pérdida ha sido diferente, más saludable y resolutiva en la segunda ocasión¹¹. En cualquier caso, una nota falsa en ambas grabaciones junto a la discontinuidad del discurso nos indica un estudio poco profundo de la partitura (en consonancia con la decisión manifestada de dejar de tocar).

8.2.4 Participante 4

El encuentro tiene lugar el día 20 de noviembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. La clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) J. Stamitz; B) L. van Beethoven; C) C. M. von Weber: *Concierto n.º1 op. 73*, I movimiento (inicio).

La participante es una estudiante que lleva 13 años tocando el clarinete (se inició a los 6); también toca el piano. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye una asignatura de Biodanza en enseñanzas profesionales (2 años) y una de Formación Corporal en enseñanzas superiores (la ha empezado este curso, desde hace 3 meses). Cuando cursaba 4º curso de enseñanzas profesionales tuvo tendinitis en el brazo derecho y epicondilitis en el brazo izquierdo (2014); hizo reposo durante un mes y utilizó el collarín durante los tres meses posteriores. Desde entonces acude mensualmente al fisioterapeuta para una revisión, en la que además de manipulación manual en brazos, trapecios y hombros, le aplican un parche con corriente. Comenta que cuando está estresada le duelen los brazos. Realiza estiramientos antes y después de tocar, también en las pausas de estudio, que planifica cada media hora de tocar, con una duración de 5 minutos. Practica natación y Pilates una vez a la semana.

¹¹ Aunque se quedó en blanco en el fragmento C, ello no impidió que el participante finalizara la actuación. Después de unos silencios se saltó unos compases y continuó en otra frase posterior. El intérprete verbalizó «No, no es así», a lo que la investigadora respondió «no pasa nada, estás tocando en la reexposición». El clarinetista retomó la música y más adelante se equivocó de nuevo, reenganchándose esta vez sin hablar. Al finalizar, expresó un tímido «Lo siento» con cierto aire de culpabilidad. En la segunda interpretación, se saltó unos compases y siguió en la frase siguiente con naturalidad.

La sesión del Método Trager se inicia a las 10:55 y termina a las 12:23 (88 min)¹². El *feedback* al final de la sesión ha sido que se siente más relajada, con más peso. También percibe más equilibrio entre ambos lados y menos rigidez en las piernas. Observa que la zona de trapecios y hombros está con menos tensión. En general, le cuesta poner palabras a sus sensaciones.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que predominan los enunciados con la misma puntuación: 7 aspectos han sido percibidos por igual en las dos ocasiones («E1. Gestión del aire», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E8. Nerviosismo», «E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E12. Disfrute de la interpretación»).

Los 6 ítems restantes están divididos entre mejora («E2. Fluidez en la digitación», «E7. Tensiones corporales», «E13. Satisfacción de la interpretación») y empeoramiento («E5. Distracciones», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E9. Seguridad/confianza»). En casi todos los casos las variaciones de puntuación son leves, con solo 1 punto de diferencia, siendo la excepción el «E7. Tensiones corporales», cuya evolución es de +3 puntos.

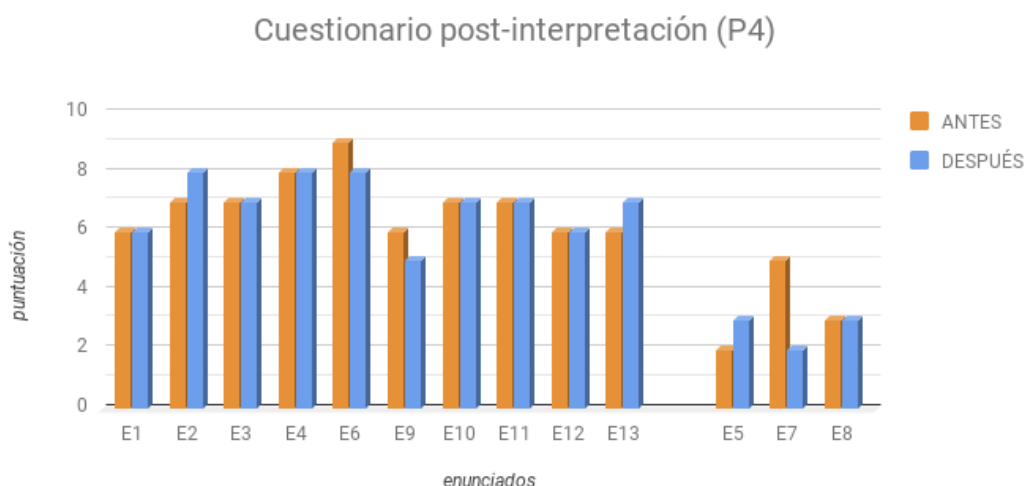


Figura 8.10: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P4A y P4D.

¹² Se ha realizado Respuesta Refleja en los hombros, y se han propuesto Mentastics para ablandar las rodillas y enraizar más los pies.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 6 (4) y 7 (4), junto a valoraciones únicas de 8 y 9, mientras en las finales destacan el 7 (4) y el 8 (3), además del 6 (2) y el 5. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 2, 3 y 5, a 2 y 3 (2).

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 1 punto, pasando de 6 a 7, por lo que se deduce una preferencia moderada por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista únicamente escribió después de la segunda interpretación: «Tras la sesión he notado más relajación en todo mi cuerpo, y el peso del cuerpo lo tenía más presente. He sentido nuevas sensaciones como la fluidez y libertad en los dedos, que me han distraído un poco».

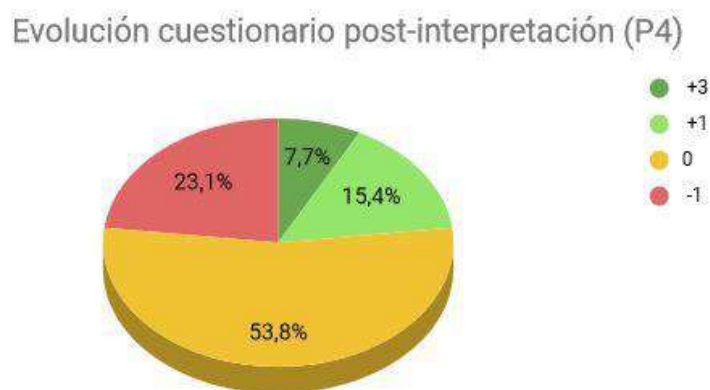


Figura 8.11: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 4.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager, aunque si ordenamos los datos sucesivamente, solo una marca ha sido más baja, otra igual y la última más alta. La diferencia de 200 ml representa una disminución del 8% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido idéntica a la primera, lo que no supone ningún cambio; llama la atención el patrón inverso de primero ir aumentando los datos y después ir descendiendo.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2000	2000	2500	2000	2300	2300	-200 (8%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
335	350	365	365	360	325	=

Tabla 8.6: Mediciones respiratorias, Participante 4.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta: «El fragmento A [Stamitz] presenta problemas rítmicos en las dos veces porque la participante no domina técnicamente el fragmento». En cuanto al movimiento, percibe que «la primera vez el movimiento corporal principal consiste en llevar el compás, la segunda vez no tanto ya que se deja llevar más por la música». Referente a la articulación, dice que «la segunda vez algunos picados están mejor gracias a la columna de aire».

Sobre la respiración, opina que «el fragmento B [Beethoven] presenta un problema de respiración las dos veces porque la participante no sabe dónde respirar» y añade que «la segunda vez el sonido está más centrado, ella está buscando el timbre».

Al igual que en el primer fragmento, percibe que «en el fragmento C [Weber] la segunda vez algunos picados están mejor gracias a la columna de aire». En relación a la calidad de sonido, su criterio es que «en general, la segunda vez hay más libertad en el sonido, pero cuando hay algo que le cuesta, la participante vuelve al patrón de sonido anterior». Algo que está relacionado con el aire: «la segunda vez hay más apoyo del aire».

Tras la realización de 3 visionados, la participante comenta que las similitudes que percibe son «poco cuerpo en el sonido, poca precisión en las emisiones y articulaciones». En cambio, las diferencias existentes son una «mayor claridad en el segundo vídeo y mayor rango de dinámicas, aunque sigue siendo poco».

En las dos grabaciones, cree que «los movimientos corporales y gestos no acompañan a lo que estoy tocando». No obstante, percibe «movimientos más reducidos y mayor relajación corporal en el segundo vídeo».

Respecto a la interpretación, observa que en ambas hay «poca fluidez de discurso y poca estabilidad en el tempo». Sin embargo, opina que hay «más control de las respiraciones y fraseo en el segundo que en el primero».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Recuerdo que durante la grabación sentía que todo estaba fatal, y ahora sigo viendo muchos errores que hoy en día he corregido y estoy corrigiendo; pero no tengo la sensación que tuve cuando tocaba ese día. Mi movimiento corporal no acompaña nada lo que toco».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión «aunque ninguno de los dos me convencen», y así lo justifica: «El motivo es que parece que estoy un poco más relajada que en el primero y eso se transmite en la música».

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido discreta, pues más del 50% de los enunciados han sido percibidos de la misma manera ambas veces (la persona con mayor número de respuestas iguales de la muestra). Aún así, la clarinetista se decanta por la segunda interpretación aunque las nuevas sensaciones hayan generado distracción. La disminución de las tensiones corporales ha sido notable (el enunciado con mayor mejoría), percibida sobre todo en los dedos, que se han sentido más libres y su movimiento más fluido, reparando de nuevo la diferencia en las visualizaciones. A nivel global, el movimiento corporal se ha vuelto más natural y conectado con la música, aunque sigue habiendo margen de progreso.

La mejora de la respiración, comentada por la propia participante y el especialista no se ve reflejada en las mediciones respiratorias. Como consecuencia, algunos picados son más precisos y la calidad sonora general ha aumentado, elementos que la estudiante no ha apreciado en las grabaciones.

8.2.5 Participante 5

El encuentro tiene lugar el día 24 de noviembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora,

para interpretar: A) M. Arnold; B) C. Saint-Saëns; C) G. Puccini: solo «E lucevan le stelle» de la ópera *Tosca* (para clarinete en La).

El participante es un estudiante que lleva 7 años tocando el clarinete (se inició a los 12). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye Técnica Alexander dentro de un curso de verano de clarinete (2016). Afirma no haber tenido ningún problema o lesión derivado de la interpretación musical.

La sesión del Método Trager se inicia a las 17:30 y termina a las 19:05 (95 min). Durante la sesión formula muchas preguntas sobre el Trager, todo el tiempo. Parece que está más cómodo en el ámbito intelectual que en el sensorial, al principio no siente casi nada pero poco a poco va entrando en sus sensaciones y va percibiendo más cosas, aunque le cuesta expresarlo. El *feedback* al final de la sesión ha sido que se siente más relajado, con más contacto con la camilla. Dice que percibe más diferencia entre el lado izquierdo (que está mejor) y el derecho, y que «nunca antes había sentido esa división». Siente los hombros con menos tensión, y el cuello más largo. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «He descubierto nuevas posiciones corporales en cuanto a la posición de pie, y también me ha gustado mucho en cuanto a la relajación».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación¹³, podemos observar que predominan los enunciados con la misma puntuación: 6 aspectos han sido percibidos por igual en las dos ocasiones («E2. Fluidez en la digitación», «E4. Integración con el instrumento», «E5. Distracciones», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E12. Disfrute de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»).

Los 7 enunciados restantes están divididos entre mejora (4) y empeoramiento (3), siempre dentro de una diferencia moderada de 1 o 2 puntos: +1 («E8. Nerviosismo», «E9. Seguridad/confianza»), +2 («E7. Tensiones corporales», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación») y -1 («E1. Gestión del aire», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E10. Conexión con la música»).

¹³ Puesto que la investigadora se ha percatado de que en la primera grabación ha tocado con el móvil, cartera, llaves y demás en los bolsillos, se le requiere que haga lo mismo en la segunda interpretación.

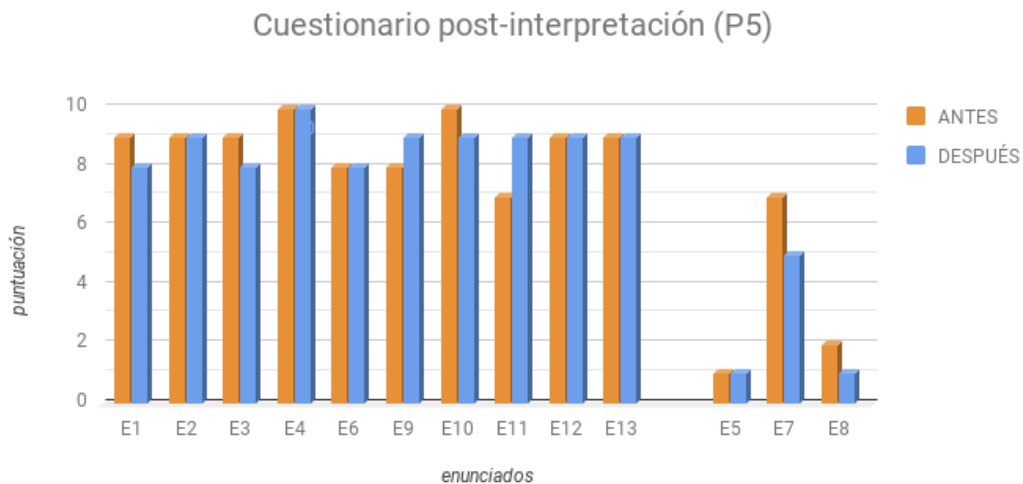


Figura 8.12: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P5A y P5D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 8 (2), 9 (5) y 10 (2), junto a un único 7, mientras en las finales destacan el 8 (3) y el 9 (6), además del 10. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 1, 2 y 7, a 1 (2) y 5.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha mantenido en las dos ocasiones la misma nota, un 9, por lo que se deduce que el participante no tiene preferencia alguna por ninguna de las dos interpretaciones.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista solo escribió después de la segunda interpretación: «E3: Pienso que el cambio de posición (he querido probar con la otra pierna) ha influenciado [negativamente] la interpretación. E10: Me he sentido menos conectado que antes porque estaba cansado».

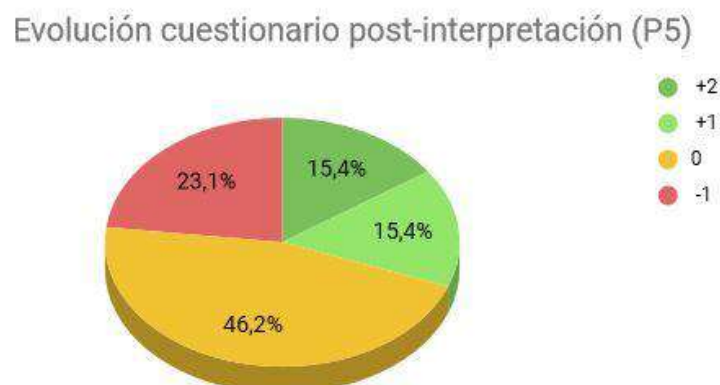


Figura 8.13: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 5.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager, en todos los registros; incluso el mejor dato de la segunda vez es menor que las marcas más bajas de la primera. La diferencia de 400 ml representa una bajada 12,9% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 35 l/m inferior a la primera, lo que supone una disminución del 6,14%.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
<i>1A</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
2750	3100	2750	2700	2600	2700	-400 (12,9%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
<i>1A</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
570	415	470	470	430	535	-35 (6,14%)

Tabla 8.7: Mediciones respiratorias, Participante 5.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta: «Ha habido más cambio en A [Arnold] y B [Saint-Saëns] que en C [Puccini] a nivel de sonido e interpretación».

El especialista relaciona el movimiento corporal con la noción rítmica de la música: «En el fragmento A la segunda vez el participante ha controlado más el movimiento del cuerpo y rítmicamente le ha salido mejor».

Encuentra diferencias de afinación en la segunda obra: «el fragmento B ha estado mejor afinado la segunda vez en las “notas de garganta” gracias a un mayor apoyo del aire», y añade que «la segunda vez el fraseo y el sonido han sido mucho mejores».

Opina que hay menos flexibilidad interpretativa en la obra libre: «El fragmento C no ha presentado tanto cambio a nivel interpretativo porque se nota que el participante tiene su versión muy establecida»; aún así, opina que «la segunda vez el sonido ha sido un poco mejor».

Tras la realización de 3 visionados, el participante comenta: «Las similitudes que encuentro a nivel sonoro son la claridad, la proyección, la afinación, las dinámicas y la técnica. Las diferencias que encuentro son el centro y el cuerpo del sonido ya que en el

vídeo de antes tengo un sonido un poco más brillante en comparación con el vídeo de después que tengo un sonido con más cuerpo (oscuro)».

También expone que a nivel visual «las similitudes son los gestos con el clarinete y las expresiones faciales. Las diferencias que encuentro a nivel visual son los movimientos corporales ya que en el vídeo de antes se nota cómo hay una tensión en el movimiento corporal mientras que en el vídeo de después el movimiento corporal es más natural».

Respecto a la interpretación, observa similares «el fraseo y el carácter en los fragmentos»; sin embargo, hay diferencias «sobre todo en la expresividad ya que en el vídeo de antes se ve cómo hay más tensión mientras que en el vídeo de después se nota cómo está todo más expresado y más natural».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde negativamente.

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión, ya que «el vídeo de después tiene un sonido más redondo en comparación con el de antes y los movimientos corporales son más naturales. En cuanto a la técnica pienso que están más o menos igual».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido discreta, pues casi un 50% de los ítems han sido percibidos de la misma manera ambas veces. Se trata de la única persona de toda la muestra que ha puntuado, en general, inicialmente tan alto, lo que nos plantea el cuestionamiento de si esto ha podido tener un efecto en los resultados de la segunda interpretación, al no disponer de mucho margen de subida, y/o topar con posibles prejuicios sobre autoevaluarse con un 10.

Identificamos que este clarinetista tiene asociado un notable grado de tensión corporal con la integración con el instrumento y la conexión con la música, puesto que en la primera grabación coexisten los sobresalientes de los E4 y E10 junto con el 7 del E7. Sin embargo, con perspectiva es capaz de observar la diferencia de su movimiento corporal en las grabaciones, pues este se ha tornado más natural.

El empeoramiento del enunciado sobre la gestión del aire está en consonancia con las mediciones respiratorias (posiblemente relacionadas con el cansancio sentido después de la sesión, causado por la distensión corporal), si bien el especialista ha apreciado un mayor apoyo del aire en algunos fragmentos de la segunda interpretación.

Aunque su sensación de facilidad y comodidad en la interpretación ha mejorado, la satisfacción de ambas interpretaciones ha sido la misma, aunque *a posteriori* prefiere la segunda grabación, en la que percibe más naturalidad tanto en el movimiento corporal como en la expresión musical, así como un sonido con más cuerpo¹⁴. El especialista también ha observado mejoras rítmicas y de afinación.

8.2.6 Participante 6

El encuentro tiene lugar el día 25 de noviembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido menos de 30 minutos. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras que él mismo aporta (con anotaciones personales), para interpretar: A) F. Poulenc; B) L. Bernstein; C) L. Morgan: *Ceora* (estándar de jazz).

El participante es un estudiante de jazz que lleva 13 años tocando el clarinete (se inició a los 7); también toca el piano y el saxofón. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura de Educación corporal en enseñanzas profesionales (1 año) y la de Formación corporal en enseñanzas superiores (1 año y el presente curso). Comenta que se le ha diagnosticado pérdida de audición en ambos oídos (2009), y que se hace controles periódicos. Más allá de esto, afirma no haber tenido ningún problema o lesión derivado de la interpretación musical. Juega al fútbol 1 o 2 horas por semana y realiza en bicicleta su desplazamiento habitual.

La sesión del Método Trager se inicia a las 11:35 y termina a las 13:05 (90 min)¹⁵. Manifiesta cansancio a causa de toda la semana de exámenes, y a medida que se relaja con los Mentastics de brazos y hombros todavía se siente más fatigado, explicando que la tensión siempre se le acumula en hombros y trapecios. El *feedback* al finalizar es que se siente más relajado y descargado, con más contacto con la camilla. Una vez de pie, dice que percibe los brazos más libres.

¹⁴ En el momento de la interpretación, el clarinetista explicó que hacía poco que había cambiado el material (boquilla, caña y abrazadera), estando muy pendiente de cómo sonaba.

¹⁵ En la sesión se realizan respiraciones activas.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que predominan los enunciados con una puntuación más baja la segunda vez (10). Las diferencias van desde un empeoramiento leve a más contundente, destacando el -2 («E3. Coordinación de la técnica interpretativa», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E8. Nerviosismo», «E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»); además encontramos evoluciones de -1 («E1. Gestión del aire», «E4. Integración con el instrumento», «E13. Satisfacción de la interpretación») y -4 puntos («E9. Seguridad/confianza», «E12. Disfrute de la interpretación»).

El ítem «E2. Fluidez en la digitación» es el único que ha obtenido la misma puntuación en ambas ocasiones.

Por último, los dos aspectos que han mejorado, lo han hecho con un matiz diferente: +1 («E5. Distracciones») y +2 («E7. Tensiones corporales»).

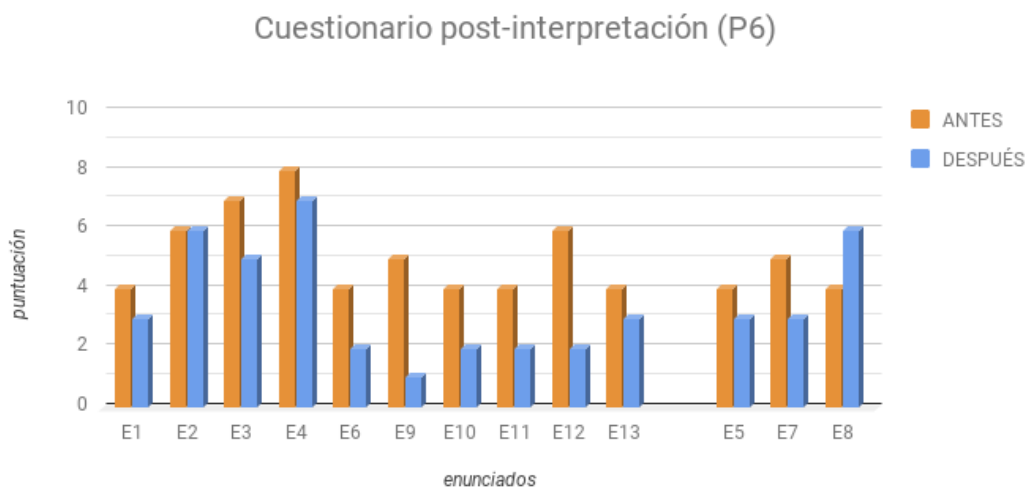


Figura 8.14: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P6A y P6D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 4 (5) y 6 (2), y el resto valoraciones únicas de 5, 7 y 8, mientras en las finales predominan el 2 (4) y 3 (2), además del 1, el 5, el 6 y el 7. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 4 (2) y 5, a 3 (2) y 6.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un descenso de 1 punto,

pasando de 4 a 3, por lo que se deduce una preferencia moderada por la interpretación realizada con anterioridad a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista escribió después de la primera interpretación: «En el *Ceora* me sentía más cómodo porque la tengo más integrada». Después de la segunda grabación, redactó: «Mi sensación fue que a partir de los trinos en que alguna cosa pasaba con la caña, mi confianza bajó mucho y creo que esto fue un factor importante por el cual toqué peor la segunda vez. Me he sentido un poco menos distraído pero tampoco estaba muy en el aquí y ahora. Empecé más tranquilo pero a partir de los trinos ya estaba más nervioso. Me siento mucho menos tenso después de la sesión y creo que si no me hubiera bajado la confianza, hubiera tocado mejor».

Evolución cuestionario post-interpretación (P6)

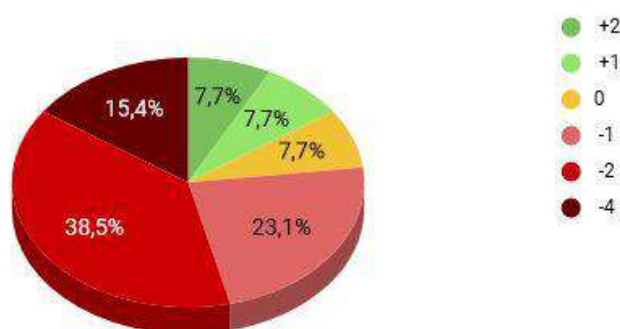


Figura 8.15: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 6.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager; si ordenamos los datos sucesivamente, vemos que los tres valores han sido más altos en el segundo registro. La diferencia de 700 ml representa un aumento del 21,21% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 10 l/m inferior a la primera, lo que supone una disminución del 1,96%.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
3300	2950	3300	3500	3250	4000	+700 (21,21%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
420	380	510	415	415	500	-10 (1,96%)

Tabla 8.8: Mediciones respiratorias, Participante 6.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta: «En los fragmentos A [Poulenc] y B [Bernstein], el participante no tiene mucho control técnico en los agudos ni la precisión rítmica requerida en la música clásica» sospechando que este hecho tiene que ver con que esté estudiando *jazz*, «a causa de que habitualmente no toca en este estilo». Opina que «en ambos fragmentos, la segunda vez el sonido es mejor, con más calidad».

En relación al movimiento, percibe que «la segunda vez del fragmento A, el movimiento del pie marcando el pulso es menor».

Sobre la obra libre, en este caso particular un estándar de *jazz*, dice que «el fragmento C [Morgan] tiene más frescura en la primera vez, le sale más natural, parece como si en la segunda vez estuviera buscando otras cosas y no le sale tan espontáneo».

Haciendo un balance del aspecto visual, opina que «en general, la segunda vez a nivel corporal se ve al participante más natural» y lo relaciona con la respiración: «lo que le permite colocar mejor el aire».

Tras la realización de 1 visionado, el participante comenta: «Me gusta un poco más el sonido del segundo vídeo, pero los encuentro bastante parecidos». A lo que añade: «Me noto tenso en los dos vídeos, supongo que no estoy acostumbrado ni al espacio, ni a la cámara...».

Respecto a la interpretación, observa que «hay problemas de tempo en los dos, quizás en el primero un poco más, y un poco de falta de discurso en la segunda pieza, en los dos vídeos».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Mis movimientos son un poco raros, a veces hay

cosas que las oigo de una manera cuando toco y después en los vídeos los escucho de forma totalmente distinta».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de antes de la sesión ya que «en el segundo he notado que hay un poco más de descontrol, pero en general no estoy demasiado contento de ninguno de los dos».

Podemos concluir que el participante ha sufrido una evolución mayoritariamente negativa (más del 75% de enunciados). La incomodidad manifestada con la caña ha desembocado en un empeoramiento de la seguridad y confianza, así como un aumento del nerviosismo. Más allá de este dato, puesto que el estudiante de *jazz* no interpreta música clásica de forma habitual (y tampoco dedicó mucho tiempo de preparación), la poca familiaridad con el estilo ha podido ser un obstáculo para el desarrollo de la intervención. No obstante, recordamos que se ha decidido no descartar su aportación (en el apartado 7.4.2 se exponen los motivos), siendo conscientes de que no se pueden realizar deducciones que vinculen el *jazz* con los resultados particulares del participante.

La percepción del clarinetista del leve retroceso de la gestión del aire no concuerda con el aumento de la capacidad inspiratoria ni con la observación del especialista, que considera que el aire está mejor colocado a causa de su mayor naturalidad corporal.

Entre tanta negatividad, sobresale la mejoría de las tensiones corporales, estando la impresión del ítem en consonancia con la indicación del especialista, algo que el propio clarinetista no aprecia al visualizar las grabaciones. En cambio, sí identifica una mejora en la calidad sonora, también apuntada por el especialista.

8.2.7 Participante 7

El encuentro tiene lugar el día 27 de noviembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de menos de 30 minutos. La clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) A. Messenger; B) C. Saint-Saëns; C) C. M. von Weber: *Concierto nº1 op. 73*, I movimiento (inicio).

La participante es una profesional que lleva 18 años tocando el instrumento (se inició a los 5 con el requinto en *mib*, pasando a los 6 al clarinete en *do* y a los 7 al *sib*); también toca el piano. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye una asignatura de Yoga en enseñanzas profesionales (1 año), y el Método Resonance como parte de un curso de verano de clarinete (2016). Siempre toca con collarín, desde los 6 años. Ha tenido tendinitis en la mano izquierda, sobre todo en el meñique (febrero 2016), el tratamiento ha sido la colocación de una muñequera para inmovilizar, hacer 15 días de reposo, y la aplicación de cremas. Actualmente, si levanta peso (una maleta, por ejemplo) tiene molestias. A día de hoy tiene contracturas y sobrecarga en hombros y trapecios, la zona lumbar y toda la espalda en general. Hace estiramientos y practica Yoga en casa. Cuando está en una situación límite, se pone crema de apitoxina¹⁶.

La sesión del Método Trager se inicia a las 11:02 y termina a las 12:34h (92 min)¹⁷. El *feedback* al finalizar la sesión ha sido que se siente muy relajada, las piernas más largas y con más peso. Dice que es una sensación que le recuerda a cuando medita, pero en movimiento. Siente las piernas cansadas, «como si hubiera hecho una gran excursión». Al haberle descendido el nivel de los hombros, sobre todo el derecho, siente como si le tirara ligeramente el espacio entre cabeza y cuello. Expresa que cuando toca delante del espejo no sube los hombros, pero que sin mirarse sí lo hace. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «Es una sensación muy agradable notar cómo el cuerpo se relaja, pero al mismo tiempo hay un movimiento externo de las partes del mismo. La sensación de sentir las piernas/brazos más largos después de este movimiento ha sido nuevo para mí pero es una buena sensación».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que predominan los enunciados que han tenido una mejor puntuación la segunda vez (9), con un abanico muy amplio de respuestas. La mayoría han sido diferencias moderadas (6), con un incremento de +1 («E5. Distracciones», «E8. Nerviosismo», «E13. Satisfacción de la interpretación») y +2 puntos («E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad de la interpretación», «E12. Disfrute de la interpretación»). Los otros enunciados han seguido subiendo hasta llegar

¹⁶ Denominación de la sustancia secretada por las abejas como veneno. Su aplicación con fines terapéuticos ejerce una acción analgésica y antiinflamatoria.

¹⁷ Se realizan respiraciones activas y Respuesta Refleja en las piernas.

a diferencias muy notables: +3 («E9. Seguridad/confianza»), +4 («E6. Presencia (aquí y ahora)»), +7 («E7. Tensiones corporales»).

Por otro lado, dos ítems han sido percibidos por igual en ambas ocasiones: «E1. Gestión del aire» y «E3. Coordinación de la técnica interpretativa».

También encontramos dos enunciados que han presentado una evolución negativa, con -1 («E4. Integración con el instrumento») y -2 puntos («E2. Fluidez en la digitación»).

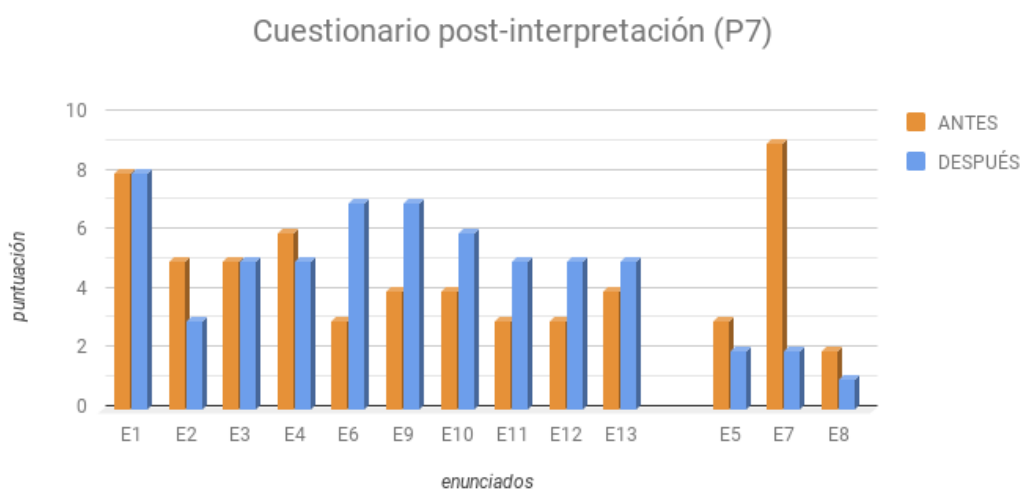


Figura 8.16: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P7A y P7D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 3 (3), 4 (3) y 5 (2), junto a valoraciones únicas de 6 y 8, mientras en las finales destaca el 5 (5) seguido del 7 (2), además del 3, el 6 y el 8. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 2, 3 y 9, a 1 y 2 (2).

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 1 punto, pasando de 4 a 5, por lo que se deduce una preferencia moderada por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista escribió después de la primera interpretación: «Poca comodidad con la caña». Después de la segunda grabación, redactó: «E2: Manos muy frías, pérdida de agilidad en los dedos. E4: Muy incómoda con la caña¹⁸, aún así me sentía segura al tocar. Después de la sesión aumenta la conciencia

¹⁸ Explica que le va mucho más dura que antes. Había pedido cambiarla pero la investigadora le recordó que no se podía modificar ningún material por coherencia del estudio empírico.

corporal y es más fácil controlar una situación incómoda con el instrumento (caña dura y sonido sucio/dedos fríos)».

Evolución cuestionario post-interpretación (P7)

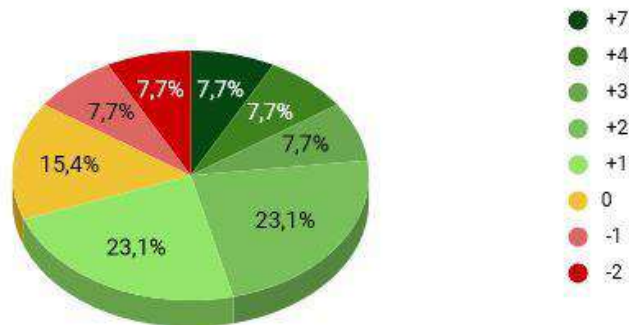


Figura 8.17: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 7.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager, en todas las repeticiones; incluso el dato más bajo de la segunda vez es mayor que la mejor marca de la primera. La diferencia de 550 ml representa un aumento del 20,37% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 30 l/m inferior a la primera, lo que supone una disminución del 7,05%. Si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los registros han sido más bajos en la segunda ocasión.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
<i>1</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
2500	2700	2000	2750	3250	3200	+550 (20,37%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
<i>1A</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
375	425	325	305	345	395	-30 (7,05%)

Tabla 8.9: Mediciones respiratorias, Participante 7.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta de la participante: «No sabe qué hacer con el aire, no le funciona y por esto no hay construcción del discurso». En cuanto a articulación, opina que «en el fragmento A falta [Messenger] apoyo de aire. Se come el *staccato*, como si así solucionara el problema (en el fragmento C [Weber] tampoco busca la claridad del *staccato*), solo tiene un *staccato*: con mucha “c” y poca “t”, poco oclusivo. Esta cuestión técnica está mermando el resultado interpretativo».

Según su criterio estético, «ni Weber tiene lirismo ni Saint-Saëns tiene construcción de estructura», a lo que añade: «debería buscar más linealidad».

A nivel de movimiento, expone que «con el cuerpo está marcando los pulsos, parece que solfea el sonido, en vez de buscar frases más largas con diseños más interrelacionados».

En relación a la disposición que percibe, dice: «Su actitud es de “bueno, venga, vamos a tocar...””, “por qué me voy a entregar si solo es para mí”, quizás porque está en una cabina, pero debería pensar que está en un escenario, con mucho público al que comunicar y compartir las ideas artísticas». Esto se transmite en el nivel comunicativo: «cuando toca no está construyendo, no transmite mensajes, no piensa en comunicar algo, piensa en tocar correcto».

Referente a la primera obra, comenta: «La segunda vez en el fragmento A se traba en el mismo pasaje, la colocación del sonido es mejor pero los problemas de mecanismo, aire y articulación son los mismos». Contrariamente, opina que «los fragmentos B y C son prácticamente iguales las dos veces».

Tras la realización de 2 visionados, la participante comenta que al compararlos percibe una «mejora del cuerpo del sonido, mejor proyección, mejor *legato*». También expone que en la segunda grabación «el movimiento corporal es más natural».

Respecto a la interpretación, observa que en «el segundo vídeo los tempos están más relajados. Menos respiraciones. A nivel musical transmite más confianza».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Normalmente toco con tensión en los hombros, en el segundo vídeo el cuerpo está más relajado».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de

después de la sesión ya que «el segundo tiene mejor sonido, y visualmente se ve el cuerpo más relajado y con más seguridad».

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido bastante positiva, sintiendo una mejoría, en grados diferentes, en la mayoría (casi el 70%) de ítems de la autoevaluación post-interpretación, destacando la gran evolución experimentada en cuanto a las tensiones corporales. Probablemente propiciado por la gran relajación percibida, el descenso de temperatura de las manos ha implicado una disminución de la agilidad y fluidez en la digitación, influyendo también desfavorablemente en la integración con el instrumento.

Aún así, los dedos fríos, así como un mayor descontento con la caña, no han restado seguridad en la interpretación y la clarinetista ha expresado una mayor facilidad para controlar una situación incómoda gracias al aumento de la conciencia corporal. En su caso, supone un descubrimiento darse cuenta de que no necesita un espejo para estar con los hombros menos tensos.

Aunque en la autoevaluación posterior a la interpretación no se expresó ninguna diferencia en relación a la gestión del aire, la disminución del número de respiraciones comentada por la propia participante tras ver las grabaciones concuerda con el aumento significativo de la capacidad inspiratoria registrado en las mediciones.

La mejora de la calidad del sonido percibida por la clarinetista, solo advertida por el especialista en el primer fragmento, está vinculada con los cambios corporales, de manera que el resultado global transmite una mayor confianza y seguridad interpretativa.

8.2.8 Participante 8

El encuentro tiene lugar el día 28 de noviembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) C. M. von Weber; B) J. Brahms; C) F. Poulenc: *Sonata*, III movimiento (inicio).

El participante es un profesional que lleva 17 años tocando el clarinete (se inició a los 9). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye Técnica Alexander dentro de un curso de verano de clarinete (2010), la asignatura de Formación corporal dentro de las enseñanzas superiores (1 año) y un curso de Prevención del miedo escénico con Guillermo Dalia (2015). A veces tiene sobrecarga muscular puntual en el antebrazo derecho, por lo que se hace automasaje. Tiene bruxismo y duerme con placa dental. Va al gimnasio o a correr 5 días a la semana. Practica *Mindfulness* cada día después de comer durante 15 minutos, y también en las pausas de estudio (unos 10 minutos aproximadamente).

La sesión del Método Trager se inicia a las 17:01 y termina a las 18:45 (104 min)¹⁹. Se muestra muy receptivo y se deja sorprender por sus sensaciones. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla es que siente mucho el peso de su cuerpo. A lo que añade «creo que no podré moverme...». Una vez está de pie, siente que los dos lados están mucho más igualados que antes, sobre todo en piernas y hombros (el izquierdo lo tiene ligeramente más arriba que el derecho²⁰). Explica que habitualmente intenta ponerse «recto» echando los hombros para atrás, y que ahora, al sentir que está cómodo, se da cuenta que eso le genera más tensión; algo parecido le sucede cuando toca sentado, arquea demasiado la zona lumbar por querer estar erguido sobre los isquiones. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «La conciencia corporal después de la sesión ha sido muy gratificante. El sentir el peso de los brazos después de la sesión me ha ayudado a relajarme para tocar y poder mejorar en todos los aspectos». Su pregunta «¿y ahora hay que tocar?» denota las pocas ganas de interpretar después de la sesión.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez, a excepción de «E5. Distracciones», el único aspecto que ha obtenido una valoración igual ambas veces con 3 puntos.

Debemos precisar que los cambios presentan un amplio abanico desde la mejora más sutil hasta la más notoria: +1 («E2. Fluidéz en la digitación», «E9.

¹⁹ Durante la sesión se proponen Mentastics para la mandíbula, y una vez en camilla se realiza Respuesta Refleja en la pierna izquierda.

²⁰ Al empezar la sesión tenía el hombro izquierdo mucho más elevado que el derecho, algo que le sorprendió al mirarse al espejo.

Seguridad/confianza», «E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»), +2 («E1. Gestión del aire», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E12. Disfrute de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +3 («E6. Presencia (aquí y ahora)», «E7. Tensiones corporales»), +5 («E8. Nerviosismo»).

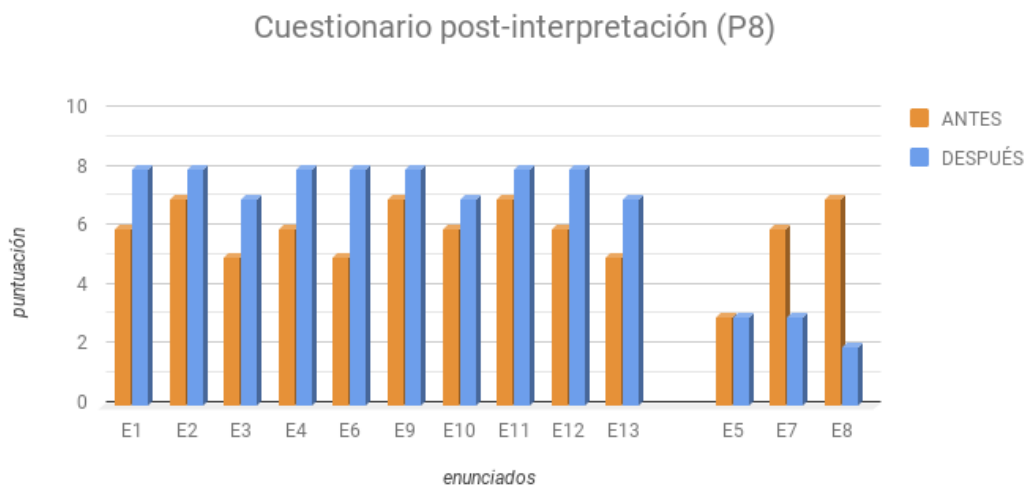


Figura 8.18: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P8A y P8D.

Las puntuaciones iniciales han sido 5 (3), 6 (4) y 7 (3), mientras en las finales predomina el 8 (7) seguido del 7 (3). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 3, 6 y 7, a 2 y 3 (2).

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 2 puntos, pasando de 5 a 7, por lo que se deduce una clara preferencia por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista escribió después de la primera interpretación: «La cámara siempre me inquieta o me hace sentir nervios. Al finalizar, he sentido temblores en los antebrazos». Después de la segunda grabación, redactó: «Comodidad mayor en todos los sentidos».

Evolución cuestionario post-interpretación (P8)

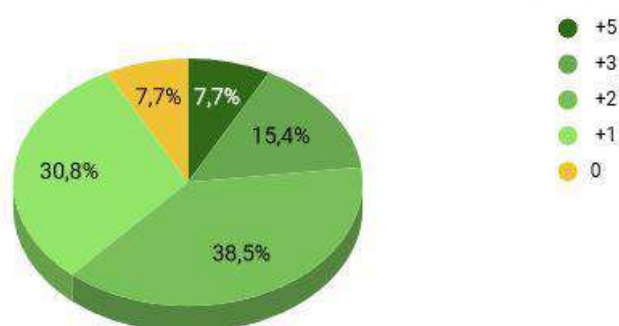


Figura 8.19: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 8.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager, en todas las repeticiones; incluso el dato más bajo de la segunda vez es mayor que la mejor marca de la primera. La diferencia de 500 ml representa un aumento del 10,98% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 15 l/m superior a la primera, lo que supone un aumento del 2,72%. Si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los registros han sido más altos en la segunda ocasión.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
4450	4550	4550	4800	5050	4750	+500 (10,98%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
485	510	550	535	565	515	+15 (2,72%)

Tabla 8.10: Mediciones respiratorias, Participante 8.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta: «Es un “chico polvorilla”, con un exceso de energía tremendo». Y expone los pros y contras: «El lado positivo es que el fondo de energía le hace vivir más la música, comunica mejor. La parte negativa es que “casi se nos muere respirando”, respira sin dosificar ni controlar, donde le viene bien cada vez».

Según el especialista, a nivel sonoro «tiene un problema general con el centro del sonido, que no existe en el registro sobreagudo, cierra mucho ahí, huye de tocar fuerte y esto le impide un sonido igualado».

Acerca de la grabación de después de la sesión del Método Trager, dice que «la segunda vez está más relajado y la respiración está mucho mejor, el sonido más controlado. Sin embargo, ha perdido energía, ha relajado el mensaje que va a comunicar, por ejemplo ha perdido el *fuoco* del fragmento C [Poulenc]».

Comenta que «el peligro es que la relajación física no perjudique la energía que comunica la música», a lo que añade: «porque ha habido una mejora técnica pero también una pérdida de eficacia en la comunicación musical».

En su opinión, «el fragmento B [Brahms] la segunda vez está mucho mejor».

Tras la realización de 5 visionados, el participante comenta que «El sonido lo aprecio más amplio en cuanto a cuerpo en la interpretación de después de la sesión. Puede que la articulación un poco menos dura también. El *legato* más fino en la pieza lenta con respecto a la interpretación de antes de la sesión. La digitación muy dura antes de la sesión. En la garganta también se aprecia que la cierro un poco en el Weber y se escucha el golpe de la misma».

También expone que a nivel visual percibe «movimientos menos bruscos (en el inicio del Weber y en el Poulenc sobre todo) en la segunda interpretación».

Respecto a la interpretación, observa «más imprecisiones de digitación, en particular en el Poulenc antes de la sesión. En cuanto a fraseo creo que se aprecian un poco mejor las intenciones de frase en la segunda interpretación también. En cuanto al tempo, me da la sensación que el Weber lo interpreto un poco más reposado en la segunda vez (o eso me ha parecido por lo menos en los primeros compases)».

El clarinetista ha respondido a la pregunta en la que se solicita cualquier otra similitud/diferencia que se quiera comentar: «Tengo la manía de tocar con los ojos cerrados cuando toco de memoria y cuando los abro, miro hacia abajo. Esto ha sido en las dos grabaciones. Básicamente porque será una manía mía».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Pues comparado con audiciones o conciertos que he realizado y me he grabado otras veces, cierto es que en esta grabación he movido mucho menos los pies. Imagino que habrá sido por la referencia de la alfombra».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que percibe «Sonido más amplio y digitación más suave, además de menos imprecisiones de digitación».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido positiva, mostrando una mejoría en más del 90% de ítems y con diferencias notables. La mejora más destacable ha sido en relación al nerviosismo, seguida de la presencia y las tensiones corporales. La percepción de una mayor comodidad a todos niveles comentada por escrito no se ve reflejada en el leve grado de mejoría marcado en el enunciado correspondiente (E11).

Se ha dado un cambio positivo en la respiración, claramente reparado por el especialista, en consonancia con la mejor percepción de la gestión del aire por parte del clarinetista y con los resultados de las mediciones respiratorias. Esto se ha traducido en la calidad sonora, cuyo mayor control ha conducido a un sonido más amplio, probablemente gracias también a la distensión de la mandíbula, la cavidad bucal y el tracto vocal.

En paralelo a una mayor relajación, la técnica general ha mejorado de forma evidente, implicando una menor brusquedad y dureza en varios aspectos (movimiento, digitación, articulación, *legato*). El especialista señala que la relajación física del clarinetista no debería interferir en la energía del contenido musical, pues en esta ocasión ha habido una pérdida de eficacia en la comunicación. El mismo participante, a quien no le apetecía mucho tocar después de la sesión, se ha percatado del tempo más lento en el primer fragmento.

8.2.9 Participante 9

El encuentro tiene lugar el día 29 de noviembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 2 y 3 horas. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) W. Lutoslawski; B) J. Brahms; C) G. Rossini: *Introducción, tema y variaciones* (Tema y 1ª variación).

El participante es un profesional que lleva 19 años tocando el clarinete (se inició a los 8). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal se basa en la lectura y práctica autodidacta. Puntualmente tiene sobrecarga en el hombro derecho.

La sesión del Método Trager se inicia a las 17:12 y termina a las 18:45 (93 min)²¹. En general le cuesta poner palabras a las sensaciones, pero consigue precisar cada vez más. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido que está muy relajado, «a gusto». Una vez de pie, dice que se siente como si su cuerpo estuviera «vacío, hueco, solo con la piel que lo contiene», a lo que añade «más ligero». Percibe que sus dos lados están mucho más igualados, sobre todo en piernas y hombros. Expresa que, después de la sesión, no le apetece tocar. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «La sesión me ha encantado. Me he relajado mucho y dejado en un modo de predisposición mejor para el momento de la interpretación y mi juicio posterior sobre ella».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez, a excepción de «E1. Gestión del aire» y «E2. Fluidez en la digitación», los únicos aspectos valorados por igual en ambas ocasiones.

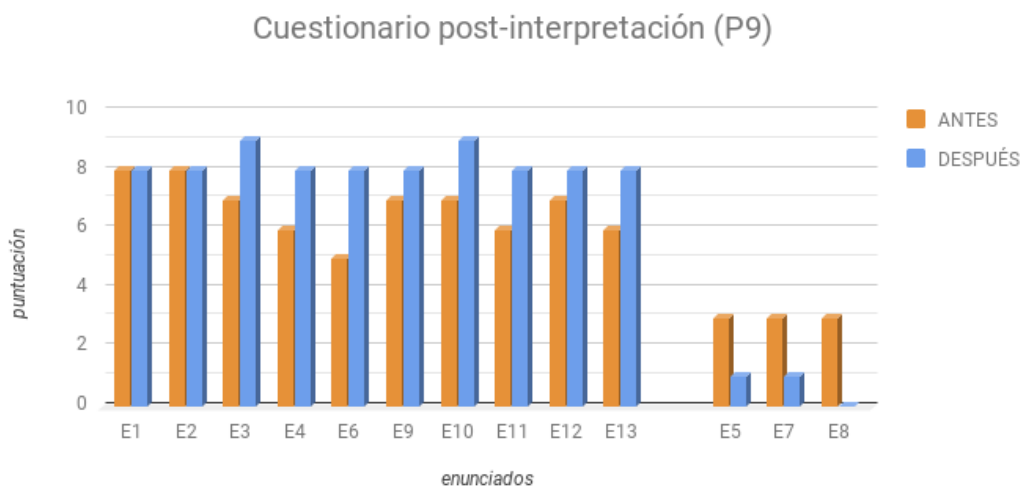


Figura 8.20: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P9A y P9D.

²¹ Durante la sesión se incluye un trabajo de Respuesta Refleja en la pierna izquierda.

Debemos precisar que los cambios presentan un abanico de respuestas entre diferencias leves y moderadas: +1 («E9. Seguridad/confianza», «E12. Disfrute de la interpretación»), +2 («E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E5. Distracciones», «E7. Tensiones corporales», «E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +3 («E6. Presencia (aquí y ahora)», «E8. Nerviosismo»).

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 6 (3), 7 (4) y 8 (2), junto a un único 5, mientras en las finales predomina el 8 (8) seguido del 9 (2). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 3 a 0 (1) y 2 (2).

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 2 puntos, pasando de 6 a 8, por lo que se deduce una preferencia clara por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista escribió después de la primera interpretación: «Sensación incómoda al tocar sintiendo que vas a ser “analizado”, dificulta sentir que se toca por placer o disfrutar de la música. El pensamiento que generaba esta sensación me ha venido al ver la cámara a mitad de la interpretación, varias veces».

Después de la segunda grabación, redactó: «Me he notado mucho más concentrado, tranquilo y en paz conmigo mismo, aunque notaba también falta de activación física y muscular (embocadura sobre todo). Las órdenes que quería enviar desde mis pensamientos las controlaba mejor».

Evolución cuestionario post-interpretación (P9)

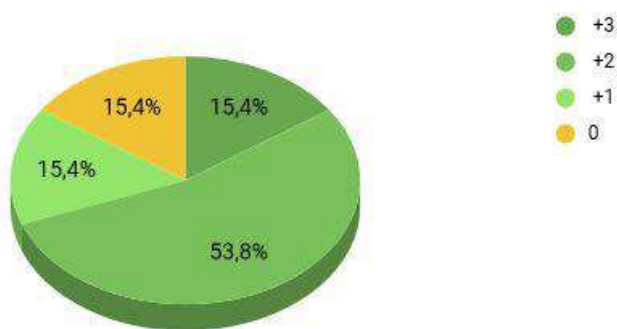


Figura 8.21: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 9.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager; si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los datos han sido más altos en la segunda ocasión. La diferencia de 250 ml representa un aumento del 6,25% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido idéntica a la primera, lo que no supone ningún cambio; sin embargo, si contemplamos el global de los registros, las exhalaciones de la primera vez han sido mejores que las de la segunda.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
<i>1</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
3500	4000	3500	4250	3550	3800	+250 (6,25%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
<i>1A</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
580	585	585	585	550	570	=

Tabla 8.11: Mediciones respiratorias, Participante 9.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta: «En general tiene bases técnicas y musicales, tiene potencial musical, podrá ser competitivo en el mundo laboral».

Según su criterio estilístico, dice que «hay diferenciación interpretativa según los fragmentos, aunque se hacen evidentes sus fortalezas, por ejemplo el fragmento B [Brahms] le sale especialmente bien». A lo que añade: «En cambio, el fragmento C [Rossini] no le va tanto... no sé si ha escuchado muchas óperas del compositor porque el *staccato* debería ser más creativo, debe buscar más diferenciación de sonidos. La primera vez le falta apoyo de aire, la segunda vez el apoyo está mejor, aunque la variedad del *staccato* sigue faltando».

En relación con la afinación, precisa que «en el fragmento A [Lutoslawski], la primera vez la última frase en piano se sube de afinación porque le falta apoyo; la segunda vez no ha cerrado tanto, ha mejorado, la afinación ha sido buena».

Según la opinión del especialista, «en el fragmento B, la segunda vez ha sido mejor que la primera, ya que no cierra el piano».

Tras la realización de 4 visionados, el participante comenta el aspecto sonoro del fragmento A: «El sonido después me parece más enfocado (quizá demasiado) y las articulaciones y cambios dinámicos más precisos y contrastados». En cuanto al fragmento B, expresa: «Igual que anteriormente, la segunda vez me parece que el sonido está más centrado y enfocado, quizá dando la sensación de que es algo más pequeño que la primera vez, cosa que para este pasaje en concreto creo que no favorece a nivel de sonoridad». A propósito del fragmento C, dice: «Sonoramente los veo bastante parecidos, a diferencia de los dos fragmentos anteriores, ahora el sonido no me parece que esté más enfocado y centrado que la primera vez, antes diría lo contrario».

Fijándose en el aspecto visual, opina sobre el primer fragmento: «Después veo ligeramente más flexibilidad en las rodillas (no tan rígidas) y en el movimiento del tronco y brazos en consonancia con el carácter de la música (estático cuando rítmico y más libre cuando más *cantabile*)». En relación al segundo, comenta: «Veo pocas diferencias a nivel de flexibilidad en el cuerpo, pero podría apuntar que la segunda vez los movimientos me parecen más coherentes e integrados con el fraseo de la música y en los compases de espera explicitan estar sintiendo y disfrutando el acompañamiento del piano ausente. La primera vez quizá también lo sentía, pero no queda explícito». En relación al fragmento de memoria, escribe: «La segunda vez me veo más concentrado interiormente en la música y eso se traduce en, a mi parecer, una mejor versión global, a pesar de algún fallo puntual en una de las notas agudas. La primera vez me veo más abstraído externamente».

Respecto a la interpretación, observa sobre el fragmento A: «Aunque apenas hay diferencias, la segunda versión me parece que queda más redonda y clara, sobre todo evidente en el cambio súbito que hay de carácter y dinámica». En cuanto al segundo fragmento, opina: «De nuevo la segunda versión me parece un poco más redonda por pequeños detalles de fraseo y articulación que quedan más claros, pero a nivel sonoro me gusta más la primera versión por el color más lleno que le da a la interpretación». Sobre el último fragmento, escribe: «Aquí es donde veo la mayor diferencia entre todos los fragmentos de los dos vídeos. La interpretación me parece más precisa, clara, segura, redonda en la segunda vez que en la primera, quizá porque me veo más concentrado y convencido, aunque haya un error puntual. La primera vez directamente me salto una

repetición entera²², por ejemplo».

El clarinetista ha respondido a la pregunta en la que se solicita cualquier otra similitud/diferencia que se quiera comentar: «Creo que los pasajes técnicamente más difíciles en cuanto a notas, articulación, contrastes... están mejor la segunda vez y el pasaje melódico muy parecido pero me quedaría con el de la primera vez».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Lo que más me sorprende es que creo recordar que sentí muchísima más diferencia interiormente entre las dos veces antes y después de la sesión que en la que ahora puedo ver en los vídeos»²³.

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «Me gustaría combinar el primer y tercer fragmento de después con el segundo fragmento de antes, pero como veo más diferencia entre primero y tercero que en el segundo, a nivel global enviaría el vídeo de después».

Podemos concluir que la mejoría del participante ha sido notable, con más de un 80% de ítems valorados positivamente la segunda vez, aunque en un grado moderado. Sobresale la evolución en la presencia y el nerviosismo. Aunque la gestión del aire ha sido calificada por igual ambas veces, el especialista aprecia que el apoyo del aire está mejor en la segunda grabación, favoreciendo la afinación en dinámica piano; los resultados de las mediciones respiratorias lo validan parcialmente.

A nivel interpretativo, el clarinetista prefiere claramente la segunda versión de todos los fragmentos, explicando que controlaba mejor las órdenes de ejecución y esto se traduce en una mayor precisión técnica; en cambio, a nivel sonoro elige la primera grabación del fragmento B, mientras el especialista opina que la segunda vez ha sido mejor que la primera. En relación al sonido, el clarinetista percibe tendencias opuestas según el fragmento: en A y B observa más centro y en C más cuerpo. Inclinado por el sonido más lleno, es probable que la falta de activación física y muscular percibida, sobre todo en la embocadura, no le ayudara a obtener el color deseado.

La petición de subir el atril (2 cm) para la interpretación de después de la sesión

²² En la primera grabación, el participante se olvidó de hacer la primera repetición de la primera variación de Rossini, en la segunda interpretación toca el pasaje con todas las repeticiones de la partitura.

²³ Esta afirmación manifiesta su vivencia de que el impacto de la sesión de Trager está principalmente en la experiencia del intérprete, y quizás en menor grado en el resultado audiovisual. Por una parte, es normal que los recuerdos se desvanezcan, y, por otra, la impronta que deja la primera sesión de Trager suele ser significativa (como hemos visto en el capítulo 3).

evidencia una posición corporal más erguida. El propio participante se percató de un movimiento corporal más coherente con la música, incluso más significativo en los compases de espera.

8.2.10 Participante 10

El encuentro tiene lugar el día 30 de noviembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido inexistente. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) W. Lutoslawski; B) L. van Beethoven; C) C. M. von Weber: *Concierto nº1 op. 73*, I movimiento (inicio).

El participante es un estudiante que lleva 12 años tocando el clarinete (se inició a los 8); también toca el piano. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye una asignatura de Técnica Alexander en enseñanzas profesionales (2 años). Hace un mes, hizo una visita puntual al fisioterapeuta por sobrecarga en hombros y trapecios. Practicó Yoga 2 veces por semana durante el curso 2015-2016 y actualmente realiza natación 3 veces a la semana.

La sesión del Método Trager se inicia a las 10:53 y termina a las 12:25 (92 min)²⁴. Al principio le cuesta poner palabras a las sensaciones, pero logra precisar más cada vez. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido que es «muy consciente de cada parte del cuerpo», que está relajado, que los músculos no trabajan y están sueltos. Dice sentirse cómodo, notando la respiración más baja²⁵, y un mayor equilibrio entre el lado derecho y el izquierdo. Una vez de pie, percibe más superficie de los pies en contacto con el suelo, el peso mejor repartido, que las rodillas están blandas, y que los hombros están relajados «pero no caídos hacia delante» (suele sentirlos caídos cuando se relaja). El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «Al venir a la sesión sin una idea preconcebida del Trager, me ha impactado y sorprendido para bien los efectos o consecuencias positivas que tiene un cuerpo relajado y sin tensiones para tener una mente relajada y sin tensiones, mejorando así la experiencia del intérprete».

²⁴ Se han realizado respiraciones activas en las costillas bajas y Respuesta Refleja en la rodilla derecha.

²⁵ De pequeño tenía asma, de donde proviene su respiración habitual con la parte alta de la caja torácica, patrón del que es conocedor porque ya se lo han comentado anteriormente.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que absolutamente todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez.

Debemos precisar que predominan los cambios moderados, si bien también encontramos diferencias de puntuación mucho más exageradas: +1 («E1. Gestión del aire», «E5. Distracciones», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E7. Tensiones corporales»²⁶), +2 («E2. Fluidez en la digitación», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E9. Seguridad/confianza», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +4 («E8. Nerviosismo», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»), +6 («E10. Conexión con la música», «E12. Disfrute de la interpretación»).

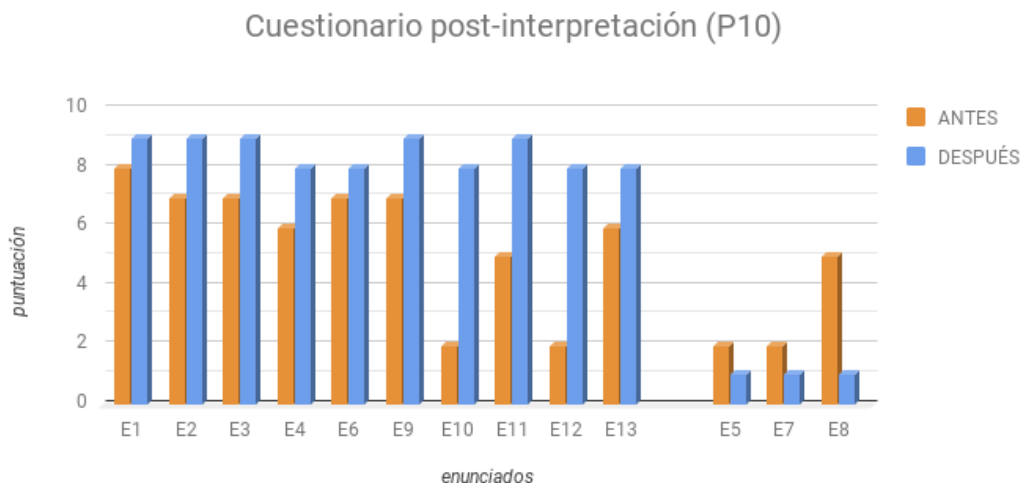


Figura 8.22: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P10A y P10D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 2 (2), 6 (2) y 7 (4), junto a valoraciones únicas de 5 y 8, mientras en las finales destacan el 8 (5) y el 9 (5). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 2 (2) y 5, a 1.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 2 puntos, pasando de 6 a 8, por lo que se deduce una preferencia clara por la interpretación

²⁶ Tras puntuar primero con un 2 el «E7. Tensiones corporales», el participante admite después que debería haberlo hecho con un valor mayor. Probablemente, esta sea la razón por la que solo se ha registrado una mejora de +1 en este ítem, ya que poner 0 puntos en la segunda ocasión hubiera sido demasiado extremo.

realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista solo escribió después de la segunda interpretación: «E7: Después de la sesión me doy cuenta de que tenía más tensiones en el cuerpo de las que era consciente. Tras la sesión y mirando con perspectiva, la puntuación dada a las tensiones corporales debería haber sido mayor la primera vez. E10: En la primera grabación la única preocupación era la ejecución técnica. Tras la sesión, la técnica ha pasado a segundo plano o ha desaparecido a favor de la escucha musical».

Evolución cuestionario post-interpretación (P10)

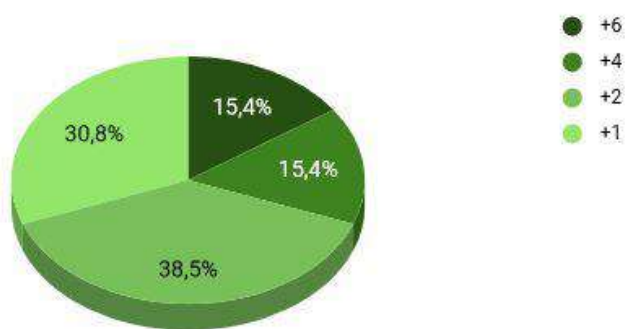


Figura 8.23: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 10.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager, en todas las repeticiones; incluso el dato más bajo de la segunda vez es mayor que la mejor marca de los primeros registros. La diferencia de 1500 ml representa un aumento del 50% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 25 l/m superior a la primera, lo que representa un incremento del 4,9%. Sorprende la simetría de los datos entre ambas ocasiones, tanto en patrón como en valores absolutos.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
<i>1</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
2000	3000	1750	4250	4500	3550	+1500 (50%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
<i>1A</i>	<i>2A</i>	<i>3A</i>	<i>1D</i>	<i>2D</i>	<i>3D</i>	<i>diferencia A-D</i>
495	475	510	495	475	535	+25 (4,9%)

Tabla 8.12: Mediciones respiratorias, Participante 10.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta: «En general, en los 3 fragmentos ha habido una gran mejora del sonido, de la articulación y del ritmo».

Desglosando por fragmentos, dice que «el fragmento A [Lutoslawski] ha mejorado en articulación, ritmo y sonido», «el fragmento B [Beethoven] ha mejorado menos en sonido que los otros dos fragmentos» y que «el fragmento C [Weber] ha mejorado en el picado y sonido».

En cuanto al movimiento corporal, percibe que «la primera vez siempre apoya el peso en un pie o en el otro, en cambio en la segunda vez mantiene más los pies en el suelo y está más estable», relacionándolo con el resultado sonoro: «lo que le ayuda barbaridades en el sonido, en la libertad y en el picado».

Tras la realización de 2 visionados, el participante comenta el nivel sonoro de ambas interpretaciones: «Parecida proyección, la segunda grabación con mayor riqueza de armónicos y mayor precisión en las emisiones, con menos esfuerzo. Un sonido más orgánico». También expone que a nivel visual percibe «las extremidades más relajadas en la segunda grabación». Respecto a la interpretación, observa que «el segundo vídeo tiene una expresividad más natural y coherente, menos forzada».

El clarinetista ha respondido a la pregunta en la que se solicita cualquier otra similitud/diferencia que se quiera comentar: «Parecidas inestabilidades a nivel de tempo en los dos vídeos».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Curioso pero con mucho sentido, que al tener el cuerpo y los músculos más relajados en la segunda grabación, la mente también está más relajada, permitiendo a la música fluir con más naturalidad».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión por «todas las diferencias previamente remarcadas».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido muy positiva, sintiendo una mejoría remarcable en todos los aspectos de la autoevaluación post-interpretación. Dentro de los diferentes grados de evolución percibidos, sobresale la mayor conexión con la música y el disfrute superior de la interpretación, trascendiendo la ejecución técnica. Aún así, según observa el especialista, diversos aspectos técnicos han mejorado, destacando la articulación y el ritmo²⁷. También se ha dado un progreso notable en el nerviosismo y en la facilidad y comodidad a la hora de tocar.

El descenso de la ubicación de la respiración se ha visto reflejado en los resultados de las mediciones respiratorias, obteniendo un enorme aumento (+50%) de la capacidad inspiratoria. Aunque en su momento el clarinetista solo percibió un leve avance en la gestión del aire, la mejora de la calidad del sonido es muy evidente después de las visualizaciones, tanto para él como para el especialista. La sonoridad también se ha visto influenciada por la mayor estabilidad y apoyo de los pies en el suelo, así como la disminución general de las tensiones corporales.

El estudiante muestra su carencia inicial de conciencia corporal con sus comentarios, pero, por otra parte, ha experimentado con claridad la relación entre la relajación corporal y la mental, lo que ha propiciado una mayor fluidez del discurso musical y una expresividad menos forzada, empleando conceptos como coherencia y naturalidad.

8.2.11 Participante 11

El encuentro tiene lugar el día 30 de noviembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. La clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora,

²⁷ La conexión cuerpo-mente afecta al ritmo: «Cuerpo y mente se encuentran indisolublemente conectados y se retroalimentan de continuo. Si pretendemos mantener el pulso tranquilo en una nota larga durante una actuación es necesario disponer de un estado mental que lo propicie. El *software* que utiliza nuestro cerebro necesita estar saneado y libre de virus» (García, 2017, p. 161). Sacks (2011) detalla que mantener el tiempo, física y mentalmente, depende de las interacciones entre la corteza auditiva y premotora dorsal, estando las activaciones sensoriales y motoras integradas con precisión entre sí (p. 262).

para interpretar: A) W. Lutoslawski; B) C. Saint-Saëns; C) C. M. von Weber: *Concierto nº1 op. 73*, I movimiento (inicio).

La participante es una estudiante que lleva 13 años tocando el clarinete (se inició a los 6); también toca el piano. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura Formación corporal en enseñanzas superiores (1 año y el curso actual). Utilizó el collarín durante el grado elemental. A día de hoy, puntualmente tiene tensión en los dedos meñiques, siente rigidez. Practica natación 2 veces por semana.

La sesión del Método Trager se inicia a las 17:55 y termina a las 18:15 (80 min)²⁸. En general, le cuesta poner palabras a las sensaciones, consiguiendo precisar más cada vez. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido: «estoy como en una nube», más relajada, sintiendo las piernas más conectadas con el tronco. Dice que el cuerpo le pide movimiento. Una vez de pie, nota más superficie de los pies en contacto con el suelo, el peso mejor repartido, un mejor equilibrio. También que las rodillas están blandas y el cuello muy libre.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez, a excepción de «E4. Integración con el instrumento» y «E10. Conexión con la música», los únicos aspectos que han obtenido una valoración igual ambas veces. Debemos precisar que los cambios presentan un amplio abanico de gradación de la evolución en las respuestas: +1 («E2. Fluidez en la digitación», «E9. Seguridad/confianza», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»), +2 («E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E6. Presencia (aquí y ahora)»), +3 («E1. Gestión del aire», «E7. Tensiones corporales»), +4 («E5. Distracciones», «E12. Disfrute de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +5 («E8. Nerviosismo»).

²⁸ Se realizan respiraciones activas.

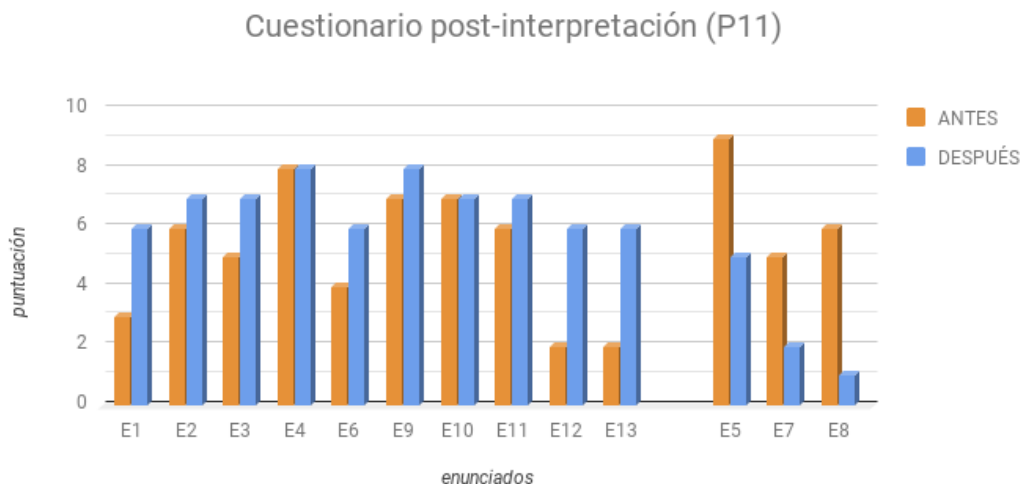


Figura 8.24: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P11A y P11D.

Las puntuaciones iniciales están muy repartidas, con una ligera mayoría del 2 (2), 6 (2) y 7 (2), y el resto valoraciones únicas de 3, 4, 5 y 8, mientras en las finales predominan el 6 (4), el 7 (4) y el 8 (2). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 5, 6 y 9, a 1, 2 y 5.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 4 puntos, pasando de 2 a 6, por lo que se deduce una gran preferencia por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista solo escribió después de la segunda interpretación: «He notado sensación de fluidez y libertad general en todo el cuerpo. Me he sorprendido al notar sensación de relajación pero activa a la vez».

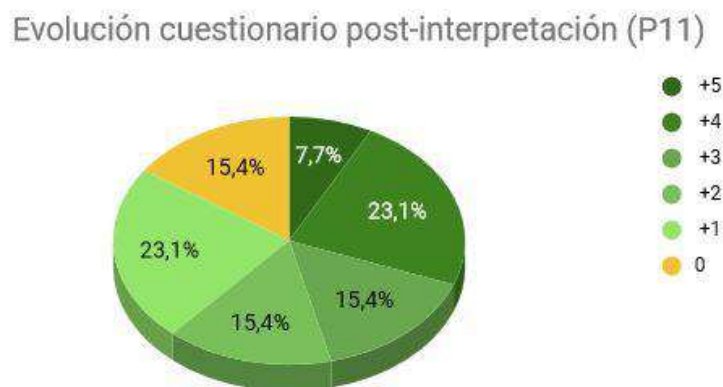


Figura 8.25: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 11.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager; si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los datos han sido más altos en la segunda ocasión. La diferencia de 50 ml representa un aumento del 1,66% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 50 l/m superior a la primera, lo que supone un incremento del 15,38%. Incluso el dato más bajo de la segunda vez es mayor que la mejor marca de los primeros registros.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
3000	2300	2300	3000	2550	3050	+50 (1,66%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
275	325	315	360	370	375	+50 (15,38%)

Tabla 8.13: Mediciones respiratorias, Participante 11.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta una mejora en el aspecto sonoro: «El fragmento A [Lutoslawski] presenta un cambio de sonido en la segunda vez: más lleno, más flexible, el picado está un poco mejor gracias al apoyo del aire». Asimismo perceptible en las otras obras: «Los fragmentos B [Saint-Saëns] y C [Weber] tienen en la segunda vez una mejor calidad de sonido, más flexible, y la columna de aire está más libre».

No obstante, más allá del aspecto técnico, opina que «en general, a nivel interpretativo las ideas son las mismas, no se perciben cambios a este nivel».

Tras la realización de 3 visionados, la participante comenta: «Creo que en ambos vídeos se aprecia el mismo tipo de sonido a nivel tímbrico y de cuerpo. Sin embargo en el vídeo realizado después de la sesión noto un sonido un poco menos estridente y menos duro en el picado. También creo que en el vídeo de después las emisiones al empezar los pasajes son un poco más claras».

También expone que, a nivel visual, «en ambos vídeos los movimientos son muy similares. Aún así puedo destacar que en el vídeo realizado después de la sesión no hago tantos movimientos sin sentido con el clarinete y además en ningún momento hago movimientos con los pies, tipo llevar el tempo o ponerme de puntillas, cosa que sí ocurre en el primer vídeo».

En cuanto a la interpretación, opina: «No creo que varíe mucho un vídeo con respecto al otro. En ambos vídeos hay pequeños errores técnicos y de fraseo y la expresividad más o menos creo que es la misma. En el vídeo de después noto un poco más de seguridad en el carácter a la hora de tocar».

La clarinetista ha respondido a la pregunta en la que se solicita cualquier otra similitud/diferencia que se quiera comentar: «Me da la sensación de que en el vídeo realizado después de la sesión me pongo mucho menos roja que en el primero y tengo más aire».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «El descontrol general que hay en mi sonido en ambos vídeos y mis movimientos en el segundo vídeo, que me han gustado más que en el primero».

Respecto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «en el vídeo de después hago bastantes errores técnicos, de notas y de fraseo. En el primero también, aunque quizá menos. Aún así me quedo con el de después porque me gusta mucho más mi carácter a la hora de interpretar, tanto mis movimientos como el sonido. Creo que estoy más segura, que suena más dulce que en el primer vídeo y no tan duro y que además utilizo un poco mejor mi columna de aire».

Podemos concluir que la mejoría de la participante ha sido notable, con más del 80% de ítems valorados positivamente la segunda vez, en grados diferentes, destacando la gran evolución experimentada en cuanto al nerviosismo. Sobresale también la mejora de las distracciones, y el disfrute y la satisfacción de la interpretación, seguida de la gestión del aire y las tensiones corporales. La relajación está acompañada por la sensación de estar activa simultáneamente.

La mejor utilización de la columna de aire está en consonancia con los resultados de las mediciones respiratorias, que se traduce en un incremento de la calidad sonora y claridad de la articulación, percibida tanto por la intérprete como el especialista.

Ambos coinciden también en la semejanza observada a nivel interpretativo en los vídeos. No obstante, la clarinetista se fija en sus movimientos corporales: mayor enraizamiento de los pies y menos movimientos innecesarios. Esta información visual, junto a la mejora sonora, la inclinan hacia la segunda grabación, aún detectando más errores técnicos que en la primera. De acuerdo con su percepción del momento, la interpretación después de la sesión transmite más seguridad.

8.2.12 Participante 12

El encuentro tiene lugar el día 1 de diciembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de más de 4 horas. La clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras que ella misma aporta, para interpretar: A) W. Lutoslawski; B) C. Saint-Saëns; C) W. Osborne: *Rhapsody for solo clarinet* (inicio).

La participante es una profesional que lleva 22 años tocando el clarinete (se inició a los 13); también toca el piano, y el saxofón y la flauta travesera a un nivel más bajo. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura de Cos-Art en enseñanzas profesionales (2003-2006) y algunas clases individuales; Técnica Alexander en un curso de verano de clarinete (2010) y durante un semestre en enseñanzas superiores; un curso de Feldenkrais (2014); un curso de «Cos i Moviment» (2014); un curso de «Anatomía para el Movimiento: Gesto respiratorio» con Núria Vives (2012); y dos años de Expresión corporal y danza creativa en Alfa Institut Creación Corporal (2016-2018). Utilizó el collarín y el apoyo del clarinete en el atril (2000-2006) a raíz de una operación de «pulgar en resorte» en la mano derecha (2000) en el Institut de Medicina de l'Art de Terrassa, además de llevar una férula durante un mes. Tuvo una contractura abdominal durante una semana causada por el estudio forzado (2005). Puntualmente tiene sobrecarga muscular en el brazo y hombro derechos. Practica 10 minutos de meditación diaria a primera hora de la mañana.

La sesión del Método Trager se inicia a las 10:57 y termina a las 12:20 (83 min). Tiene mucha conciencia corporal y pone palabras a las sensaciones con facilidad. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido «estoy muy cómoda, relajada». Una vez de pie, percibe más superficie en contacto de los pies con el suelo, el peso mejor

repartido, los hombros más bajos y relajados. Como le salían muchos bostezos, hemos realizado Mentastics incorporando la respiración para recuperar la actividad y la energía.

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que absolutamente todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez.

Debemos precisar que predominan los cambios grandes, con un amplio abanico que llega hasta diferencias muy destables: +3 («E1. Gestión del aire», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E5. Distracciones», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +4 («E2. Fluidez en la digitación», «E10. Conexión con la música»), +5 («E6. Presencia (aquí y ahora)», «E7. Tensiones corporales», «E9. Seguridad/confianza», «E12. Disfrute de la interpretación»), +6 («E8. Nerviosismo»), +7 («E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»).

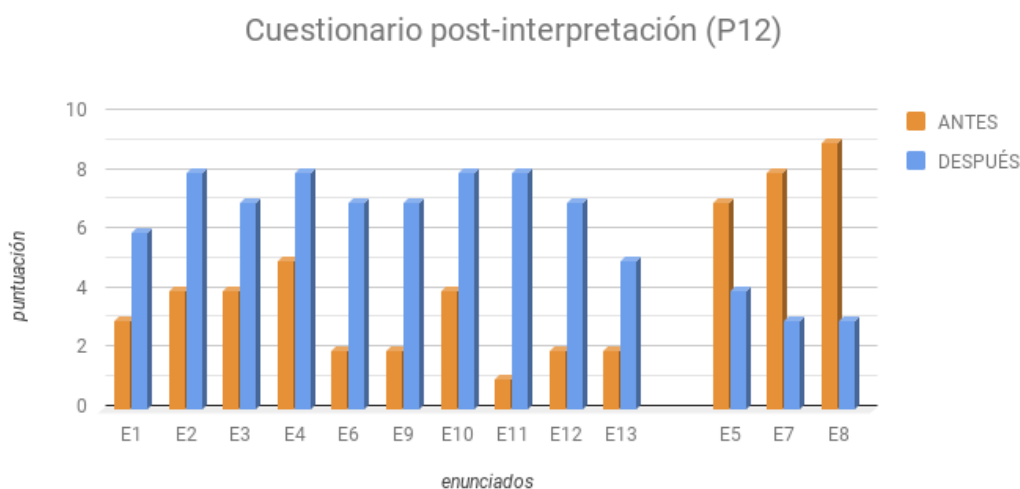


Figura 8.26: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P12A y P12D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 2 (4) y 4 (3), y el resto valoraciones únicas de 1, 3 y 5, mientras en las finales destacan el 7 (4) y el 8 (4), junto al 5 y el 6. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 7, 8 y 9, a 3 (2) y 4.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 3 puntos, pasando de 2 a 5, por lo que se deduce una preferencia muy clara por la interpretación

realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista escribió después de la primera interpretación: «No he llegado a poder comunicar satisfactoriamente porque no me sentía conectada con el instrumento y esto se ha puesto de manifiesto en un sonido muy poco proyectado y con los “gallos” que me han salido. En general he notado tensión muscular porque me he puesto bastante nerviosa». Después de la segunda grabación, redactó: «Esta vez no he sentido los nervios al tocar aunque sí que me sentía observada y esto me desconcentraba. Siento más conexión con el instrumento y todo el cuerpo, así como con el espacio. He observado que he tenido más soltura y me he podido comunicar mejor con el instrumento. Noto el brazo izquierdo y la muñeca izquierda un poco tensos, aunque menos que antes y es la única zona de tensión que siento, a diferencia de antes. Esta vez, sobre todo en el fragmento de memoria, he podido centrar más la atención en mí y poder dejarme llevar con la música. Esto ha significado que musicalmente he jugado más con el sonido (dinámica, timbre...). La espiración me ha durado más y el sonido era más estable».

Evolución cuestionario post-interpretación (P12)

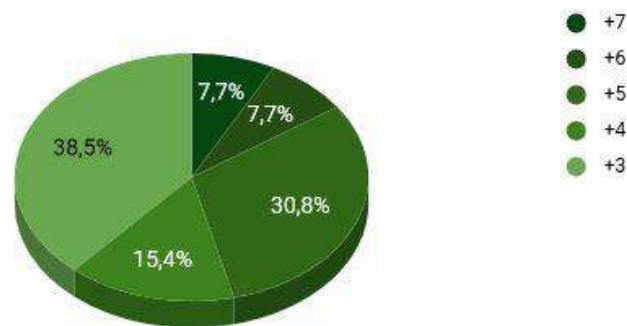


Figura 8.27: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 12.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager; si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los datos han sido más altos la segunda vez. La diferencia de 500 ml representa un aumento del 36,46% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido

85 l/m inferior a la primera, lo que supone una disminución del 23,94%. Todos los datos del segundo registro están por debajo de la menor marca del primero.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
1250	1000	1300	1250	1800	1300	+500 (36,46%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
315	355	330	230	270	260	-85 (23,94%)

Tabla 8.14: Mediciones respiratorias, Participante 12.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta que la clarinetista «tiene debilidades muy estructurales».

A continuación detalla las que, en base a su opinión, son sus carencias: «En el fragmento A [Lutoslawski] hay una falta de técnica, falta de control en el ritmo y del tempo que le hacen perder mucho», a lo que añade: «lo toca muy lineal, sin hacer golpes de aire».

Según su criterio, hay inconsistencias que permanecen: «En el fragmento B [Saint-Saëns] el ritmo y el tempo son inestables, no los controla y esto es algo muy esencial, básico. Esto es algo que no va a mejorar en la segunda vez; una cosa es equivocarse en un pasaje y otra alterar el tempo...».

A nivel comunicativo, expone que «en general, la primera vez no tiene una idea clara, no sabe lo que quiere o tiene que comunicar». Sin embargo, dice que «la segunda vez el sonido le ha mejorado, incluso el fragmento C [Osborne] tiene más sentido musical», a lo que añade: «pero sigue habiendo una ausencia de claridad en la idea comunicativa».

Tras la realización de 1 visionado, la participante comenta: «En el segundo vídeo en general el aspecto sonoro es mejor porque hay una presencia de sonido mayor, hay más cohesión entre los registros, el sonido es más homogéneo, hay más claridad y fluidez».

En referencia al aspecto visual, expone: «En los dos vídeos, en los fragmentos de lectura se muestra tensión en los brazos y manos pero mucho menos en el segundo

vídeo en el cual los brazos se mueven con más soltura y no están tan pegados al cuerpo. En el primer vídeo frunzo el ceño en algunos pasajes difíciles y esto no pasa en el segundo. En los dos vídeos muevo demasiado el brazo en Saint-Saëns cuando hay el pasaje de segundas. En el segundo vídeo las inspiraciones son más amplias».

Respecto a la interpretación, observa: «En los dos vídeos me ha gustado más el fragmento de memoria (Osborne) y aún más en la segunda versión en la cual estaba más conectada con la música y era mucho más expresiva. En este segundo vídeo no había errores técnicos evidentes pero sí podía mejorar en el fraseo. En los dos vídeos veo que a veces el sonido en el agudo se queda “muy pequeño” y que aún hay tensión en los pasajes rápidos».

La clarinetista ha respondido a la pregunta en la que se solicita cualquier otra similitud/diferencia que se quiera comentar: «En los dos vídeos estaba un poco nerviosa pero la segunda vez me sentía con más confianza. En general veo que falta integrar todo el cuerpo a la hora de tocar, sobre todo en el primer vídeo y que cuando toco de memoria el resultado y disfrute propio es mucho mejor».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Recuerdo que estaba nerviosa ¡pero no tan seria! He observado que hago un movimiento del brazo innecesario o que muestro tensión en las manos y cuello. La inspiración en general es pequeña y alta. También he observado que en el primer fragmento musical en los dos vídeos se repiten algunos errores y en el segundo sorprendentemente me equivoco más. Es cierto que en general me cuesta concentrarme a la hora de tocar y a menudo necesito más de una vez para tocar mejor pero también puedo “tirar todo el trabajo por la borda” por el hecho de que en un momento no estoy lo suficientemente conectada con lo que hago. Me ha gustado bastante la parte de memoria del segundo vídeo y refleja bastante mi manera de tocar».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «el vídeo de después es mejor a nivel general (fraseo, fluidez, porte a la hora de tocar), aunque no me convence el primer fragmento».

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido altamente positiva, mostrando una mejoría en todos los aspectos de la autoevaluación post-interpretación, con diferencias muy relevantes, sobresaliendo el incremento de la facilidad y la comodidad en la interpretación.

En cuanto a la respiración, la clarinetista percibió espiraciones más largas la segunda vez, observando en la grabaciones inspiraciones más amplias, en consonancia con los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria. La gestión más eficiente del aire se traduce en la mejora de la calidad de sonido, apreciada por la intérprete como por el especialista.

Bastante experimentada en el trabajo corporal, se sorprende al ver tensión en el ceño y el cuello en la primera interpretación, en la que asocia la tensión muscular con los nervios. Después de la sesión, se sentía más tranquila y solo percibió cierta tensión en una única zona, menos pronunciada que antes. Al visualizar las grabaciones corrobora que la segunda vez los brazos se mueven con más soltura (como había notado en su momento) y no están tan pegados al cuerpo. Con todo, ve margen de mejora, en relación a integrar todo el cuerpo al tocar.

A nivel interpretativo, el especialista observa que el fragmento C tiene más sentido musical en el segundo vídeo. La propia intérprete se ha percatado de que cuando toca de memoria el resultado es mejor y disfruta más, notando también el progreso en la segunda grabación.

8.2.13 Participante 13

El encuentro tiene lugar el día 1 de diciembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de menos de 30 minutos. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) A. Messenger; B) J. Brahms; C) G. Puccini: solo «E lucevan le stelle» de la ópera *Tosca* (para clarinete en La).

El participante es un estudiante que lleva 13 años tocando el clarinete (se inició a los 9). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura Formación corporal en enseñanzas superiores (2 años) y también Herramientas didácticas de conciencia corporal (curso actual, lleva 3 meses). Puntualmente tiene sobrecarga muscular en el antebrazo derecho. Dentro de su rutina, corre a diario entre 30 y 40 minutos.

La sesión del Método Trager se inicia a las 16:55 y termina a las 18:15 (80 min). Al empezar la sesión comenta que está agotado. Antes de dar cualquier *feedback* al finalizar el trabajo en camilla, hace una gran respiración-suspiro. Dice que se siente estirado, «como si los músculos se hubieran alargado». Una vez de pie, describe que no siente ninguna molestia en el cuello y que los hombros «están perfectos». Explica que percibe que sus piernas tienen ganas de moverse, y que «iría a correr ahora mismo»; muestra sorpresa porque recuerda que cuando estaba tumbado creía que no podría moverse de cansancio. También siente ambos lados más equilibrados. Hacemos un Mentastics imaginando tocar el clarinete. En general, le cuesta poner palabras a las sensaciones, aunque va precisando más progresivamente. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «Al finalizar el trabajo en camilla, antes de levantarme, pensaba que me sentiría cansado, sin embargo, una vez levantado me he sentido despierto e incluso dispuesto a hacer ejercicio, aunque relajado».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que absolutamente todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez.

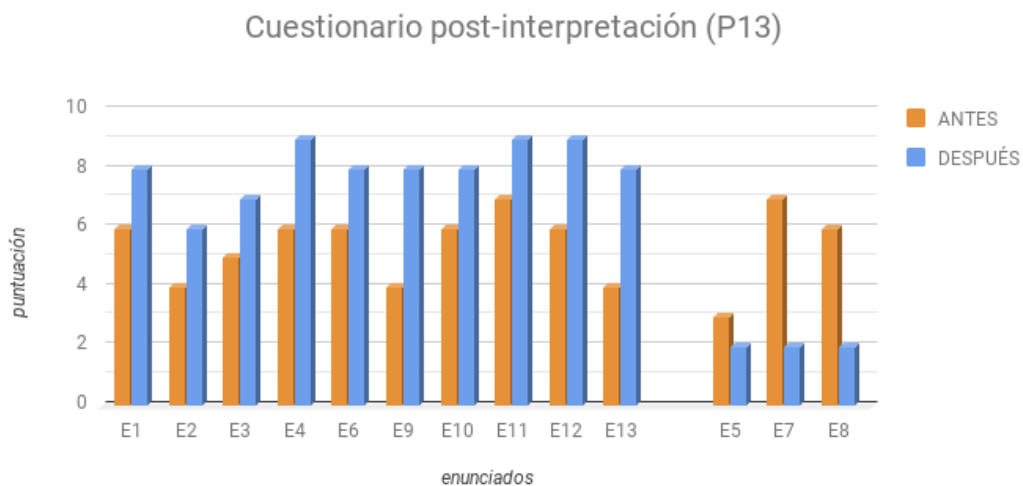


Figura 8.28: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P13A y P13D.

Debemos precisar que predominan los cambios moderados y grandes, con un amplio abanico de diferencias de puntuación: +1 («E5. Distracciones»), +2 («E1. Gestión

del aire», «E2. Fluidez en la digitación», «E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», +3 («E4. Integración con el instrumento», «E12. Disfrute de la interpretación»), +4 («E8. Nerviosismo», «E9. Seguridad/confianza», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +5 («E7. Tensiones corporales»).

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 4 (3) y 6 (5), además de valoraciones únicas de 5 y 7, mientras en las finales destacan el 8 (5) y el 9 (3), junto al 6 y el 7. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 3, 6 y 7, a 2.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 4 puntos, pasando de 4 a 8, por lo que se deduce una preferencia notable por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista escribió después de la primera interpretación: «Me ha desconcentrado tener agua en la zapatilla del “la” (llave 10). La caña no me ha permitido disfrutar más de lo que he podido disfrutar en la interpretación. La caña que he elegido no vibra muy bien y dificulta hacer ataques. Con el Brahms he disfrutado más que con la obra de Messenger porque la he preparado antes de venir a la sesión». Después de la segunda grabación, redactó: «Más intención que antes de disfrutar de la interpretación y menos preocupación por interpretar correctamente los fragmentos. La caña no me ha preocupado. Era consciente de que no era un material ideal, pero no me ha impedido centrarme en la música y disfrutar».

Evolución cuestionario post-interpretación (P13)

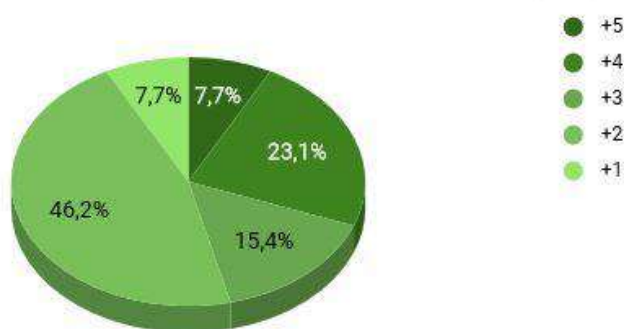


Figura 8.29: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 13.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager; todos los datos de la segunda vez están por debajo de la menor marca de la primera. La diferencia de 800 ml representa una disminución del 28,57% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 80 l/m superior a la primera, lo que supone un aumento del 23,52%. Incluso el registro más bajo de la segunda vez es mayor que la mejor marca de la primera ocasión.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2800	2250	2200	2000	1600	1750	-800 (28,57%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
340	315	335	400	415	420	+80 (23,52%)

Tabla 8.15: Mediciones respiratorias, Participante 13.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta que «el fragmento A [Messenger] presenta muy poco cambio de la primera a la segunda vez» en comparación con las otras obras: «en los fragmentos B [Brahms] y C [Puccini] la segunda vez el sonido es mejor, con más cuerpo, el aire tiene más apoyo».

En relación al aspecto técnico, dice que «el fragmento B la segunda vez gana en proyección, el *legato* es mejor». Asimismo, percibe diferencias a nivel interpretativo: «el participante es más consciente de lo que quiere hacer musicalmente: se nota que se escucha y que busca lo que quiere hacer, hay cambios interpretativos», destacando un ejemplo: «hace un *sotto voce*²⁹ más interesante».

También a nivel de expresividad, opina que «El fragmento C está interpretativamente más actuado y expresivo».

Tras la realización de 2 visionados, el participante comenta la calidad sonora: «En el segundo vídeo el sonido me parece un poco más oscuro, más homogéneo y con

²⁹ Expresión italiana que significa literalmente 'en voz baja'; proveniente de la música vocal, se utiliza también en la música instrumental.

más cuerpo que en el primero. También, en el segundo vídeo el sonido está más controlado, los pianos son más bonitos y los fuertes me gustan más, no se descontrola en algunos finales de frase, por ejemplo, como pasaba en el primer vídeo. Las emisiones también me han parecido más precisas en el segundo vídeo. En el primer vídeo el sonido me parece un poco estridente en algunos momentos».

A nivel visual, expone: «En el primer vídeo hago movimientos que no sé si se corresponden demasiado con la música. Percibo un nerviosismo tanto en mis movimientos como en la música, sin embargo en el segundo vídeo hago menos movimientos pero más orgánicos, más naturales y también percibo más calma y seguridad tanto en la música como en los movimientos, que a su vez me parece que acompañan mejor a la música. Los brazos en el segundo vídeo están más pegados al cuerpo. En el primer vídeo da la sensación de que están demasiado separados y no hace falta esta postura».

Respecto a la interpretación, observa: «Este aspecto he percibido que ha mejorado mucho de un vídeo a otro. En el vídeo de “después” hay menos fallos de notas o articulación, estoy tocando mucho más seguro, sin prisas por acabar frases o empezar la siguiente y al mismo tiempo con mejor musicalidad. Las frases están mucho mejor expresadas, el sonido está mucho más controlado y los cambios de color o carácter son más claros, expresivos y bonitos».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Me ha sorprendido el pasaje orquestal, porque el primero no me ha gustado, ya que no estaba tocando lo que me gusta escuchar de este solo, que es el lirismo, la expresividad, el control del sonido, los contrastes... Sin embargo, el segundo me ha sorprendido porque todo lo que no me ha gustado del primero me ha gustado bastante del segundo. Yo creo que es porque en mi mente tenía claro cómo tenía que sonar el solo, pero a la hora de tocar, en el primer vídeo, no fui capaz de expresar lo que quería, ya que técnicamente no dominé el instrumento, y en el segundo vídeo la técnica estaba mejor controlada y la música sonaba como realmente quería hacerla sonar».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «el sonido es más bonito, la presencia escénica me gusta más y musicalmente es mucho mejor».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido muy positiva, mostrando una mejoría en todos los aspectos de la autoevaluación post-interpretación con diferencias muy notables, sobresaliendo el extenso progreso en las tensiones corporales. La relajación se ha visto acompañada de activación y energía, ya que después de la sesión se ha sentido menos cansado.

El clarinetista aprecia en la segunda grabación una mejora de la calidad de sonido, más homogénea y más controlada a nivel dinámico. El especialista está de acuerdo en algunos fragmentos, y señala que la sonoridad posee más cuerpo porque el aire tiene más apoyo, siendo parcialmente discordantes los resultados de las mediciones respiratorias (la capacidad inspiratoria se ve significativamente menguada).

El músico nota que la incomodidad de la caña no interfiere en la segunda interpretación, en la que percibe más intención de disfrutar y centrarse en la música, en lugar de buscar la ejecución correcta. Aún así, el dominio técnico es superior en el segundo vídeo, y tanto el participante como el especialista advierten una mayor claridad en la intención expresiva.

Asimismo, el intérprete capta menos nerviosismo, más calma y seguridad en la música así como en los movimientos, observando que los brazos tienen una posición menos forzada y que los movimientos corporales han disminuido, volviéndose más orgánicos y adecuados a la música.

8.2.14 Participante 14

El encuentro tiene lugar el día 4 de diciembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. La clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) J. Stamitz; B) C. Saint-Saëns; C) R. Schumann: *Drei Romanzen op. 94*, I movimiento (inicio) (original para clarinete en La).

La participante es una estudiante que lleva 11 años tocando el clarinete (se inició a los 8); también toca el piano. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura Formación corporal en enseñanzas superiores (1 año y el curso actual). Ha llevado collarín dos veces puntuales en 6º de enseñanzas profesionales por molestias en la eminencia tenar de la mano derecha. Habitualmente tiene contracturas

en cuello y espalda (en 2005 tuvo su primera tortícolis); el médico le da un collarín de espuma que utiliza cuando considera necesario, va al fisioterapeuta para tratamiento manual (2015-16). Acude al gimnasio 1 o 2 veces por semana, para hacer ejercicio cardiovascular y musculación por ella misma; a veces practica Pilates puntualmente.

La sesión del Método Trager se inicia a las 11:19 y termina a las 12:55 (96 min)³⁰. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla es «muy relajada» y le cuesta poner palabras más precisas, no amplía su expresión. Siente la voz como si se acabara de levantar de la cama, más grave y con más resonancia. Una vez de pie, dice estar más asentada en el suelo, «más anclada», y comenta que al sentir más contacto en las plantas de los pies, más superficie tocando, ahora no tiene ganas de ponerse de puntillas (en referencia a la grabación anterior).

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que predominan los enunciados que han tenido una mejor puntuación la segunda vez (7), con un abanico bastante amplio de respuestas. La mayoría han sido diferencias moderadas (6), con un incremento de +1 («E6. Presencia (aquí y ahora)», «E11. Facilidad/comodidad de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación») y +2 puntos («E1. Gestión del aire», «E2. Fluidez en la digitación», «E9. Seguridad/confianza»). Distanciándose bastante, el «E7. Tensiones corporales» presenta una mejora muy notable de +6 puntos.

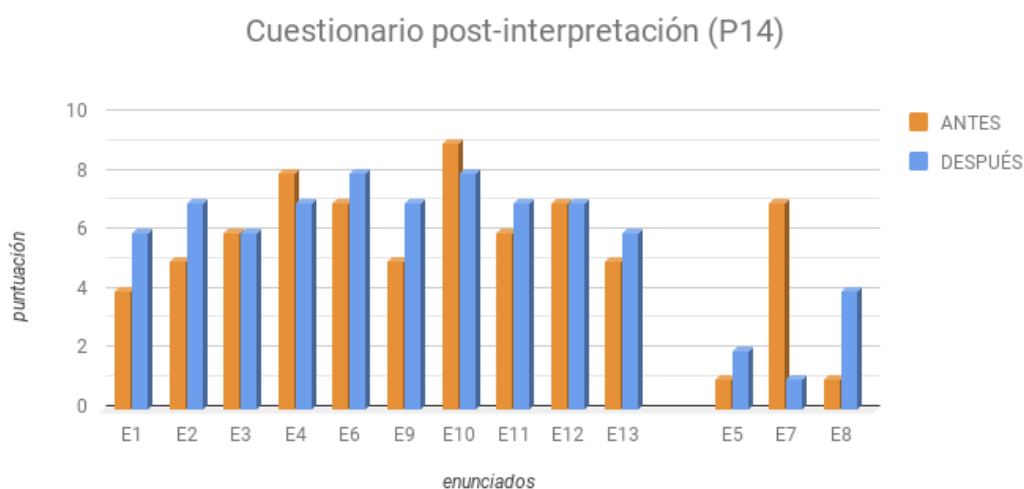


Figura 8.30: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P14A y P14D.

³⁰ Se ha realizado Respuesta Refleja en la pierna derecha, y también respiraciones activas.

Por otro lado, 2 aspectos han sido percibidos por igual en ambas ocasiones: «E3. Coordinación de la técnica interpretativa» y «E12. Disfrute de la interpretación».

También encontramos 4 ítems que han presentado una evolución negativa, con -1 («E4. Integración con el instrumento», «E5. Distracciones», «E10. Conexión con la música») y -3 puntos («E8. Nerviosismo»).

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 5 (3), 6 (2) y 7 (2), junto a valoraciones únicas de 4, 8 y 9, mientras en las finales destacan el 6 (3), el 7 (5) y el 8 (2). Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 1 (2) y 7, a 1, 2 y 4.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 1 punto, pasando de 5 a 6, por lo que se deduce una preferencia moderada por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista escribió después de la primera interpretación: «No estaba demasiado cómoda con la caña, se secaba demasiado y me costaba sonar limpio». Después de la segunda grabación, redactó: «E4: Tengo asociado el agarre del instrumento con tensión, así que como sentía menos tensión, sentía menos agarre del instrumento. E8: Antes de equivocarme estaba nerviosa como la primera vez, después ha subido el nerviosismo. E10: Hasta antes de equivocarme, la valoración era de 9. Más relajado todo y menos apretado, mejor sensación con la caña. Efectos de la relajación en la caja torácica, todo suena más relajado (la voz, por ejemplo, más grave). Dedos más relajados».

Evolución cuestionario post-interpretación (P14)

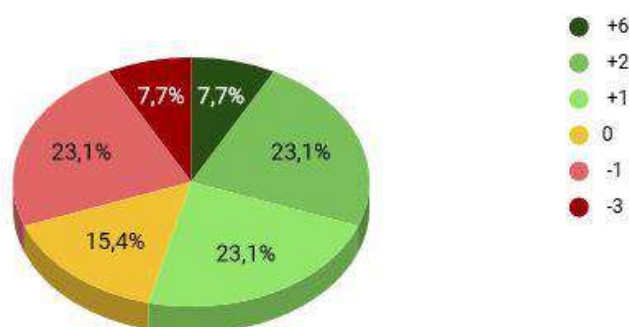


Figura 8.31: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 14.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager; si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los datos han sido ligeramente más bajos la segunda vez. La diferencia de 50 ml representa una disminución del 2,17% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 10 l/m superior a la primera, lo que supone un aumento del 2,53%. Si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los registros han sido levemente más altos en la segunda ocasión.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2300	2100	2300	2000	2200	2250	-50 (2,17%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
370	380	395	405	385	395	+10 (2,53%)

Tabla 8.16: Mediciones respiratorias, Participante 14.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta la posición del instrumento en relación al cuerpo del intérprete: «En el fragmento A [Stamitz] la primera vez el clarinete está muy alto, creando un ángulo muy grande con el cuerpo. La segunda vez el ángulo es menor, ya no tiene el clarinete tan alto» y lo relaciona con el resultado sonoro, dice que «le ha mejorado el control del sonido».

El especialista percibe niveles de mejora según el registro: «En los fragmentos A y B [Saint-Saëns] la segunda vez el sonido es mejor, aunque en menor grado en los agudos».

En la obra libre, opina que el resultado sonoro ha sido mejor la primera vez: «El fragmento C [Schumann] es mejor en la primera vez, ya que en la segunda los agudos no han funcionado tan bien a causa de la poca sincronización entre aire y garganta».

A nivel de movimiento, cree que «en general, la participante tiene la tendencia a apoyarse en la pierna derecha, que no ha mejorado mucho a nivel de equilibrio ya que se mantiene la tendencia en la segunda vez».

En relación al nivel expresivo general, dice que «interpretativamente, no hay un gran cambio de la primera a la segunda vez».

Tras la realización de 1 visionado, la participante compara la evolución de las interpretaciones: «Suenan más claro, más relajado, más suelto, se articula con más soltura». También refiriéndose a la segunda grabación, expone: «A nivel corporal se ven menos tensiones y una manera de tocar más relajada y con más contacto con el suelo».

Respecto a la interpretación, observa que «todo fluye más y hay menos trompicones. Puede haber algún fallo que no había en el primer pase debido al nivel de relax, que puede dejar más en evidencia los pasajes a los que les falta algo de precisión en el estudio».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Sobre todo de la facilidad con la que se mueven los dedos³¹, que no necesitan tanta tensión para cerrar los agujeros con precisión».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de antes de la sesión ya que «en unas pruebas se le da mucha importancia al tema del error y yo erré más en el segundo pase».

Podemos concluir que la participante ha sentido una mejoría generalmente moderada en poco más de la mitad de los ítems de la autoevaluación post-interpretación, sobresaliendo el progreso muy notorio de las tensiones corporales.

La intérprete observa que en el segundo vídeo se ven menos tensiones y una manera de tocar más relajada, con más enraizamiento. El especialista se fija en el cambio de ángulo entre el instrumento y el cuerpo, cuya reducción relaciona con la mejora del control del sonido. La relajación de la caja torácica percibida por la clarinetista no tiene apenas correspondencia con los resultados prácticamente similares de las mediciones respiratorias.

La evolución negativa de la integración con el instrumento ha sido causada por la vinculación personal del agarre con tensión como conexión con el clarinete (un concepto muy cuestionable³²). De hecho, al visualizar la segunda grabación se sorprende de la facilidad con la que se mueven los dedos, notando que no se necesita

³¹ La investigadora observa que la colocación del apoyapulgar es muy baja, y que a veces utiliza el meñique derecho debajo de la llave A para sujetar el instrumento. Sería recomendable una revisión de la colocación de la mano derecha para un sostenimiento y digitación más eficientes.

³² Bruser (1997) distingue tres estilos psicológicos del intérprete: (1) pasión exagerada, en la que nos aferramos a la música; (2) evitación, en la que nos resistimos a lidiar con la música; y (3) agresión, en la que atacamos la música. Considera que el «agarre férreo» del instrumento muestra el predominio del tercero (p. 157).

tanta tensión para una digitación precisa, en concordancia con la mejora percibida en el enunciado sobre la fluidez de la digitación y el comentario sobre los dedos relajados.

Mientras el especialista no aprecia ningún gran cambio a nivel expresivo, la participante repara en la segunda interpretación una mayor fluidez del discurso musical. La clarinetista otorga mucha importancia a los errores de ejecución, como lo demuestra el hecho de ponerse muy nerviosa después de un gallo inesperado, así como el criterio utilizado para elegir entre las dos grabaciones. La intérprete asocia la equivocación al grado de relajación conseguido, evidenciando que las nuevas sensaciones requieren cierto tiempo de integración para no acarrear una distracción, sobre todo cuando el músico está acostumbrado a tocar con mucha tensión.

8.2.15 Participante 15

El encuentro tiene lugar el día 4 de diciembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de entre 30 minutos y 1 hora. El clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) F. Poulenc; B) C. Debussy; C) H. Eisler: *Moment Musical* (inicio).

El participante es un profesional que lleva 27 años tocando el clarinete (se inició a los 7); también se dedica al canto profesionalmente y toca el *duduk*³³. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura Formación corporal en enseñanzas superiores (2 años), dos sesiones ocasionales de Pilates (2008), cuatro clases puntuales de Yoga (2008), un curso y sesiones individuales de Técnica Alexander (2011), un curso de calentamiento y conciencia corporal grupal pre-actuación (2014-15) y un curso de verano de música y danza con Cesc Gelabert (2015). A causa del fútbol tuvo una capsulitis³⁴ en el dedo anular derecho (1992). Le diagnosticaron una tendinitis a raíz de calambres desde el dedo corazón al codo del lado derecho (2007); entonces redujo las horas de estudio, realizó más pausas y estiramientos. Aquejó de una

³³ Oboe cilíndrico de Armenia con raíces del siglo I a. C., construido en madera de albaricoquero con nueve orificios, disponible en varias medidas y tonalidades. Es un símbolo de identidad nacional armenia y fue nombrado en 2005 «una obra de arte de la herencia oral e intangible de la humanidad» por la UNESCO. At'Ayan, R. & McCollum, J. (2016). Duduk (i). *Grove Music Online*. <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.L2294080>

³⁴ Inflamación de la cápsula articular, el tejido fibroso que envuelve a una articulación móvil, que causa dolor duradero y la rigidez de la zona.

incisión pronunciada en el labio inferior (2004-2008), por lo que hizo más pausas al tocar. Ha sufrido lumbalgia y sus consecuentes bajas laborales (2012), ha realizado rehabilitación por mutua y acude a fisioterapia una vez al mes para un tratamiento manual. Actualmente va al gimnasio y a la piscina 1 o 2 veces por semana. Comenta que durante las enseñanzas superiores sufrió una pérdida de confianza y estrés interpretativo, sobre todo cuando se sentía juzgado o evaluado. Esto le supuso una pérdida de control, rigidez, y la sensación de «ya ha pasado el pasaje» sin darse cuenta; asimismo, percibió que a menudo tenía somnolencia previa a la interpretación, algo que entiende como un mecanismo de supervivencia.

La sesión del Método Trager se inicia a las 18:52 y termina a las 20:40 (108 min). Durante la sesión habla mucho, desde la perspectiva racional, aunque con su experiencia de trabajo corporal a la vez es preciso en lo que explica. Al finalizar el trabajo en camilla dice que siente «más armonía» y una respiración más natural³⁵. Primeramente comenta que no se movería, pero después sí, que se siente «activo». Ofrece un *feedback* como si repasara secuencialmente algunos de los movimientos que ha recibido; en la cabeza tiene la impresión de que es como si el movimiento se hubiera «maximizado», y es consciente de que durante el trabajo en esa zona, en algunos momentos «iba y venía» (que casi se dormía en varios instantes). Una vez de pie, siente más contacto en las plantas de los pies, las rodillas blandas y cómodas. Percibe los hombros «cómodamente colocados en su sitio». Dice que los dos lados están más equilibrados, aunque si además de cambiar el peso hace un giro, nota mejor la pierna izquierda. Las molestias en la zona lumbar manifestadas al principio han desaparecido. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «No sabía a qué me atenía. Lo he encontrado placentero, liberador, útil. La parte de camilla no era activa y no me lo imaginaba así».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez, a excepción del «E6. Presencia (aquí y ahora)», el único aspecto que ha obtenido una valoración igual ambas veces con 7 puntos.

Debemos precisar que los cambios presentan un amplio abanico desde la mejora

³⁵ Se han realizado respiraciones activas y con sonido, teniendo en cuenta su faceta como cantante.

más sutil hasta la más notoria: +1 («E1. Gestión del aire», «E9. Seguridad/confianza», «E10. Conexión con la música»), +2 («E3. Coordinación en la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E5. Distracciones», «E12. Disfrute de la interpretación»), +3 («E8. Nerviosismo», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +4 («E2. Fluidez en la digitación»), +5 («E7. Tensiones corporales»).

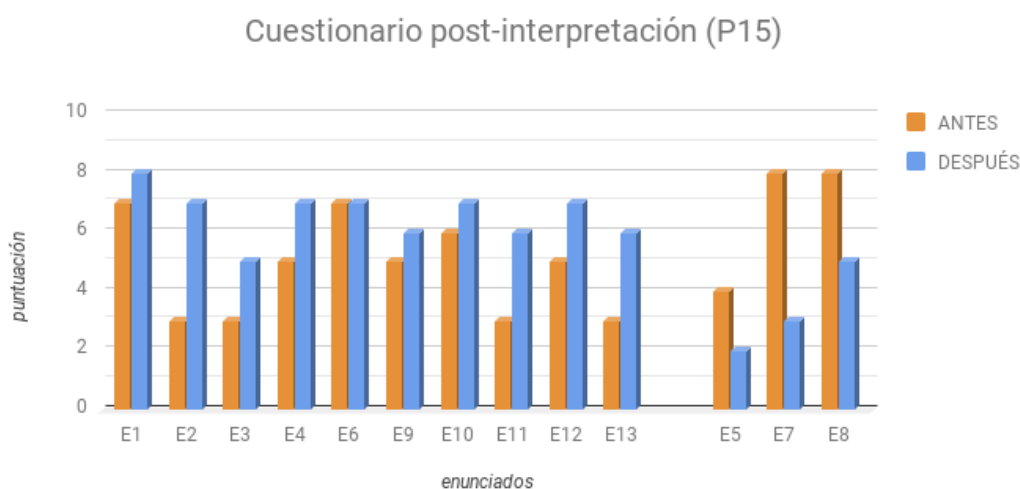


Figura 8.32: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P15A y P15D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 3 (4), 5 (3) y 7 (2), así como un único 6, mientras en las finales predominan el 6 (3) y el 7 (5), junto al 5 y el 8. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 4 y 8 (2), a 2, 3 y 5.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 3 puntos, pasando de 3 a 6, por lo que se deduce una gran preferencia por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista escribió después de la primera interpretación: «Demasiados errores. Sensación de falta de control». Después de la segunda grabación, redactó: «El sonido en algunos puntos hubiera tenido que estar mejor, pero en general el sonido estaba más centrado que la primera vez. Algunos pasajes no estaban controlados del todo, y al menos en dos, que yo recuerde, ha habido un atasco (equivocación...). E9: Estaba condicionado por la insatisfacción de la primera toma. Por otro lado, creía que la sesión de Trager sería beneficiosa y además, siendo la

segunda vez (con el conocimiento de la situación y la experiencia de la primera vez) en el fondo creía que debería salir mejor».

Evolución cuestionario post-interpretación (P15)

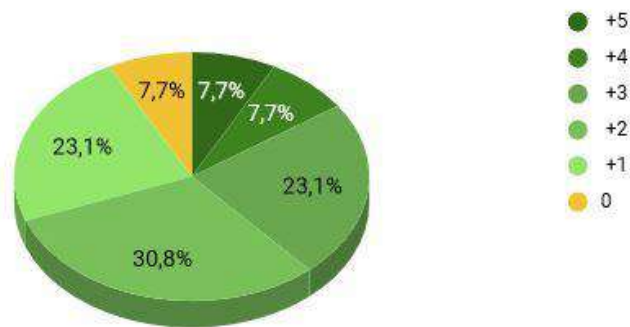


Figura 8.33: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 15.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager; incluso el dato más bajo de la segunda vez es mayor que la mejor marca de la primera ocasión. La diferencia de 450 ml representa un aumento del 15,78% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 25 l/m inferior a la primera, lo que supone una disminución del 4%. Si los ordenamos sucesivamente, vemos que todos los registros han sido ligeramente menores la segunda vez.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2850	2700	2750	3300	3200	3050	+450 (15,78%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
625	585	595	540	585	600	-25 (4%)

Tabla 8.17: Mediciones respiratorias, Participante 15.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta que el clarinetista «es un poco “chapucillas”...», que «toca los pasajes por aproximación, sobre todo en los pasajes con más movimiento de notas, que tiene viciados con errores» y pone como ejemplo que «en el fragmento B [Debussy] mide mal». Según su opinión, dice que «todo esto es algo que se mantiene en las dos veces, como era de esperar».

A nivel interpretativo, percibe que «no hay una idea clara de lo que tiene que tocar, de lo que quiere comunicar, qué supone cada carácter».

En cuanto a la primera obra, comenta que «en el fragmento A [Poulenc] hay una diferencia muy obvia en la segunda vez: ha mejorado la relajación corporal y el acoplamiento (embocadura), el sonido ha mejorado, el aire tiene más apoyo; sin embargo ha perdido energía musical». Algo que el especialista explica así: «se da una asimilación contradictoria: al relajar el cuerpo se pierde eficacia cuando la música tiene energía».

Por el contrario, opina que «en los fragmentos B y C [Eisler] también ha habido una cierta mejora la segunda vez pero en menor grado que en el fragmento A».

Tras la realización de 2 visionados, el participante comenta: «A nivel sonoro no aprecio diferencias generales de importancia substancial. En la primera A algunos cambios de registro de agudo a sobreagudo quedaron sucios, y en la segunda vez un poco más limpios. Quizá en la primera B alguna emisión en *pp* fue un poco más dificultosa que en la segunda versión».

También expone: «A nivel visual no he percibido ninguna diferencia notable. Entre fragmentos, es decir, cuando no toco, veo una expresión de seriedad, tirando a preocupación y no sé si casi agobio. Recuerdo experimentar cierta angustia interior al ver que había cometido fallos. Afortunadamente, creo que al tocar no se ve, y quizá solo se ve algo de agobio entre piezas».

Respecto a la interpretación, observa: «En general, tenía un recuerdo más negativo de esta experiencia. El resultado no es tan malo como recordaba. En la pieza A hay precipitación en algunas partes y un poco de suciedad. En la segunda versión de la misma, hay más estabilidad del tempo y está un poco más limpio. En la B no observo grandes diferencias entre las dos versiones. En la primera C he fallado muy notoriamente en la frase de introducción. En la segunda C he aguantado mejor esta frase, pero igualmente me he tropezado un poco al acabar dicha frase».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «La vivencia interior fue un poco angustiosa. Cuando te graban hay una presión muy importante, que no me había supuesto un impedimento para la correcta ejecución en varias grabaciones que he hecho. En esta ocasión, al grabar solo³⁶, creo que hay la presión de sentirte al descubierto, y la sensación de estar bajo juicio –a pesar de que en todo momento se había explicado que para nada se va a emitir un juicio personal ni profesional respecto a lo que saliera en esta sesión–. A pesar de esta presión, el resultado no está nada mal. Los fallos son evidentes, y ahí están, pero aprecio el resto de calidades sonoras y musicales».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «está un poco más controlado».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido positiva, mostrando una mejoría en más del 90% de ítems y con diferencias notables, sobresaliendo el progreso de las tensiones corporales. Sorprende que el clarinetista, quien experimentó mayor armonía después de la sesión, no observe diferencias a este nivel tras la visualización de los vídeos, mientras el especialista repara una mayor relajación corporal global, así como un cambio en la embocadura.

El intérprete manifiesta no apreciar variaciones significativas a nivel sonoro, pero a la vez considera que, en general, el sonido estaba más centrado que la primera vez; también menciona más limpieza y facilidad en las emisiones. El especialista opina que el sonido ha mejorado, sobre todo en el fragmento A, afirmando que el aire está mejor apoyado. La respiración, percibida como más natural después de la sesión, está en consonancia con el resultado significativamente mayor de las mediciones de la capacidad inspiratoria.

La actitud exigente hacia sí mismo se ha traducido en una vivencia bajo presión. Asimismo, las propias expectativas proyectadas sobre la segunda interpretación (tras la insatisfacción de la primera) todavía le han generado más agobio³⁷. Aún así, *a posteriori* dice aceptar los errores y valorar la calidad sonora y musical, mostrando satisfacción con las grabaciones.

³⁶ Ciertamente la vivencia suele ser diferente según si se interpreta junto a otros músicos o no. De hecho, en la investigación de Bloom y Skutnik-Henley (2005) se concluye que las experiencias de flujo tienden a ocurrir con más frecuencia en situaciones de grupos pequeños que cuando se toca solo (p. 27).

³⁷ Según el pianista de *jazz*, «las expectativas crean agitación en la mente y luego no es posible fusionarse con uno mismo» (Werner, 1996, p. 78).

A nivel interpretativo, el especialista recalca que en el primer fragmento se ha perdido energía musical, algo que no debería suceder cuando se relaja el cuerpo. Por el contrario, el intérprete considera que el tempo tiene mayor estabilidad. A nivel global, percibe versiones más controladas en el segundo vídeo.

8.2.16 Participante 16

El encuentro tiene lugar el día 6 de diciembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido inexistente. El clarinetista elige tocar sentado y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) G. Rossini; B) J. Brahms; C) C. Debussy: *Première Rhapsodie* (inicio).

El participante es un profesional que lleva 26 años tocando el instrumento (se inició a los 6 con el requinto en *mib*, pasando a los 8 al clarinete en *sib*); también toca el piano y el saxofón. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura de Técnica Alexander en enseñanzas superiores (1 año en pedagogía). Ha utilizado collarín puntualmente, por molestias en la eminencia tenar debido al estudio excesivo (2009). De forma esporádica y recurrente, tiene dolor en los hombros por la posición de tocar sentado (1 o 2 veces al año). Acude al fisioterapeuta solo cuando tiene mucho dolor, ante una situación límite. Actualmente, desde hace un mes y medio, acude al gimnasio para practicar *CrossFit*³⁸ 2 o 3 veces por semana.

La sesión del Método Trager se inicia a las 11:22 y termina a las 12:47 (85 min). El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido que se sentía muy relajado y «más hundido en la camilla». Una vez de pie, ha percibido más contacto en las plantas de los pies. Nota que los hombros están «cómodamente colocados en su sitio, un poco más atrás que antes». La molestia del omóplato derecho manifestada al principio ha desaparecido. Al realizar el cambio de peso, percibe los dos lados más equilibrados. Al comparar la posición sentada del Mentastics realizado al inicio de la sesión con la actual, dice sentir más superficie en contacto con la silla, que tiene la columna más alineada, en

³⁸ CrossFit® es un entrenamiento creado por Greg Glassman que consiste en un programa de ejercicios variados, a realizar en un tiempo determinado y con un número definido de veces. Con el principio de mantener intacta la motivación a largo plazo, se puede realizar de manera individual o en grupo, y las sesiones suelen ser cortas, variadas y adaptables en función del nivel de cada participante. Para más información, visitar: <https://www.crossfit.com>

general se siente «más recto». Se mira al espejo y ve el ángulo de 90° creado entre su tronco y la silla³⁹. El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «El movimiento del tronco me destensó el cuerpo mucho (en camilla). Sensación cada vez de mayor peso corporal a lo largo de la sesión».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que absolutamente todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez.

Debemos precisar que predominan los cambios grandes, con un amplio abanico que va desde diferencias más moderadas hasta muy notorias: +1 («E3. Coordinación en la técnica interpretativa»), +2 («E2. Fluidez en la digitación», «E4. Integración con el instrumento», «E8. Nerviosismo», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E12. Disfrute de la interpretación»), +3 («E7. Tensiones corporales», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +5 («E6. Presencia (aquí y ahora)», «E9. Seguridad/confianza», «E10. Conexión con la música»), +6 («E1. Gestión del aire», «E5. Distracciones»).

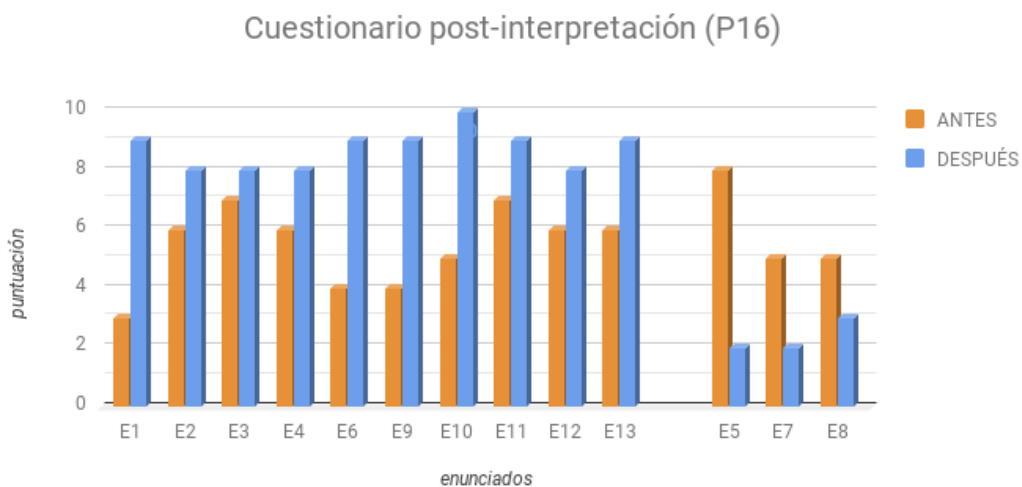


Figura 8.34: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P16A y P16D.

³⁹ Al observar que en la primera grabación apoya el clarinete entre sus rodillas y coloca las piernas debajo de la silla y/o las cruza, la investigadora se percató de que la silla ofrecida probablemente sea demasiado baja para el músico. Sin embargo, esto no preocupa al clarinetista, que no sabe si la silla de su trabajo tiene altura regulable, pues no se lo había planteado nunca. Aunque siempre existen maneras de sentarse mejor independientemente del asiento, se le propone que compruebe si la silla que utiliza a diario puede regularse, y que, alternativamente, pruebe a utilizar un cojín o alzas en las patas.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 2 (4) y 4 (3), además de valoraciones únicas de 1, 3 y 5, mientras en las finales destacan el 8 (4) y el 9 (5), junto al 10. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 7, 8 y 9, a 2 (2) y 3.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 3 puntos, pasando de 2 a 5, por lo que se deduce una gran preferencia por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, el clarinetista escribió después de la primera interpretación: «La seguridad/confianza fueron en aumento con el paso de la audición. El nerviosismo fue disminuyendo con el paso del tiempo. La falta de estudio también determinó el estado de nervios». Después de la segunda grabación, redactó: «La saliva en la caña aportó un punto de distorsión y disrupción a la interpretación. Al ser la segunda vez de “audicionar”, el estado de preocupación/nervios fue menor. Sensación de peso en los dedos, sin que esto comporte incomodidad en la ejecución. El estrés/nervios fueron en disminución. La emisión del aire se vio diferente a la audición anterior; la sensación fue diferente, sin saber si esta era mejor o peor. Durante la audición pude mover y destensar el omoplato izquierdo y el hombro izquierdo. Aprecié que el sonido, en general, fue más amplio».

Evolución cuestionario post-interpretación (P16)

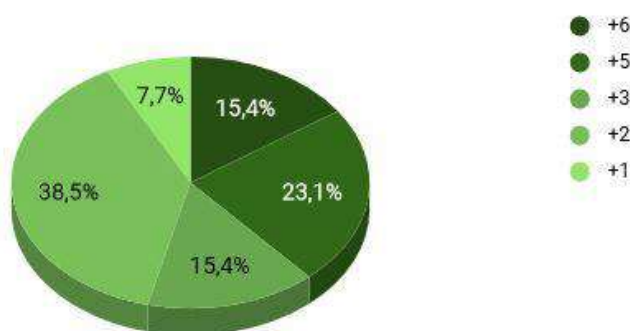


Figura 8.35: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 16.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager, aunque si ordenamos los datos sucesivamente, dos marcas han sido más bajas y otra más alta. La

diferencia de 300 ml representa una disminución del 9,09% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 20 l/m superior a la primera, lo que supone un aumento del 3,27%. Sorprende la simetría de los datos obtenidos ambas veces, siempre *in crescendo*.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2800	3300	2750	3000	2900	2450	-300 (9,09%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
510	605	610	545	590	630	+20 (3,27%)

Tabla 8.18: Mediciones respiratorias, Participante 16.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta que el clarinetista «es un libertino, hace lo que le da la gana, es un rebelde». A su parecer, dice que «es un caso típico de pensamiento divergente, él toca a su modo: “yo toco como me gusta a mí, no para los demás”; debe ser una persona que en su vida va de auténtico». El especialista opina que «tiene condiciones artísticas, aunque no cumple el perfil clásico», a lo que añade «y no quiere cumplirlo».

Según su criterio, «la primera vez en el fragmento A [Rossini] el *staccato* es irregular pero interesante, está siendo más ortodoxo que en los fragmentos B [Brahms] y C [Debussy] (en los que hace lo que le sale de las narices)», y después en «la segunda vez hay una mejora del sonido y del *staccato*, con destellos de solfeo irregular».

En cuanto al sonido, encuentra que «en los fragmentos B y C la segunda vez ha habido una mejor colocación del sonido, aunque los cambios han tenido menos notoriedad porque el dibujo es más lineal, siendo más obvia la mejora del *staccato* en el fragmento A».

A nivel interpretativo, cree que «cuando está tocando el fragmento B no muestra una mínima conciencia de que hay una parte de piano, las dos veces por igual».

Tras la realización de 1 visionado, el participante comenta que a nivel sonoro percibe «mayor capacidad de respiración así como relajación física en el segundo vídeo,

lo que tiene como consecuencia mayor amplitud y armónicos en el sonido, flexibilidad del sonido y, en relación a esta última, más riqueza en el fraseo musical».

A nivel visual, expone: «En el segundo aprecio más movimiento, figura más estirada y menos tensión corporal».

Respecto a la interpretación, dice que «dentro de la misma idea interpretativa en el segundo vídeo observo mayor capacidad para llevar a cabo las ideas preconcebidas por el intérprete, así como se añaden más expresividad y fluctuación en el fraseo. Existe pues mayor capacidad para enriquecer el discurso».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, el participante responde: «Mi posición un tanto encorvada».

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de después de la sesión ya que «el sonido es más lleno, más rico y con más armónicos, aunque cueste de grabarlo. La mayor capacidad de respiración y el mayor grado de relajación muscular (corporal) permite que el fraseo sea más natural, fluido, más expresivo».

Podemos concluir que la evolución del participante ha sido muy positiva, mostrando una mejoría en todos los aspectos de la autoevaluación post-interpretación con diferencias muy notables, sobresaliendo el avance en la gestión del aire y las distracciones.

El clarinetista percibió la segunda vez un cambio en la emisión del aire, que en ese momento no supo evaluar, pero que describió como mayor capacidad de respiración tras el visionado de las grabaciones. La mejor colocación del sonido y claridad en la articulación apreciada por el especialista son una consecuencia directa de la utilización más eficiente del aire (un dato parcialmente discordante con las mediciones respiratorias). El intérprete también observa en los vídeos un progreso en la calidad del sonido, que define como más lleno y rico en armónicos, una amplitud que ya señaló después de tocar. El resultado sonoro se vincula con la relajación física, traducida en más movimiento, menos tensión corporal, mayor sensación de peso en los dedos, y una figura más estirada. El hecho de que, para la interpretación de después de la sesión de Trager, el participante decidiera mover la silla hacia atrás (3 cm) para alejarse del atril, muestra la necesidad de un mayor espacio personal.

A nivel interpretativo, el músico indica que dentro de las mismas ideas se

reconoce más claridad en la intencionalidad del discurso, escuchando un fraseo más natural, fluido y expresivo la segunda vez.

8.2.17 Participante 17

El encuentro tiene lugar el día 7 de diciembre de 2017 por la tarde. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido de menos de 30 minutos. La clarinetista elige tocar de pie y utilizar las partituras que ella misma aporta, para interpretar: A) F. Poulenc; B) J. Brahms; C) C. Debussy: *Première Rhapsodie* (inicio).

La participante es una estudiante que lleva 12 años tocando el clarinete (se inició a los 9). Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye la asignatura Formación corporal en enseñanzas superiores (2 años) y también Herramientas didácticas de conciencia corporal (curso actual, lleva 3 meses). Ha tocado con collarín en iniciación, durante los 2 primeros años con el clarinete. Padeció un esguince en la muñeca derecha (2002) y un esguince en el dedo corazón izquierdo (2006). Puntualmente tiene sobrecarga muscular leve en el antebrazo derecho, algo que asocia al estudio con más tensión. Practicó 3 meses de Yoga (2016). Actualmente acude al gimnasio 2 veces por semana para realizar ejercicio cardiovascular y tonificación con máquinas, siguiendo una tabla.

La sesión del Método Trager se inicia a las 17:07 y termina a las 18:36 (89 min). En general, le cuesta poner palabras a las sensaciones. El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido que se sentía «súper relajada, pesada en el buen sentido de la palabra». Dice que la respiración tiene más espacio, de forma natural, sin ser forzado. Una vez de pie, percibe más contacto en las plantas de los pies, y que los dos lados están muy parecidos, más equilibrados al cambiar el peso. Explica que sus piernas tienen ganas de movimiento. Siente los hombros cómodos, y que la cabeza y cuello están «muy flexibles, con ganas de moverse de un modo que antes no querían». El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «Me ha gustado la personalización de la sesión. La importancia de la escucha individual/personal. Herramientas y propuestas adaptables a otros contextos».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que todos los enunciados han tenido una mejor puntuación la segunda vez, a excepción de «E3. Coordinación de la técnica interpretativa», el único aspecto que ha obtenido una valoración igual ambas veces con 7 puntos.

Debemos precisar que los cambios presentan un abanico de respuestas entre diferencias leves y moderadas: +1 («E1. Gestión del aire», «E4. Integración con el instrumento», «E7. Tensiones corporales», «E10. Conexión con la música»), +2 («E2. Fluidez en la digitación», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E12. Disfrute de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación»), +3 («E5. Distracciones», «E8. Nerviosismo», «E9. Seguridad/confianza», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»).

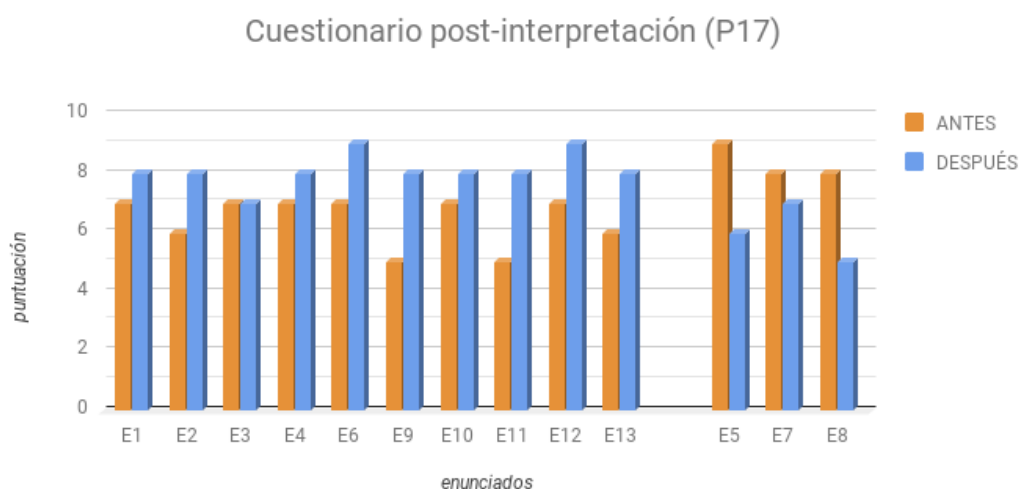


Figura 8.36: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P17A y P17D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 5 (2), 6 (2) y 7 (6), mientras en las finales predominan el 8 (7) y el 9 (2), además del 7. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 8 (2) y 9, a 5, 6 y 7.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 2 puntos, pasando de 6 a 8, por lo que se deduce una preferencia clara por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista escribió después de la primera

interpretación: «La comodidad al interpretar ha incrementado a medida que avanzaba la sesión». Después de la segunda grabación, redactó: «Destacaría el aumento de la presencia durante la interpretación y la menor influencia de las distracciones. Las distracciones del contexto (micro, cámara, grabación) han disminuido por ser la segunda interpretación y también por un cambio de actitud hacia la interpretación (más predisposición y seguridad)».



Figura 8.37: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 17.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido inferiores después de la sesión del Método Trager, incluso el dato más alto de la segunda vez está por debajo de la menor marca del primer registro. La diferencia de 500 ml representa una disminución del 16,12% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido 55 l/m más baja a la primera, lo que supone un descenso del 12,35%.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
3000	3100	2750	2500	2500	2600	-500 (16,12%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
445	385	365	390	335	340	-55 (12,35%)

Tabla 8.19: Mediciones respiratorias Participante 17.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Ferrando comenta que «el fragmento A [Poulenc] presenta poco cambio en la segunda vez, por culpa de su movimiento corporal le falla el picado».

En contraste, percibe que «en el fragmento B [Brahms] la segunda vez el sonido es mejor, el fraseo también y musicalmente ofrece una versión más interesante».

El especialista cree que la mejora ha ido *in crescendo*: «El fragmento C [Debussy] presenta el cambio más grande en comparación con los otros fragmentos (C>B>A) en la segunda vez: el *legato* es mucho mejor gracias a una mayor conciencia en el control del aire». En cuanto al movimiento, opina que «en general, el movimiento corporal desequilibra a la participante» y añade que esto conlleva «efectos negativos en la embocadura y en el apoyo del instrumento sobre la mano derecha».

Tras la realización de 3 visionados, la participante comenta: «He notado en general más cantidad de sonido (proyección) en el segundo vídeo y mayor flexibilidad tímbrica, aunque en el fragmento A del segundo vídeo la emisión y el sonido estaban más descontrolados. En cambio, los fragmentos B y C del segundo vídeo los percibo con un sonido mucho más centrado y rico en armónicos respecto al primer vídeo. En general no he percibido cambios significativos en la articulación».

A nivel visual, expone: «En general no he observado muchos cambios entre los dos vídeos. Los movimientos son bastante similares y en los dos observo cierta tensión en los hombros y en los brazos. Sin embargo es cierto que me da la sensación que en el segundo vídeo utilizo más la flexión en las piernas (parece que gane en estabilidad y el “tic” de unir los pies no lo repito tanto) y que los movimientos interpretativos que acompañan la música parecen ser más libres».

Respecto a la interpretación, observa: «El fragmento A me parece que es el que queda más desfavorecido en los dos vídeos ya que los errores y el descontrol se ha repetido más o menos por igual (aunque en lugares diferentes). Seguramente por falta de convicción y/o seguridad, nervios... En cambio en los fragmentos B y C sí que noto que en el segundo vídeo estoy más conectada con la música y el resultado sonoro que consigo se acerca mucho más a mi idea interpretativa, mejor fraseo, más convicción».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde negativamente.

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de

después de la sesión ya que «aunque el fragmento A no lo elegiría de ninguno de los dos vídeos, me convence mucho más la interpretación musical de los fragmentos B y C del segundo vídeo, mucho más clara y cercana a mis intenciones».

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido positiva, mostrando una mejoría en más del 90% de ítems, con diferencias moderadas, sobresaliendo el progreso en las distracciones, el nerviosismo, la seguridad y confianza, así como la facilidad y comodidad en la interpretación.

Aunque la gestión del aire solo ha mejorado de forma leve en el cuestionario, después de la sesión la clarinetista percibió que la respiración era más espaciosa (una información discordante con los resultados de las mediciones respiratorias). El especialista repara, en la repetición de algún fragmento, una mayor conciencia en el control del aire, favoreciendo el *legato*, así como un sonido superior. La intérprete coincide en el cambio cualitativo sonoro, destacando una mayor proyección y flexibilidad tímbrica presente la segunda vez, a excepción del primer fragmento.

Corporalmente, ha ganado enraizamiento y estabilidad, en consonancia con la mayor presencia sentida. Al verse, la participante opina que los movimientos interpretativos que acompañan la música parecen ser más libres. Según el especialista, el movimiento corporal la desequilibra en general, existiendo margen de mejoría, respaldado por el leve avance del enunciado sobre las tensiones corporales.

A nivel interpretativo, el especialista escucha la segunda vez una versión más interesante en algunos fragmentos, en los que globalmente ha habido progresividad en la mejora, siendo cada vez más evidente. La clarinetista opina que el segundo vídeo se aproxima mucho más a su intención expresiva, con más claridad en el fraseo y mayor convicción, estando ella más conectada con la música.

8.2.18 Participante 18

El encuentro tiene lugar el día 8 de diciembre de 2017 por la mañana. El tiempo de preparación previa de los fragmentos ha sido inexistente. La clarinetista elige tocar sentada y utilizar las partituras aportadas por la investigadora, para interpretar: A) F. Mendelssohn; B) L. Spohr; C) L. van Beethoven: *Sinfonía nº6 «Pastoral»*, solo del I movimiento.

La participante es una profesional que lleva 25 años tocando el clarinete (se inició a los 8); también toca el piano. Su experiencia previa de trabajo de conciencia corporal incluye un curso de Técnicas de relajación y miedo escénico en enseñanzas profesionales (2003), la asignatura Técnica Alexander en enseñanzas superiores (1 año) y un seminario sobre miedo escénico con Guillermo Dalia, en un posgrado de la Universidad de Oviedo (2009). Ha practicado Yoga en grupo (2013-2015), clases ocasionales y también periodos más intensivos. Por la mañana realiza meditación diaria guiada a través de una web (2013-2015). Ha practicado natación 2 veces por semana (2011-2013). Ha tenido epicondilitis en los dos codos (2012), para tratarlo lleva coderas, realiza estiramientos y acude al fisioterapeuta; a causa del dolor en el codo toca con collarín puntualmente, durante algunas semanas. Actualmente tiene contracturas en toda la espalda y acude al fisioterapeuta regularmente.

La sesión del Método Trager se inicia a las 10:54 y termina a las 11:55 (61 min). El *feedback* al finalizar el trabajo en camilla ha sido que se siente «muy relajada, en paz, el cuerpo y la mente en conexión». Dice que percibe más contacto con la camilla y que su cuerpo está más libre. Una vez de pie, siente más contacto en las plantas de los pies, y que los dos lados están muy parecidos, más equilibrados al cambiar el peso. Nota cómo las rodillas están menos bloqueadas y el cuello más flexible, aunque dice que le «cruje». El comentario escrito acerca de la sesión ha sido el siguiente: «La sesión de Trager me ha resultado muy placentera. He sentido como cada parte de mi cuerpo se iba relajando poco a poco y he ido tomando conciencia de mi cuerpo y sentido más presencia “aquí”».

Si comparamos las valoraciones entre ambas autoevaluaciones posteriores a la interpretación, podemos observar que predominan los enunciados que han tenido una mejor puntuación la segunda vez (9), con un abanico reducido de respuestas.

La mayoría han sido diferencias leves (5), con un incremento de +1 punto («E1. Gestión del aire», «E2. Fluidez en la digitación», «E9. Seguridad/confianza», «E10. Conexión con la música», «E12. Disfrute de la interpretación»). También encontramos evoluciones moderadas con +2 («E4. Integración con el instrumento», «E7. Tensiones corporales», «E13. Satisfacción de la interpretación») y +3 puntos («E6. Presencia (aquí y ahora)»).

Por otro lado, 2 aspectos han sido percibidos por igual en ambas ocasiones: «E3.

Coordinación de la técnica interpretativa» y «E11. Facilidad/comodidad de la interpretación».

También encontramos 2 enunciados que han presentado una evolución negativa leve, con -1 punto («E5. Distracciones», «E8. Nerviosismo»).

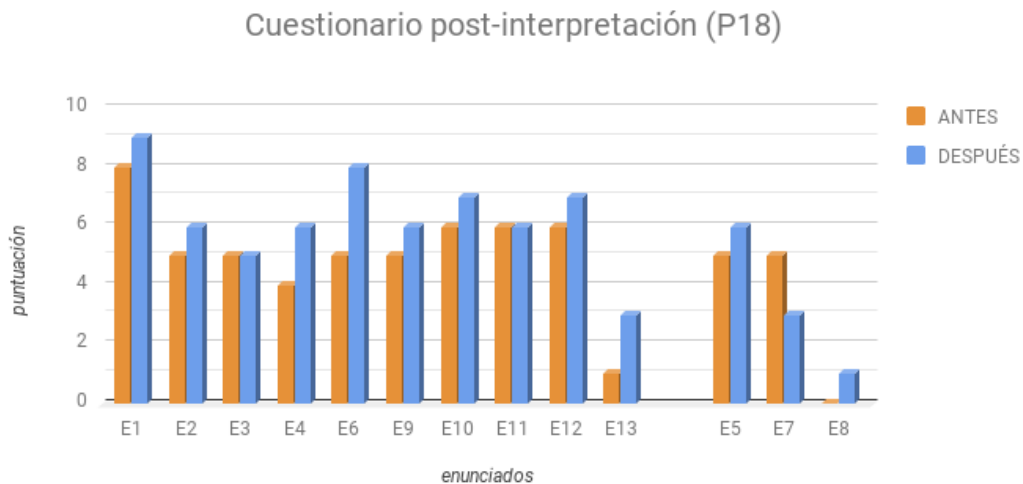


Figura 8.38: Cuestionario post-interpretación, comparación de respuestas P18A y P18D.

Las puntuaciones iniciales han sido mayoritariamente 5 (4) y 6 (3), y el resto valoraciones únicas de 1, 4 y 8, mientras en las finales destacan el 6 (4) y el 7 (2), junto al 3, el 5, el 8 y el 9. Las calificaciones de los enunciados invertidos han pasado de 0 y 5 (2), a 1, 3 y 6.

El «E13. Satisfacción de la interpretación» ha tenido un incremento de 2 puntos, pasando de 1 a 3, por lo que se deduce una preferencia clara por la interpretación realizada posteriormente a la sesión de Trager.

Acerca de los comentarios libres, la clarinetista escribió después de la primera interpretación: «Incómoda con la caña – olvidar pasaje. Tan cerrada que no fluye el aire ni la articulación». Después de la segunda grabación, redactó: «La caña básicamente ha vuelto a fallar y a hacer que no me sintiera cómoda porque no respondía. Me he sentido mucho más libre que en la primera grabación, y todo lo que he fallado es por la distracción a la caña (y que ahora estoy con el clarinete bajo sobre todo). E2, E3, E4 y E5 están influenciados por la caña al 100%. E8: Por querer hacerlo mejor».

Evolución cuestionario post-interpretación (P18)

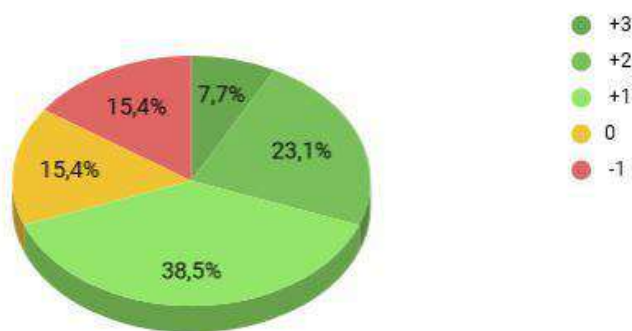


Figura 8.39: Evolución del cuestionario post-interpretación, Participante 18.

Podemos observar que los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria han sido superiores después de la sesión del Método Trager, incluso el dato más alto de la primera vez es menor que la peor marca de la segunda ocasión. La diferencia de 700 ml representa un aumento del 30,43% de la capacidad inspiratoria inicial. En cuanto al Flujo Espiratorio Máximo, la segunda medición ha sido idéntica a la primera, lo que no supone ningún cambio. Sorprende la simetría de los datos entre ambas ocasiones, tanto en patrón como en proximidad de los valores.

Capacidad inspiratoria (mililitros)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
2250	1600	2300	3000	2750	2900	+700 (30,43%)
Flujo Espiratorio Máximo (litros/minuto)						
1A	2A	3A	1D	2D	3D	diferencia A-D
350	355	360	340	350	360	=

Tabla 8.20: Mediciones respiratorias, Participante 18.

Después de visualizar ambas grabaciones, el Sr. Zarzo comenta que la clarinetista «en las dos veces está muy tensa y sus debilidades se acentúan más: se muestra insegura y esto afecta y mucho al resultado».

A nivel de articulación, opina que «en el fragmento A [Mendelssohn] le falta apoyo y por eso el *staccato* es borroso». Referente a las equivocaciones, dice que «la

segunda vez no ha tenido los fallos de mecanismo que ha tenido la primera vez (se ha trabado) pero sonoramente es igual».

El especialista percibe cierta afinidad estilística personal: «En el fragmento B [Spohr] está más cómoda porque la obra le va más. Canta pero en los pasajes rápidos deja de cantar, tendría que mejorar en paz, sonido interior, profundidad en el sonido». Comenta que en «la segunda vez hay una sutil mejora en la colocación del sonido».

En la obra libre, cree que falta una visión más amplia de la textura: «en el fragmento C [Beethoven] debería buscar la naturalidad, la fluidez. Debe tener conciencia de lo que pasa en la orquesta porque frasea al revés: la secuencia de dos compases que se repite al final del solo está mal organizada y esto provoca que cuando va al agudo y disminuye esté propiciando una zona crítica de riesgo, se corta el sonido». Aún así, considera que «la segunda vez el fragmento C presenta una sutil mejora».

En cuanto a la interpretación, comenta que «los fragmentos A y C psicológicamente los toca con un mar de dudas que le crean inseguridad y más tensión».

Tras la realización de 3 visionados, la participante escribe: «En el segundo vídeo observo un sonido más amplio, más libre y mayor rango de dinámicas con respecto al primero».

A nivel visual, expone: «En el segundo vídeo observo más libertad de movimiento, y mayor consciencia de la posición».

Respecto a la interpretación, comenta: «Observo más seguridad en el segundo vídeo en cuanto a convicción interpretativa».

A la pregunta sobre si hay algo que le haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones, la participante responde: «Mi sensación tocando fue peor que lo que he escuchado... aun así, no estoy orgullosa de lo que hice...»⁴⁰.

En cuanto a la elección de uno de los vídeos, explica que se queda con el de antes de la sesión, justificándolo así: «Elijo el primero porque aunque hay mayores dinámicas, más convicción y todo lo que he dicho anteriormente... en el primer fragmento del segundo vídeo la caña estaba seca, y el sonido era más pobre. Además, el hecho de que haya más rango dinámico en este caso no termina de ser positivo para mí, porque creo que era demasiado desbocado llegando a abrirse un poco el sonido».

⁴⁰ En el momento de la intervención, la participante informó no sentirse «al día» con el clarinete en *si b* ya que estaba centrada en tocar el clarinete bajo profesionalmente. En este contexto, muy probablemente, la inexistente preparación previa de los fragmentos tampoco favoreció la calidad de la experiencia.

Podemos concluir que la evolución de la participante ha sido bastante positiva, sintiendo una mejoría moderada en la mayoría (casi el 70%) de ítems de la autoevaluación. Las distracciones y el nerviosismo han empeorado ligeramente, a causa de la caña y la autoexigencia, respectivamente.

Si bien la gestión del aire solo ha avanzado un punto, destaca el gran aumento de la capacidad inspiratoria (mientras el Flujo Espiratorio Máximo ha permanecido idéntico). El especialista observa falta de apoyo de aire en el primer fragmento, perjudicando la nitidez de la articulación.

La clarinetista escucha en el segundo vídeo un sonido más amplio y libre, con mayor rango dinámico, aunque considera que a veces está desbocado. Paralelamente, en su momento señaló que el sonido más pobre en el primer fragmento estuvo originado por la sequedad de la caña. La cualidad sonora de la grabación anterior a la sesión propicia su elección, algo que sorprende cuando la satisfacción de la interpretación se vio incrementada dos puntos en la autoevaluación (con menos fallos la segunda vez). Asimismo, el especialista apunta una sutil mejora en la colocación del sonido en la repetición del segundo fragmento.

Corporalmente, la participante registra más libertad de movimiento y mayor consciencia de la posición en el segundo vídeo, en consonancia con la mejora moderada de las tensiones corporales⁴¹.

A nivel interpretativo, el especialista percibe dudas en algunos fragmentos (sutilmente mejor la segunda vez), que podrían ser debidas a la preparación inexistente. La participante recordaba una peor sensación tocando que al visualizar las grabaciones, observando más seguridad en el segundo vídeo en cuanto a convicción interpretativa.

8.2.19 Análisis global de la muestra

Después del análisis individual de cada participante, procederemos a ver los puntos en común o tendencias que puedan aportarnos elementos de confluencia.

⁴¹ Puesto que la profesional trabaja principalmente en orquesta, es interesante observar una reflexión al respecto: «Quienes tocan en orquestas están sujetos a las ideas y actitudes de los directores. Es difícil darse cuenta de las necesidades y señales de su cuerpo cuando una figura de autoridad le indica que haga las cosas de cierta manera. Muchos músicos obligan a sus cuerpos a hacer lo que se les pide debido a los imperativos económicos que acompañan a su profesión» (Bruser, 1997, p. 72).

En relación a la preparación de los fragmentos a interpretar, se evidencia que el tiempo destinado no fue muy elevado. La mayoría de clarinetistas (66,66%) afirmó haber dedicado menos de 1 hora de estudio, de las cuales 3 personas (P10, P16, P18) no se prepararon⁴². En el otro extremo, una participante (P12) comentó haber destinado más de 4 horas.

A priori, podríamos pensar que este parámetro está relacionado con la experiencia y, por tanto, con el perfil estudiante/profesional. Sin embargo, no hemos encontrado una vinculación específica: los profesionales abarcan todo el espectro temporal y, en cambio, los estudiantes son el colectivo que menos tiempo ha dedicado. También se podría realizar otra lectura, considerando que los estudiantes tienen «más frescos» los fragmentos interpretados en la intervención, han elegido las obras que están trabajando en este momento y por este motivo no han requerido una práctica extra. Puesto que solo 3 participantes decidieron utilizar sus propias partituras (2 estudiantes que destinaron menos de 30 minutos a preparar el encuentro y la profesional que le dedicó más de 4 horas) y el resto prefirió utilizar las copias que se encontraban en la sala, queda descartada una correlación directa entre el uso de las partituras personales y el tiempo de estudio. En cuanto a la ejecución de memoria, coincide que la clarinetista que más se preparó interpretó mejor el fragmento C que los otros dos, y que el P3 se perdió después de haber dedicado menos de 30 minutos de estudio. No obstante, no podemos extraer conclusiones porque las participantes que no se prepararon no tuvieron problemas en tocar de memoria, y, por otro lado, el P9 se olvidó de hacer una repetición cuando dijo haber estudiado entre 2 y 3 horas.

En cualquier caso, no se ha observado ninguna interrelación entre la preparación de la interpretación y los resultados de la aplicación del Método Trager. El hecho de que las clarinetistas que no se habían preparado hayan seguido evoluciones desiguales y escogido una grabación diferente muestra la independencia del grado de efectividad del Trager.

No obstante, el especialista que ha evaluado las grabaciones de las participantes estudiantes apunta un matiz en el grado de mejora en función del dominio técnico del

⁴² Estimamos que los datos generales difieren notablemente de los que habitualmente se requieren para participar en una prueba comprometida, como un proceso de selección, audición orquestal o concurso. Según Werner (1996), «nuestra capacidad para brillar depende en gran medida de nuestra familiaridad con el material» (p. 152).

intérprete, algo que va más allá de la preparación puntual: «en general, el cambio de la primera a la segunda vez ha sido mayor cuando el participante domina la técnica necesaria para interpretar el fragmento y no ha sido tan evidente cuando la obra le “va grande”».

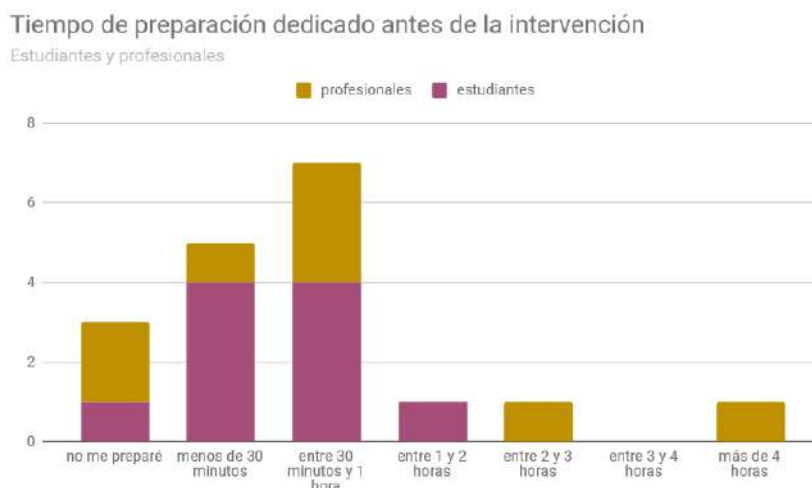


Figura 8.40: Tiempo de preparación dedicado antes de la intervención.

Por otro lado, en el «escenario» donde han tenido lugar las interpretaciones se permitieron ciertas modificaciones antes de la segunda grabación: 3 clarinetistas quisieron subir el atril (P1 y P9: 2 cm; P3: 3 cm), y 2 de las 4 participantes que tocaban sentadas alejaron la silla del atril (P2: 10 cm; P16: 3 cm). Estos pequeños cambios son significativos si los relacionamos con la posición corporal: la mayor altura del atril denota una disposición más erguida⁴³ y el distanciamiento del asiento promueve un mayor espacio personal⁴⁴.

En relación con los cuestionarios post-interpretación, sin entrar en detalle en los niveles de diferencia entre ambas percepciones, podemos establecer tres tipos de evolución de los resultados: positivo, igual y negativo. Con esta simplificación, obtenemos una representación gráfica en forma de «semáforo» que puede ser muy práctica para comparar las tendencias entre las participantes.

⁴³ Si bien es cierto que la visión hacia la partitura puede adaptarse con el movimiento de los ojos, el hecho de permitirse buscar el máximo confort, aunque solo sea modificando un par de centímetros, es positivo.

⁴⁴ Es importante recordar que no se alteró la distancia de la grabadora.

Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación

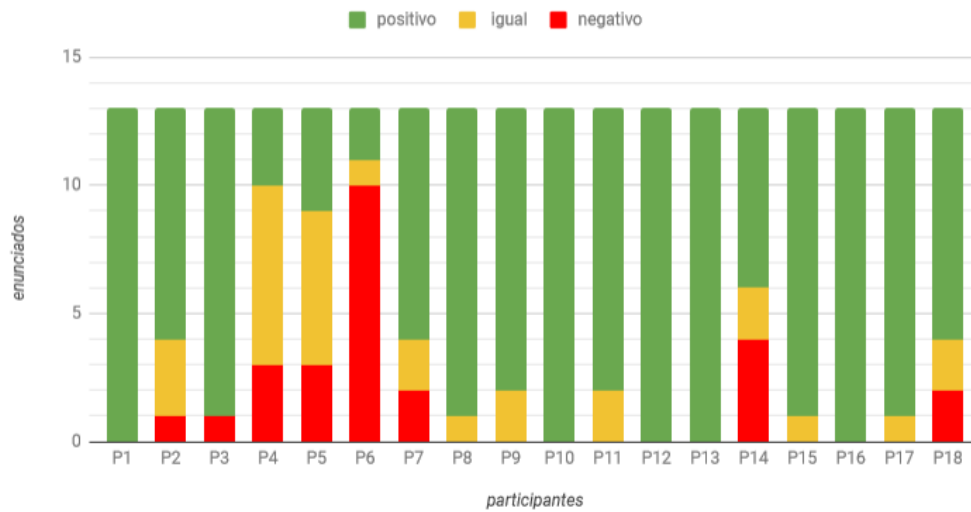


Figura 8.41: Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación.

En un único color encontramos el 27,77% de las participantes: 5 clarinetistas (P1, P10, P12, P13, P16) con todas las respuestas positivas; corroboramos que no se ha dado una evolución exclusivamente negativa o similar.

Combinando dos tendencias hallamos el 33,33% de la muestra: 5 músicos han sentido un cambio positivo junto a alguna respuesta igual (P8, P9, P11, P15, P17) y 1 intérprete ha experimentado una evolución positiva y negativa a la vez (P3); advertimos que no se ha producido ninguna variación negativa y similar simultáneamente.

Entremezclando los tres tipos de evolución se encuentra el 38,88% restante: 7 clarinetistas (P2, P4, P5, P6, P7, P14, P18) compaginan las diversas respuestas en proporciones diferentes.

Al analizar las diferencias entre estudiantes y profesionales, vemos que las tres clases anteriormente mencionadas tienen representación en ambas categorías. Llama la atención que el 50% de los estudiantes muestra los tres tipos de evolución, frente al 25% de los profesionales. Si nos centramos en el porcentaje que representa el número de respuestas de cada tendencia, se percibe todavía menos equilibrio entre los estudiantes y los profesionales: 66,15% ante 88,46% positivo; 16,92% frente a 7,69%

igual; 16,92% versus 3,84% negativo⁴⁵. La distancia más extremada se encuentra en los datos negativos, respecto a los cuales debemos considerar la acumulación de 10 respuestas negativas en una misma persona (el P6); si nos fijamos en los clarinetistas que han percibido algún efecto negativo, serían 6 estudiantes ante 2 profesionales.

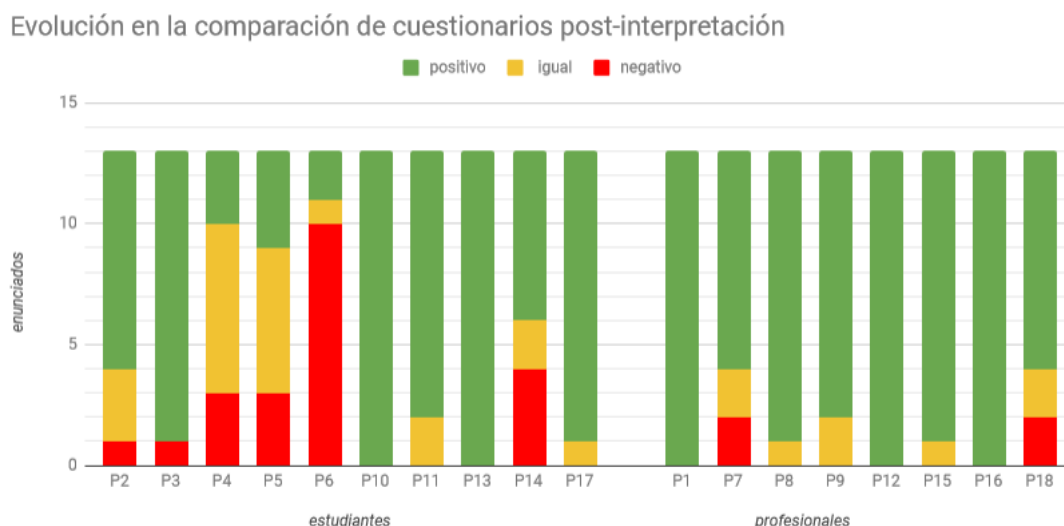


Figura 8.42: Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación; estudiantes y profesionales.

Si estudiamos las diferencias entre mujeres y hombres, vemos que los tres grupos anteriormente mencionados tienen representación en ambos géneros. Destaca que el 55,55% de las mujeres muestran los tres tipos de evolución, contra el 22,22% de los hombres; asimismo, los hombres que combinan dos tendencias son el doble que las mujeres. Al centrarnos en el porcentaje de respuestas de cada color, se percibe bastante equilibrio entre los hombres y las mujeres: 78,63% frente a 73,50% positivo; 9,40% versus 16,24% igual; 11,96% ante 10,26% negativo⁴⁶. Una vez más, la acumulación de 10 respuestas negativas en una misma persona (el P6) debe ser tomada en cuenta; si nos fijamos en los clarinetistas que han percibido algún efecto negativo, serían 3 hombres versus 5 mujeres.

Casualmente, 2 de estos hombres son zurdos (P5 y P6), ambos estudiantes, que

⁴⁵ En números absolutos de respuestas estudiantes-profesionales: 86 ante 92 positivas; 22 frente a 8 iguales; 22 versus 4 negativas.

⁴⁶ En números absolutos de respuestas hombres-mujeres: 92 frente a 86 positivas; 11 versus 19 iguales; 14 ante 12 negativas.

coinciden en ser los únicos participantes en percibir una evolución negativa en los enunciados «E1: Gestión del aire» y «E3: Coordinación de la técnica interpretativa». Evidentemente, no se pueden extraer conclusiones al respecto relacionadas con la lateralidad.

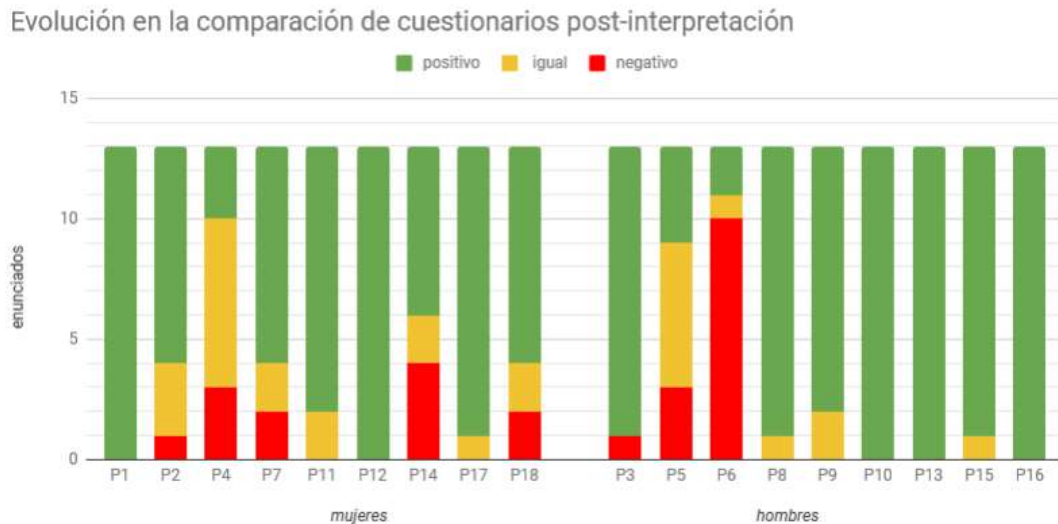


Figura 8.43: Evolución en la comparación de cuestionarios post-interpretación; mujeres y hombres.

Cuando analizamos con más profundidad los resultados de la muestra, matizando las diferencias de puntuación entre las dos percepciones graduables de cada enunciado, aparecen un total de 12 niveles, de los cuales 7 son positivos y 4 negativos. Las participantes ocupan un abanico que va desde 2 valores (P1) hasta un máximo de 8 (P7), de forma consecutiva con la excepción de la ausencia de 3 niveles. Observamos que se han dado casos de clarinetistas con los mismos datos: P2 y P5 (4 niveles desde -1 a 2); P9 y P17 (4 niveles desde 0 a 3); P11 y P15 (6 niveles desde 0 a 5). Estas coincidencias comparten rangos de niveles sucesivos pero no siempre es de esta forma: 8 clarinetistas han obtenido una amplitud de respuestas mayor que el propio número de niveles. Si nos fijamos en la amplitud del rango, destaca el P3, que con 7 niveles de respuesta abarca la horquilla total, de -4 a +7 puntos; en el otro extremo, la P1 presenta la menor holgura de solo 2 escalones, de 1 a 2 puntos.

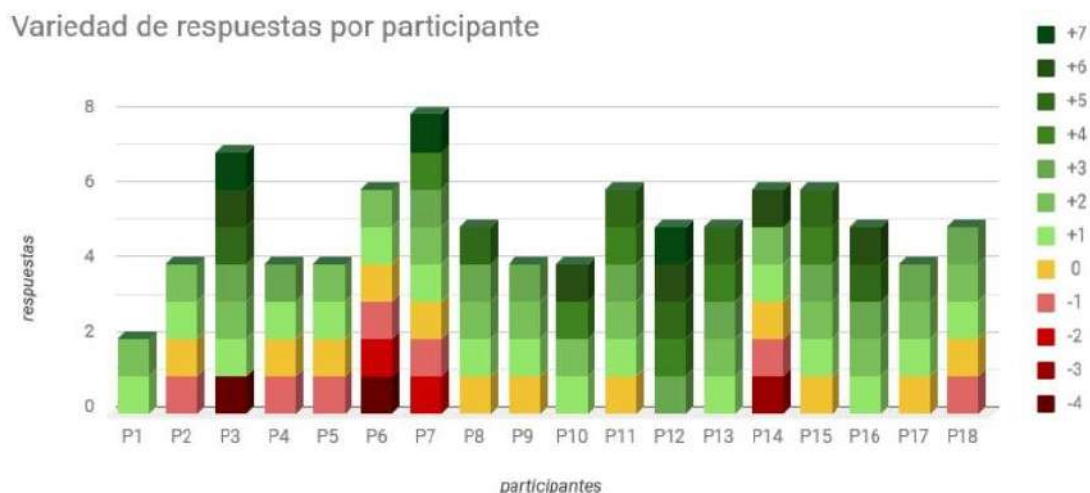


Figura 8.44: Variedad de respuestas del cuestionario por participante.

Ahora bien, si ahondamos más en el número de respuestas por cada nivel, entonces se evidencia que ninguna participante repite exactamente la misma experiencia (ver Figura 8.45). Otra forma de visualizar los datos que facilita el contraste de información es la comparación de los gráficos circulares personales de cada clarinetista, pues no se hallan dos de idénticos, plasmando la evolución individualizada de cada músico (ver Figura 8.46).

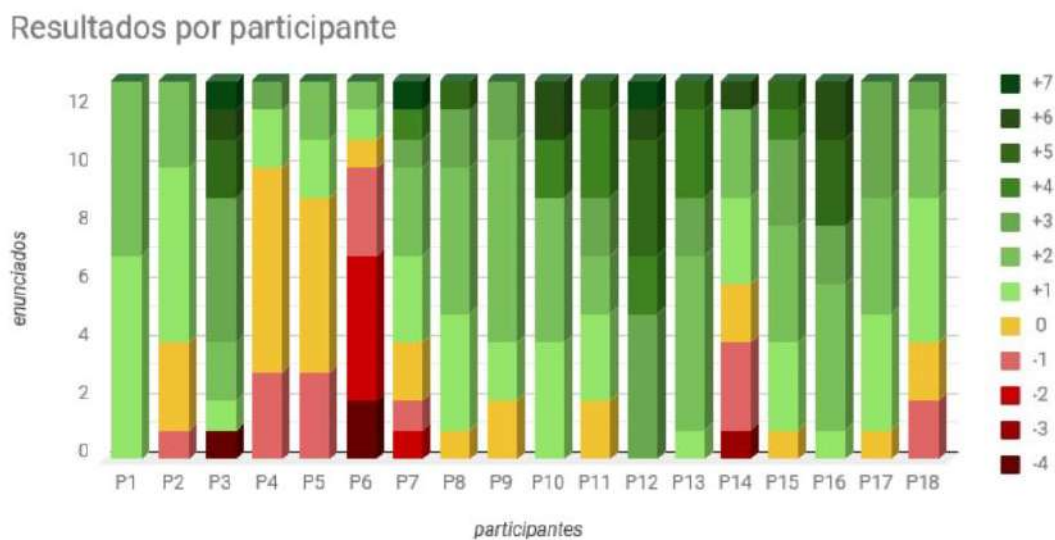


Figura 8.45: Resultados del cuestionario post-interpretación por participante.

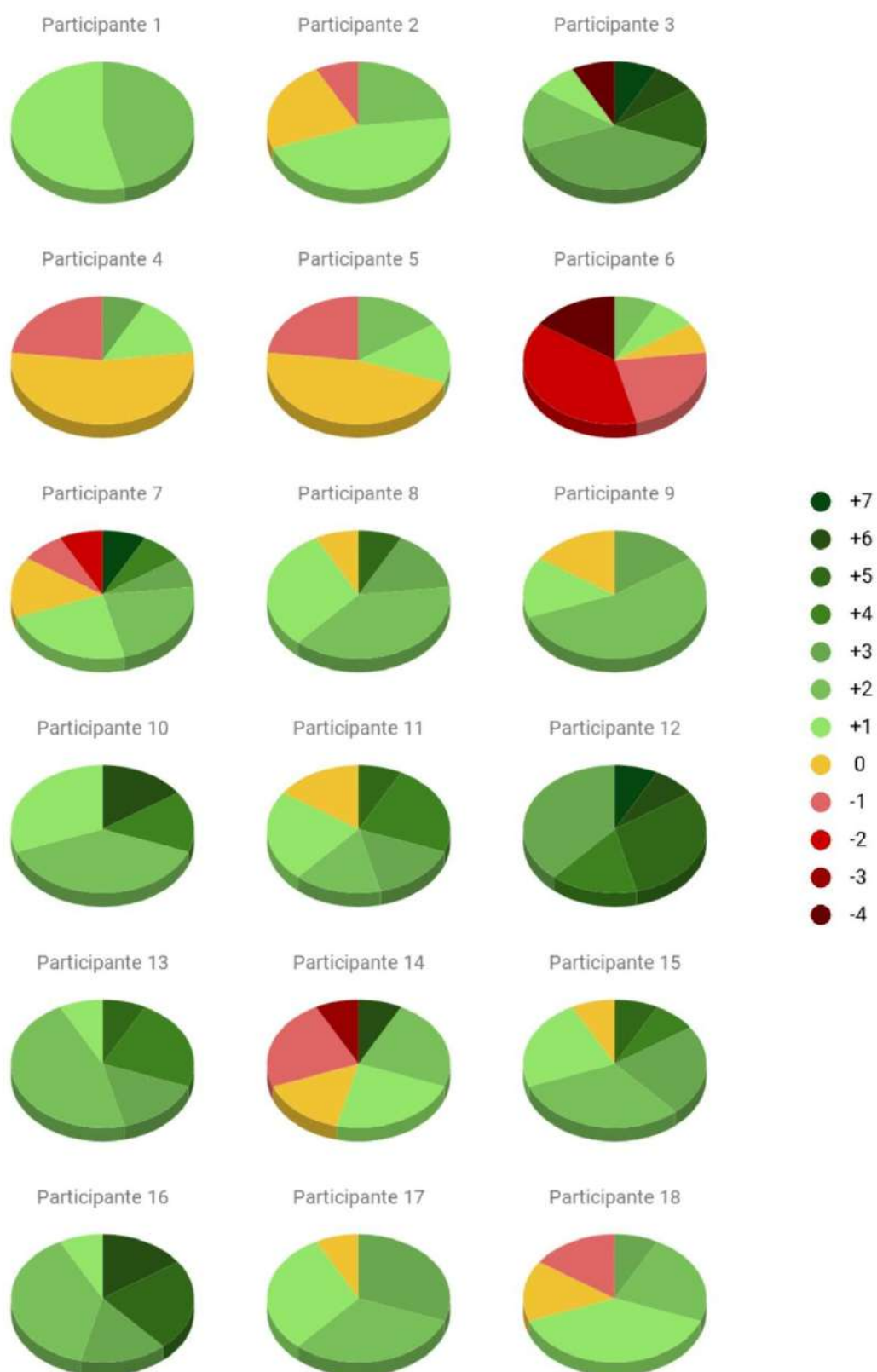


Figura 8.46: Resultados individuales del cuestionario post-interpretación.

Cuando ordenamos las participantes a partir de los mejores resultados, observamos que 10 clarinetistas no han tenido ningún efecto negativo. La mitad presenta 100% de respuestas positivas y la otra mitad está compuesta por una amplia mayoría de respuestas favorables junto a 1 o 2 enunciados con evolución similar, sin darse coincidencias en los ítems percibidos por igual (P8: «E5. Distracciones»; P9: «E1. Gestión del aire» y «E2. Fluidez en la digitación»; P11: «E4. Integración con el instrumento» y «E10. Conexión con la música»; P15: «E6. Presencia (aquí y ahora)»; P17: «E3. Coordinación de la técnica interpretativa»).

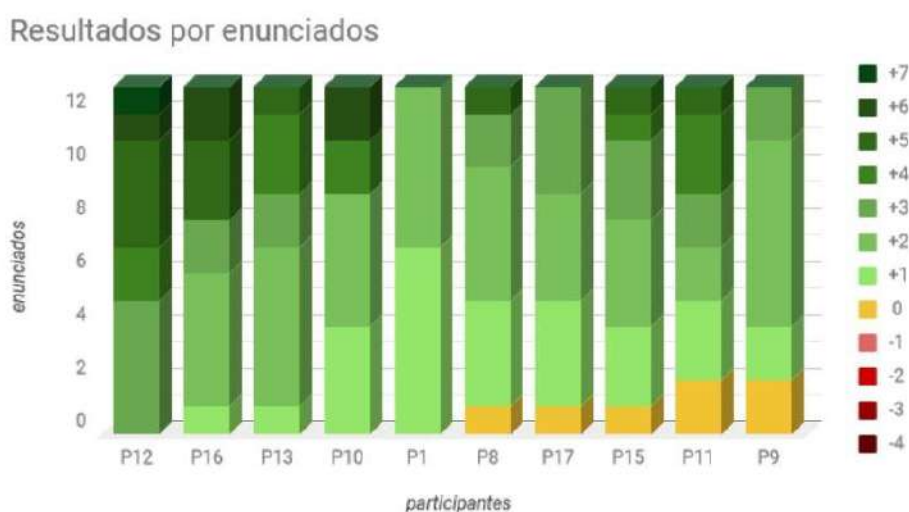


Figura 8.47: Participantes sin efectos negativos, ordenadas a partir de los resultados más positivos.

A excepción del P3⁴⁷, las participantes que han percibido alguna evolución negativa también presentan resultados positivos y similares, en diferentes proporciones. Fijándonos en los datos negativos, sobresale el P6 con 10 respuestas, seguido a bastante distancia de la P14 con 4, las P4 y P5 con 3, las P7 y P18 con 2, y las P2 y P3 con 1. Aunque el 75% de estas clarinetistas son estudiantes (las P7 y P18 son profesionales), no podemos generalizar porque el 40% de las participantes sin efectos negativos (visto en la Figura 8.47) también pertenecen al mismo grupo en formación.

⁴⁷ Recordamos que los -4 puntos obtenidos en el enunciado sobre las distracciones están relacionados con la actividad mental del clarinetista al observar las buenas sensaciones experimentadas mientras tocaba.

Si bien en el apartado 8.3.14 se analizarán en detalle los enunciados en los que se han observado más resultados negativos, no queremos dejar de comentar el «E5. Distracciones» porque ha sido el ítem con mayor coincidencia de desmejora. Salvo la P18, que atribuye la falta de atención a la caña, las otras clarinetistas manifiestan haber estado más distraídas a causa de las nuevas sensaciones experimentadas. Una participante expone que la fluidez y libertad en los dedos le han despistado (P4) y las otras dos creen que el incremento de fallos ha sido debido a la observación de las buenas sensaciones (P3) y al grado de relajación (P14). Como vemos, se trata en los tres casos de sensaciones positivas, que posiblemente no han tenido el tiempo suficiente para ser integradas⁴⁸. Es probable que algo parecido les haya sucedido a otras personas sin ser conscientes de ello⁴⁹, tal como las clarinetistas que han percibido cierto cansancio después de la sesión de Trager (P5, P7) o desgana por tocar (P8, P9). La percepción de sensaciones novedosas no siempre es fácil de evaluar, como muestra el hecho de que el P16 notara diferente la emisión del aire sin saber si era mejor o peor, aunque los resultados sonoros fueran más positivos.

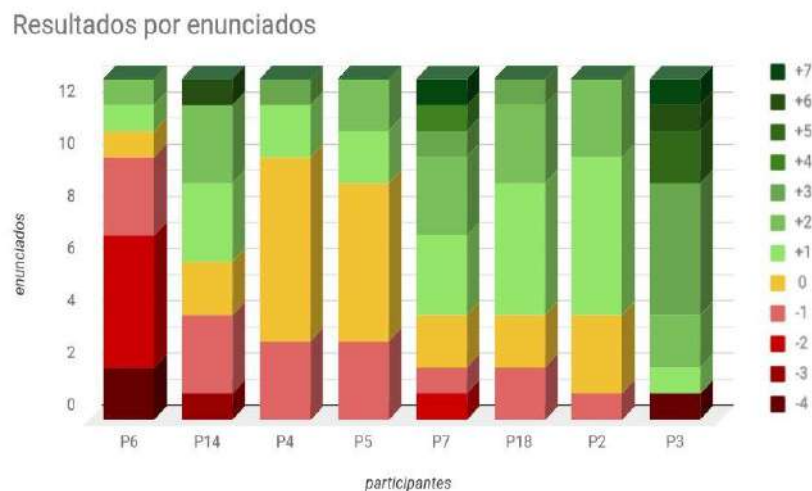


Figura 8.48: Participantes con efectos negativos, ordenadas de forma descendente.

⁴⁸ Aunque sea agradable, una sensación nueva puede ser percibida como extraña, tal y como ilustra la experiencia del pianista que incorporó la práctica del Yoga: «De vez en cuando me daba cuenta de lo que estaba sucediendo, como desde lejos, y pensaba: “Esto es delicioso, pero extraño”» (Cope, 2008, párr. 8).

⁴⁹ Incluso, quizás las clarinetistas con un autoconcepto muy definido pueden haber sentido cierto «rechazo» a la sensación experimentada durante la interpretación posterior a la sesión de Trager, por el motivo de haber visto cuestionada su «identidad» con el cambio de ciertas acciones motoras. Repp y Knoblich (2004) apuntan que los intérpretes tienen un repertorio de acciones firmemente establecido y cuidadosamente controlado dentro de un determinado dominio, lo que significa que las conexiones entre sus acciones y los eventos resultantes son particularmente fuertes y diferenciadas, lo que conlleva el autorreconocimiento (pp. 604-605).

Si dejamos de lado las respuestas iguales y negativas para centrarnos en los resultados positivos, podemos distribuir las clarinetistas según el número de enunciados en los que han percibido una evolución beneficiosa. Por orden descendente: 13/13 para el 27,77% de la muestra (P1, P10, P12, P13, P16); 12/13 para el 22,22% (P3, P8, P15, P17); 11/13 para el 11,11% (P9, P11); 9/13 para el 16,66% (P2, P7, P18); 7/13 para el 5,55% (P14). Por debajo de lo que sería un aprobado se encuentran 3 participantes con 4 (P5), 3 (P4) y 2 (P6) ítems valorados positivamente.

Por tanto, con más del 50% de resultados positivos se halla el 83,33% de las participantes, el 77,77% prácticamente alcanza el 70% de respuestas favorables, y 11 de las 18 clarinetistas (el 61,11%) ha obtenido un cambio efectivo en más del 80% de los enunciados del cuestionario post-interpretación.

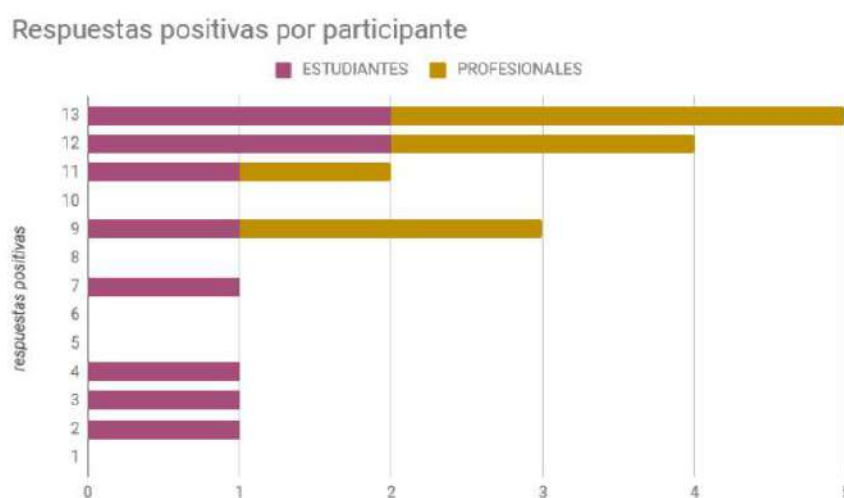


Figura 8.49: Respuestas positivas por participantes; estudiantes y profesionales.

Si analizamos estos datos en base a los grupos de estudiantes y profesionales, vemos que los profesionales se concentran en las respuestas positivas más numerosas: todos los profesionales han percibido una mejoría en al menos 9 enunciados, lo que supone casi el 70% de los ítems. En cambio, los estudiantes ocupan todo el espectro de resultados.

Desde la perspectiva del género, la mayoría (77,77%) de hombres han obtenido más del 80% de respuestas positivas y el 22,22% restante no supera los 4 ítems favorables. Las mujeres están distribuidas de forma más heterogénea, situándose la

mayoría (77,77%) por encima del 69% de respuestas positivas, de manera que el 88,88% excede la mitad de resultados positivos y solo 1 participante alcanza únicamente 3 enunciados.

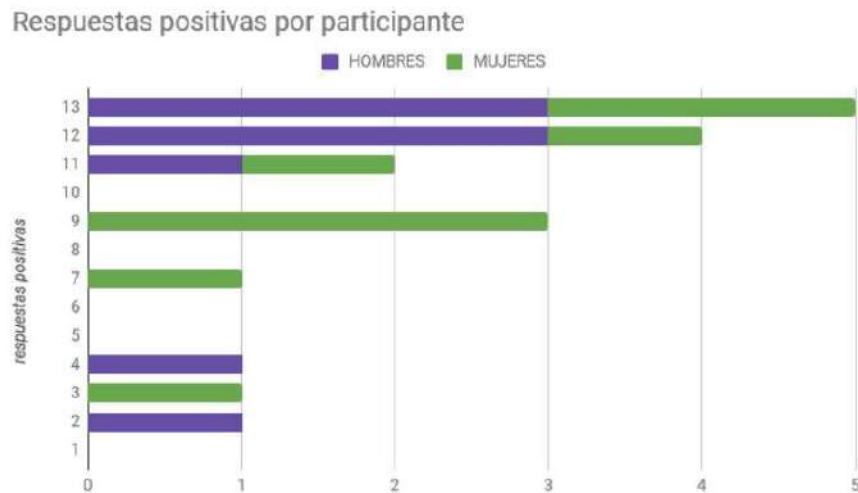


Figura 8.50: Respuestas positivas por participantes; hombres y mujeres.

Por otro lado, cuando analizamos la autoevaluación posterior a la visualización de las propias grabaciones, observamos que 15 participantes han elegido el vídeo de después de la sesión de Trager (83,3%) frente a las 3 restantes que han escogido el de antes de la sesión (16,7%).

Para justificar su elección, las clarinetistas que han optado por la primera grabación han utilizado los siguientes argumentos: el grado de descontrol (P6), la cantidad de errores cometidos⁵⁰, que según la participante es en lo que se fijará el tribunal⁵¹ (P14) y la calidad del sonido, descrito en la segunda grabación como pobre (a causa de la caña seca) y desbocado (P18). Así como, en su momento, el P6 evaluó negativamente el «E13. Satisfacción de la interpretación» bajando de 4 a 3 puntos, sorprendentemente, las otras dos clarinetistas percibieron una mejora en este ítem: la P14 subió de 5 a 6 y la P18 de 1 a 3.

⁵⁰ Dalia (2008) opina que es frecuente que los músicos pasen fácilmente la línea que separa lo importante a lo trascendente, «que se distorsione en negativo las consecuencias de algún error o fallo» (p. 140). Al respecto, Gordon (2006) recomienda «distinguir entre control de calidad y error honesto» (p. 91).

⁵¹ La participante tiene muy presente el contexto en el que se enmarca la pregunta planteada: «Si tuvieras que enviar uno de los dos vídeos para un proceso de selección, ¿cuál elegirías?».

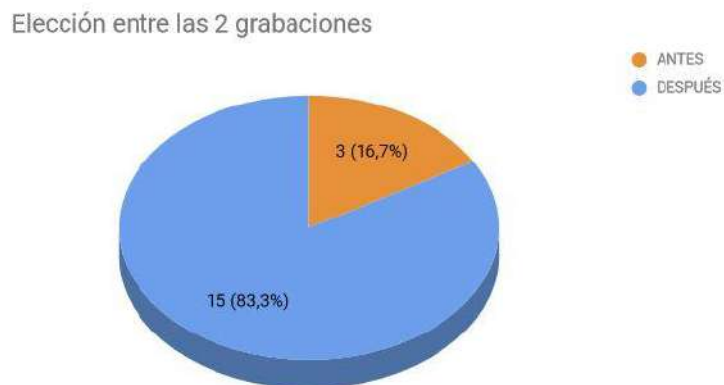


Figura 8.51: Elección entre las dos grabaciones.

El hecho de que la P18 haya señalado la caña como causante de un sonido más pobre en la segunda grabación evidencia la gran influencia que ejerce esta parte del instrumento en el resultado musical. En realidad, no ha sido la única clarinetista que ha manifestado incomodidad con la lengüeta, puesto que un 33,33% de la muestra (P6, P7, P13, P14, P17, P18) ha mencionado su descontento con la caña elegida. Sin embargo, algunas participantes han explicado haber tenido una vivencia diferente durante la interpretación posterior a la sesión de Trager, gracias a un cambio de actitud (P13) o un mayor control propiciado por la conciencia corporal (P7).

Otra cuestión puramente instrumental que ha generado cierta desconcentración ha sido la acumulación de agua en la llave 10 (P13).

Algunas participantes han expresado sentir más presión en la segunda interpretación por el deseo de querer hacerlo mejor que la primera vez (P2, P15, P18), mostrando una autoexigencia que probablemente otras clarinetistas no han verbalizado. En cambio, algunos músicos han manifestado menos presión (P3, P9, P10, P13, P16, P17) a causa de un cambio actitudinal o de focalización en la música. Un estudiante ha manifestado sentir la misma presión las dos veces, alegando que no estaba acostumbrado ni al espacio ni a la cámara (P6).

El tiempo transcurrido entre la intervención y su visionado ha generado cierta discrepancia entre el recuerdo de la sensación experimentada y lo observado en los

vídeos. Algunas clarinetistas han expresado recordar una peor interpretación⁵² (P2, P4, P15, P18), haber sentido más diferencias de las apreciadas posteriormente (P9) o evocar menos seriedad de la transmitida en la grabación (P12). En general, se nota que las participantes no están acostumbradas a verse a sí mismas interpretando porque la gran mayoría se ha sorprendido de su propia disposición corporal, así como de la cantidad y/o cualidad de sus movimientos⁵³.

Los cambios apreciados en la naturaleza del movimiento han sido descritos de esta manera: más fluido (P1), menos brusco (P8), más libre (P17, P18), más orgánico o natural (P4, P5, P6, P7, P11, P13), con más amplitud (P2). De forma más localizada también se han observado: el entrecejo relajado (P12), más flexibilidad en las rodillas (P9, P17), más contacto de los pies en el suelo/mayor estabilidad (P10, P11, P17), brazos más relajados (P10, P12), facilidad del movimiento de los dedos (P14). Según el punto de partida personal, se han dado variaciones positivas: más movimiento (P16), movimiento más reducido (P4, P13), brazos no tan pegados al cuerpo (P12), brazos no tan separados del cuerpo (P13), brazos no tan levantados y clarinete más bajo (P14).

Los efectos psicofísicos de la sesión de Trager se han traducido también en la música. Para algunos, ha habido una pérdida de energía en la interpretación (P8, P15) y para otros la percepción rítmica se ha visto más interiorizada: se lleva menos el compás con el cuerpo (P4), el movimiento del pie marcando el pulso es menor (P6) o incluso desaparece (P11). En varios casos, el movimiento general ha sido percibido más en consonancia con la música (P1, P4, P9, P13, P17).

Cerramos este apartado con algunos comentarios finales de los especialistas. El Sr. Zarzo dice: «No soy partidario del perfeccionismo absoluto, porque se vuelve insano. Es mejor pensar en la filosofía de la mejora permanente: identificar aspectos débiles, problemas o necesidades y aplicar planes de mejora que permitan evaluar resultados y, como consecuencia de estos, iniciar de nuevo el círculo de mejora». En cuanto a la interpretación, considera: «Hay que meterse en la obra, experimentar una vivencia

⁵² Suele darse cierta distorsión en la percepción del resultado interpretativo por parte del propio músico, que se centra en los errores cometidos y los magnifica, apreciando que las equivocaciones no son tan significativas al ver la grabación (Dalia, 2008, p. 87). Si no se analiza todo lo ocurrido de forma inmediata, el paso del tiempo favorece una visión más objetiva (Dalia & Pozo, 2006, p. 73).

⁵³ Hasta el extremo de afirmar, tras ver las dos grabaciones, «mis movimientos son un poco raros» (P6).

recreadora. Si no se vive la música que se va a tocar, no se puede comunicar. El intérprete debe ser un camaleón que se transforma en diversos personajes con el fin de comunicar la música que tenga entre manos». En su opinión, «hace falta una visión psicológica de la interpretación para hacer cambios en el cuerpo».

El Sr. Ferrando opina que «los cambios no suceden espontáneamente como si se tuviera una varita mágica, hay que integrarlos y eso requiere tiempo y trabajo», añadiendo: «Cuando escuchas por primera vez a alguien a quién no conoces, lo primero en lo que te fijas es en la libertad del sonido, en su fluidez. Cuando está presente la facilidad para modular el sonido, entonces le escuchas con más interés».

8.3 Puntuaciones del cuestionario post-interpretación

A continuación, presentamos el análisis pormenorizado de cada uno de los trece enunciados que aparecen en el cuestionario post-interpretación, cumplimentados antes y después de la sesión de Trager, finalizando con una visión global de todos ellos.

8.3.1 Enunciado 1: Gestión del aire

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 3 y 9, repartidas en seis calificaciones (3, 4, 6, 7, 8, 9). Las puntuaciones finales también están situadas entre 3 y 9, pero distribuidas en cinco notas (3, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todo aprobados y destacando notablemente el 8.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 72,22% ha sido positiva (13 participantes: P1, P2, P3, P8, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18); un 16,66% ha sido similar (3 participantes: P4, P7, P9); un 11,11% ha sido negativa (2 participantes: P5, P6).

Enunciado 1: Gestión del aire

Distribución de las puntuaciones

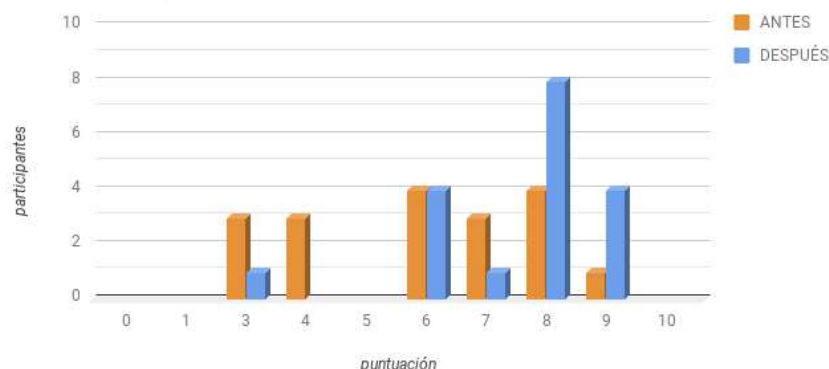


Figura 8.52: Distribución de puntuaciones del Enunciado 1.

Enunciado 1: Gestión del aire

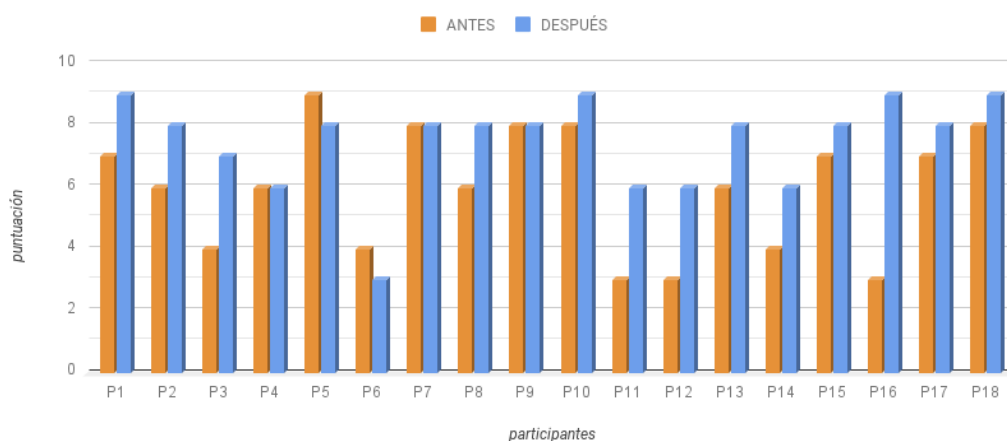


Figura 8.53: Valoraciones por participante del Enunciado 1.

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -1 a +6 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en seis niveles (dentro de un rango de ocho), cuatro positivos (llama la atención que no hay +4 ni +5) y uno negativo, con la siguiente distribución: +1 punto (4), +2 puntos (5), +3 puntos (3), +6 puntos (1); -1 punto (2).

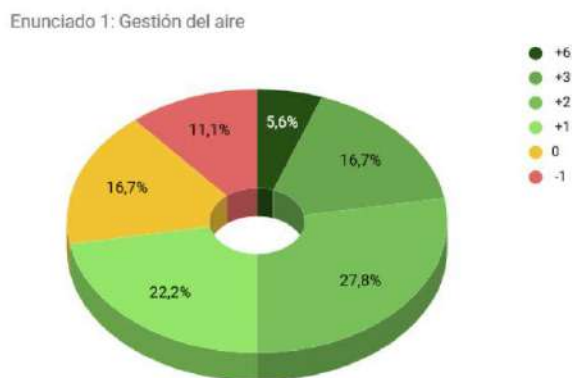


Figura 8.54: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 1.

El clarinetista que ha percibido una mayor mejora es el P16, profesional que tocó sentado y que, curiosamente, en las mediciones respiratorias obtuvo un descenso de 300 ml (-9,09%) de capacidad inspiratoria y un aumento de 20 l/m (+3,27%) de FEM.

En el otro extremo, los que han empeorado su sensación con -1 punto son los P5 y P6, dos estudiantes que han tenido resultados desiguales en las mediciones respiratorias: disminución de 400 ml (-12,9%) y aumento de 700 ml (+21,21%) de capacidad inspiratoria, y descenso de 35 l/m (-6,14%) y 10 l/m (-1,96%) de FEM, respectivamente.

En el resto de resultados, los niveles intermedios, las respuestas entre estudiantes y profesionales están bastante equilibradas.

Enunciado 1: distribución diferencia entre autoevaluaciones

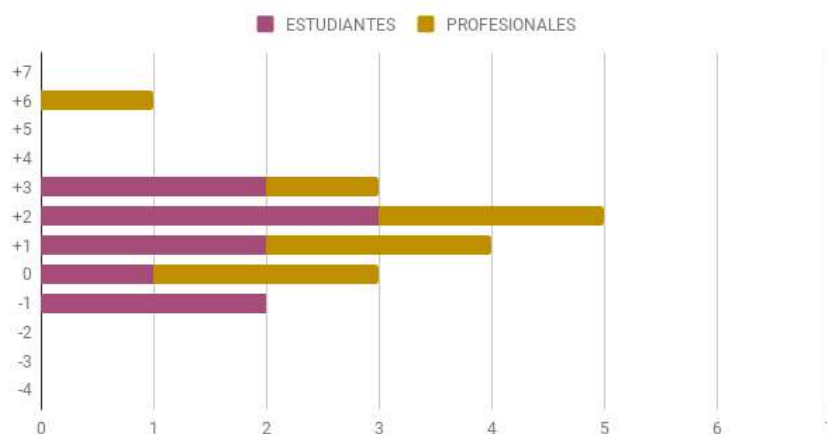


Figura 8.55: Distribución de diferencias del Enunciado 1; estudiantes y profesionales.

Sobre las intérpretes que han evaluado con la misma nota los dos cuestionarios, sorprende la opinión de la estudiante P4 en la autoevaluación de las grabaciones, afirmando que hay «más control de las respiraciones y fraseo en el segundo que en el primero», cuando en el momento de las interpretaciones no percibió ninguna diferencia.

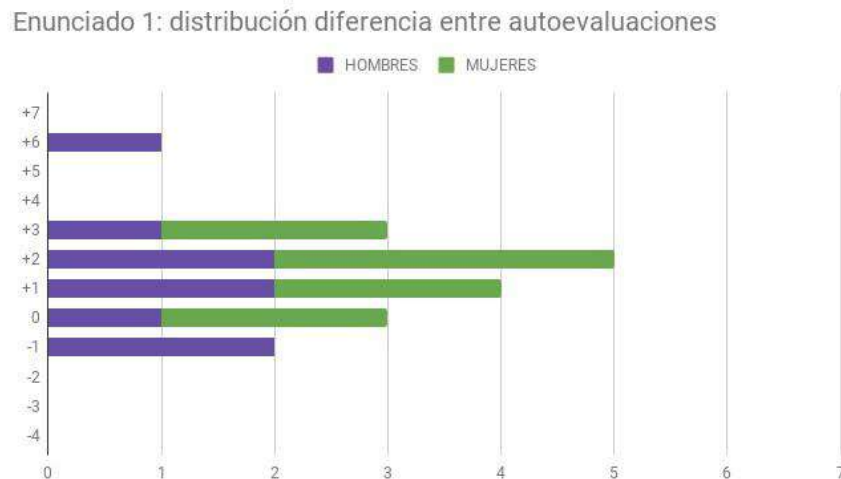


Figura 8.56: Distribución de diferencias del Enunciado 1; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que los hombres han percibido cambios más extremos, abarcando una horquilla que va del -1 al +6, mientras las mujeres se mantienen más cercanas, entre el 0 y el +3.

8.3.2 Enunciado 2: Fluidez en la digitación

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 3 y 9, repartidas en cada una de las calificaciones, destacando el 7. Las puntuaciones finales también están situadas entre 3 y 9, pero distribuidas en cinco notas (3, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todo aprobados y destacando sobremanera el 8.

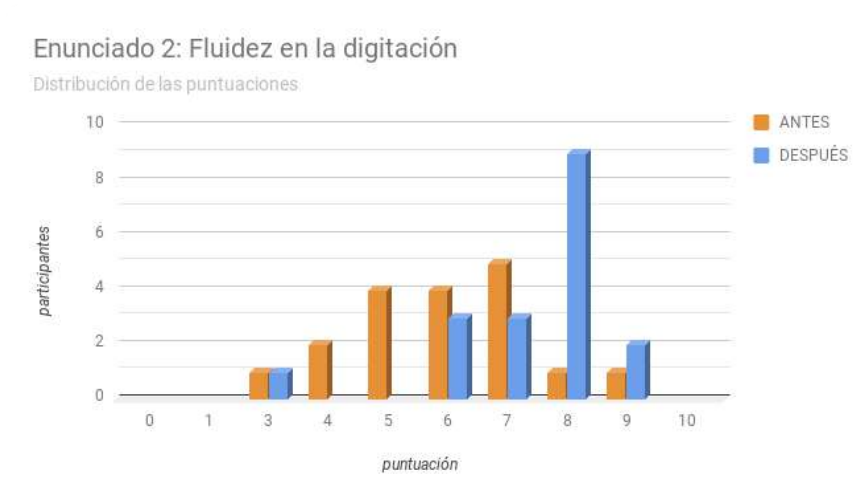


Figura 8.57: Distribución de puntuaciones del Enunciado 2.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 77,77% ha sido positiva (14 participantes: P1, P2, P3, P4, P8, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18); un 16,66% ha sido similar (3 participantes: P5, P6, P9); un 5,55% ha sido negativa (1 participante: P7).

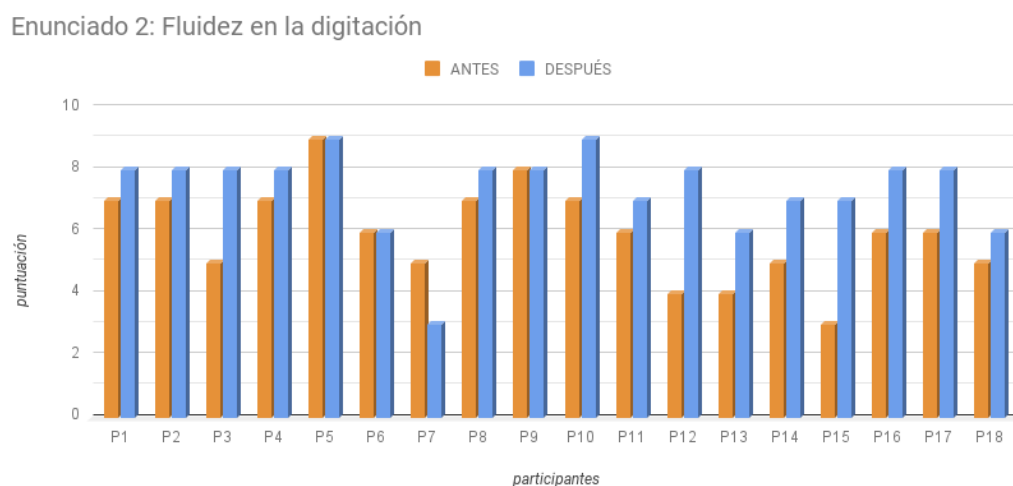


Figura 8.58: Valoraciones por participante del Enunciado 2.

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -2 a +4 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en seis niveles (dentro de un rango de siete), cuatro positivos consecutivos y uno negativo (llama la

atención que no hay -1), con la siguiente distribución: +1 punto (6), +2 puntos (5), +3 puntos (1), +4 puntos (2); -2 puntos (1).



Figura 8.59: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 2.

Mientras en el extremo más positivo están las clarinetistas P12 y P15, sobresale el empeoramiento percibido por la P7, quien, en consonancia con la puntuación, tras la segunda grabación manifestó: «manos muy frías, pérdida de agilidad en los dedos». Se trata de su valoración más baja de todo el cuestionario, seguida del «E4. Integración con el instrumento» con -1, presentando cierta lógica. Nos sorprende que sea la misma participante que más cambio ha notado en cuanto al «E7. Tensiones corporales», con 7 puntos de diferencia, de lo que podemos inferir que posiblemente su digitación estaba acostumbrada a más tensión de la necesaria y que la diferencia no ha podido ser integrada en su forma de mover los dedos, más allá de la baja temperatura apuntada.

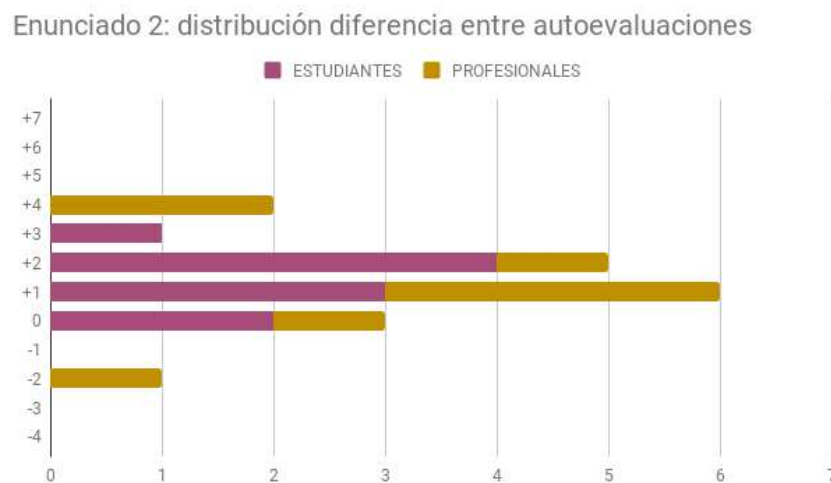


Figura 8.60: Distribución de diferencias del Enunciado 2; estudiantes y profesionales.

Podemos observar que los profesionales han percibido cambios más extremos, abarcando toda la horquilla que va del -2 al +4, mientras los estudiantes se mantienen más próximos, entre el 0 y el +3.

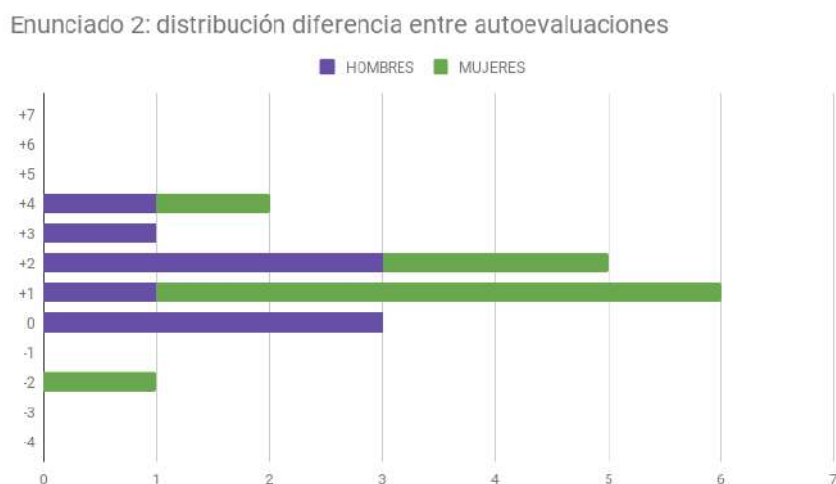


Figura 8.61: Distribución de diferencias del Enunciado 2; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que las mujeres han percibido cambios más extremos, que tres hombres han coincidido en no percibir diferencias y los otros han notado mejoría en todos los niveles.

8.3.3 Enunciado 3: Coordinación de la técnica interpretativa

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 3 y 9, repartidas en seis calificaciones (3, 4, 5, 6, 7, 9), destacando el 7. Las puntuaciones finales están situadas entre 5 y 9, distribuidas en cada nota, destacando también el 7 dentro del total de aprobados.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 55,55% ha sido positiva (10 participantes: P1, P3, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15, P16); un 33,33% ha sido similar (6 participantes: P2, P4, P7, P14, P17, P18); un 11,11% ha sido negativa (2 participantes: P5, P6).

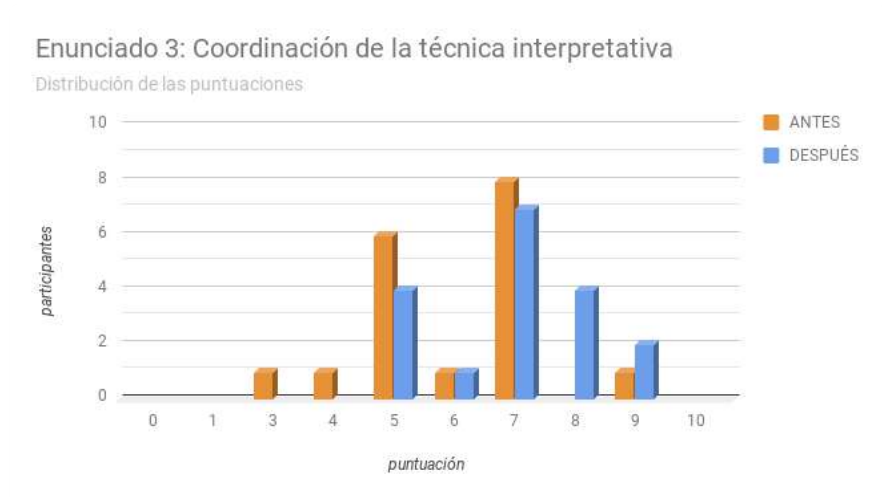


Figura 8.62: Distribución de puntuaciones del Enunciado 3.

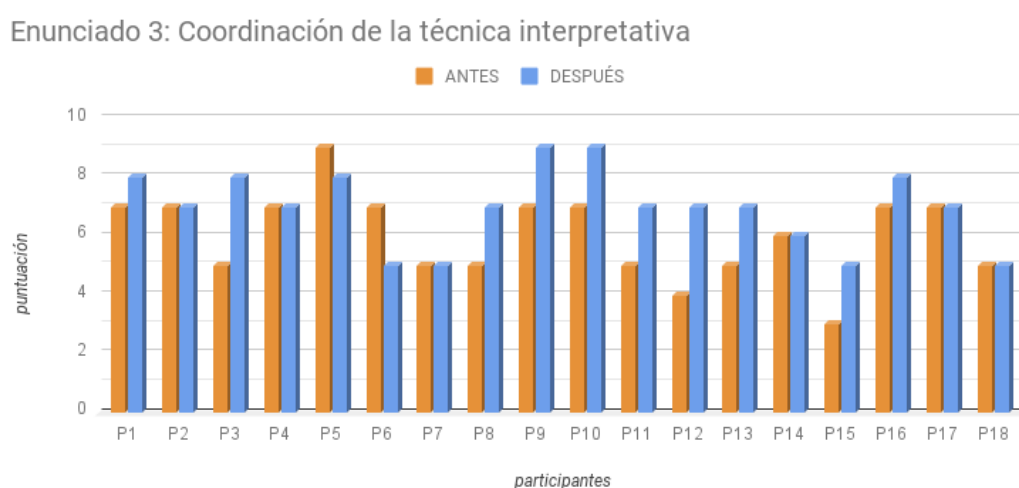


Figura 8.63: Valoraciones por participante del Enunciado 3.

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -2 a +3 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en seis niveles consecutivos, con la siguiente distribución: +1 punto (2), +2 puntos (6), +3 puntos (2); -1 punto (1), -2 puntos (1).



Figura 8.64: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 3.

Se trata del enunciado con mayor número de resultados iguales entre los dos cuestionarios, aunque no está superado por la cantidad de resultados positivos. Asimismo, junto al «E13. Satisfacción de la interpretación», constituye el enunciado con un menor rango (seis niveles) de todo el cuestionario.

Enunciado 3: distribución diferencia entre autoevaluaciones

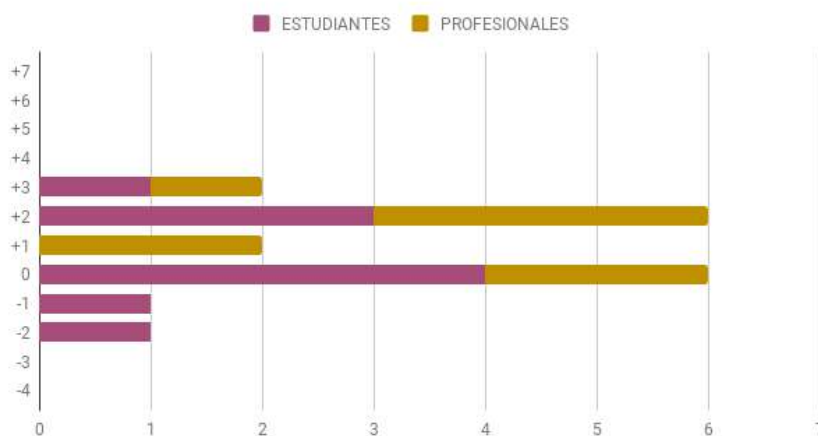


Figura 8.65: Distribución de diferencias del Enunciado 3; estudiantes y profesionales.

Podemos observar que los estudiantes han percibido cambios más extremos, abarcando toda la horquilla que va del -2 al +3, mientras los profesionales se mantienen más próximos, entre el 0 y el +3.

Enunciado 3: distribución diferencia entre autoevaluaciones



Figura 8.66: Distribución de diferencias del Enunciado 3; hombres y mujeres.

Sobresale que las mujeres han coincidido en la valoración «similar», y otras han percibido cambios positivos a diferentes niveles, mientras todos los hombres han notado algún cambio, tanto positivo como negativo.

8.3.4 Enunciado 4: Integración con el instrumento

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 2 y 10, repartidas en siete calificaciones (2, 4, 5, 6, 7, 8, 10), destacando el 6. Las puntuaciones finales están situadas entre 5 y 10, distribuidas en cada nota, destacando sobremanera el 8 dentro del total de aprobados.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 61,11% ha sido positiva (11 participantes: P1, P3, P8, P9, P10, P12, P13, P15, P16, P17, P18); un 22,22% ha sido similar (4 participantes: P2, P4, P5, P11); un 16,66% ha sido negativa (3 participantes: P6, P7, P14).

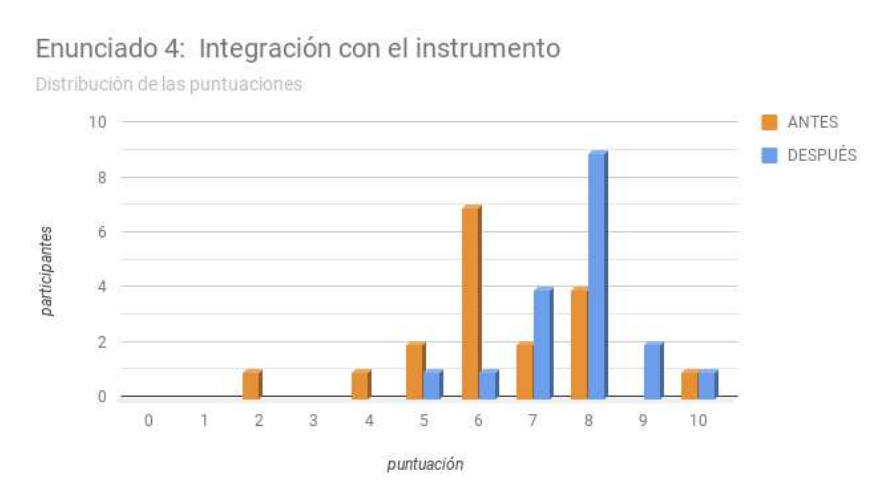


Figura 8.67: Distribución de puntuaciones del Enunciado 4.

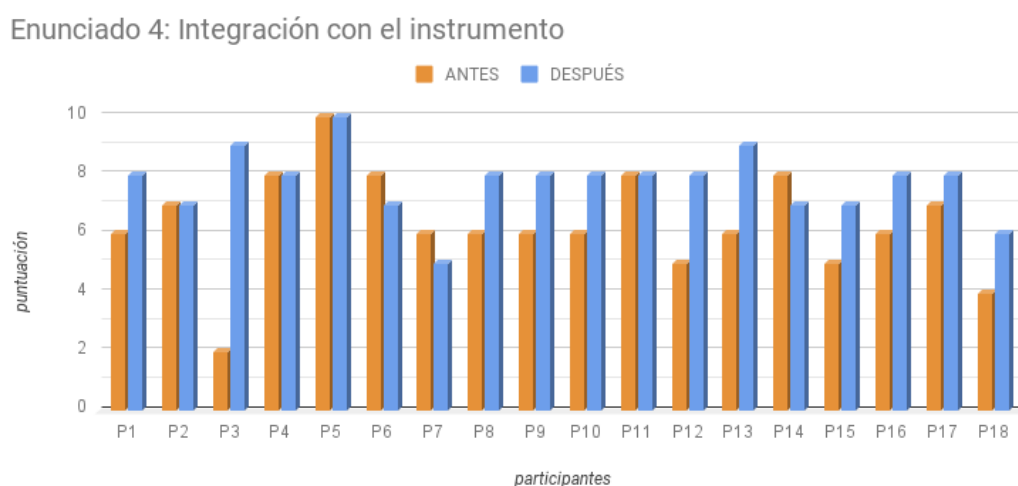


Figura 8.68: Valoraciones por participante del Enunciado 4.

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -1 a +7 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en seis niveles (dentro de un rango de nueve), cuatro positivos (llama la atención que no hay +4, +5 ni +6) y uno negativo, con la siguiente distribución: +1 punto (1), +2 puntos (7), +3 puntos (2), +7 puntos (1); -1 punto (3).



Figura 8.69: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 4.

Podemos ver que los estudiantes están representados en cada nivel, y que todos los que no han percibido cambios (4) son estudiantes. La gran mayoría de profesionales han coincidido en la valoración +2. Precisamente en este grado de mejora se congregan el máximo número de personas (7, más de un tercio de las participantes) con la misma percepción del ítem, algo que solo se repite en el «E9. Seguridad/confianza».

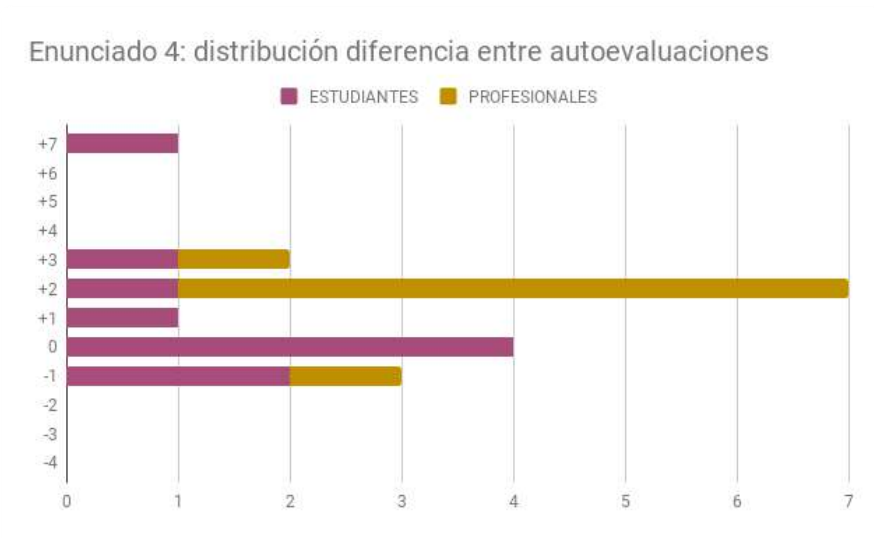


Figura 8.70: Distribución de diferencias del Enunciado 4; estudiantes y profesionales.

Sobresale la puntuación +7 del estudiante P3, que presenta la mayor mejora para el clarinetista de todo el cuestionario. Sorprende cómo la estudiante P14, que ha valorado con un -1 este enunciado, entiende la conexión con el instrumento a partir de

la tensión, redactando después de la segunda interpretación: «tengo asociado el agarre del instrumento con tensión, así que como sentía menos tensión, sentía menos agarre del instrumento».

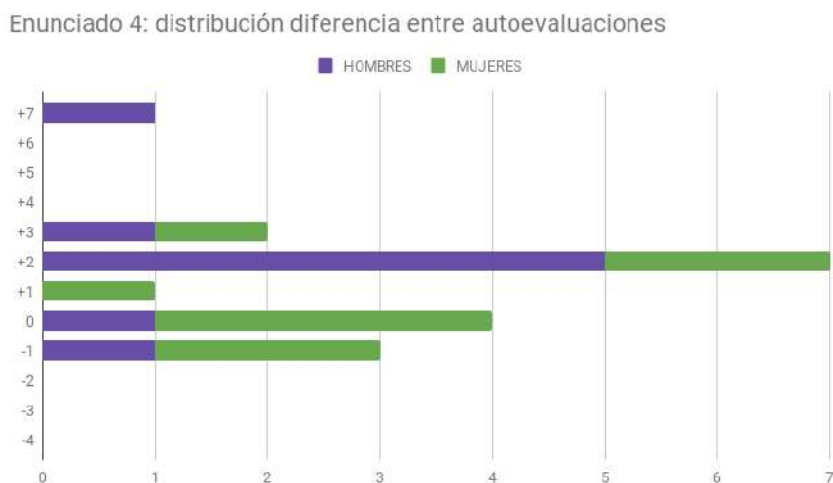


Figura 8.71: Distribución de diferencias del Enunciado 4; hombres y mujeres.

Dejando de lado el +7 mencionado del P3, en relación al género no observamos ninguna distribución particular.

8.3.5 Enunciado 5: Distracciones

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales de este enunciado inverso están situadas entre las valoraciones 0 y 9, repartidas en nueve calificaciones (0, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9), destacando el 3. Las puntuaciones finales están situadas entre 1 y 6, distribuidas en cada nota, destacando el 2.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 66,66% ha sido positiva (12 participantes: P1, P2, P6, P7, P9, P10, P11, P12, P13, P15, P16, P17); un 11,11% ha sido similar (2 participantes: P5, P8); un 22,22% ha sido negativa (4 participantes: P3, P4, P14, P18).

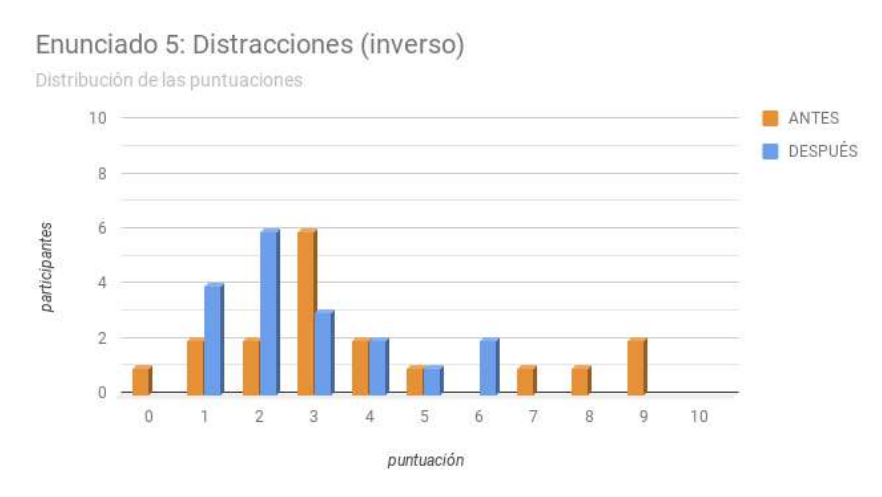


Figura 8.72: Distribución de puntuaciones del Enunciado 5.

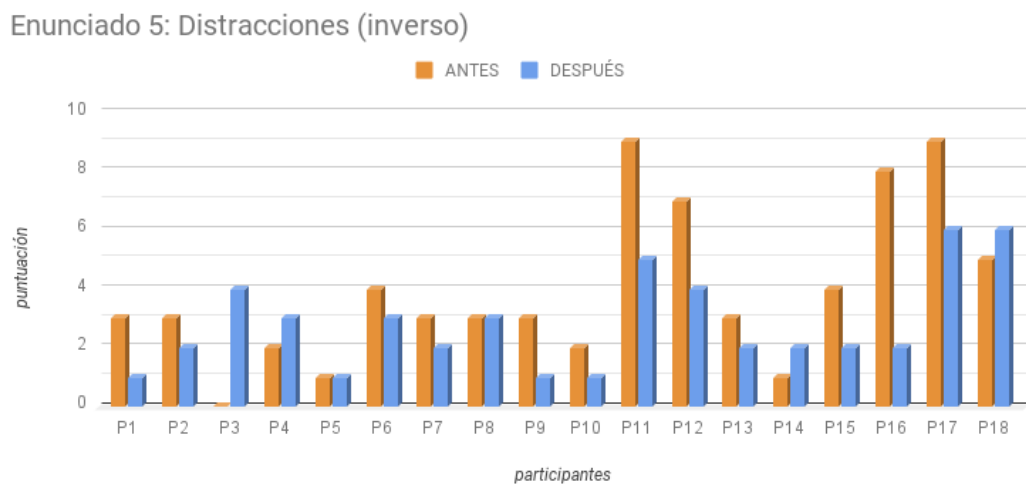


Figura 8.73: Valoraciones por participante del Enunciado 5.

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -4 a +6 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en ocho niveles (dentro de un rango de once), cinco positivos (llama la atención que no hay +5) y dos negativos (llama la atención que no hay -2 ni -3), con la siguiente distribución: +1 punto (5), +2 puntos (3), +3 puntos (2), +4 puntos (1), +6 puntos (1); -1 punto (3), -4 puntos (1).

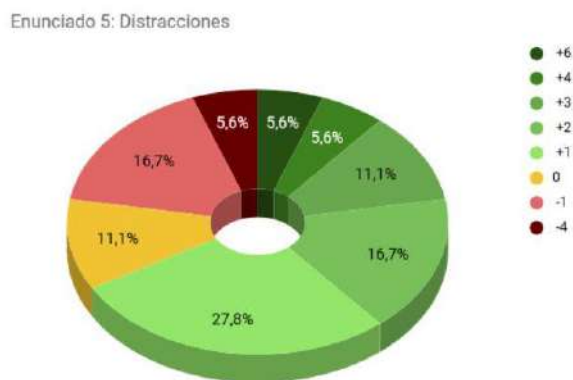


Figura 8.74: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 5.

La valoración -4 es la más baja de todo el cuestionario (junto a los «E9. Seguridad/confianza» y «E12. Disfrute de la interpretación»), que en este caso pertenece al estudiante P3, para quien este enunciado ha sido el único con resultado negativo. Es remarcable el motivo que aporta en los comentarios escritos después de la segunda grabación sobre el aumento de las distracciones: «considero que los fallos técnicos que han surgido en la segunda grabación han sido consecuencia de la actividad mental para la observación de las buenas sensaciones que estaba teniendo mientras tocaba». De las tres participantes que han puntuado con -1, algo parecido le ha sucedido a la estudiante P4, que tras la segunda interpretación ha afirmado: «He sentido nuevas sensaciones como la fluidez y libertad en los dedos, que me ha distraído un poco». Por otra parte, la profesional P18 admite haber empeorado este enunciado (y tres más) por la incomodidad con la caña: «la caña básicamente ha vuelto a fallar y a hacer que no me sintiera cómoda porque no respondía ... todo lo que he fallado es por la distracción a la caña. ... E2, E3, E4 y E5 están influenciados por la caña al 100%».

Enunciado 5: distribución diferencia entre autoevaluaciones



Figura 8.75: Distribución de diferencias del Enunciado 5; estudiantes y profesionales.

En el extremo más positivo encontramos al P16, el profesional que solo ha otorgado su máxima puntuación de +6 a este enunciado y al «E1. Gestión del aire» Por otro lado, para el profesional P8 este enunciado ha sido el único de todo el cuestionario con un resultado igual, en contraste con el resto de enunciados mejorados.

Enunciado 5: distribución diferencia entre autoevaluaciones



Figura 8.76: Distribución de diferencias del Enunciado 5; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que los hombres han percibido cambios más extremos, abarcando una horquilla que va del -4 al +6, mientras las mujeres se mantienen más próximas, entre el -1 y el +3.

8.3.6 Enunciado 6: Presencia (aquí y ahora)

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 2 y 9, repartidas en cada calificación, destacando el 7. Las puntuaciones finales también están situadas entre 2 y 9, pero distribuidas en cinco notas (2, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todo aprobados y destacando sobremanera el 8.



Figura 8.77: Distribución de puntuaciones del Enunciado 6.

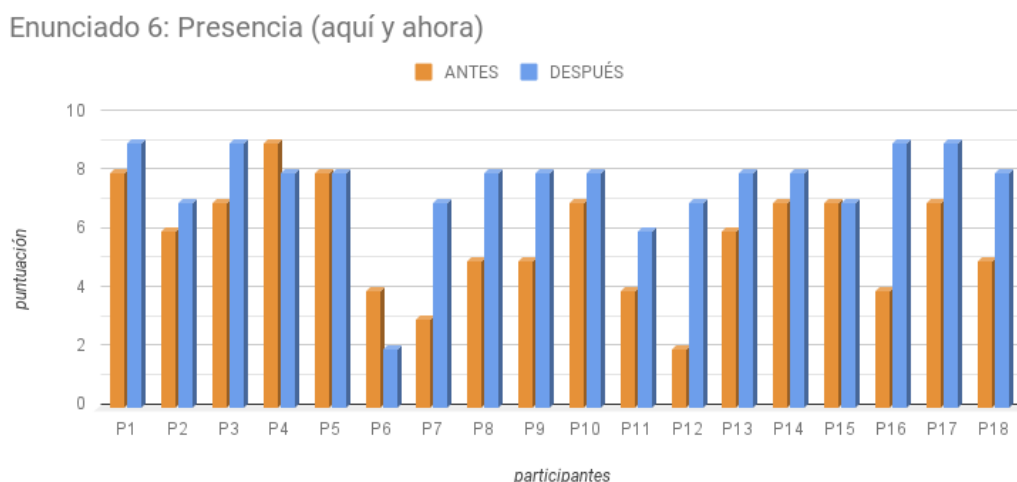


Figura 8.78: Valoraciones por participante del Enunciado 6.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 77,77% ha sido positiva (14 participantes: P1, P2, P3, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P16, P17, P18); un 11,11%

ha sido similar (2 participantes: P5, P15); un 11,11% ha sido negativa (2 participantes: P4, P6).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -2 a +5 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en ocho niveles consecutivos, cinco positivos y dos negativos, con la distribución: +1 punto (4), +2 puntos (4), +3 puntos (3), +4 puntos (1), +5 puntos (2); -1 punto (1), -2 puntos (1).



Figura 8.79: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 6.

El resultado más positivo (+5) ha sido el de los profesionales P12 y P16, mientras el más negativo pertenece al P6 (en sintonía con otros enunciados). Por otro lado, para la profesional P18 este ha sido el enunciado en el que ha percibido mayor mejoría (+3) de todo el cuestionario.

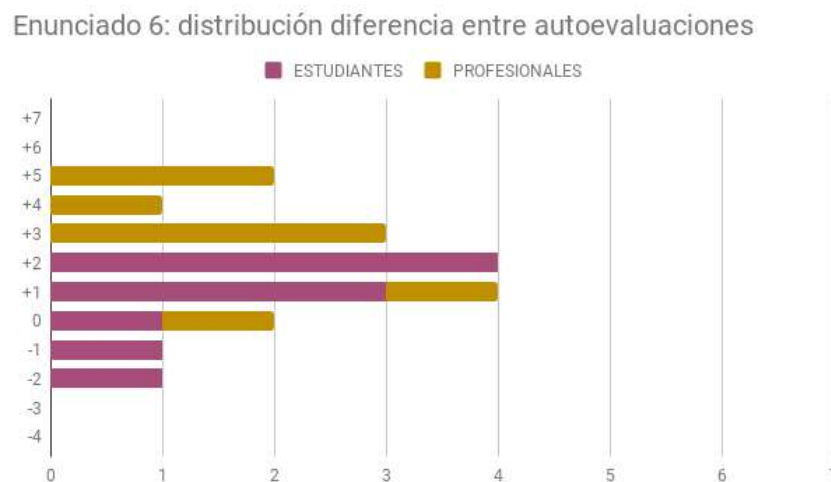


Figura 8.80: Distribución de diferencias del Enunciado 6; estudiantes y profesionales.

El gráfico muestra cómo la horquilla de los estudiantes es más baja, del -2 al +2, mientras la mayoría de profesionales se sitúan entre el +3 y +5, a excepción del P15 en el 0 y la P1 en el +1.

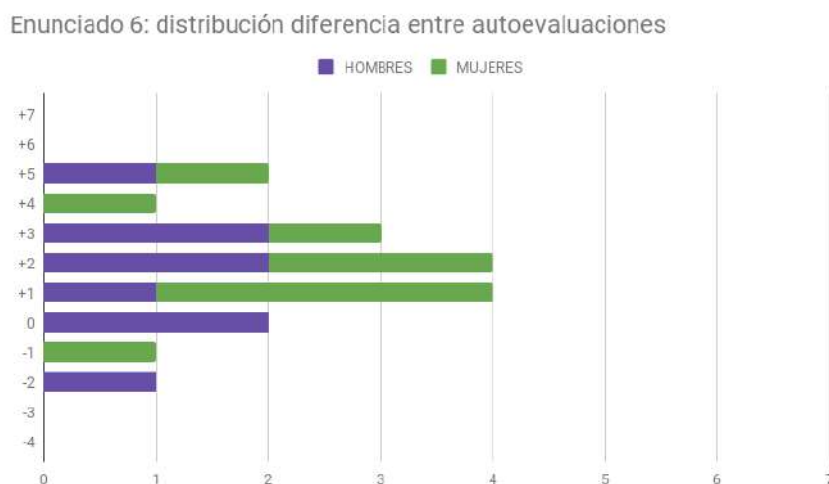


Figura 8.81: Distribución de diferencias del Enunciado 6; hombres y mujeres.

En relación al género, la distribución está bastante igualada. Podemos observar que los hombres son los que no han percibido diferencias; a excepción de la P4 que ha valorado -1, todas las mujeres han notado mejoría.

8.3.7 Enunciado 7: Tensiones corporales

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales de este enunciado inverso están situadas entre las valoraciones 2 y 9, repartidas en siete calificaciones (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9), destacando el 5. Las puntuaciones finales están situadas entre 0 y 7, distribuidas también en siete notas (0, 1, 2, 3, 5, 6, 7), destacando el 3.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido un solo tipo de evolución en los resultados: el 100% ha sido positiva (18 participantes).

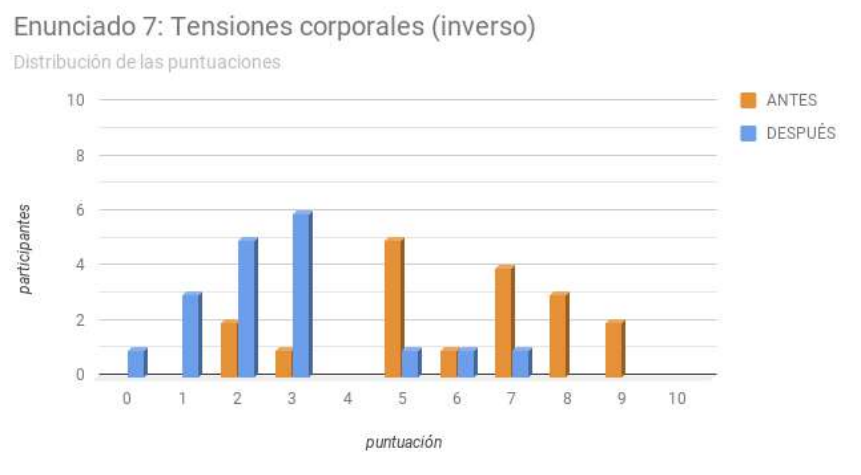


Figura 8.82: Distribución de puntuaciones del Enunciado 7.

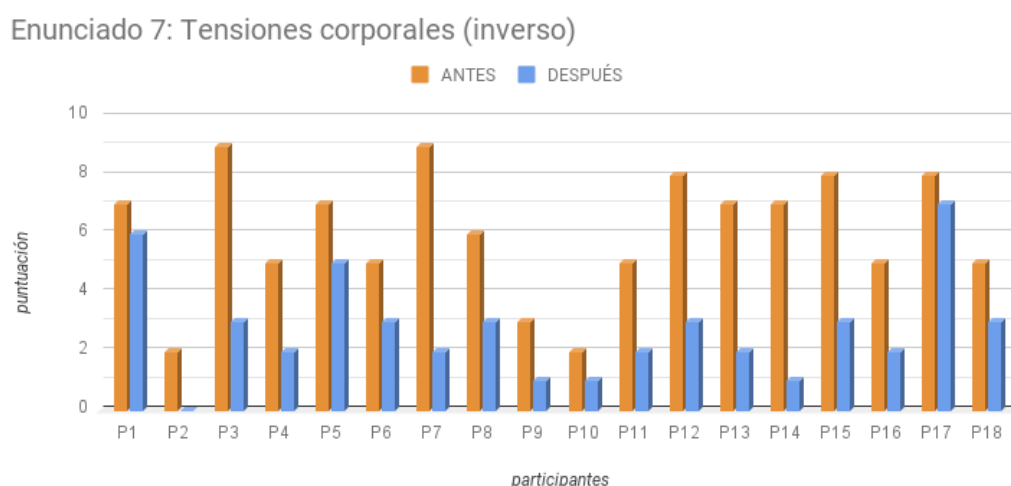


Figura 8.83: Valoraciones por participante del Enunciado 7.

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde +1 a +7 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en seis niveles (dentro de un rango de siete), todos positivos (llama la atención que no hay +4), con la siguiente distribución: +1 punto (3), +2 puntos (5), +3 puntos (4), +5 puntos (3), +6 puntos (2), +7 puntos (1).



Figura 8.84: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 7.

Este enunciado ha sido valorado por varias participantes con la mejor puntuación, como por ejemplo los P13 y P15 con +5 puntos. En otros casos ha habido incluso un salto más importante en relación a sus otros resultados: los +7 de la profesional P7 distan del resto, que va de -2 a +4; para la estudiante P14 el +6 se desmarca de su rango habitual, entre -3 y +2; la estudiante P4 ha percibido una mejoría de +3 cuando los otros enunciados varían entre -1 y +1.

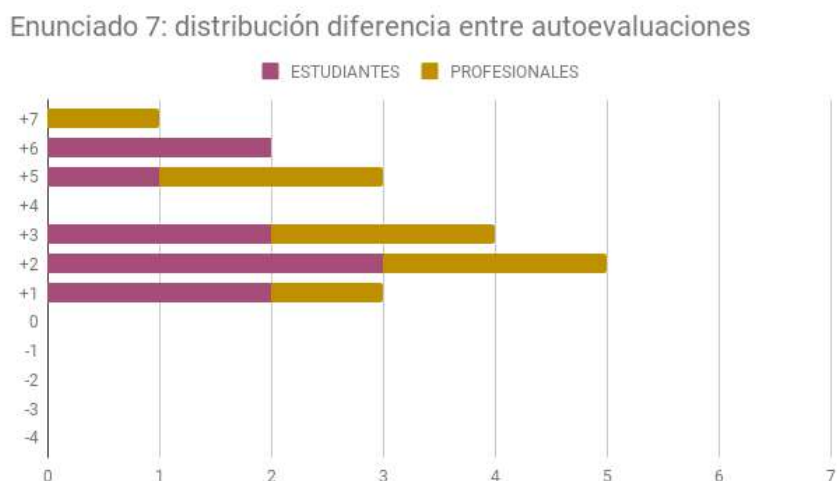


Figura 8.85: Distribución de diferencias del Enunciado 7; estudiantes y profesionales.

Observamos una distribución muy equilibrada entre estudiantes y profesionales⁵⁴, coincidiendo en casi todos los niveles positivos. La mejora +2 de la estudiante P2 es fruto de pasar de 2 a 0, la puntuación final más baja de la muestra, que equivale a ninguna tensión corporal⁵⁵. Por otro lado, es destacable la vivencia del estudiante P10, cuya mejoría se cuantifica en +1 (pasando de 2 a 1 en el nivel de tensiones corporales) que posiblemente debería ser un resultado mayor: «Después de la sesión me doy cuenta de que tenía más tensiones en el cuerpo de las que era consciente. Tras la sesión y mirando con perspectiva, la puntuación dada a las tensiones corporales debería haber sido mayor la primera vez».

Enunciado 7: distribución diferencia entre autoevaluaciones



Figura 8.86: Distribución de diferencias del Enunciado 7; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar una distribución muy equilibrada, con la presencia de mujeres en todos los niveles, lo que implica una horquilla ligeramente más amplia (+1 a +7) que la de los hombres (+1 a +6).

⁵⁴ Dado que los estudiantes generalmente utilizaron más activación muscular que los clarinetistas de nivel profesional (Young, 2016, p. 42), nuestros resultados son muy positivos porque evidencian que ambos colectivos tienen margen de mejora independientemente de su grado de eficiencia corporal.

⁵⁵ Sin poner en duda la percepción de la participante, es probable que su utilización corporal tenga todavía margen de evolución, por lo que un incremento mayor de la conciencia corporal podría ser de ayuda para ir eliminando las tensiones más sutiles.

8.3.8 Enunciado 8: Nerviosismo

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales de este enunciado inverso están situadas entre las valoraciones 0 y 9, repartidas en cada calificación, empatando el 3 y 6 como máximos. Las puntuaciones finales están situadas entre 0 y 6, también distribuidas en cada nota, destacando notablemente el 1.

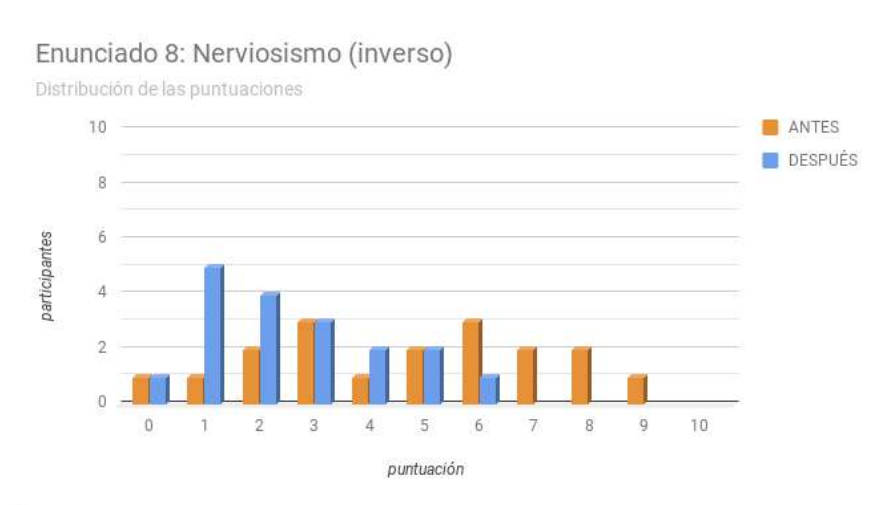


Figura 8.87: Distribución de puntuaciones del Enunciado 8.

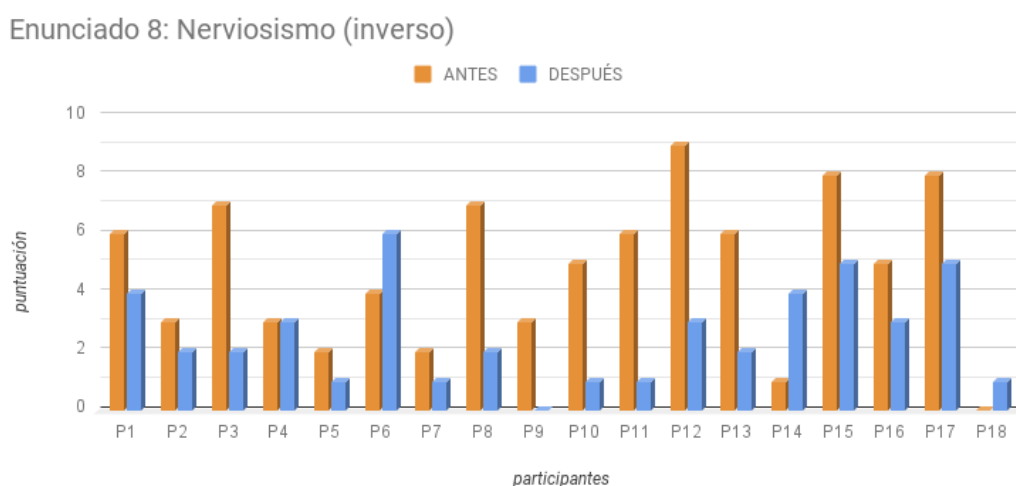


Figura 8.88: Valoraciones por participante del Enunciado 8.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 77,77% ha sido positiva (14 participantes: P1, P2, P3, P5, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15, P16, P17); un 5,55% ha sido similar (1 participante: P4); un 16,66% ha sido negativa (3 participantes: P6, P14, P18).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -3 a +6 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en diez niveles consecutivos, seis positivos y tres negativos, con la siguiente distribución: +1 punto (3), +2 puntos (2), +3 puntos (3), +4 puntos (2), +5 puntos (3), +6 puntos (1); -1 punto (1), -2 puntos (1), -3 puntos (1).

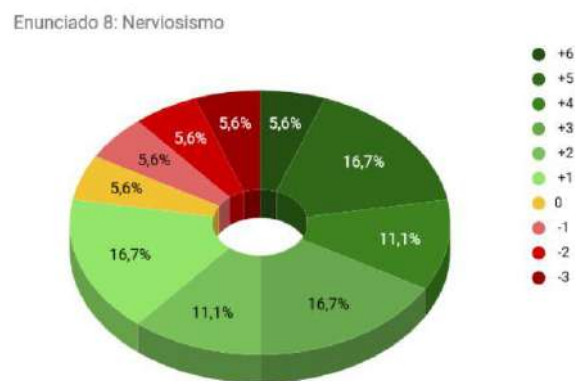


Figura 8.89: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 1.

Este enunciado es el que presenta más respuestas diferentes (10 frente a 6 y 8, en los otros enunciados), lo que significa que se ha dado una mayor heterogeneidad de vivencias en este ítem.

El resultado más positivo ha sido para la profesional P12 con +6 puntos. La valoración más baja ha sido de la estudiante P14 con -3 puntos, explicando que los nervios han aumentado a partir de un momento puntual: «antes de equivocarme estaba nerviosa como la primera vez, después ha subido el nerviosismo».

Enunciado 8: distribución diferencia entre autoevaluaciones

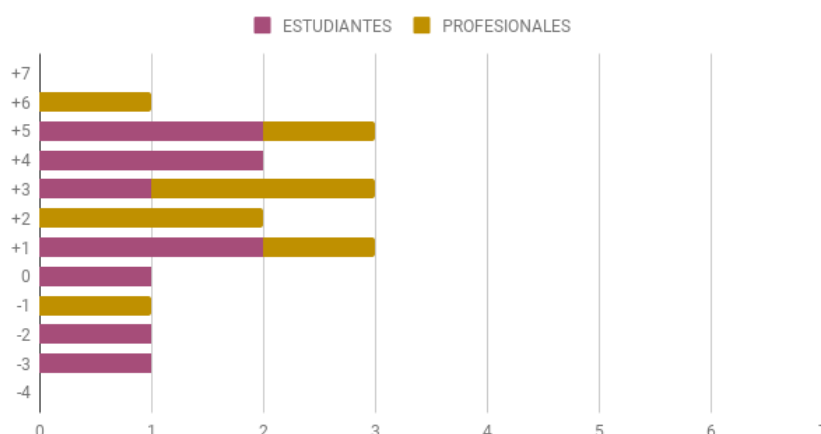


Figura 8.90: Distribución de diferencias del Enunciado 8; estudiantes y profesionales.

La mayoría de profesionales han notado mejoría (+1 a +6), salvo la P18 (-1) que achaca su aumento de nervios a «querer hacerlo mejor» que en la primera interpretación. Los estudiantes muestran una horquilla más amplia, de -3 a +5.

Enunciado 8: distribución diferencia entre autoevaluaciones



Figura 8.91: Distribución de diferencias del Enunciado 8; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que las mujeres han percibido cambios más extremos, abarcando una horquilla que va del -3 al +6, mientras los hombres se mantienen más próximos, prácticamente todos en resultados positivos entre +1 y el +5, con la excepción del P6 (-2), el clarinetista con el mayor número de vivencias negativas.

8.3.9 Enunciado 9: Seguridad/confianza

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 2 y 8, repartidas en seis calificaciones (2, 4, 5, 6, 7, 8), empatando el 5 y 7 como máximos. Las puntuaciones finales están situadas entre 1 y 9, distribuidas también seis notas (1, 5, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todos aprobados, destacando el empate del 7 y 8.



Figura 8.92: Distribución de puntuaciones del Enunciado 9.

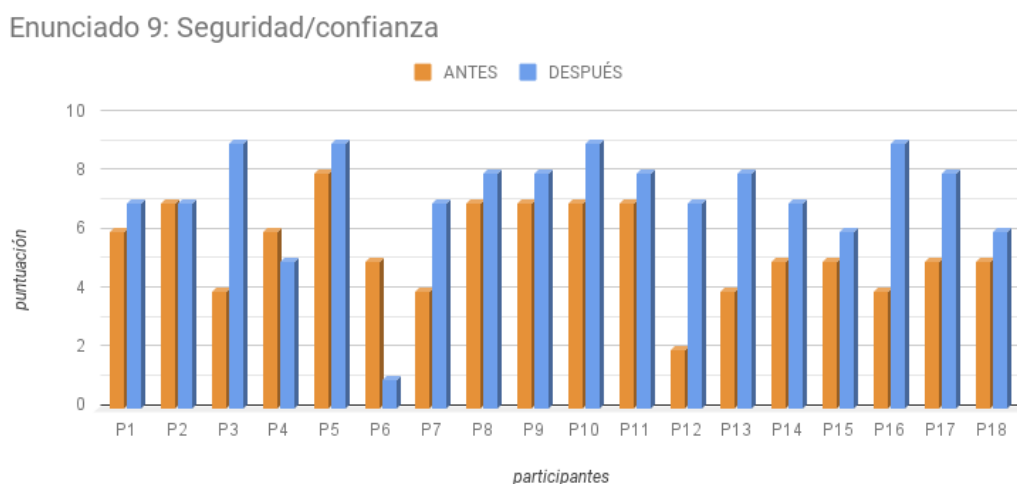


Figura 8.93: Valoraciones por participante del Enunciado 9.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 83,33% ha sido positiva (15 participantes: P1, P3, P5, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18); un 5,55% ha sido similar (1 participante: P2); un 11,11% ha sido negativa (2 participantes: P4, P6).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -4 a +5 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en ocho niveles (dentro de un rango de diez), cinco positivos y dos negativos (llama la atención que no hay -2 ni -3), con la siguiente distribución: +1 punto (7), +2 puntos (2), +3 puntos (2), +4 puntos (1), +5 puntos (3); -1 punto (2), -4 puntos (1).



Figura 8.94: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 9.

La misma evolución (+1) en 7 participantes es la máxima coincidencia en el cuestionario, representando más de un tercio de la muestra; solo se ha dado en este enunciado y en el «E4. Integración con el instrumento» (con +2).

El resultado más negativo (-4) corresponde al estudiante P6, quien después de la segunda grabación, redactó: «mi sensación fue que a partir de los trinos en que alguna cosa pasaba con la caña, mi confianza bajó mucho y creo que esto fue un factor importante por el cual toqué peor la segunda vez ... creo que si no me hubiera bajado la confianza, hubiera tocado mejor».

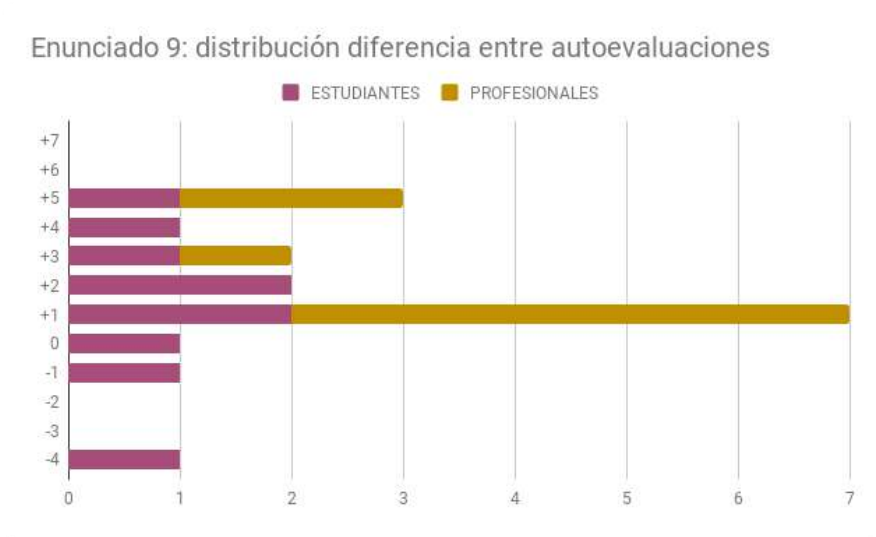


Figura 8.95: Distribución de diferencias del Enunciado 9; estudiantes y profesionales.

Los estudiantes están representados en absolutamente todos los resultados (en una horquilla del -4 al +5) mientras los profesionales coinciden sobre todo en el +1 (5) y en los otros positivos impares.

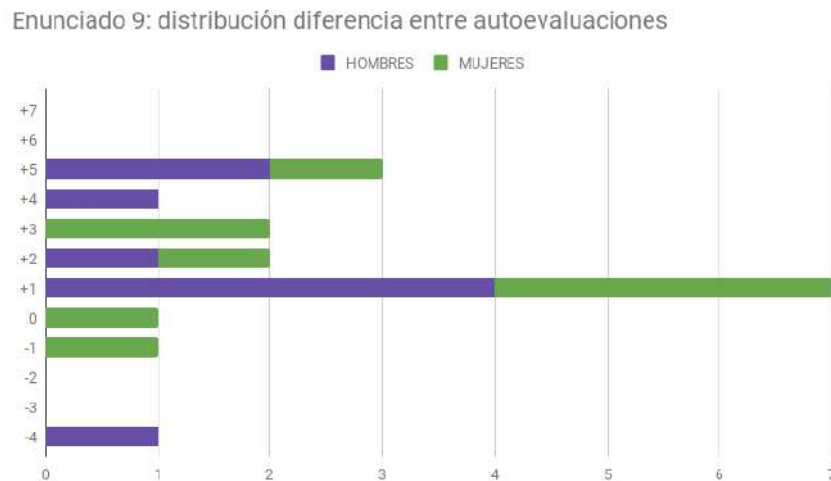


Figura 8.96: Distribución de diferencias del Enunciado 9; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que los hombres han percibido cambios más extremos abarcando la horquilla máxima, coincidiendo en cinco niveles, mientras que las mujeres comparten seis niveles pero en un margen más cercano.

8.3.10 Enunciado 10: Conexión con la música

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 2 y 10, repartidas en siete calificaciones (2, 4, 5, 6, 7, 9, 10). Las puntuaciones finales también están situadas entre 2 y 10, pero distribuidas en seis notas (2, 6, 7, 8, 9, 10), con prácticamente todos aprobados, y destacando en ambos casos el 7.

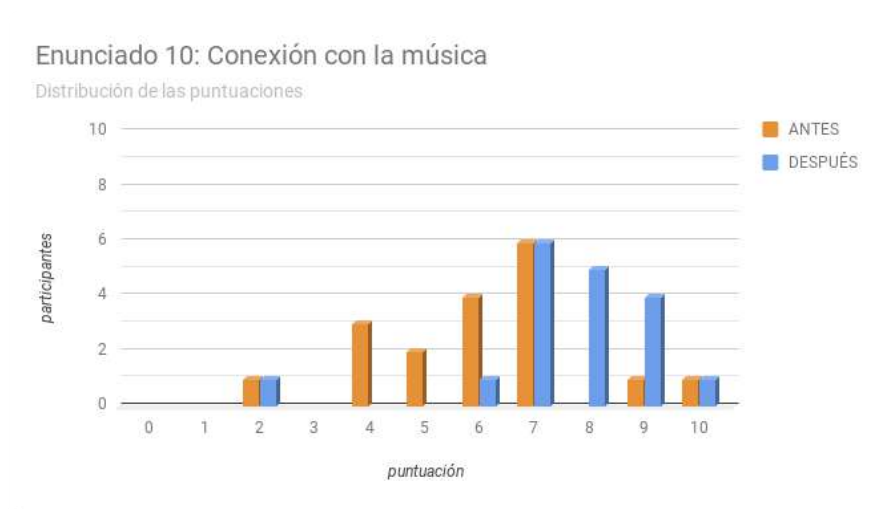


Figura 8.97: Distribución de puntuaciones del Enunciado 10.



Figura 8.98: Valoraciones por participante del Enunciado 10.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 72,22% ha sido positiva (13 participantes: P1, P2, P3, P7, P8, P9, P10, P12, P13, P15, P16, P17, P18); un 11,11% ha sido similar (2 participantes: P4, P11); un 16,66% ha sido negativa (3 participantes: P5, P6, P14).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -2 a +6 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en ocho niveles (dentro de un rango de nueve), cinco positivos (llama la atención que no hay +3) y dos negativos, con la siguiente distribución: +1 punto (4), +2 puntos (6), +4 puntos (1), +5 puntos (1), +6 puntos (1); -1 punto (2), -2 puntos (1).



Figura 8.99: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 10.

El máximo resultado (+6) ha sido percibido por el estudiante P10, quien explica: «En la primera grabación la única preocupación era la ejecución técnica. Tras la sesión, la técnica ha pasado a segundo plano o ha desaparecido a favor de la escucha musical». En el lado opuesto, los estudiantes P6 (-2), P5 y P14 (-1) han notado retroceder en la conexión con la música.

Enunciado 10: distribución diferencia entre autoevaluaciones

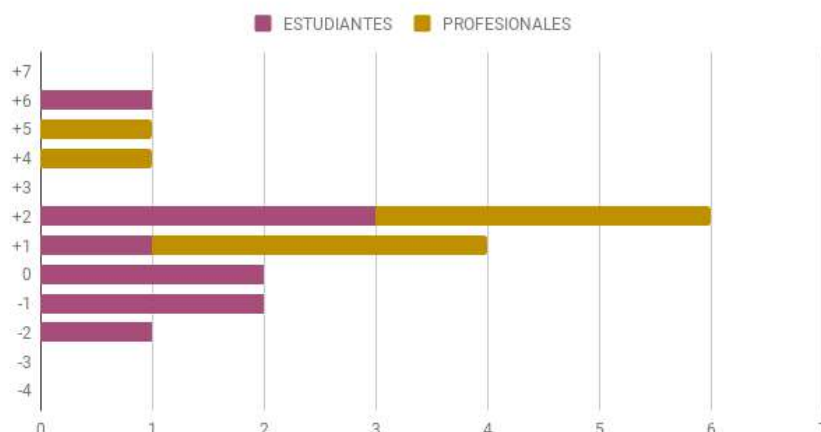


Figura 8.100: Distribución de diferencias del Enunciado 10; estudiantes y profesionales.

Todos los profesionales han percibido cambios positivos (+1 a +5), mientras los estudiantes están en los tres niveles de evolución (positiva, similar y negativa), presentes en ambos extremos.

Enunciado 10: distribución diferencia entre autoevaluaciones



Figura 8.101: Distribución de diferencias del Enunciado 10; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que los hombres han percibido cambios más extremos, abarcando la horquilla máxima, mientras las mujeres se mantienen más próximas, entre el -1 y el +4.

8.3.11 Enunciado 11: Facilidad/comodidad en la interpretación

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 1 y 9, repartidas en siete calificaciones (1, 3, 4, 5, 6, 7, 9), destacando el 7. Las puntuaciones finales están situadas entre 2 y 9, distribuidas en seis notas (2, 5, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todos aprobados y destacando el 8.

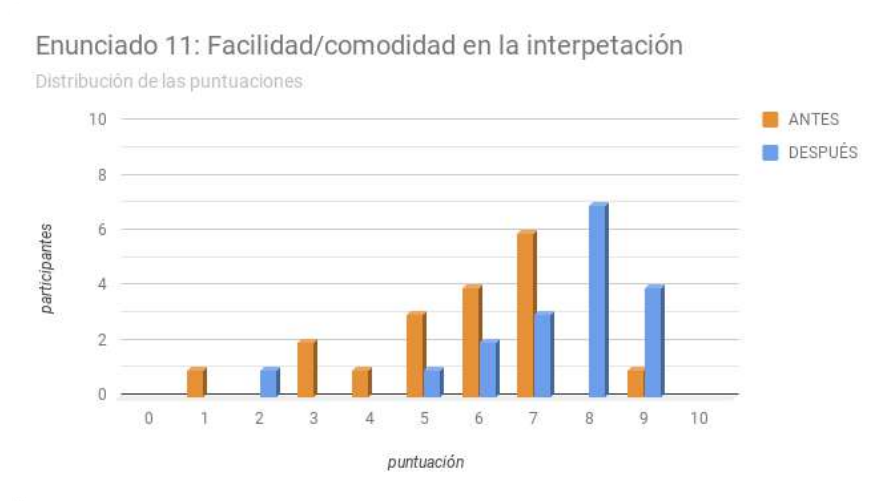


Figura 8.102: Distribución de puntuaciones del Enunciado 11.

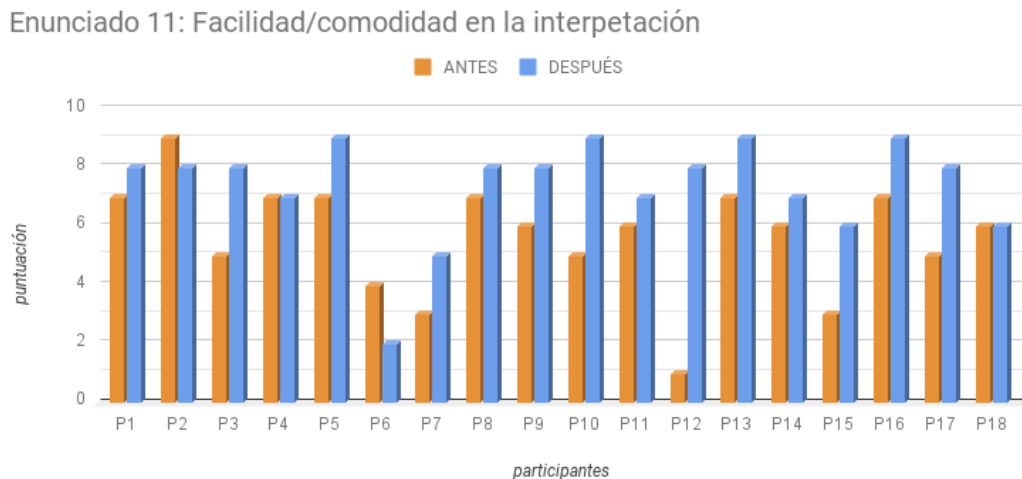


Figura 8.103: Valoraciones por participante del Enunciado 11.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido tres tipos de evolución en los resultados: un 77,77% ha sido positiva (14 participantes: P1, P3, P5, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17); un 11,11% ha sido similar (2 participantes: P4, P18); un 11,11% ha sido negativa (2 participantes: P2, P6).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -2 a +7 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en ocho niveles (dentro de un rango de diez), cinco positivos (llama la atención que no hay +5 ni +6) y dos negativos, con la siguiente distribución: +1 punto (4), +2 puntos (5), +3 puntos (3), +4 puntos (1), +7 puntos (1); -1 punto (1), -2 puntos (1).



Figura 8.104: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 11.

La valoración más positiva (+7) ha sido de la profesional P12, coincidiendo con su máxima evolución de todo el cuestionario. El resultado más negativo ha sido el del estudiante P6 (-2), mientras que la estudiante P2 ha percibido una disminución de la facilidad y comodidad en la interpretación (-1), su único resultado negativo de todo el cuestionario, que está relacionado con la voluntad de tocar mejor en la segunda grabación: «no me he sentido tan cómoda esta segunda vez porque estaba pendiente tanto de arreglar los fallos anteriores como de la mejor gestión del aire».

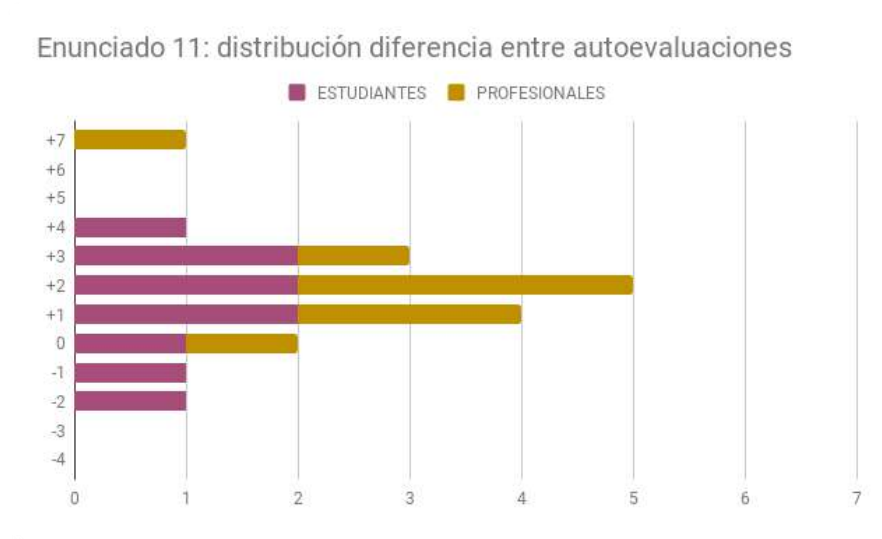


Figura 8.105: Distribución de diferencias del Enunciado 11; estudiantes y profesionales.

Los estudiantes han percibido siete niveles diferentes consecutivos, llegando al mínimo (-2 al +4), mientras los resultados de los profesionales pueden agruparse en cinco niveles, ninguno negativo, y alcanzando la máxima puntuación (0 a +7).

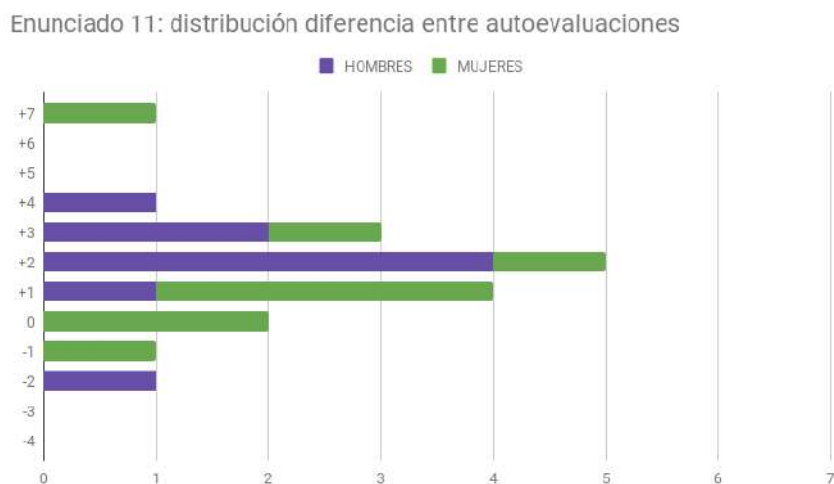


Figura 8.106: Distribución de diferencias del Enunciado 11; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar una distribución bastante repartida (cinco niveles de respuesta cada uno), aunque la horquilla de los hombres es más pequeña (-2 al +4) que la de las mujeres (-1 al +7).

8.3.12 Enunciado 12: Disfrute de la interpretación

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 2 y 9, repartidas en siete calificaciones (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9), destacando sobremanera el 6. Las puntuaciones finales también están situadas entre 2 y 9, pero distribuidas en seis notas (2, 5, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todos aprobados, y empatando el 7 y 8.

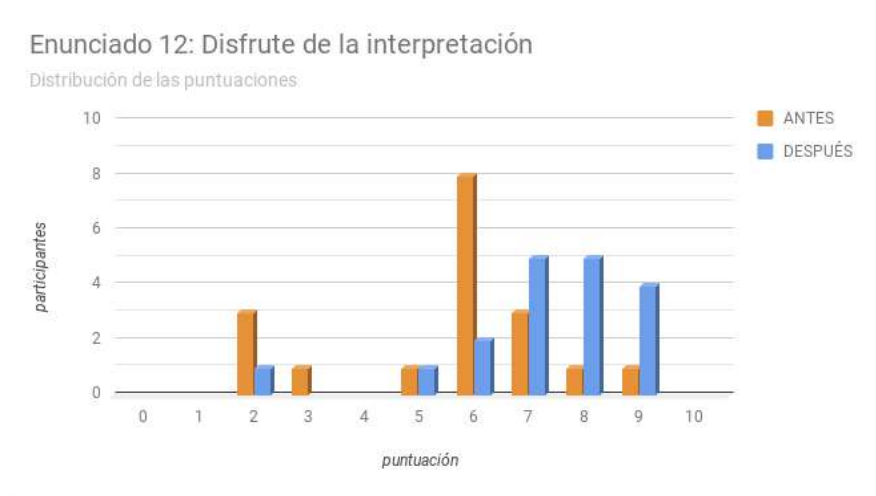


Figura 8.107: Distribución de puntuaciones del Enunciado 12.

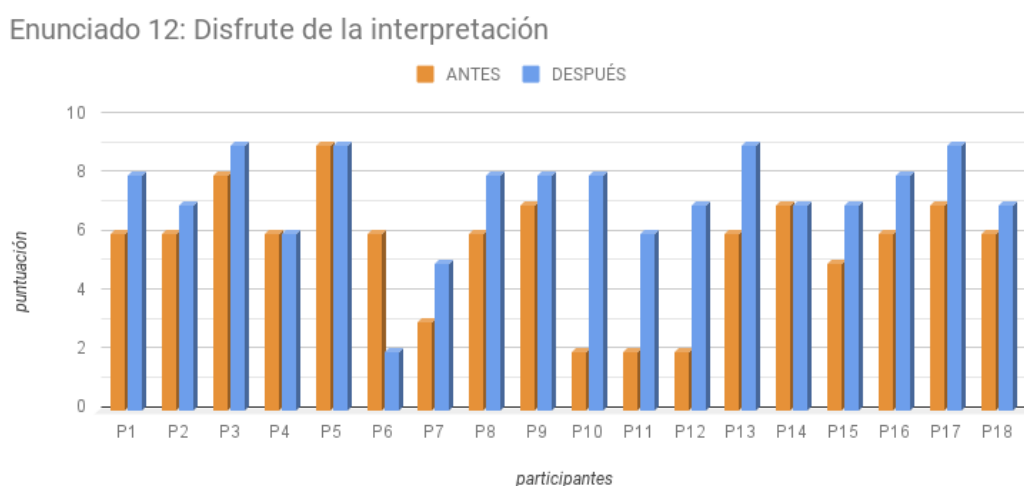


Figura 8.108: Valoraciones por participante del Enunciado 12.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido 3 tipos de evolución en los resultados: un 77,77% ha sido positiva (14 participantes: P1, P2, P3, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15, P16, P17, P18); un 16,66% ha sido similar (3 participantes: P4, P5, P14); un 5,55% ha sido negativa (1 participante: P6).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -4 a +6 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en ocho niveles (dentro de un rango de once), seis positivos y uno negativo (llama la atención que no hay -1, -2 ni -3), con la siguiente distribución: +1 punto (4), +2 puntos (6), +3 puntos (1), +4 puntos (1), +5 puntos (1), +6 puntos (1); -4 puntos (1).



Figura 8.109: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 12.

El resultado más positivo (+6) ha sido para el estudiante P10, coincidiendo con su máxima valoración junto al «E10. Conexión con la música», por lo que puede establecerse cierta relación entre el conectar con la música y el disfrutar de la interpretación. La puntuación más baja (-4) ha sido la del P6, el estudiante de *jazz* para quien la intervención fue una actividad muy alejada de su realidad cotidiana⁵⁶.

⁵⁶ Entendemos que el contexto, más que favorecerlo, supuso un obstáculo para experimentar el disfrute: «Una persona que se preocupa constantemente acerca de cómo la perciben los demás, que tiene miedo de crear la impresión equivocada o de hacer algo impropio, se condena también a excluirse permanentemente del disfrute» (Csikszentmihalyi, 2014, p. 134).

Enunciado 12: distribución diferencia entre autoevaluaciones

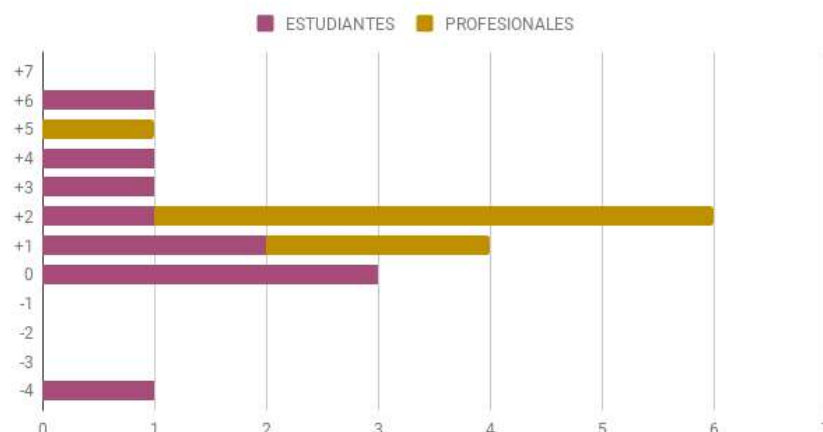


Figura 8.110: Distribución de diferencias del Enunciado 12; estudiantes y profesionales.

Las tres participantes que no han notado cambios en este ítem son estudiantes (P4, P5, P14). No sorprende que las dos primeras sean las participantes con más resultados similares (7 y 6, respectivamente), aunque ambas han elegido la segunda grabación. En cambio, las profesionales solo presentan resultados positivos.

Enunciado 12: distribución diferencia entre autoevaluaciones

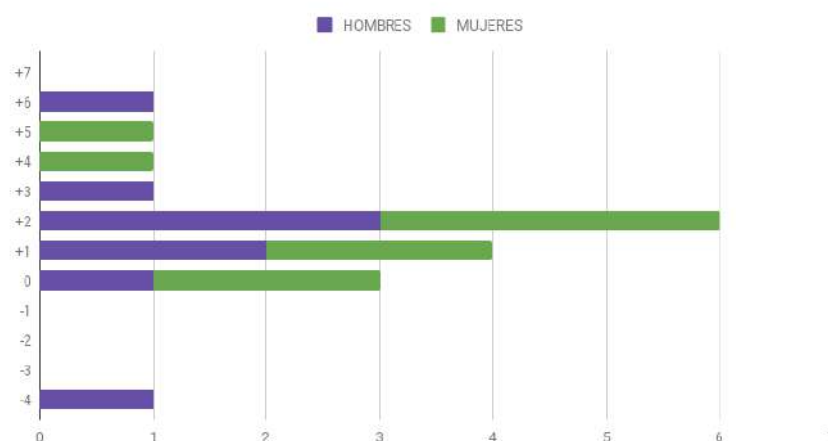


Figura 8.111: Distribución de diferencias del Enunciado 12; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que los hombres han percibido cambios más extremos, abarcando la horquilla máxima, mientras que las mujeres se mantienen más próximas, entre el 0 y el +5.

8.3.13 Enunciado 13: Satisfacción de la interpretación

A partir de las respuestas de toda la muestra en ambos cuestionarios post-interpretación, observamos que las puntuaciones iniciales están situadas entre las valoraciones 1 y 9, repartidas en siete calificaciones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9), destacando sobremanera el 6. Las puntuaciones finales están situadas entre 3 y 9, distribuidas en seis notas (3, 5, 6, 7, 8, 9), con prácticamente todos aprobados, y destacando el 7.



Figura 8.112: Distribución de puntuaciones del Enunciado 13.

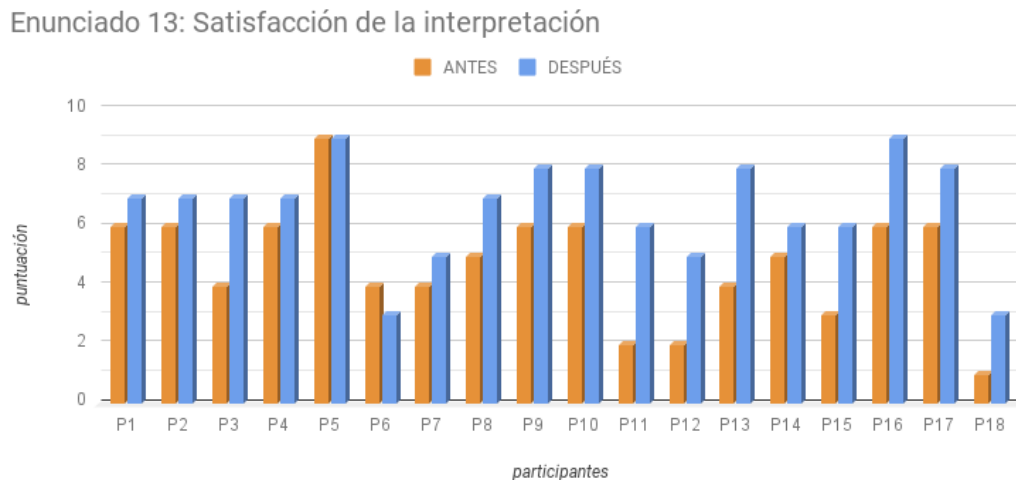


Figura 8.113: Valoraciones por participante del Enunciado 13.

Al comparar la puntuación inicial y final de cada participante, podemos advertir que ha habido 3 tipos de evolución en los resultados: un 88,88% ha sido positiva (16 participantes: P1, P2, P3, P4, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18); un

5,55% ha sido similar (1 participante: P5); un 5,55% ha sido negativa (1 participante: P6).

Cuando analizamos el grado de diferencia entre las puntuaciones, nos aparece un margen que va desde -1 a +4 puntos. Podemos agrupar las valoraciones en seis niveles consecutivos, cuatro positivos y uno negativo, con la siguiente distribución: +1 punto (5), +2 puntos (5), +3 puntos (4), +4 puntos (2); -1 punto (1).



Figura 8.114: Diferencias entre las valoraciones del Enunciado 13.

En los extremos están los estudiantes: el resultado más positivo pertenece a las P11 y P13, mientras la valoración más negativa es del P6 (en sintonía con sus otras puntuaciones). La gran mayoría de respuestas de la muestra, más del 75%, se concentra en los niveles +1, +2 y +3.

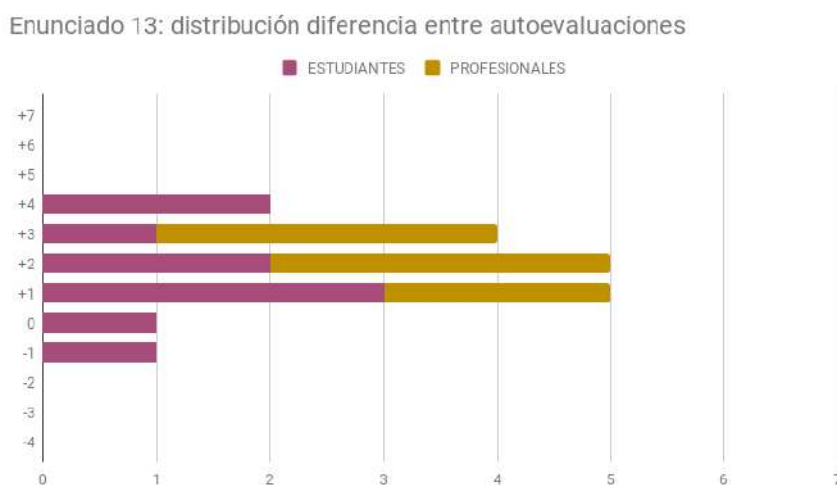


Figura 8.115: Distribución de diferencias del Enunciado 13; estudiantes y profesionales.

Los resultados de los estudiantes abarcan la horquilla máxima, mientras los profesionales solo han percibido mejoría (en tres niveles: +1 al +3). El estudiante P5 no ha notado diferencia en cuanto a su satisfacción, aunque en la visualización posterior de las grabaciones ha optado por la segunda interpretación.

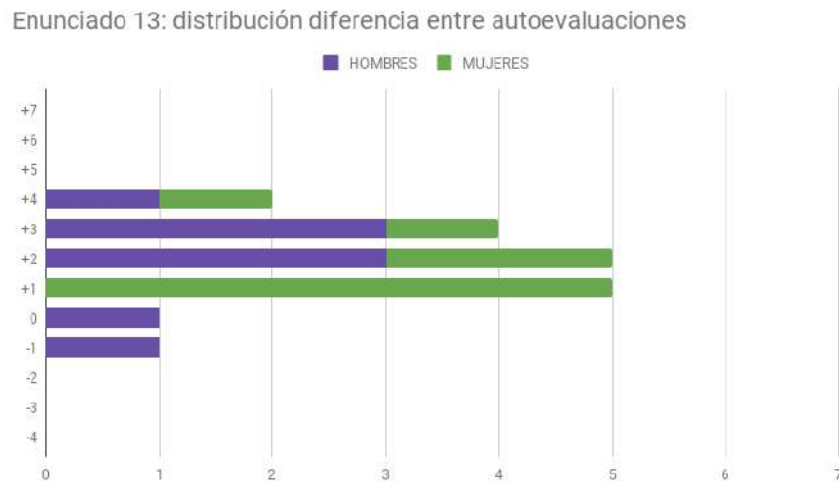


Figura 8.116: Distribución de diferencias del Enunciado 13; hombres y mujeres.

En relación al género, podemos observar que todas las mujeres han percibido mejoras, mientras los hombres han abarcado los tres niveles de evolución (positiva, similar y negativa).

La relevancia de este último enunciado del cuestionario radica en la validación global de la interpretación, siendo crucial en cuanto a la decisión de cada participante sobre la decisión de qué grabación enviar al supuesto proceso de selección. Las puntuaciones iniciales, con ocho valoraciones inferiores a los 5 puntos, nos muestran el grado de autoexigencia de las intérpretes, representando que un 44,44% de la muestra se ha auto-suspendido en el primer vídeo.

Tras la segunda interpretación, seis de estas ocho participantes han salido del suspenso (P11: 2 a 6; P12: 2 a 5; P15: 3 a 6; P3: 4 a 7; P7: 4 a 5; P13: 4 a 8) e incluso han alcanzado algún notable. La P18 ha mejorado su puntuación de 1 a 3 pero sigue dentro

del suspenso⁵⁷ y el P6 ha descendido de 4 a 3, el único participante que ha mostrado un resultado negativo en este enunciado, y que ha elegido el vídeo anterior a la sesión de Trager.

De las diez participantes que sí se han aprobado en la primera evaluación, podemos observar que mayoritariamente lo han hecho con puntuaciones modestas: 5 (2), 6 (7) y 9 (1). Después de la segunda grabación, las clarinetistas con notas iniciales de 5 y 6 han subido +1 punto (P1, P2, P4, P14), +2 puntos (P8, P9, P10, P17) o +3 puntos (P16). Casualmente, la única persona que ha mantenido el mismo resultado en ambas evaluaciones ha sido el P5, con un 9 (en sintonía con sus otras valoraciones iniciales, las más altas de la muestra); nos preguntamos si esta nota de inicio tan elevada ha podido condicionar que no subiera lo mínimo, 1 punto, ya que llegaría al 10, con las implicaciones que tiene esta calificación. Sin embargo, el P5 eligió el vídeo posterior a la sesión de Trager.

8.3.14 Análisis global de los enunciados

La totalidad de los datos obtenidos (234 respuestas, 13 enunciados por cada una de las 18 participantes) se distribuyen de la siguiente forma: un 76,1% (178 respuestas) son evoluciones positivas; un 12,8% (30 respuestas) son resultados similares; un 11,1% (26 respuestas) son cambios negativos.

Encontramos respuestas en todos los niveles de la horquilla (-4 a +7), destacando proporcionalmente el +2 puntos (61) dentro de las positivas y el -1 punto (16) en la categoría negativa.

⁵⁷ Esta profesional ha sido la más autocrítica, una situación que sería comprensible al tener en cuenta la información que facilitó de no sentirse estar al día con el clarinete en *si*, ya que actualmente está centrada en tocar el clarinete bajo.

Totalidad de respuestas del cuestionario

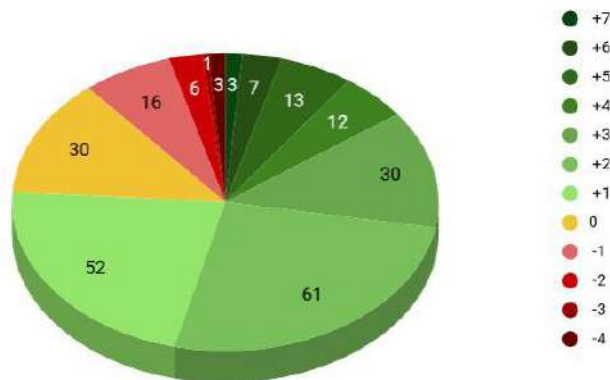


Figura 8.117: Totalidad de respuestas del cuestionario, distribución por niveles.

Cuando observamos la distribución de los niveles de respuesta por cada enunciado, se evidencia la diversidad de vivencia por parte de las participantes. La menor variedad está representada por seis enunciados con 6 niveles («E1. Gestión del aire», «E2. Fluidez en la digitación», «E3. Coordinación de la técnica interpretativa», «E4. Integración con el instrumento», «E7. Tensiones corporales», «E13. Satisfacción de la interpretación»), después otros seis enunciados con 8 niveles («E5. Distracciones», «E6. Presencia (aquí y ahora)», «E9. Seguridad/confianza», «E10. Conexión con la música», «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación», «E12. Disfrute de la interpretación») y un único ítem con la mayor heterogeneidad, 10 niveles («E8. Nerviosismo»).

Variedad de respuestas por enunciado

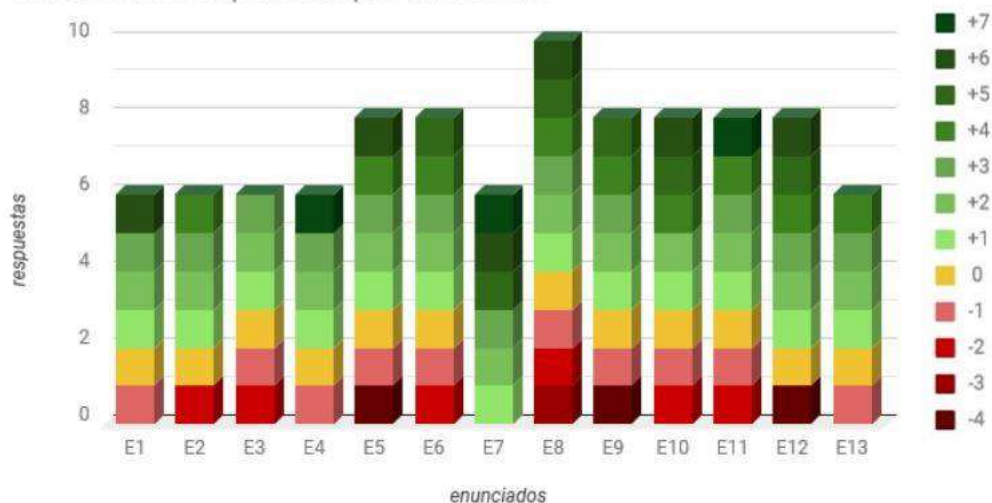


Figura 8.118: Variedad de respuestas por enunciado.

Cuando nos detenemos a analizar las respuestas por cada enunciado en base a los tipos de evolución, sobresale el «E7. Tensiones corporales» mostrando únicamente datos positivos, mientras los otros doce presentan las tres tendencias, en diferentes proporciones, aunque siempre destaca en cada columna el color verde.

Resultados por enunciados

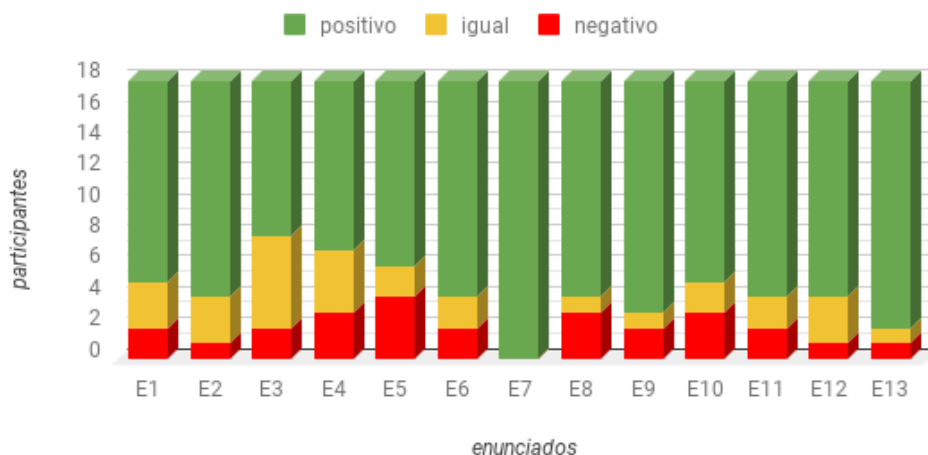


Figura 8.119: Resultados (tres tipos de evolución) por enunciados.

Ahondando más en el número de respuestas por cada nivel, se evidencia que ningún enunciado repite exactamente los mismos resultados. Se puede visualizar claramente que no se hallan gráficos circulares idénticos en la Figura 8.120, que reúne la representación individual de cada enunciado para facilitar el contraste de información. Asimismo, la Figura 8.121 condensa los mismos datos, plasmando la heterogeneidad de resultados del cuestionario.

Es llamativo que el «E7. Tensiones corporales», además de presentar la mayor cantidad de respuestas positivas, agrupa las puntuaciones más altas.

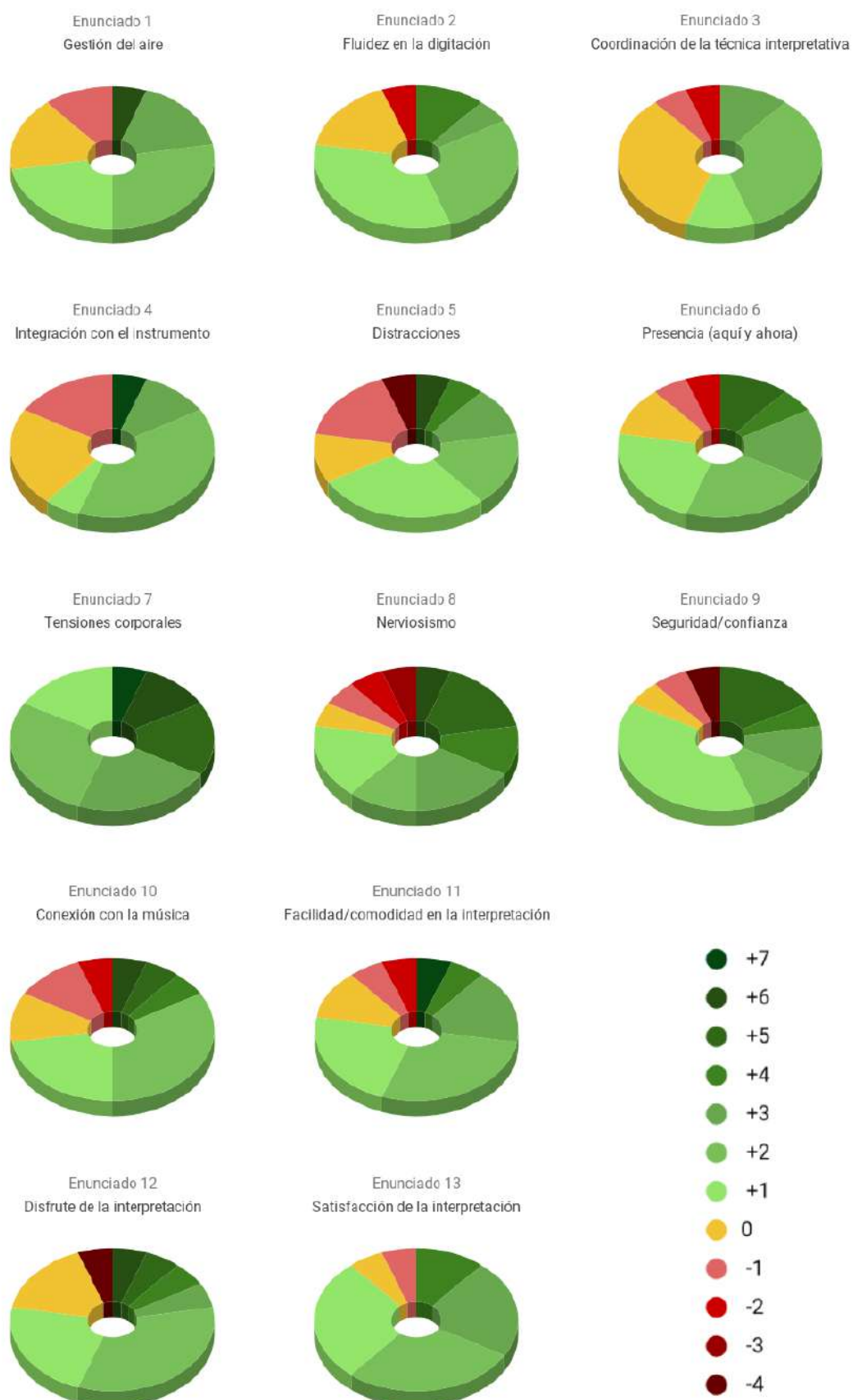


Figura 8.120: Resultados individuales de los enunciados.

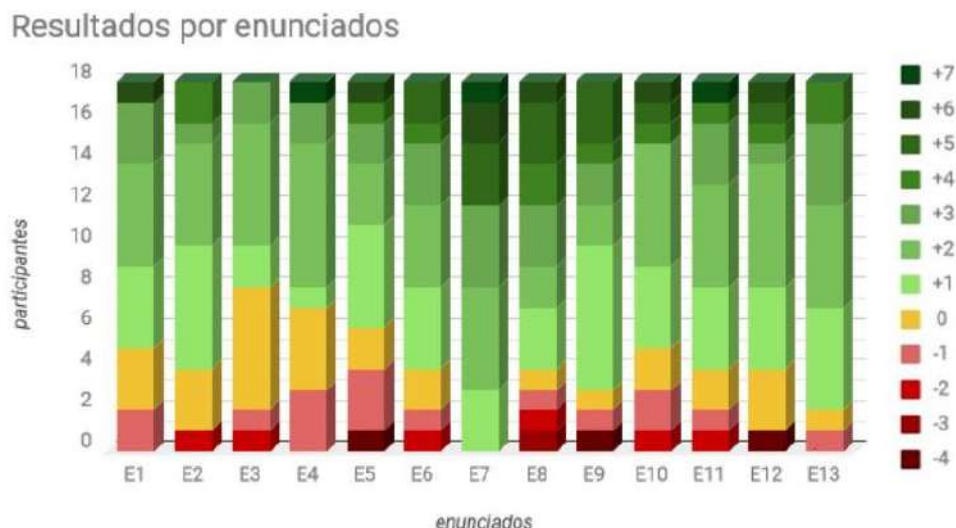


Figura 8.121: Resultados (todos los niveles de respuesta) por enunciados.

Si ordenamos los enunciados en base a las respuestas positivas obtenidas (sin considerar los diferentes niveles), obtenemos la siguiente disposición:

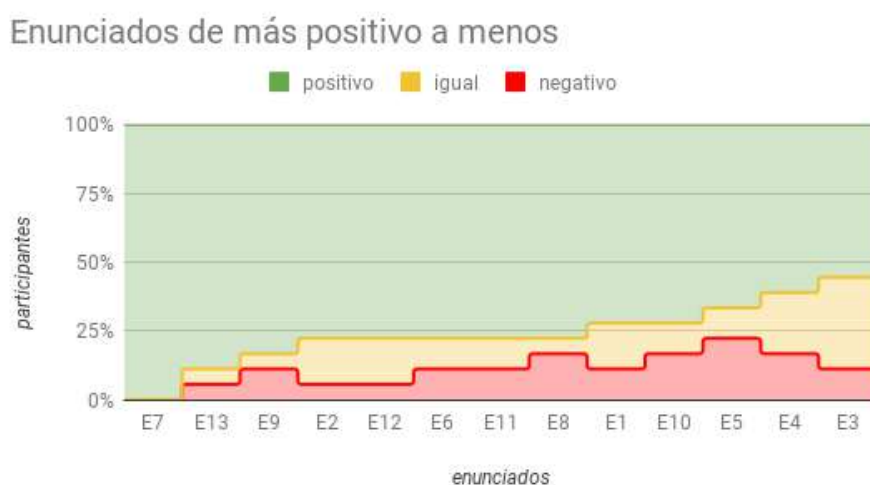


Figura 8.122: Enunciados ordenados de más a menos respuestas positivas.

De aquí podemos deducir que los ítems en los cuales la sesión del Método Trager ha sido más efectiva siguen este orden: «E7. Tensiones corporales»; «E13. Satisfacción de la interpretación»; «E9. Seguridad/confianza»; «E2. Fluidez en la digitación» ⁵⁸

⁵⁸ Los ítems E2 y E12, E6 y E11 aparecen empatados y por ello se han colocado en orden de numeración ascendente del enunciado. Sin embargo, ya hemos comentado que no se ha dado ningún resultado idéntico cuando se analizan las respuestas en detalle. De aquí la utilización del símbolo «≈».

«E12. Disfrute de la interpretación»; «E6. Presencia (aquí y ahora)» $\simeq$ «E11. Facilidad/comodidad en la interpretación»; «E8. Nerviosismo»; «E1. Gestión del aire»; «E10. Conexión con la música»; «E5. Distracciones»; «E4. Integración con el instrumento»; «E3. Coordinación de la técnica interpretativa».

Si, por el contrario, consideramos que los enunciados con más respuestas negativas han sido los aspectos en los cuales la sesión del Método Trager ha sido menos efectiva, no aparece exactamente el mismo orden invertido:

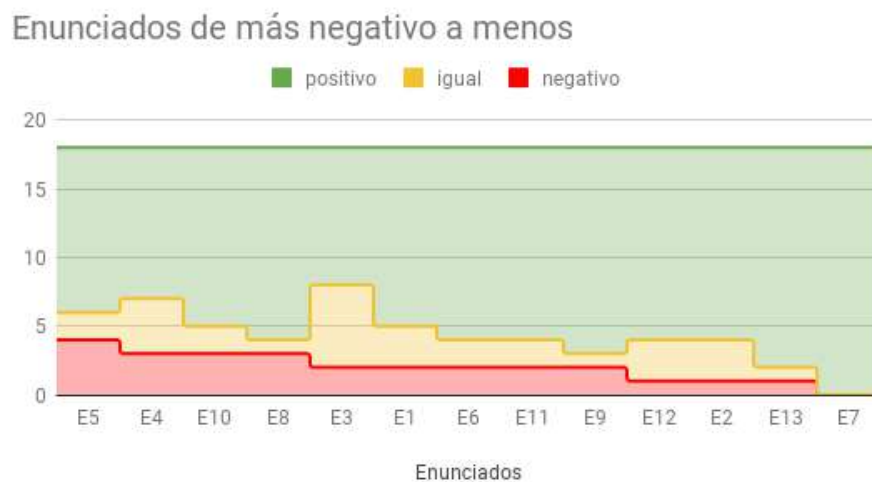


Figura 8.123: Enunciados ordenados de más a menos respuestas negativas.

Lo que ocurre es que algunos enunciados intercambian sus puestos, y de aquí podemos inferir que los cuatro enunciados con más resultados negativos («E5. Distracciones»; «E4. Integración con el instrumento»; «E10. Conexión con la música»; «E8. Nerviosismo») son los que posiblemente requieren más tiempo de integración de los efectos de la sesión del Método Trager.

Cuando analizamos los resultados de los enunciados a partir de la distinción entre estudiantes y profesionales, podemos observar cómo en el gráfico de los estudiantes, con la excepción del «E7. Tensiones corporales», en todos los enunciados siempre hay alguna participante que no ha percibido ningún cambio. Y si a esta excepción le añadimos el «E2. Fluidéz en la digitación», todos los enunciados restantes tienen siempre alguna participante que ha notado un resultado negativo. Tanto las

valoraciones iguales como negativas representan el 16,92% de las respuestas (22 en cada caso), frente al 66,15% de positivas (86 respuestas).

Resultados por enunciados (estudiantes)

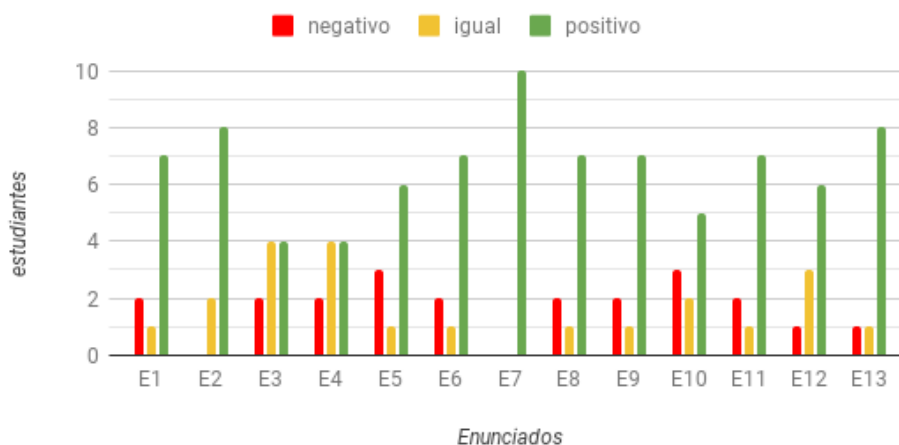


Figura 8.124: Resultados de las participantes estudiantes por enunciados.

Resultados por enunciados (profesionales)

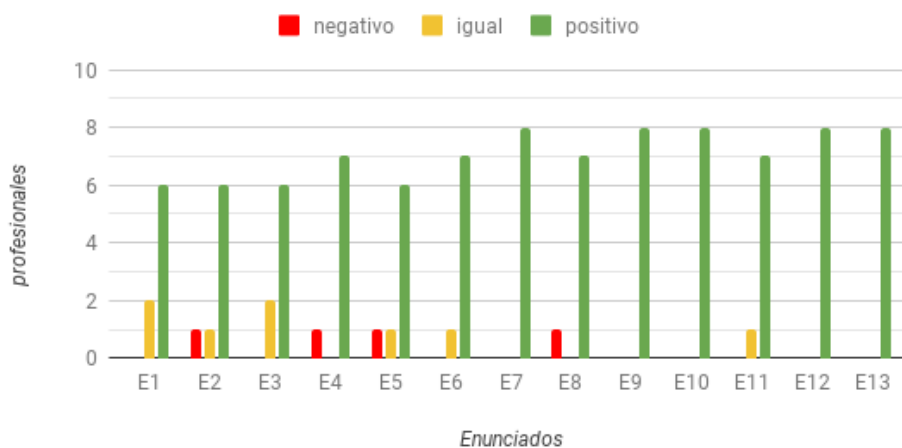


Figura 8.125: Resultados de las participantes profesionales por enunciados.

En cambio, los profesionales muestran una proporción menor de valoraciones similares y negativas, siendo estas últimas la mitad de las primeras. De hecho, además del «E7. Tensiones corporales», cuatro enunciados más presentan resultados 100%

positivos: «E9. Seguridad/confianza»⁵⁹, «E10. Conexión con la música», «E12. Disfrute de la interpretación», «E13. Satisfacción de la interpretación». En el caso concreto del «E10. Conexión con la música», que en el análisis de toda la muestra estaba casi a la cola de los ítems con más evolución positiva, podemos plantear que la causa era debida principalmente a la percepción de las participantes estudiantes. Así pues, los profesionales han obtenido valoraciones exclusivamente positivas en 5 ítems; en la totalidad del cuestionario, el 88,46% de las respuestas han sido positivas, superando a los estudiantes. En consecuencia, la proporción de respuestas iguales (8) y negativas (4) es mucho menor: 7,69% y 3,84%, respectivamente.

Por otro lado, si analizamos los resultados de los enunciados desde la perspectiva del género, podemos observar cómo los hombres han obtenido más valoraciones positivas (92) frente a las mujeres (86), estando más igualados en los resultados negativos (14 los hombres y 12 las mujeres) y en cuanto a la percepción similar se da una mayoría de las mujeres (19) ante los hombres (11).

Resultados por enunciados (hombres)

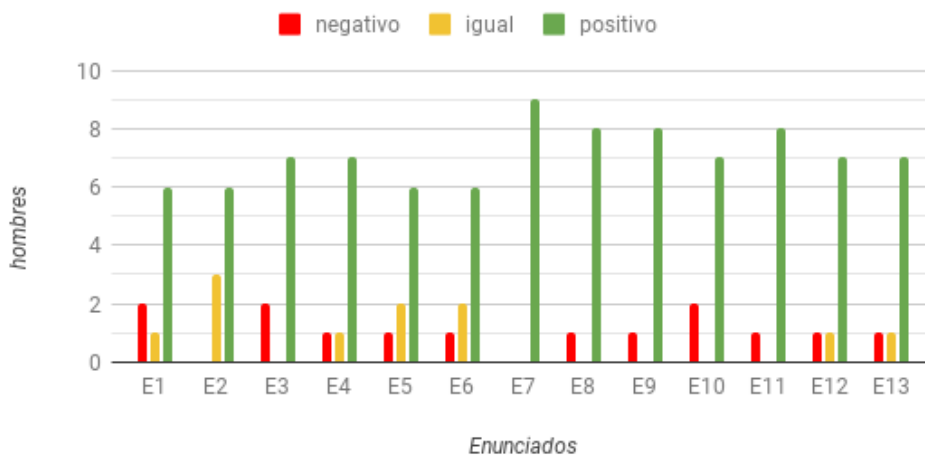


Figura 8.126: Resultados de los participantes hombres por enunciados.

⁵⁹ Consideramos muy positivo que los profesionales hayan visto la seguridad incrementada sin la necesidad de un mayor tiempo de preparación, pues estos dos factores suelen interrelacionarse: «Los profesionales lamentan el hecho de que *nunca* hay suficiente tiempo de práctica para desarrollar el grado de seguridad necesario para sentirse totalmente confiados y libres» (Gordon, 2006, p. 78).

Resultados por enunciados (mujeres)

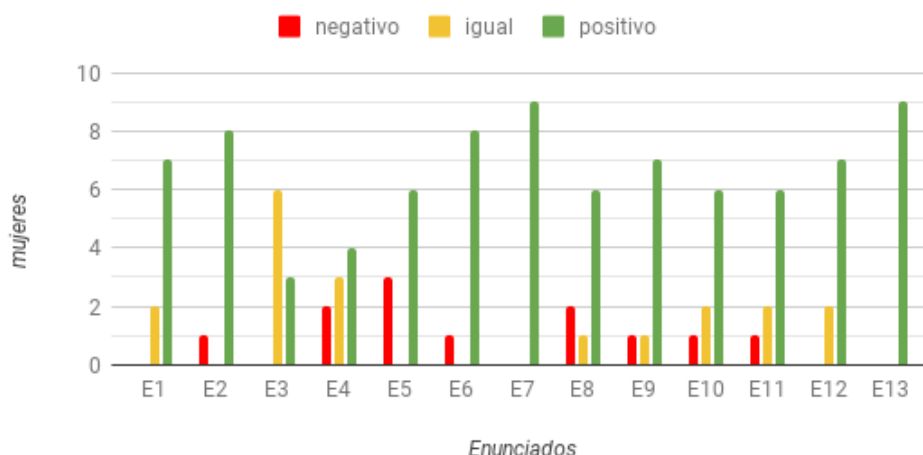


Figura 8.127: Resultados de las participantes mujeres por enunciados.

Llama la atención que para las mujeres el «E3. Coordinación de la técnica interpretativa» presenta más resultados iguales que positivos (el único caso así de los desgloses estudiantes/profesionales y hombres/mujeres). También destaca que el «E13. Satisfacción de la interpretación» haya sido 100% positivo, además del ya mencionado «E7. Tensiones corporales».

8.4 Resultados de las mediciones respiratorias

En este apartado analizaremos la información respiratoria cuantitativa recogida mediante procedimientos mecánicos. Además de valorar los resultados de las mediciones de la capacidad inspiratoria y el Flujo Espiratorio Máximo (FEM), al final estableceremos una comparación con el enunciado del cuestionario post-interpretación relativo a la gestión del aire (E1).

8.4.1 Capacidad inspiratoria

Los datos obtenidos en las mediciones de la capacidad inspiratoria de las 18 participantes, realizadas antes y después de la sesión de Trager, se encuentran recogidas en la siguiente representación gráfica (Figura 8.128). Al confrontar las cifras

de los dos momentos, observamos que ninguna clarinetista ha repetido su marca: 11 personas (61,11%) muestran un incremento de la capacidad inspiratoria con valores desde +50 ml (P11) hasta +1500 ml (P10) y las 7 restantes (38,88%) presentan una disminución que varía desde -50 ml (P14) hasta -800 ml (P13).

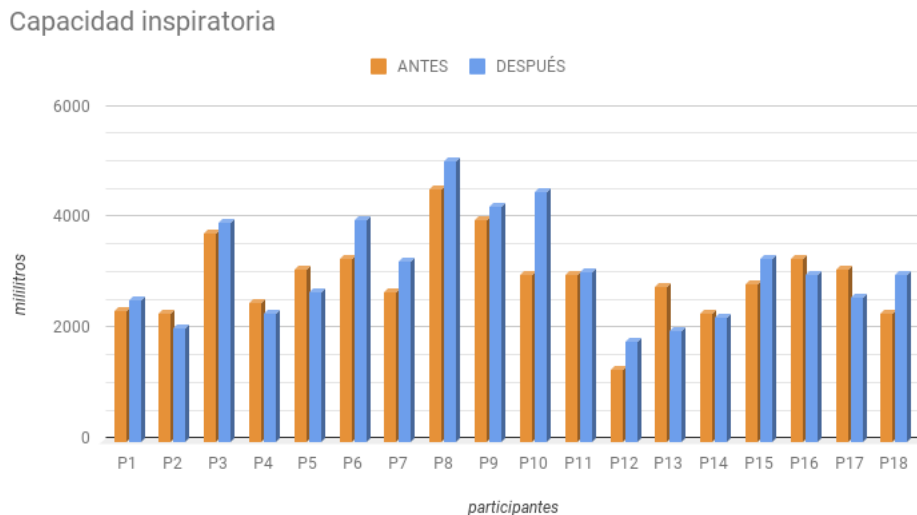


Figura 8.128: Capacidad inspiratoria antes y después de la sesión de Trager.

A priori, podríamos pensar que las cifras iniciales más bajas tienden a aumentar y que las más altas son más propensas a decrecer. Para comprobar la vigencia de esta tendencia hipotética, ordenaremos los datos a partir del valor inicial de las mediciones (antes) en orden ascendente. En la Figura 8.129 podemos visualizar cómo las cantidades posteriores a la sesión de Trager aparecen con un contorno zigzagueante, intercalando valores superiores e inferiores en relación a los iniciales. Además, curiosamente se mantiene la tendencia de resultados más elevados con las 4 participantes que tienen marcas de partida más altas (P6, P3, P9, P8). Por consiguiente, queda descartada la suposición anterior.

Capacidad inspiratoria según valor inicial

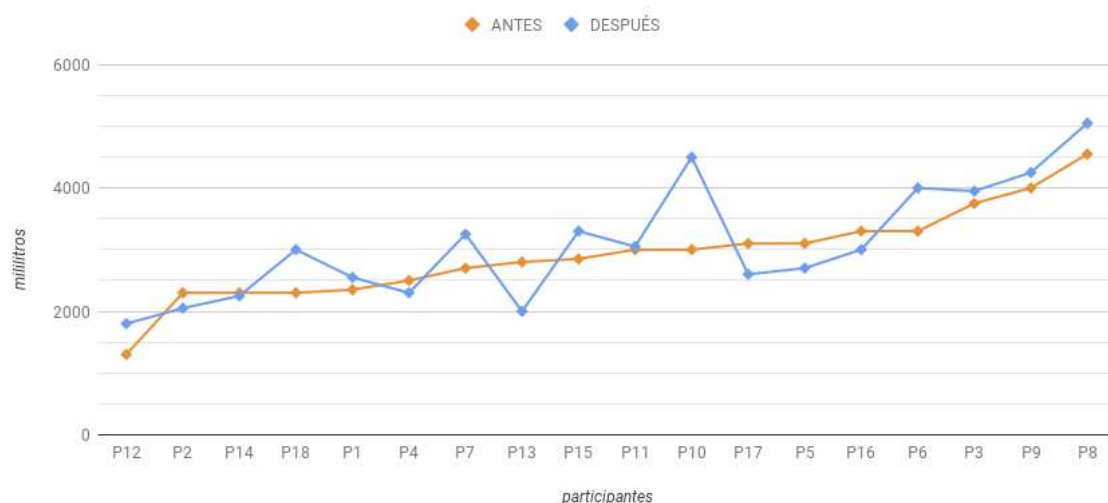


Figura 8.129: Capacidad inspiratoria según valor inicial.

Para poder evaluar correctamente el impacto de la diferencia de capacidad inspiratoria es muy importante tener en cuenta la medición de partida, ya que no es lo mismo comparar valores absolutos en mililitros que porcentajes de evolución. A continuación presentamos un gráfico que ilustra por franjas los grados de mejoría y deterioro de la función respiratoria aquí estudiada:

Capacidad inspiratoria: porcentajes de evolución

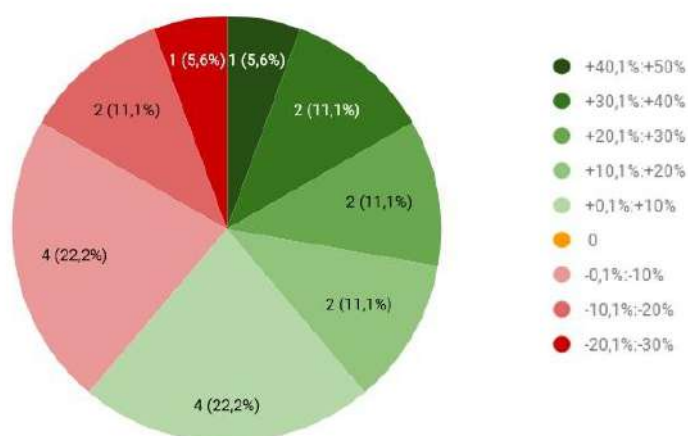


Figura 8.130: Porcentajes de evolución de la capacidad inspiratoria.

Lo primero que nos llama la atención al comparar las categorías extremas es que los porcentajes positivos son más altos que los negativos: se alcanza la franja +40,1%:+50% ante -20,1%:-30%. Para especificar los datos individuales, presentamos una organización de los valores porcentuales en orden ascendente, detallando entre paréntesis los valores absolutos en mililitros (Figura 8.131). Es interesante observar cómo en la franja de datos negativos la relación de las cifras absolutas es correlativa a los porcentajes y, sin embargo, en los resultados positivos no siempre existe este paralelismo; esto nos confirma la importancia de considerar las diferencias porcentuales y no únicamente en mililitros.

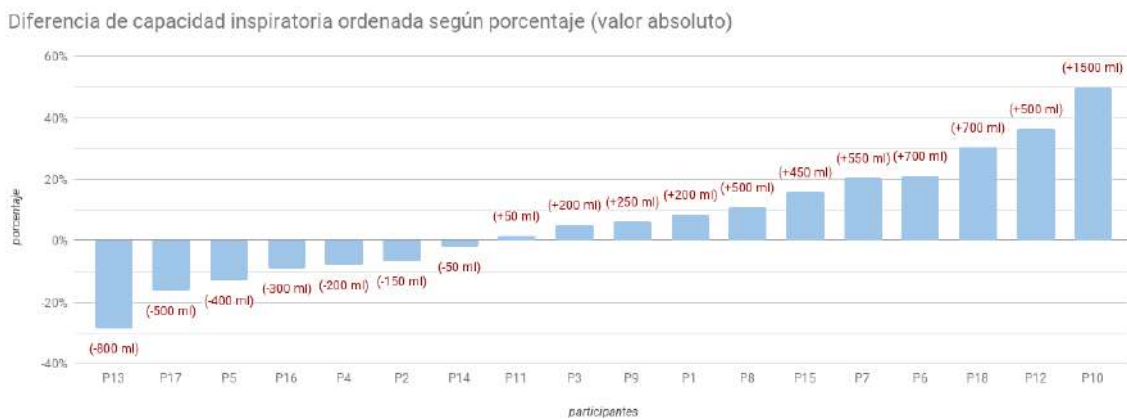


Figura 8.131: Diferencia de capacidad inspiratoria en orden ascendente de porcentajes.

Seguidamente, comprobaremos si la sesión de Trager puede haber tenido un efecto diferente sobre la capacidad inspiratoria de la persona en función de la etiqueta de género con la que se identifica⁶⁰:

⁶⁰ En el apartado 6.2.3 se ha expuesto que el análisis de las funciones pulmonares es realizado habitualmente por sexo, además de edad, peso y talla, comentándose sus inconvenientes. No obstante, como ya hemos explicado en el apartado 7.2.2, en nuestra investigación no hemos estudiado el sexo biológico de las participantes sino su género.

Diferencia de capacidad inspiratoria en orden ascendente de porcentajes, etiqueta de género



Figura 8.132: Diferencia de capacidad inspiratoria en orden ascendente de porcentajes, etiqueta de género.

A partir del gráfico anterior queda claro que la evolución de la capacidad inspiratoria ha tenido resultados positivos y negativos tanto en hombres como en mujeres, y con variedad de porcentajes en ambos grupos. Por lo tanto, se evidencia que no existe un patrón específico relativo a la etiqueta de género.

Si en lugar de la evolución en porcentajes de las mediciones, observamos los valores absolutos de las mismas, sí podemos encontrar rangos diferentes entre hombres y mujeres, como se puede apreciar visualmente:

Capacidad inspiratoria

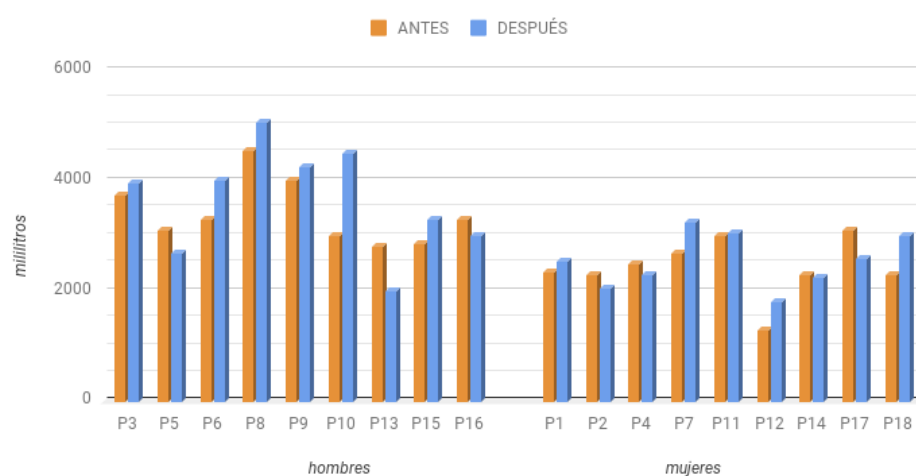


Figura 8.133: Capacidad inspiratoria en valores absolutos; hombres y mujeres.

A nivel general, las marcas de los hombres son más elevadas que las de las mujeres, aunque si miramos con detalle encontramos datos de diversas mujeres que superan a los de algunos hombres; sobre todo sucede con las cifras del P13, quien resulta ser el hombre con menor altura de la muestra.

Al respecto, no nos parece honesto establecer una comparación entre géneros sin tener en cuenta un dato físico tan relevante para la función respiratoria como es la estatura⁶¹. Por este motivo, creemos interesante estudiar la relación entre la talla de las participantes y los valores absolutos de capacidad inspiratoria, antes y después de la sesión de Trager. A continuación presentamos un gráfico con las alturas de las clarinetistas en orden ascendente⁶²:

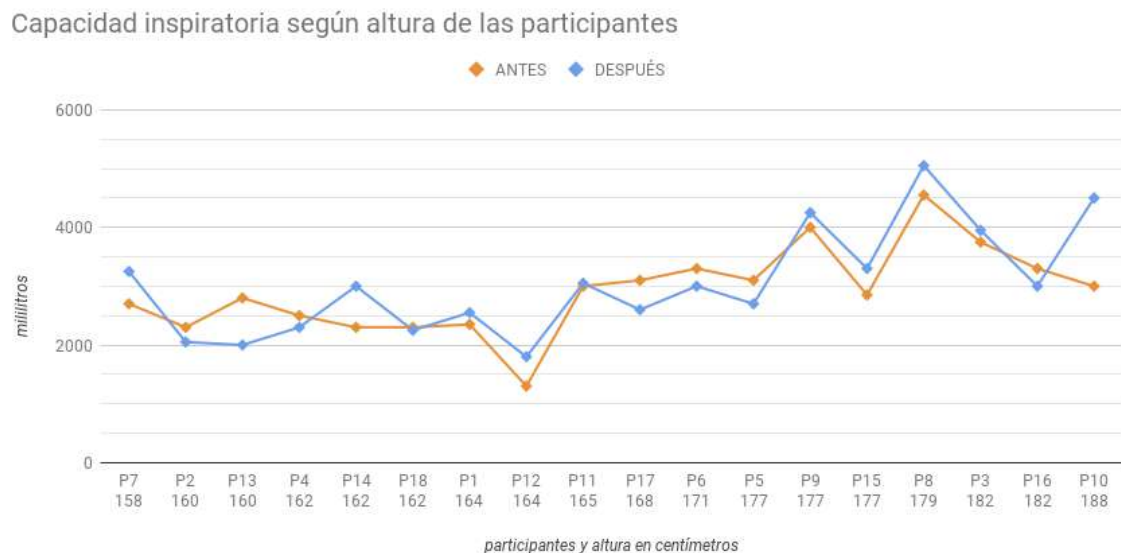


Figura 8.134: Capacidad inspiratoria según altura de las participantes.

Si observamos los resultados iniciales extremos, vemos cómo la P12 presenta un valor muy inferior al de las participantes más bajas que ella y el P8 ha obtenido la marca más elevada, por encima de tres clarinetistas con más estatura. Este hecho contrasta con la suposición de que la P7 y el P10 tendrían que haber estado situados en los extremos mínimo y máximo, respectivamente. De ello podemos deducir que las tablas

⁶¹ Como se ha expuesto en el apartado 6.2.3, la altura se convierte en una guía para establecer el volumen del tórax, presentando una proporción directa con el tamaño pulmonar (Valenza et al., 2011, p. 85).

⁶² Las personas con la misma altura se han ordenado siguiendo el número de participante.

orientativas de capacidad inspiratoria diseñadas en contextos científicos siguiendo el parámetro «altura» no siempre se corresponden con la realidad. Además de la información relativa a la estatura, relevante por su vínculo con el tamaño de los pulmones, consideramos que existen otros parámetros importantes a tener en cuenta de cara a la capacidad inspiratoria, siendo el entrenamiento y las tensiones corporales elementos clave.

En el caso de que el factor «altura de la participante» tuviera una relación directa con la efectividad de la sesión de Trager sobre la capacidad inspiratoria, deberíamos ver dibujada una línea ascendente a medida que el porcentaje de evolución aumenta; queda claro que tampoco ha sido así (ver Figura 8.135).



Figura 8.135: Evolución porcentual de la capacidad inspiratoria según altura de las participantes.

Si bien el peso corporal es un dato que no tiene relación con el tamaño de los pulmones, la proporción entre este y la altura sí están interconectados en cuanto a las funciones respiratorias (como se ha expuesto en el apartado 7.2.2.1.3). Según el IMC de las participantes, son los 3 participantes que miden 177 cm los que están por encima del valor calificado como normal por la Organización Mundial de la Salud: los P9 y P15 con un ligero sobrepeso, y el P5 con obesidad de tipo I. Si analizamos sus resultados, vemos

que los primeros han superado su marca después de la sesión de Trager y que la capacidad inspiratoria del P5 ha disminuido un 12,9%, obteniendo el valor de 2700 ml, una cantidad inferior que la alcanzada por otras participantes con menor altura (P6, P7, P11, P14). No obstante, consideramos que extraer conclusiones aisladamente sin tener en cuenta otras circunstancias sería demasiado atrevido.

Otro factor que afecta la capacidad inspiratoria es la edad (disminuyendo en la población anciana). En nuestra muestra, no solo no disponemos de músicos de edad avanzada, sino que el rango de años de las participantes no es demasiado amplio: desde los 19 a los 36 años. Aún así, cuando estudiamos si la efectividad de la sesión de Trager en relación a la capacidad inspiratoria puede estar vinculada con la edad de las participantes⁶³, observando la Figura 8.136 podemos dividir la muestra en dos mitades: las 9 clarinetistas más jóvenes (hasta la P2, 19-22 años) muestran resultados irregulares con los picos más extremos (P10 y P13), y el segundo grupo (desde el P3, 22-36 años) presenta un incremento positivo de la función respiratoria, con la única excepción del P16.



Figura 8.136: Evolución porcentual de la capacidad inspiratoria según edad de las participantes.

⁶³ Se ha seguido una ordenación a partir de la fecha completa de nacimiento.

En nuestro estudio existe una relación directa entre la edad biológica de las participantes y su perfil, puesto que la edad estándar para cursar enseñanzas superiores se corresponde con la franja de los 19-22 años. Por esta razón, cuando analizamos las diferencias entre estudiantes y profesionales observamos que los dos grupos presentan tendencias diferentes. Por ejemplo, vemos que el conjunto de estudiantes incluye 6 de las 7 clarinetistas que han visto su función respiratoria decrecer y que por el contrario casi todos los profesionales han mejorado (7 de 8). Esto no impide que haya sido precisamente un estudiante (P10) el participante que ha exhibido una mayor mejora, tanto en valor absoluto (1500 ml de diferencia) como en porcentaje (+50%). Asimismo, el P10 es también la persona más alta de toda la muestra (188 cm), por lo que siguiendo solo el parámetro de altura debería haber mostrado desde el inicio la mayor capacidad inspiratoria de la muestra, algo que no ha sido así. Vista la diferencia entre las dos mediciones, sospechamos que este clarinetista estaba desaprovechando sobremanera su capacidad inspiratoria⁶⁴, y parece ser que la sesión del Método Trager le ha facilitado una nueva forma de respirar y en consecuencia puede aprovechar el potencial de sus pulmones.

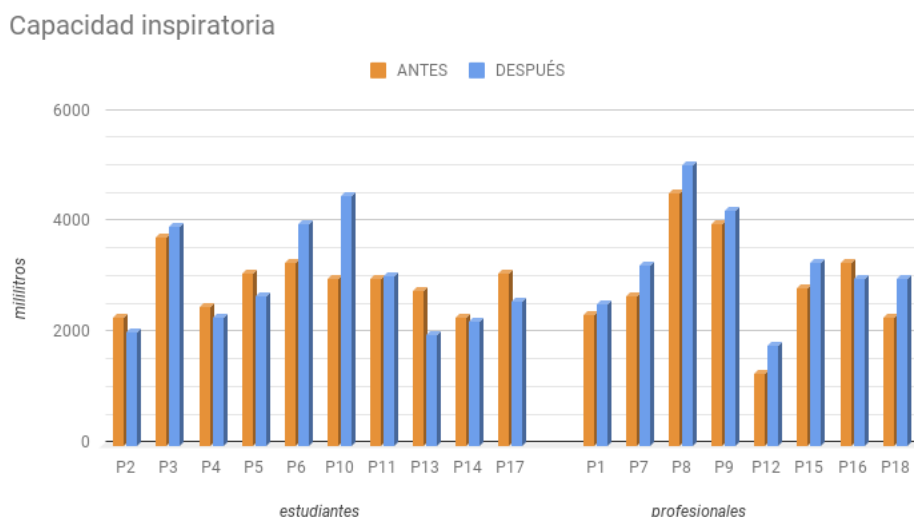


Figura 8.137: Capacidad inspiratoria en valores absolutos, estudiantes y profesionales.

⁶⁴ Recordamos que el P10 explicó haber tenido asma de pequeño, relacionándolo con su patrón habitual de respiración, ubicada en la parte alta de la caja torácica.

Por otro lado, el participante que parece sacar más partido a sus pulmones en cuanto a valor absoluto es el P8, que ha obtenido 5050 ml después de la sesión de Trager, la cantidad más alta conseguida de toda la muestra. Este profesional que mide 179 cm y que realiza ejercicio físico 5 días a la semana (correr o gimnasio) ha visto incrementada su capacidad inspiratoria en un 10,98%. Entendemos que este aumento está lejos del mayor porcentaje de mejora obtenido por el P10 debido al valor inicial del participante, cuya marca de partida había sido también la más alta (4550 ml), dejando, como es lógico, menos margen de aumento.

Capacidad inspiratoria: porcentajes de evolución estudiantes versus profesionales

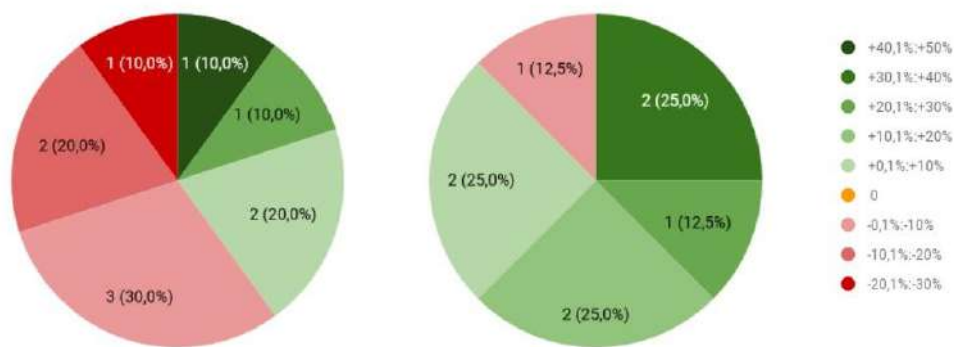


Figura 8.138: Porcentajes de evolución de la capacidad inspiratoria; estudiantes y profesionales.

Por último, ante quienes defienden una diferencia a nivel respiratorio según si se está de pie o sentado⁶⁵, según los datos registrados podemos ver que de las 4 participantes que tocaron sentadas (P1, P2, P16, P18) la mitad mejoraron su capacidad inspiratoria y la mitad la empeoraron. Sin embargo, si comparamos los resultados numéricos con sus autoevaluaciones personales, podemos observar que todas ellas percibieron una mejora en el enunciado sobre la gestión del aire.

⁶⁵ Como hemos visto en el apartado 6.2.1, Gingras (2011) considera que la capacidad pulmonar y el flujo de aire son mejores en posición bípeda, por lo que recomienda colocar una pierna más baja que la otra cuando se está sentado, para emular la posición de pie (pp. 129-131).

8.4.2 Flujo Espiratorio Máximo

Cuando observamos los datos obtenidos en las mediciones del Flujo Espiratorio Máximo (FEM), podemos ver que 9 participantes (50%) muestran un incremento con valores desde +10 l/m a +80 l/m, que 6 intérpretes (33,33%) presentan una disminución que varía desde -85 l/m a -10 l/m, y que las 3 clarinetistas restantes (16,66%) han repetido de forma idéntica su marca.

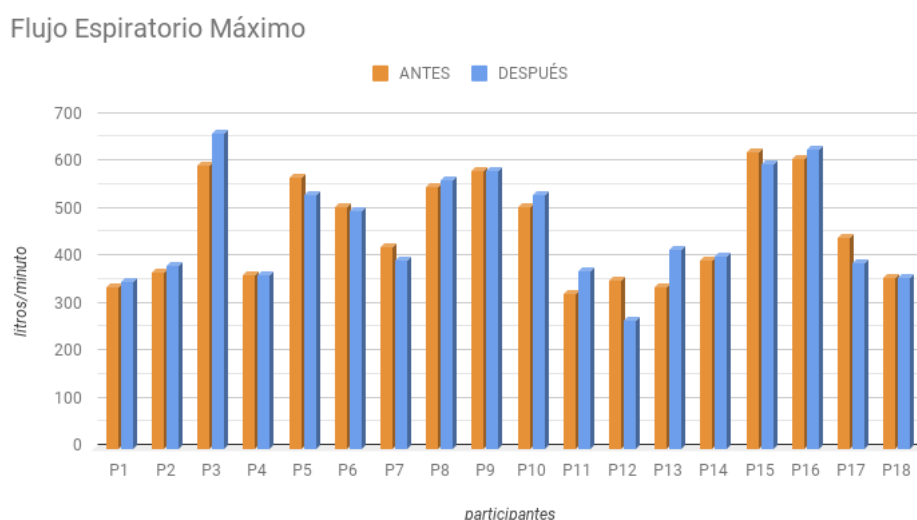


Figura 8.139: Flujo Espiratorio Máximo antes y después de la sesión de Trager.

Aunque la cifra inicial más baja ha aumentado (P11) y la más alta ha decrecido (P15), cuando ordenamos los datos a partir del valor inicial de las mediciones (antes) en orden ascendente podemos visualizar cómo las cantidades posteriores a la sesión de Trager aparecen con un contorno ligeramente zigzagueante en la Figura 8.140. El hecho de que los valores superiores, inferiores e iguales en relación a los iniciales se vayan alternando pone en evidencia que no existe una tendencia homogénea dictada por los datos de partida.

Flujo Espiratorio Máximo según valor inicial

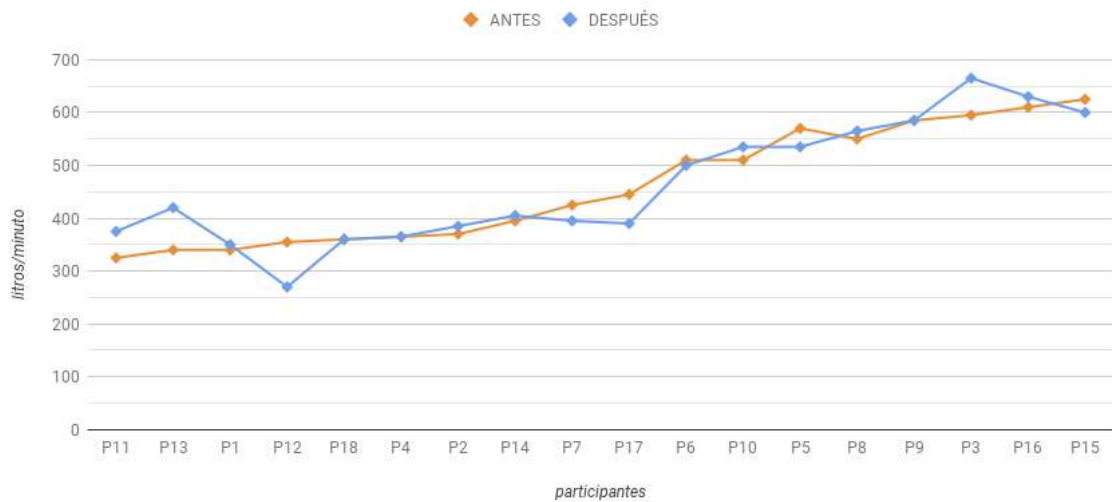


Figura 8.140: Flujo Espiratorio Máximo según valor inicial.

Dado que no es lo mismo comparar valores absolutos en litros/minuto que porcentajes de evolución, para poder evaluar correctamente el impacto de la diferencia del FEM es muy importante tener en cuenta la medición preliminar. Seguidamente presentamos un gráfico que ilustra por franjas los grados de mejoría, estancamiento y deterioro de la función respiratoria aquí estudiada:

Flujo Espiratorio Máximo: porcentajes de evolución

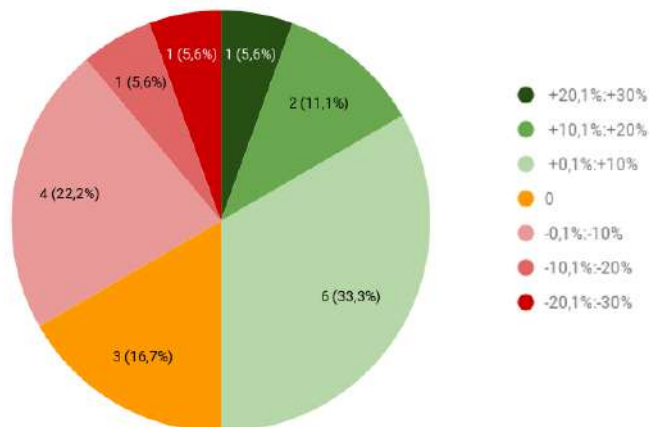


Figura 8.141: Porcentajes de evolución del Flujo Espiratorio Máximo.

Lo primero que salta a la vista es que la gran mayoría de las participantes (72,22%) presenta una evolución leve o nula, dentro del rango -10%:+10%. Este dato está en consonancia con la proximidad de las líneas observadas en la Figura 8. 140.

Para especificar los datos individuales, presentamos una organización de los valores porcentuales en orden ascendente, detallando entre paréntesis los valores absolutos en litros/minuto (Figura 8.142). Es interesante observar cómo no todas las cifras absolutas son correlativas a los porcentajes, lo que confirma la relevancia de considerar las diferencias proporcionales.



Figura 8.142: Diferencia de Flujo Espiratorio Máximo en orden ascendente de porcentajes.

A continuación comprobaremos si la sesión de Trager puede haber tenido un efecto diferente sobre el FEM de la persona en función de la etiqueta de género con la que se identifica:

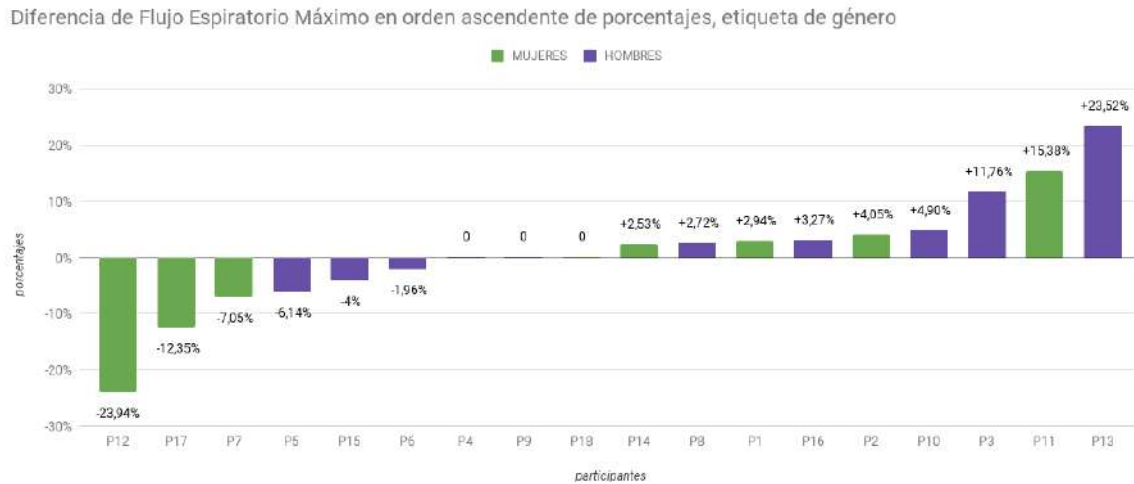


Figura 8.143: Diferencia de Flujo Espiratorio Máximo en orden ascendente de porcentajes; etiqueta de género.

A partir del gráfico anterior queda claro que la evolución del FEM ha tenido resultados positivos, iguales y negativos con diversidad de porcentajes tanto en hombres como en mujeres. Aun cuando se aprecia cierta coincidencia de mujeres en el extremo descendente, no se puede afirmar que exista un patrón específico relativo a la etiqueta de género.

Si, en lugar de la evolución en porcentajes de las mediciones, observamos los valores absolutos de las mismas, sí podemos encontrar rangos diferentes entre hombres y mujeres, como se evidencia visualmente:

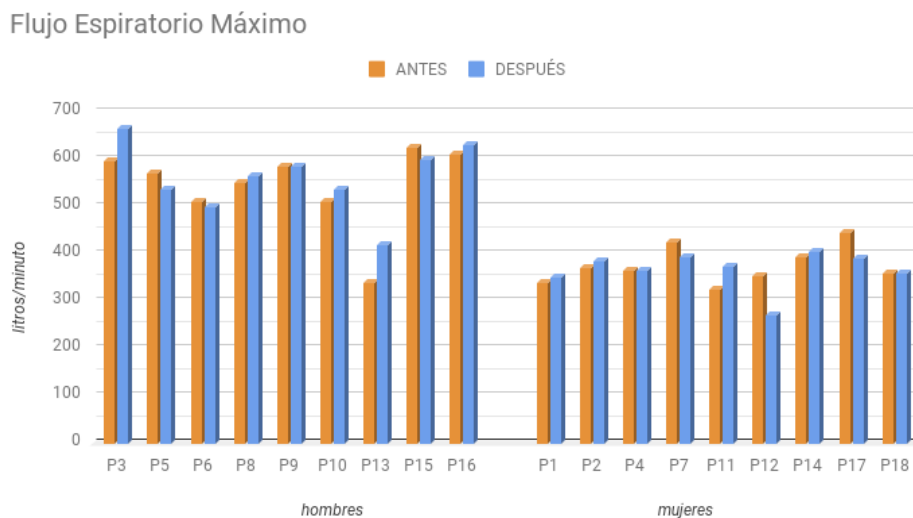


Figura 8.144: Flujo Espiratorio Máximo en valores absolutos; hombres y mujeres.

Todos los hombres presentan marcas más elevadas que las mujeres, a excepción del P13. Creemos que esto no es casual, puesto que dicho participante es el hombre con menor estatura, un parámetro fundamental para las mediciones de la función respiratoria.

Por este motivo, vemos interesante estudiar la relación entre la altura de las participantes y los valores absolutos del FEM, antes y después de la sesión de Trager. A continuación presentamos un gráfico con las alturas de las clarinetistas en orden ascendente:

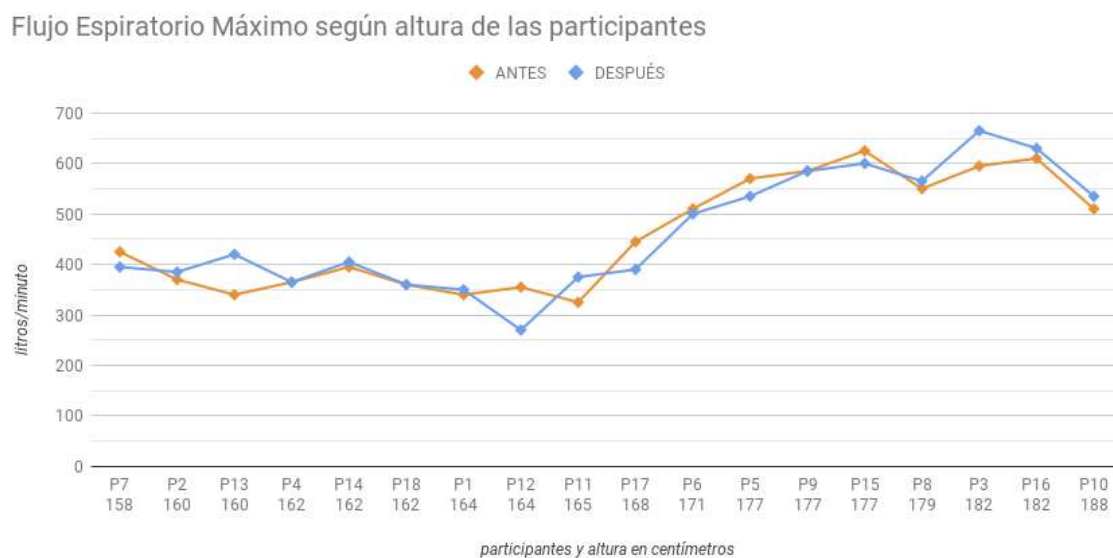


Figura 8.145: Flujo Espiratorio Máximo según altura de las participantes.

A partir del ecuador de participantes podemos observar una distinguible tendencia ascendente, aunque no se mantiene hasta el final. Sin embargo, las personas con alturas extremas no poseen las marcas más bajas (P7) ni más altas (P10), respectivamente. De ello podemos deducir que las tablas orientativas de FEM diseñadas en contextos científicos siguiendo el parámetro «altura» no siempre se corresponden con la realidad⁶⁶. Además de la información relativa a la estatura, relevante por su

⁶⁶ En un artículo sobre la técnica de manejo y utilidad del medidor de Peak-flow, los autores apuntan que existen pocos estudios sobre valores de referencia de Flujo Espiratorio Máximo en población general, y defienden que cada comunidad debería manejar sus propias tablas de referencia o las obtenidas en poblaciones similares (Miquel-Gomara Perelló & Román Rodríguez, 2002, pp. 207-208).

vínculo con el tamaño de los pulmones, consideramos que existen otros parámetros importantes a tener en cuenta de cara a funciones respiratorias como el FEM, siendo el entrenamiento y las tensiones corporales elementos clave.

En el caso de que el factor «altura de la participante» tuviera una relación directa con la efectividad de la sesión de Trager sobre el FEM, deberíamos ver dibujada una línea ascendente a medida que el porcentaje de evolución aumenta; queda claro que tampoco ha sido así (ver Figura 8.146).



Figura 8.146: Evolución porcentual del Flujo Espiratorio Máximo según altura de las participantes.

Otro factor que afecta el FEM es la edad (disminuyendo en la población anciana). En nuestra muestra, no solo no disponemos de músicos de edad avanzada, sino que el rango de años de las participantes no es excesivamente amplio: desde los 19 a los 36 años.

Cuando estudiamos si la efectividad de la sesión de Trager en relación al FEM puede estar vinculada con la edad de las clarinetistas, observamos que la Figura 8.147 no presenta ningún patrón del cual se puedan extraer generalizaciones.

Evolución del Flujo Espiratorio Máximo según edad de las participantes

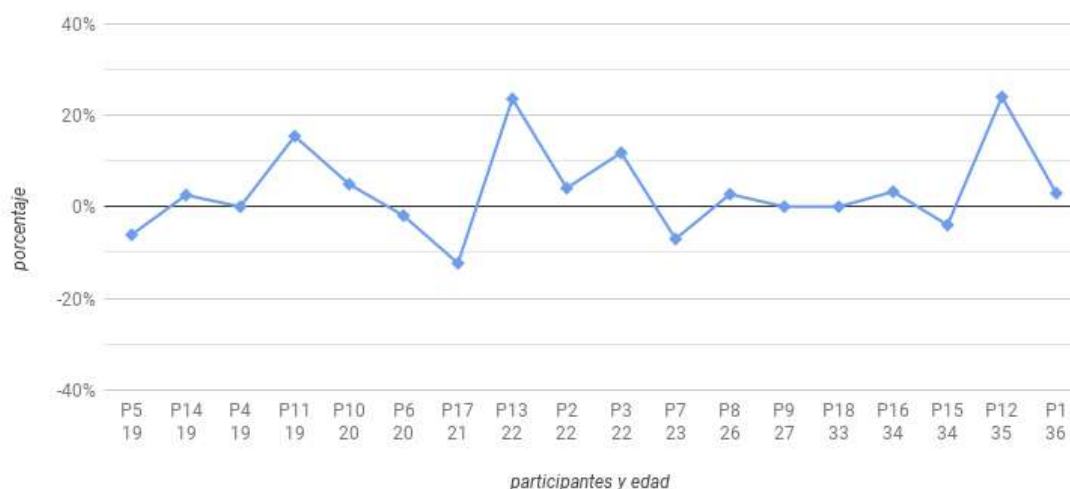


Figura 8.147: Evolución porcentual del Flujo Espiratorio Máximo según edad de las participantes.

Puesto que en nuestro estudio existe una relación directa entre la edad biológica de las participantes y su perfil, cuando analizamos las diferencias entre estudiantes y profesionales observamos que los dos grupos presentan algunas diferencias. Lo más llamativo es que las 5 intérpretes que más han mejorado, tanto en valor absoluto como en porcentaje, han sido estudiantes (P2, P3, P10, P11, P13). En proporción, ha habido menos profesionales con mejoría y los incrementos del FEM han sido mucho más leves. Por otra parte, las 3 clarinetistas que han repetido su marca de forma idéntica (P4, P9, P18) combinan ambos perfiles, y también los dos géneros, por lo cual no se pueden obtener conclusiones.

Flujo Espiratorio Máximo

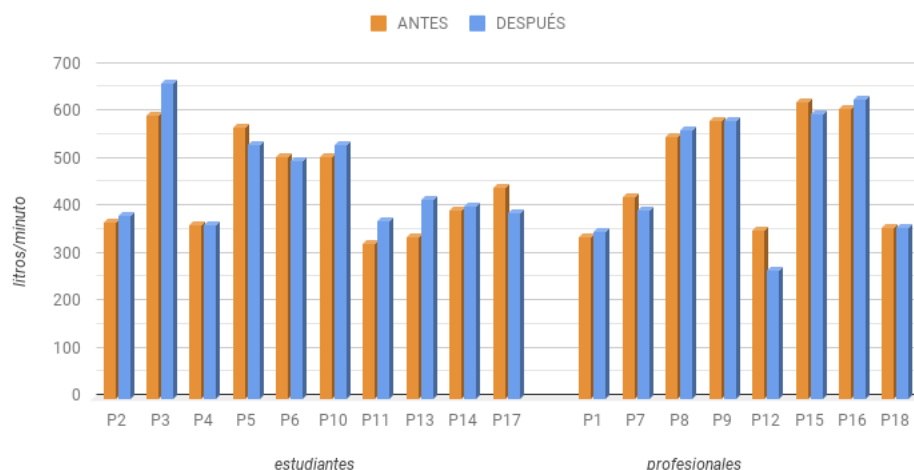


Figura 8.148: Flujo Espiratorio Máximo en valores absolutos; estudiantes y profesionales.

Por otro lado, el participante que parece sacar más partido a sus pulmones en cuanto a valor absoluto es el P3, que ha obtenido 665 l/m después de la sesión de Trager, la cantidad más alta conseguida de toda la muestra. Este estudiante que mide 182 cm ha visto incrementada su FEM en un 11,76%. Entendemos que este aumento está lejos del mayor porcentaje de mejora obtenido por el P13 (+23,52%) debido al valor inicial del participante, cuya marca de partida había sido la tercera más elevada (595 l/m), dejando, como es lógico, menos margen de aumento.

Flujo Espiratorio Máximo: porcentajes de evolución estudiantes versus profesionales

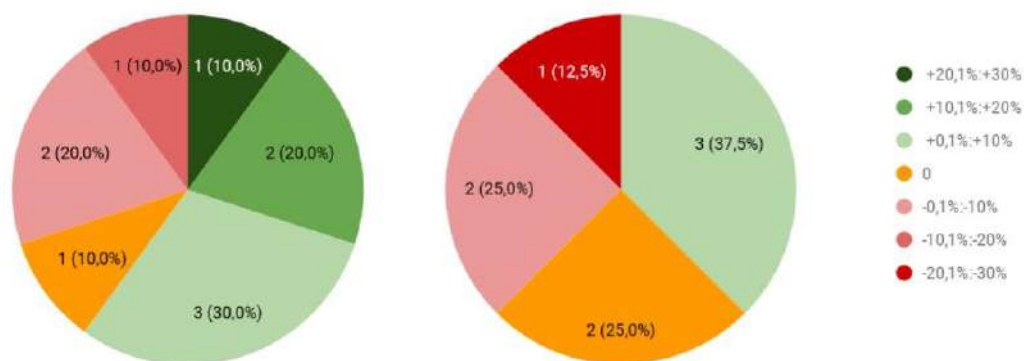


Figura 8.149: Porcentajes de evolución del Flujo Espiratorio Máximo; estudiantes y profesionales.

Por último, hemos reparado que las 2 participantes que manifestaron cierto cansancio después de la sesión de Trager han obtenido un peor resultado en las mediciones del FEM posteriores: el P5 pasó de 570 a 535 l/m (-6,14%) y la P7 bajó de 425 a 395 l/m (-7,05%). Es probable que exista una relación entre la fatiga y la manera de soplar en el medidor digital de flujo, pues se requiere cierta energía explosiva para registrar la marca.

8.4.3 Recapitulación de las mediciones respiratorias

Cuando analizamos los datos obtenidos por la totalidad de las participantes, algunos comportamientos presentan cierta coherencia y otros quizás sorprenden más. Comentamos las reflexiones surgidas a partir de la información recogida en la Tabla 8.21.

Mostrando congruencia, los datos de 5 participantes (P1, P3, P8, P10, P11) evidencian homogeneidad dentro de la positividad: tanto las evoluciones de las mediciones respiratorias como la percepción de la gestión del aire (E1) han sido favorables. Estas clarinetistas comprenden ambos colectivos y géneros, con variedad de edades y alturas. Nos llama la atención que el P10, quien ha obtenido el mayor incremento de capacidad inspiratoria de toda la muestra (tanto en los 1500 ml de valor absoluto como en el +50% de progresión), presente una leve mejora del E1 (+1 punto) cuando la P11, quien ha obtenido el menor aumento de la capacidad inspiratoria de toda la muestra (tanto en los 50 ml de valor absoluto como en el +1,66% de progresión), presenta una mejora de + 3 puntos en la gestión del aire; probablemente la puntuación inicial de 8 en el primer caso puede haber condicionado la sutil subida. Curiosamente, ambos registraron 3000 ml antes de la sesión, con 188 y 165 cm de altura respectivamente, siendo evidente que el P10 no estaba aprovechando su potencial inspiratorio.

También es consistente, en el otro extremo, la información del P5, para quien coinciden las disminuciones de ambas mediciones y la evaluación del enunciado. También acorde al cansancio sentido después de la sesión, causado por la distensión corporal, aunque el especialista apreció un mayor apoyo del aire en algunos fragmentos de la segunda interpretación.

Empezando a mezclar resultados de diferentes tendencias, vemos con cierta lógica la valoración igual de la gestión del aire por parte de las clarinetistas P4 y P9⁶⁷ puesto que el resultado del FEM ha sido el mismo y la evolución de la capacidad inspiratoria, en incremento y descenso, bastante leve (-8% y +6,25%, respectivamente). Por otra parte, la P18 también ha tenido el mismo resultado en el FEM pero el gran aumento de la capacidad inspiratoria (+30,43%) está en sintonía con la mejora del E1 (+1 punto).

En otra categoría entran las intérpretes que han percibido mejora en la gestión del aire y que a la vez han obtenido una marca positiva y otra negativa en las dos mediciones respiratorias. Mientras 2 participantes (P12, P15) han visto mejorada la

⁶⁷ *A posteriori*, la P4 manifestó un mayor control de la respiración tras la visualización del segundo vídeo. En ambos casos (P4 y P9), los especialistas observaron una mejoría del apoyo del aire en la segunda grabación.

capacidad inspiratoria y disminuido el FEM, otras 4 (P2⁶⁸, P13, P14, P16) han incrementado el FEM y reducido la capacidad inspiratoria. Dentro de esta segunda tendencia llama la atención el comportamiento del P16: es la persona que ha percibido la mayor diferencia (+6 puntos) de la gestión del aire⁶⁹, cuando las mediciones respiratorias parecen no acompañar (-9,09% de la capacidad inspiratoria y +3,27% del FEM). Muchas de las sensaciones positivas percibidas por estas 6 clarinetistas en relación a la gestión del aire revelan un paralelismo en la apreciación de los especialistas, que apuntan una mejora de la calidad de sonido como consecuencia de un mayor soporte del aire.

Part.	E/P	H/M	Edad	Altura	Ev. cap. insp.	Ev. FEM	E1
P1	P	M	36	164	+8,51%	+2,94%	+2
P2	E	M	22	160	-6,52%	+4,05%	+2
P3	E	H	22	182	+5,33%	+11,76%	+3
P4	E	M	19	162	-8%	0	=
P5	E	H	19	177	-12,90%	-6,14%	-1
P6	E	H	20	171	+21,21%	-1,96%	-1
P7	P	M	23	158	+20,37%	-7,05%	=
P8	P	H	26	179	+10,98%	+2,72%	+2
P9	P	H	27	177	+6,25%	0	=
P10	E	H	20	188	+50%	+4,90%	+1
P11	E	M	19	165	+1,66%	+15,38%	+3
P12	P	M	35	164	+36,46%	-23,94%	+3
P13	E	H	22	160	-28,57%	+23,52%	+2
P14	E	M	19	162	-2,17%	+2,53%	+2
P15	P	H	34	177	+15,78%	-4%	+1
P16	P	H	34	182	-9,09%	+3,27%	+6
P17	E	M	21	168	-16,12%	-12,35%	+1
P18	P	M	33	162	+30,43%	0	+1

Tabla 8.21: Mediciones respiratorias de la muestra.

⁶⁸ La P2 expresó sentirse más limitada en las mediciones respiratorias posteriores a la sesión de Trager, a la vez admitiendo que sentía mejor la gestión del aire al tocar.

⁶⁹ Recordamos que el clarinetista percibió la segunda vez un cambio en la emisión del aire, que en ese momento no supo evaluar, pero que describió como mayor capacidad de respiración tras el visionado de las grabaciones. Asimismo, la mejor colocación del sonido y claridad en la articulación apreciada por el especialista son una consecuencia directa de la utilización más eficiente del aire.

Por último, los participantes restantes presentan un comportamiento nada predecible. La P7 no percibió cambios en la gestión del aire a pesar de haberse visto significativamente aumentada (+20,37%) su capacidad inspiratoria, junto a un leve retroceso (-7,05%) del FEM (quizás provocado por el cansancio experimentado tras la sesión); no obstante, ella misma constató la disminución del número de respiraciones tras ver las grabaciones. El caso del P6 es parecido pero más imprevisible porque la gestión del aire ha anotado una evolución negativa (-1 punto) pese a incrementar un 21,21% la capacidad inspiratoria, junto a un descenso simbólico (-1,96%) del FEM; la percepción del intérprete no concuerda con la observación del especialista, que considera que el aire está mejor colocado a causa de su mayor naturalidad corporal. Y quizás la situación más discordante es la de la P17, cuyas dos mediciones respiratorias han empeorado pero su impresión de la gestión del aire ha sido mejor (+1 punto), expresando que después de la sesión percibió la respiración más espaciosa.

En definitiva, los resultados de las mediciones respiratorias no siempre están en sintonía con la vivencia personal, ni la observación posterior de los vídeos por parte del propio intérprete, ni las apreciaciones de los especialistas.

Podríamos encontrar una explicación en el hecho de que la forma de utilizar el aire para la interpretación del clarinete difiere sobremanera de la requerida para el registro de las espirometrías, quizás más distinto incluso el soplo necesario para medir el FEM. También podríamos pensar que las participantes, como instrumentistas de viento, tienen un patrón de respiración predominantemente diafragmático⁷⁰, por lo que la sesión de Trager, con movilizaciones de la caja torácica⁷¹, puede haber supuesto un cambio en el patrón anterior, «descolocando» momentáneamente la forma de respirar.

En realidad, otros estudios con instrumentistas de viento no han podido afirmar mejoras en el ámbito respiratorio⁷². Por ejemplo, en la tesis doctoral de Cámara Carballo (2017), que relaciona la preparación física con la interpretación de la flauta

⁷⁰ Un inconveniente de la respiración diafragmática, si se practica de manera demasiado exclusiva, es que se ventila sobre todo la base los pulmones y poco o nada su parte alta, así como se moviliza poco la caja torácica, lo que puede contribuir a endurecerla y a que tienda a quedarse en posición espiratoria (Calais-Germain, 2006, p. 137).

⁷¹ Es indudable la importante repercusión de la movilidad y morfología torácicas sobre la función pulmonar y la ventilación (Valenza et al., 2011, p. 87).

⁷² Ante la falta de incremento de las mediciones respiratorias, debe tenerse en cuenta que, como instrumentistas de viento, estos músicos posiblemente ya estuvieran tocando al límite de su función respiratoria (Valentine, 2004, p. 188).

travesera, a pesar de observar una mejora del nivel interpretativo en diversos aspectos, no se mostraron cambios en la capacidad vital forzada ni en el tiempo de permanecer tocando sin respirar (p. 386). Anteriormente, Dennis⁷³ planteó la hipótesis de que 20 lecciones de Técnica Alexander darían como resultado mejoras funcionales en la respiración y la interpretación musical en instrumentistas de viento. Sin embargo, no se obtuvieron diferencias significativas cuando se compararon las puntuaciones entre el grupo TA y el grupo control⁷⁴ en las cinco mediciones de la función respiratoria⁷⁵ ni en ninguna de las medidas de la interpretación musical estudiadas: interpretación general, postura y movimiento durante el tocar y no tocar, y control de la respiración. Al contrario, los informes subjetivos de los músicos sugirieron una serie de efectos beneficiosos de las lecciones⁷⁶ (Valentine, 2004, pp. 187-188). Por otro lado, Abram Serra (2007) sugiere que los trabajos de conciencia corporal como el Cos-Art pueden ofrecer una respiración más natural y sin tensiones pero no el aumento de la capacidad pulmonar, pues esta se obtiene con la práctica de ejercicios propios de la técnica instrumental. También señala que la respiración natural es el paso previo para obtener una mayor capacidad pulmonar sin tensiones (p. 266).

Volviendo a nuestro estudio, hemos querido consultar al Dr. Jean-Louis Marie acerca del hecho de que algunas participantes hayan visto disminuida su capacidad inspiratoria y/o FEM después de la sesión de Trager. Cuando se le interrogó sobre una posible explicación, comentó que «las mediciones del experimento son interesantes por el solo hecho de mostrar una variación entre las dos medidas», añadiendo que «esto confirma la importancia del estado corporal». En su opinión, los valores de las mediciones no son la única referencia a tener en cuenta, pues lo que verdaderamente importa es el resultado sonoro como indicador de la efectividad del control del aire: «la calidad de la música es el único elemento “auténtico” que permite predecir una mejor

⁷³ Dennis, R. J. (1987). *Music Performance and Respiratory Function in Wind Instrumentalists: Effects of the Alexander Technique on Musculoskeletal Education* (Tesis Doctoral). Columbia University. Citado en Valentine, 2004, p. 187.

⁷⁴ De hecho, el grupo control mostró un mejor rendimiento en ventilación voluntaria máxima que el grupo TA (Klein et al., 2014, p. 3).

⁷⁵ Capacidad Vital Forzada; Volumen Espiratorio Forzado en un segundo; Flujo Espiratorio Máximo; tasas de flujo espiratorio al 25%, 50% y 75% de la capacidad vital forzada; presiones inspiratoria y espiratoria máximas.

⁷⁶ Los participantes del estudio de Baadjou et al. (2017) notaron que tocar en la posición experimental creaba una sensación de más espacio o capacidad para respirar, y era más fácil apoyar la respiración, lo que conducía a una mejor calidad de sonido (p. 129). No se realizaron mediciones respiratorias.

gestión del flujo del aire ¡por parte del instrumentista!».

Por otro lado, comenta que la distancia entre los resultados de las espirometrías realizadas y el producto musical puede ser debida a que solo se han medido dos parámetros: «la capacidad inspiratoria es una medida de volumen y el Flujo Espiratorio Máximo es una medida de velocidad del aire en la espiración en un instante “t”. En cambio el instrumentista de viento debe gestionar de manera más compleja su volumen capital y su cualidad dinámica». El Dr. Marie incide en que es positivo que los resultados muestren mayoritariamente un aumento de la capacidad inspiratoria y del FEM. En cuanto a los casos en los que ha habido una disminución de estos parámetros, admite que «es difícil explicar el fenómeno de disminución después de una sesión de Trager». El Dr. Marie nos plantea una hipótesis: «Lo más verosímil a mi entender es que el músico sopla “con fuerza” antes de la sesión y de forma más suave y mesurada después, con una pequeña pérdida de volumen pero seguramente con un flujo de aire más armonioso». Y concluye diciendo que «únicamente exploraciones funcionales respiratorias más complejas permitirían el análisis de este fenómeno».

8.5 Resultados del cuestionario «El Trager® y la interpretación musical»

Se han obtenido un total de 31 respuestas, debidamente validadas al constar de toda la información requerida y no detectarse ninguna duplicación⁷⁷. Para preservar el anonimato de las intérpretes que han cumplimentado el cuestionario, cada persona ha sido identificada con un número tras la inicial «R» (R1 a R31), siguiendo el registro cronológico de las respuestas recibidas como sistema de ordenación.

8.5.1 Características de la muestra

Dada la difusión internacional del cuestionario, consideramos relevante estudiar el lugar de residencia actual de las personas que lo han contestado. El resultado se traduce en un listado de 10 países: Alemania (1), Austria (3), Bélgica (1), Canadá (4), España (4), Estados Unidos de América (12), Francia (2), Japón (1), Namibia (1) y Suiza

⁷⁷ Más adelante veremos que se ha optado por prescindir de algunas respuestas en los datos referidos a la cuestión respiratoria.

(2). En la Figura 8.150 hemos agrupado los países en continentes, observando cómo predominan las respuestas procedentes de América y Europa. Estos datos están en consonancia con la distribución de las asociaciones nacionales de Trager en el mundo a día de hoy (mencionada en el apartado 3.2.7).



Figura 8.150: Continente de residencia de las personas consultadas.

Otro factor a considerar ha sido la edad de las personas consultadas. El espectro es muy amplio, variando desde los 20 (R8) a los 77 años (R22). Si estructuramos los datos en decenios, obtenemos representación en todas las franjas, destacando el grupo de personas en la sesentena:

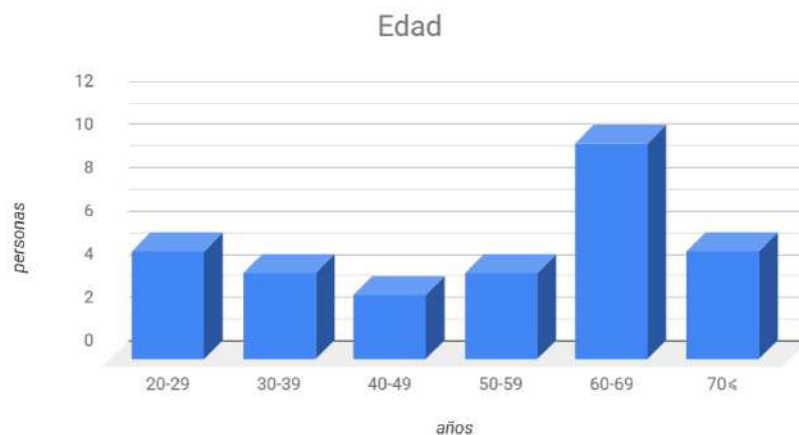


Figura 8.151: Edad de las personas consultadas.

De las respuestas obtenidas, un 77,41% de las personas (24) se definen del género femenino, un 22,58% del masculino (7) y ninguna de «otro».

En cuanto a la especialidad instrumental principal, sobresale numéricamente el piano, seguido de la guitarra. En su totalidad, las 31 respuestas se han repartido en 9 instrumentos: arpa (2), clarinete (1), flauta (3), guitarra (5), piano (8), viola (2), violín (2), violonchelo (1), voz (7). Cuando clasificamos los instrumentos interpretados por las personas participantes del cuestionario, encontramos un equilibrio entre las diversas familias, si bien se hace evidente la ausencia de instrumentos de viento-metal y percusión.



Figura 8.152: Instrumento principal (por familias) de las personas consultadas.

Asimismo tenemos constancia de que 20 personas tocan un instrumento secundario, destacando otra vez el piano: armónica (1), celesta (1), clarinete (1), contrabajo (1), flauta (1), guitarra (3), órgano (3), piano (6), violonchelo (1), voz (2).

En relación a los géneros musicales que se interpretan, los datos nos muestran claramente que una mayoría de las personas interrogadas se dedica a la música clásica (22), de las cuales 9 lo hacen de forma exclusiva y 13 lo compaginan con otros géneros.

Consideramos dar relieve en este punto a una cuestión: al contemplarse en este apartado la respuesta múltiple, a partir de la información que han aportado las 31 intérpretes participantes se han generado 74 datos sobre los géneros musicales. La mayoría (19) ha seleccionado más de un género y han sido 12 personas las que han respondido con una única opción: 9 con «música clásica» (R3, R5, R8, R10, R13, R14, R23, R25, R30) y 3 con «folk» (R4, R11, R26).

El «hip hop» es el único género que no ha sido escogido por ningún músico, y encontramos que dentro de la elección «otro» se han especificado diversas alternativas:

Broadway, Kīrtan⁷⁸, improvisación, «sobre todo descubriendo a la manera Trager», meditativa, «toco de oído para danzas o la Paz Universal», *rock*, *World Music*, canciones espirituales, y canciones propias.

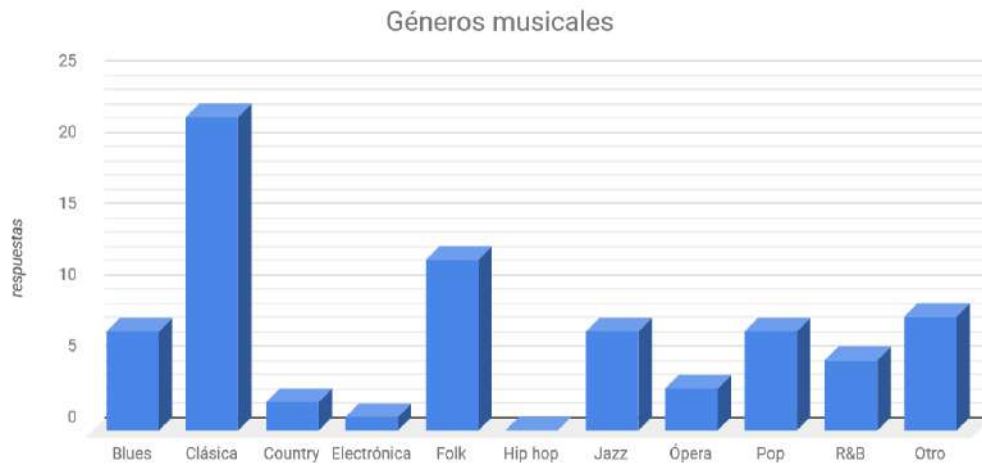


Figura 8.153: Géneros musicales interpretados por las personas consultadas.

Respecto al tipo de actividad musical que las intérpretes llevan a cabo, lo primero que llama la atención es que más del 50% de la muestra son personas que viven la música como una afición, considerándose *amateurs* (16: R4, R5, R6, R7, R9, R10, R11, R13, R17, R18, R20, R24, R27, R28, R29, R31). En la opción «otro», la persona R26, arpista que interpreta en el género folk, ha escrito: «la música es una recreación para mí y ocasionalmente acepto trabajo interpretativo remunerado». Por motivos de análisis estadístico hemos decidido contemplarla como *amateur* e incluirla en dicho grupo.

El 45,16% restante declaran ser músicos profesionales (14), presentando diferentes perfiles. Podemos observar cómo 13 personas se dedican de forma profesional a la interpretación musical, de las cuales 8 lo hacen de forma exclusiva (R3, R8, R14, R15, R19, R21, R22, R25) y 5 combinan la interpretación profesional con la actividad docente (R1, R2, R12, R16, R30). Solo encontramos 1 persona que afirma ser profesora de música (R23), dando clases de piano en el género de la música clásica, siendo la enseñanza su única actividad profesional.

⁷⁸ El Kīrtan [Kīrtana o Kīrtanam, término proveniente del sánscrito] es una música religiosa originaria de Asia del sur muy vinculada al Hinduismo, un canto devocional en forma de tonadas estróficas que son cantadas en grupo en formato de llamada y respuesta. Widdess, R. (2001). Kīrtana. *Grove Music Online*. <https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.48154>

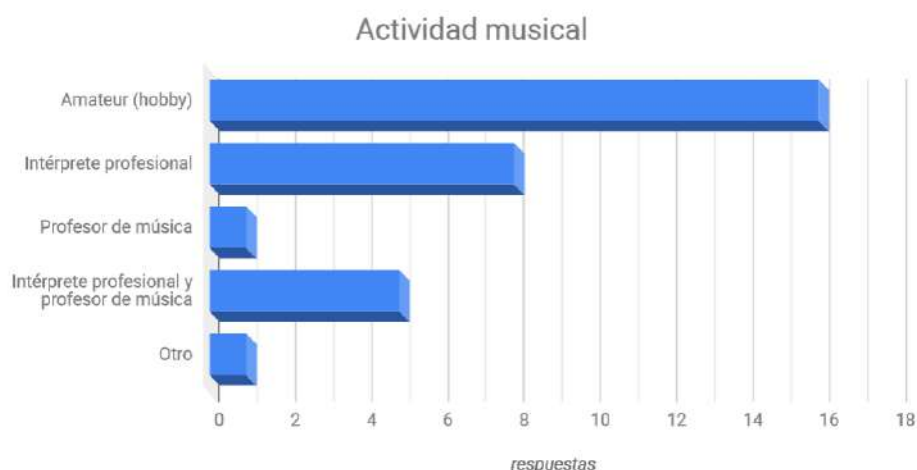


Figura 8.154: Actividad musical de las personas consultadas.

Si cruzamos datos, podemos ver cómo del conjunto de intérpretes profesionales, una amplia mayoría (12 de 13) se dedica al repertorio que lleva la etiqueta de clásica (5 de forma exclusiva: R3, R8, R14, R25, R30; 7 en combinación con otros géneros: R1, R2, R12, R15, R16, R19, R22) y la persona restante desarrolla su profesión interpretativa dentro del pop, *country*, *blues*, R&B y folk (R21).

La información recogida acerca del tiempo que se ha dedicado a la interpretación tiene una relación directa con la edad de inicio con el instrumento y lógicamente también con la edad actual. No nos sorprende constatar cómo las personas que se dedican profesionalmente a la música han empezado a tocar su instrumento a edades mucho más tempranas que los *amateurs*. Pese a que en ambos grupos encontramos una persona que comenzó a los 4 años, un 35,70% de los profesionales lo han hecho antes de los 10 años, frente a un 17,60% de los aficionados; si ampliamos el margen hasta antes de los 20 años, descubrimos una inmensa mayoría de los profesionales (92,80%) y únicamente un 41,10% de los diletantes. Los datos recogidos en este apartado nos muestran una gran variedad temporal:

La persona que menos tiempo lleva tocando un instrumento, solo 2 años, es una flautista *amateur* de 61 años que ha terminado toda la formación de Trager (R17); en el género musical, ha descrito «sobre todo descubriendo a la manera Trager». En el extremo opuesto, encontramos a 2 personas que llevan más de 60 años tocando su

instrumento (R22, R23), por lo que podemos hablar de toda una vida. La primera es una intérprete profesional de viola de 77 años que relata que conoció a Milton Trager y se formó con él; la segunda es una profesora de piano de 71 años que lleva 63 tocándolo.

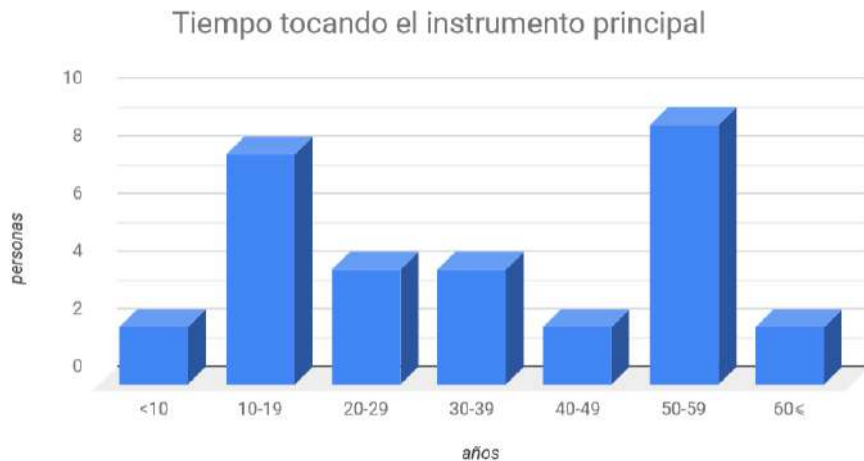


Figura 8.155: Tiempo que las personas consultadas llevan tocando el instrumento principal.

El número de sesiones de Trager que las personas consultadas han recibido varía enormemente desde 1 hasta más de 20. Predominan las intérpretes que sobrepasan la veintena de sesiones recibidas, representando más de un 60% de la muestra. En la Figura 8.156, encontramos en las tonalidades rojizas a los músicos que han recibido entre 1 y 10 sesiones, alrededor de un 30%; en los matices amarillos están aquellas personas que han recibido entre 11 y 20 sesiones, es decir, un 6,45% de la muestra.

A partir de las respuestas sobre la realización de talleres y/o cursos de la formación del Método Trager, podemos deducir que hay 7 personas que son exclusivamente clientes receptores de sesiones (R8, R9, R14, R15, R20, R21, R25) puesto que no han realizado ninguna otra actividad relacionada con el Trager. El número de sesiones que han recibido varía desde 4 hasta más de 20; de ellas, 5 personas son intérpretes profesionales y 2 son *amateurs*. En una situación opuesta, encontramos 15 personas (R4, R5, R6, R7, R11, R13, R17, R18, R19, R22, R23, R26, R27, R30, R31) que cuentan con una diplomatura profesional en el Método Trager. Sin embargo, cabe señalar que el hecho de que hayan realizado toda la formación hasta titularse no implica que se dediquen profesionalmente a ello. Tal es el caso de la

cantante profesional y profesora dedicada a la música clásica, de 76 años y residente en Suiza (R30), que explica: «He realizado toda la formación de Trager, no para dedicarme profesionalmente a ello sino porque me ayuda en mi profesión como cantante».



Figura 8.156: Sesiones de Trager recibidas por las personas consultadas.

Entre ambos extremos, las 9 personas restantes tienen un perfil que podemos denominar mixto, ya que no pueden ser ubicadas únicamente como clientes receptores ni tampoco han completado la formación profesional en Trager. Encontramos 3 músicos que además de recibir alguna sesión también han realizado el Taller Introductorio al Método Trager (R3, R12, R16), y otras 6 que además de recibir sesiones han cursado una parte de la formación profesional (R1, R2, R10, R24, R28, R29).

Sabiendo que en el plan de estudios del Método Trager es un requisito imprescindible recibir un número elevado de sesiones, esto no significa que en nuestro cuestionario sean únicamente los profesionales de Trager las personas que han recibido más de 20 sesiones. Además de los 15 diplomados en Trager que han completado el cuestionario, encontramos 4 personas que han recibido más de 20 sesiones de Trager: 2 personas que conocen el Trager como clientes (R20, R21) y 2 personas que además de ser clientes han realizado parte de la formación (R10, R28). Es interesante observar cómo una cantante *amateur* residente en Canadá (R28) detalla que ha realizado un curso específico de «Trager para la voz»⁷⁹, un seminario con la consideración de optativa dentro de la formación.

⁷⁹ En el apartado 2.1 se ha mencionado este curso impartido por Roger Tolle, titulado *Freeing the voice*.

8.5.2 Grado de utilidad del Trager® en relación con la interpretación musical

A partir de su experiencia individual, cada persona ha valorado el grado de utilidad que atribuye a la aplicación del Trager en relación a la interpretación musical, en el sentido de la eficacia o beneficio (o ausencia de) que le asigna a su empleo para este fin específico. Para evaluarlo, cada participante ha elegido una de las 5 opciones en la escala de utilidad (ninguna, leve, moderada, gran, extrema) que mejor define su percepción en base a aspectos significativos para la interpretación musical. En el siguiente gráfico podemos observar la comparativa de los resultados obtenidos en relación a estos 10 elementos:

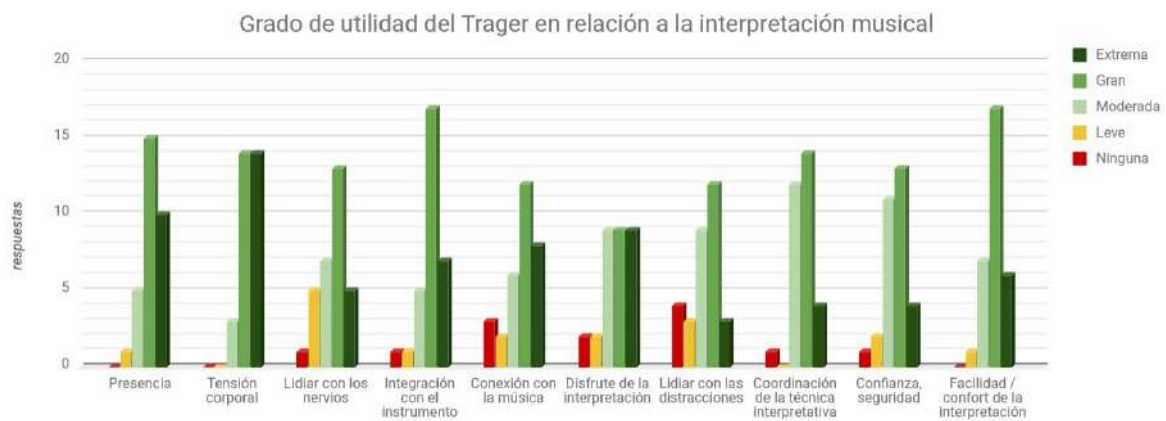


Figura 8.157: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical.

A continuación vamos a desglosar los diferentes ítems, analizando individualmente sus resultados.

A primera vista, nos llama la atención que «Tensión corporal» sea el único apartado que por unanimidad ha obtenido un resultado en tonalidades verdes, destacando las 14 opiniones de «extrema» y 14 de «gran», que suman un 90,32% de las respuestas. Es relevante observar cómo la persona que en la pregunta sobre la valoración general del Trager del 0 al 10 (información detallada más adelante, en el apartado 8.5.4) ha puntuado más bajo, con un solo 1 punto (R7), ha opinado que, respecto a la tensión corporal, el Trager es de extrema utilidad, en contraposición a las calificaciones muy bajas en los demás aspectos. Algo parecido sucede con 2 personas

(R10, R12) que han valorado únicamente este apartado con «extrema», y la participante R20 que ha evaluado este enunciado con «gran», distando extraordinariamente de los otros elementos; esta evaluación positiva contrasta con la valoración general, que han puntuado con 4, 5 y 4 puntos, respectivamente. También es destacable que el guitarrista *amateur* de 61 años (R9) haya respondido con «extrema» en este apartado cuando su valoración general es de 4.

De las 3 respuestas que han evaluado como «moderada» la utilidad del Trager en la tensión corporal, encontramos que 2 personas han elegido de forma mayoritaria (R6) e íntegramente (R28) esta misma respuesta para los 10 enunciados, ambas puntuando con un 5 la valoración general. Quizás sorprende más, por el distanciamiento de la tendencia general, el caso de una participante (R13) que ha calificado con un 10 la valoración general sobre el Trager y que, sin embargo, ha valorado este enunciado con una utilidad «moderada», siendo su evaluación más baja de todos los enunciados (el resto son 8 «gran» y 1 «extrema»); se trata de una pianista *amateur* de 49 años que lleva tocando repertorio clásico 6 años y reside en Alemania, una situación curiosa por la lejanía de la percepción frente a la mayoría de las personas consultadas, sin duda enriquecedora.

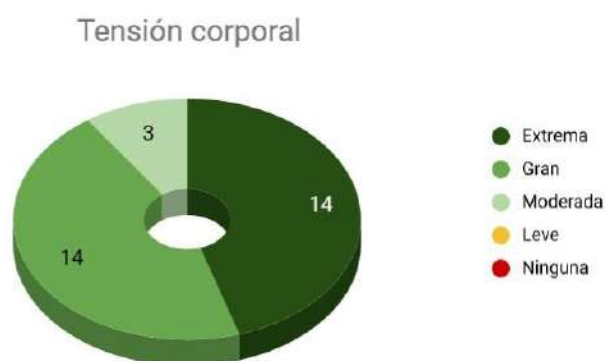


Figura 8.158: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; tensión corporal.

En cuanto a «Presencia», los resultados también son muy positivos: 10 respuestas de «extrema» y 15 de «gran» que representan un 80,64% de los resultados, más 5 de «moderada». Una guitarrista *amateur* de 61 años residente en Estados Unidos de América (R4), cuya valoración general del Trager ha sido de 9, ha destacado únicamente este apartado con «extrema» frente al resto de enunciados valorados con

«gran». También es relevante observar cómo la persona que ha puntuado más bajo, con un 1 la valoración general (R7), ha opinado que respecto a la presencia, el Trager es de «gran» utilidad. Una guitarrista folk aficionada de 64 años residente en Canadá (R11) que ha valorado de «gran» utilidad la aportación del Trager a la presencia, lo detalla en su comentario: «Mi presencia, enraizamiento y sensación de equilibrio, y alineamiento mejoran enormemente mi forma de tocar y cantar». La única valoración con un «leve» ha sido realizada por una arpista *amateur* de 30 años que reside en Estados Unidos de América y que ha recibido más de 20 sesiones como cliente (R20), cuya puntuación general sobre el Trager es de un 4.



Figura 8.159: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; presencia.

El último apartado que carece de respuestas en rojo es «Facilidad/confort de la interpretación», con un 74,19% de opiniones repartidas entre «extrema» (6) y «gran» (17). Una muestra representativa de la facilidad al tocar se refleja en el comentario de una violinista profesional de 43 años residente en España (R16), que aunque solo ha recibido 1 sesión y ha asistido a un Taller Introductorio, comenta sobre el Trager: «me ha ayudado a tocar más relajada, a sentir que puedo hacer las cosas con menos esfuerzo». Encontramos como única respuesta «leve» la de una intérprete profesional y profesora de violonchelo de 67 años residente en Estados Unidos de América (R12), que ha valorado el resto de ítems con todo el rango de opciones.

Facilidad / confort de la interpretación

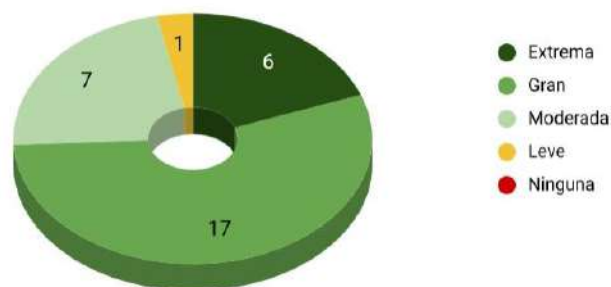


Figura 8.160: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; facilidad/confort de la interpretación.

Sobre el enunciado «Integración con el instrumento», encontramos que un 77,41% de las personas ha respondido con «extrema» (7) y «gran» (17). Teniendo en cuenta la naturaleza de este apartado, hemos considerado relevante analizar si la tipología instrumental podría ser un elemento determinante sobre las respuestas: podemos concluir que el tipo de instrumento no es un factor de influencia ya que observamos una diversidad instrumental en todos los bloques de datos. Por ejemplo, las 7 intérpretes que han calificado de «extrema» la utilidad del Trager para la integración con el instrumento se dedican a la flauta (R2), el piano (R5), la viola (R14, R22), la guitarra (R19) y la voz (R24, R25).

Es destacable que la gran mayoría de músicos profesionales, 12 de 14, haya valorado la utilidad de la integración con el instrumento como «extrema» (5) y «gran» (7). Las otras 2 personas han respondido con «moderada», teniendo en común que el número de sesiones de Trager recibidas no es muy elevado: la violonchelista de 67 años residente en Estados Unidos de América (R12) ha recibido 5 sesiones y la pianista de 59 años residente en Namibia (R15) ha recibido solo 2. Puesto que este apartado está referido a una integración más allá del cuerpo y mente de la persona, interaccionando con un elemento externo como es el instrumento, intuimos que probablemente el grado de familiaridad con el Trager sea un factor a tener en cuenta. Sin embargo, este argumento no nos serviría para la persona que ha hecho la valoración más baja de este enunciado con un «ninguna», una arpista *amateur* de 30 años (R20) cliente de Trager que ha recibido más de 20 sesiones.

Integración con el instrumento

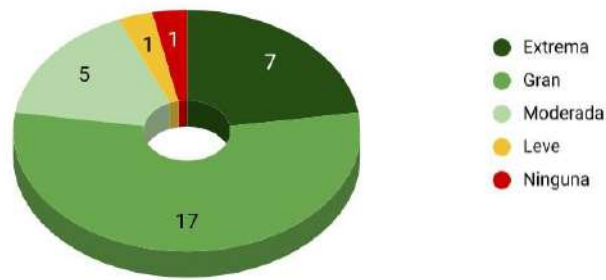


Figura 8.161: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; integración con el instrumento.

Respecto a «Conexión con la música», encontramos un resultado positivo del 64,51% de las personas consultadas, que consideran de «gran» (12) y «extrema» (8) utilidad el Trager para ello. Nos parece llamativa la vivencia con el sonido de una pianista *amateur* de 63 años residente en Estados Unidos de América (R5), que lleva 42 años tocando música clásica, y que ha puntuado este apartado con el valor máximo: «Hago música solo para mí, no para los demás. A lo largo de toda mi vida, voy pasando por periodos en los que el sonido solo es un ruido irritante y otras veces es algo muy bonito. Desconozco qué determina mi percepción. Desde que estudio Trager, los periodos en los que la música y otros sonidos son percibidos como ruido han disminuido. Soy capaz de disfrutar de una gran variedad de estilos musicales y darme mejor cuenta de la complejidad de los sonidos naturales a mi alrededor. También he estado cantando más, aunque no puedo afinar una melodía».

Por otra parte, podemos ver cómo 3 personas han respondido que el Trager no es de «ninguna» utilidad para la conexión con la música; nos sorprende la calificación de una profesora de piano de 71 años residente en Francia (R23), la única participante que se dedica únicamente a la docencia, teniendo en cuenta que su valoración general sobre el Trager está puntuada con un 10. Un clarinetista profesional de 25 años residente en Bélgica (R3) ha valorado únicamente con «moderada» este enunciado, dando al resto de elementos respuestas más positivas y una puntuación general de 9.

Conexión con la música

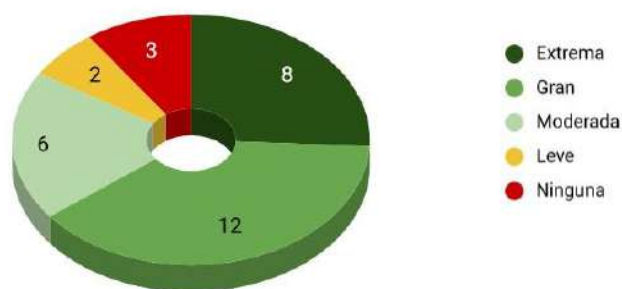


Figura 8.162: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; conexión con la música.

Los 3 ítems «Disfrute de la interpretación», «Lidiar con los nervios» y «Coordinación de la técnica interpretativa» tienen el mismo porcentaje de respuestas positivas, un 58,06%, repartido de diferente forma entre las opciones «extrema» y «gran»: 9 y 9, 5 y 13, 4 y 14, respectivamente.

En el caso de «Disfrute de la interpretación», estamos ante un enunciado que presenta una gran uniformidad de respuestas positivas y negativas: «moderada», «gran» y «extrema» empatan con 9 votos, y «ninguna» y «leve» tienen 2 votos. Esto significa que las personas consultadas tienen percepciones más divergentes, por lo que es más difícil obtener una tendencia general. Podríamos hipotetizar que los músicos *amateurs* son más proclives al disfrute, ya que viven la música como una afición y su tarea interpretativa no está sometida a la exigencia profesional, si bien suele decirse que una persona que elige la música como profesión ha llegado hasta este punto combinando pasión y ocupación. En cualquier caso, hemos analizado el impacto del factor profesional y podemos concluir que no se trata de un rasgo diferenciador, ya que encontramos a intérpretes profesionales y *amateurs* con exactamente la misma proporción en los 3 grupos con 9 respuestas (4 profesionales y 5 *amateurs*). En las valoraciones más negativas, 2 aficionados dan a entender que el Trager no tiene «ninguna» utilidad para deleitarse al tocar (R7, R20), y 2 profesionales han realizado la valoración de «leve» (R12, R23). En el lado opuesto, una pianista *amateur* de 49 años residente en Alemania (R13) ha evaluado únicamente este enunciado con «extrema» frente al resto de respuestas con «moderada» (1) y «gran» (8).

Disfrute de la interpretación

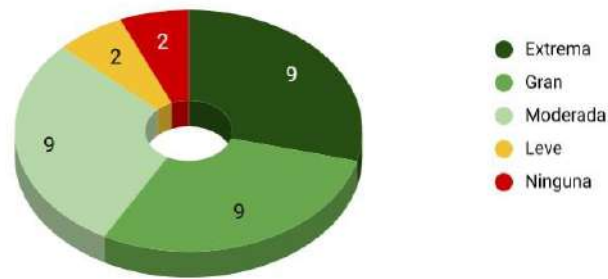


Figura 8.163: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; disfrute de la interpretación.

En el enunciado «Lidiar con los nervios» es donde más valoraciones con «leve» encontramos: 5 (R6, R7, R10, R22, R23). La única respuesta «ninguna» pertenece a una violonchelista profesional y profesora de 67 años residente en Estados Unidos de América (R12), que ha evaluado de la forma más baja únicamente este ítem, teniendo los demás enunciados valoraciones más positivas, aunque su puntuación global es de 4. Este apartado también es el peor valorado por 2 *amateurs*: una cantante de 54 años residente en Francia (R10) ha respondido únicamente con «leve» a este enunciado, y una pianista de 63 años residente en Estados Unidos de América (R5) lo ha valorado con «moderada», habiendo ambas otorgado resultados más positivos en el resto de ítems. En el extremo opuesto, es destacable que un guitarrista aficionado de 61 años residente en Estados Unidos de América (R9) haya respondido con «extrema» en este apartado cuando su puntuación global es de 4; esta persona únicamente ha respondido con 2 «extrema», en este enunciado y en el de «Tensión corporal».

Lidiar con los nervios

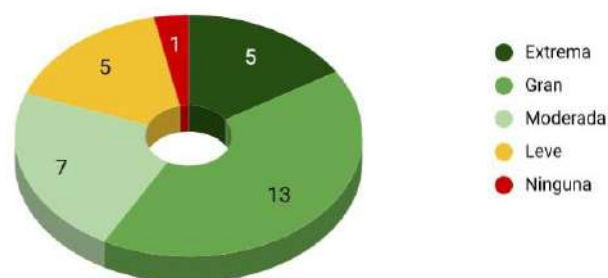


Figura 8.164: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; lidiar con los nervios.

En cuanto al aspecto de la «Coordinación de la técnica interpretativa», pensamos que posiblemente el colectivo más exigente sea el de los músicos profesionales, y especialmente los dedicados a la música clásica. Por este motivo, es muy positivo observar cómo las 4 personas (R1, R2, R19, R30) que han valorado como «extrema» la utilidad del Trager para ello forman parte de este grupo. De los 9 restantes, 6 han valorado con «gran», y las otras 3 personas (R12, R14, R15) lo han hecho con «moderada». Nos percatamos de que estas últimas, violonchelista, violista y pianista, tienen en común el haber recibido una cantidad discreta de sesiones (5, 7 y 2, respectivamente), lo que puede ser un factor determinante a la hora de integrar los beneficios del Trager. La única valoración negativa de este apartado, con «ninguna» utilidad, es la realizada por un cantante *amateur* de 60 años residente en Estados Unidos de América (R7), el músico que peor ha valorado globalmente el Trager con un 1 punto.

Coordinación de la técnica interpretativa

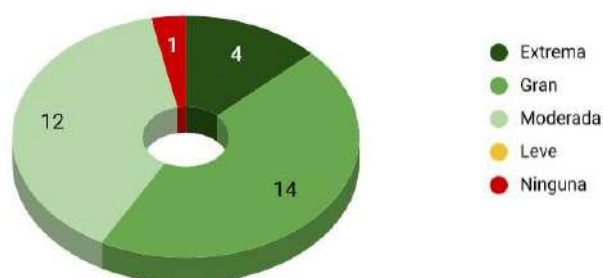


Figura 8.165: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; coordinación de la técnica interpretativa.

El apartado «Confianza, seguridad» obtiene un 54,83% de respuestas muy positivas, repartidas entre «extrema» (4) y «gran» (13), si bien un 35,48% considera «moderada» la aportación del Trager en este aspecto. El rasgo común de los músicos que mejor han valorado este apartado es la edad, ya que son 4 personas de las más jóvenes que han respondido el cuestionario (R1, R2, R3, R24), con 34, 33, 25 y 27 años respectivamente, siendo las tres primeras intérpretes profesionales y la última *amateur*. Sin embargo, sería muy osado extraer una conclusión al respecto, ya que, como contrapartida, un pianista profesional de 20 años residente en España (R8) ha valorado

únicamente este enunciado con «moderada», otorgando al resto de enunciados resultados más positivos y una puntuación general de 10. Los datos negativos incluyen 1 «ninguna» (R7) y 2 «leve» (R12, R15), estas últimas 2 profesionales del piano y violonchelo que han recibido 5 y 2 sesiones de Trager, respectivamente. Para este ítem en particular, creemos que sería muy interesante estudiar los rasgos psicológicos de cada persona, ya que intuimos una correlación entre el grado de confianza y seguridad personales y la que se siente y transmite durante el acto interpretativo musical; desafortunadamente, este estudio se aleja demasiado del objetivo de nuestra investigación.



Figura 8.166: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; confianza, seguridad.

El enunciado «Lidiar con las distracciones» es el que menos favorecido se ha visto de todo el conjunto, presentando una mayor uniformidad entre las respuestas: por lo menos hay 3 personas que han elegido cada una de las 5 opciones. Es el aspecto que obtiene más valoraciones negativas (4 «ninguna» y 3 «leve») y que presenta menos de las muy positivas (3 «extrema» y 12 «gran»), sumando solo un 48,38%. Es significativo que una violinista *amateur* de 35 años residente en Austria (R29) haya valorado con «ninguna» este apartado, cuando su valoración general es muy positiva, con una puntuación global de 8. Asimismo, 2 profesionales de violín y voz (R16, R30) que han puntuado con un 9, únicamente han respondido con «leve» a este enunciado. Hemos verificado si las personas de más edad coincidían en sus valoraciones y no ha sido así, por lo que descartamos una relación entre longevidad y distracciones. Las 3 personas que han contestado «extrema» tienen en común que son intérpretes profesionales: de flauta (R2), piano (R8) y guitarra (R19). A partir de la muestra instrumental de este

cuestionario, podemos decir que el piano y la guitarra son los instrumentos que, además de ser los únicos armónicos, tradicionalmente se tocan más de memoria, por lo que las distracciones pueden convertirse en grandes interferencias durante el proceso interpretativo. Hemos observado que la gran mayoría de pianistas y todos los guitarristas *amateurs* (4 de 5, encontramos 1 guitarrista profesional) han respondido con «gran», pero quizás sería demasiado atrevido realizar una generalización al no tener la certeza de si los músicos interrogados tocan o no habitualmente de memoria.

Lidiar con las distracciones

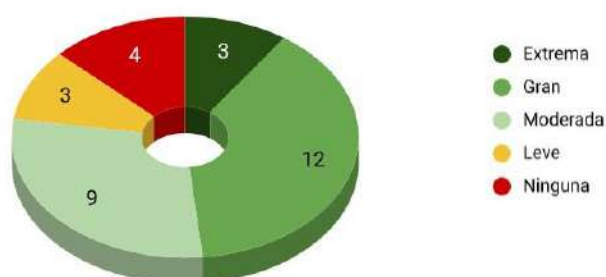


Figura 8.167: Grado de utilidad del Trager en relación con la interpretación musical; lidiar con las distracciones.

Después de haber comentado individualmente cada enunciado, queremos exponer la localización de 5 personas que han respondido con la misma opción a los 10 ítems de esta sección: R2 con «extrema», R11, R18 y R21 con «gran» y R28 con «moderada». Este último caso es el de una cantante aficionada de 65 años residente en Canadá que explica: «No he utilizado el Trager como un medio para mejorar la interpretación musical», a lo que añade: «pero creo que funcionaría maravillosamente»; pensamos que este comentario posiblemente sea la causa de este tipo de respuestas. Las otras personas divergen en cuanto a características: músicos *amateurs* y profesionales, instrumentos diferentes y también diversos perfiles en relación al Trager, desde clientes a profesionales.

En otro orden de ideas, en el formulario se especificaba que la sección del cuestionario sobre aspectos relativos a la respiración (fluidez respiratoria, capacidad pulmonar y control del aire) debía ser únicamente cumplimentada por las intérpretes que cantan o tocan un instrumento de viento. Al registrar los datos, nos hemos dado cuenta de que no todas las respuestas recogidas han seguido dichas instrucciones, por

lo que se ha decidido excluir la información aportada por las participantes que no cumplen con las condiciones solicitadas.

Si bien unas pocas personas han respondido en base a su experiencia con el instrumento secundario, hemos decidido analizar únicamente los datos obtenidos a partir de la experiencia con el instrumento principal. Encontramos dentro de esta categoría 11 músicos que se dedican al clarinete, flauta y voz; sin embargo, la cantante R28 no ha respondido al apartado sobre respiración porque comenta que no ha utilizado el Trager como un medio para mejorar la interpretación musical. Así pues, finalmente presentamos las respuestas aportadas por 10 personas, que podemos ver en el siguiente gráfico con los 3 ítems relativos a la respiración:



Figura 8.168: Grado de utilidad del Trager en relación con la respiración; viento y voz como instrumento principal.

Podemos apreciar que para «Fluidez respiratoria» los datos son muy positivos (70% gran y 10% extrema) mientras que en los otros dos apartados el resultado presenta percepciones antagónicas. Tanto en «Capacidad pulmonar» como en «Control del aire» hay opiniones que van de un extremo al otro, por lo que es complicado obtener conclusiones generales.

Intuyendo que esta heterogeneidad podría ser debida al factor instrumental, decidimos analizar con más profundidad y es entonces cuando sale a la luz que los datos son mucho más positivos para los instrumentos de viento que para la voz. Llegados a este punto, queremos remarcar que el conjunto de instrumentistas de viento está compuesto por solo 4 personas, de las cuales 2 son profesionales y 2 son *amateurs*, que

tocan 2 instrumentos de viento-madera: clarinete (1) y flauta (3). Es evidente que nos hallamos frente a una muestra muy reducida y poco diversa, por lo que las conclusiones no pueden ser extrapoladas.

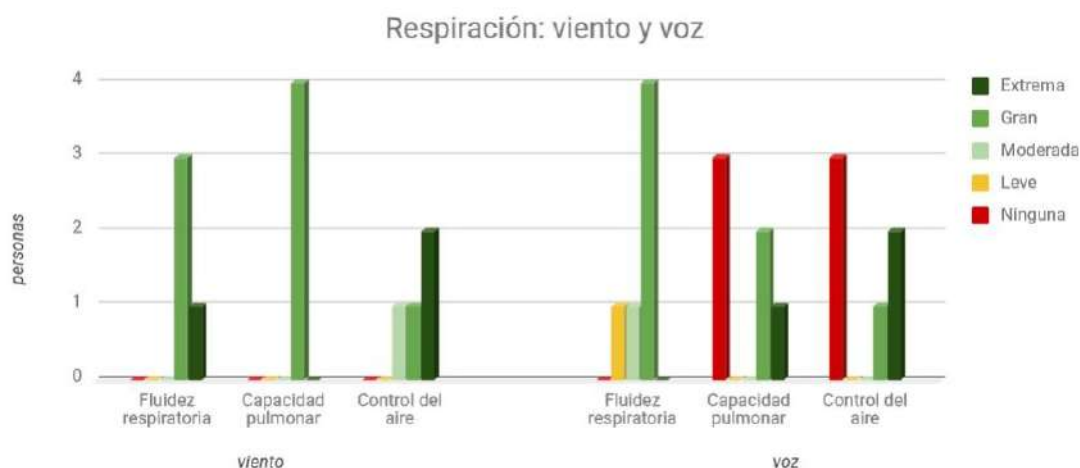


Figura 8.169: Grado de utilidad del Trager en relación con la respiración; viento versus voz.

Una vez establecidos estos dos subconjuntos, nos encontramos con resultados todavía muy distantes entre los cantantes. Nos cuestionamos si quizás el grado de habilidad podría ser un factor determinante para evaluar la utilidad del Trager en relación a la respiración, por lo que decidimos comparar los *amateurs* (4) con los profesionales (2):



Figura 8.170: Grado de utilidad del Trager en relación con la respiración; voz (*amateurs* y profesionales).

En la Figura 8.170 se evidencia cómo los resultados más negativos se sitúan en el grupo de los *amateurs*, encontrando un 75% (R7, R10, R27) que coincide en que el Trager no tiene ninguna utilidad en relación a la capacidad pulmonar ni al control del aire. Dentro del mismo grupo de aficionados, contrasta la opinión totalmente opuesta de una cantante residente en Austria de 27 años (R24), que hace una valoración muy positiva (gran/extrema/extrema) y que ha puntuado el grado de utilidad total del Trager con un 7. En cuanto a «Fluidez respiratoria», los datos son más próximos y centrales, evitando las valoraciones extremas. Al margen del gráfico, hemos considerado interesante analizar los datos de 2 cantantes *amateurs* que utilizan la voz como instrumento secundario y que acumulan el mismo número de años de dedicación que con el instrumento principal. Se trata de una guitarrista de 70 años residente en Estados Unidos de América (R4) y una pianista de 57 años residente en Japón (R31), con una experiencia de 50 y 30 años como aficionadas a la música, respectivamente. Ambas han valorado los 3 ítems relativos a la respiración con «gran», por lo que su percepción ofrece un contrapunto a la de los cantantes *amateurs* que utilizan la voz como instrumento principal.

El subgrupo de las cantantes profesionales (R25 y R30) evalúa positivamente los 3 aspectos de la respiración. Una muestra del grado de utilidad beneficioso lo hallamos en el testimonio de una cantante de 28 años residente en Canadá (R25) que explica que tras recibir 4 sesiones de Trager superó la prueba de acceso a los estudios de Máster. Una vez más, debemos tener en cuenta el limitado tamaño de la muestra antes de realizar cualquier tipo de generalización a partir de los presentes resultados, no sería representativo ni aceptable hacerlo.

8.5.3 Realización de Mentastics®

Este cuestionario dirigido a personas que conocen el Trager desde hace cierto tiempo y que han recibido más de una sesión nos permite estudiar el impacto de la práctica de los Mentastics en relación con la interpretación musical⁸⁰.

⁸⁰ Recordamos que las clarinetistas que han participado en la intervención de la presente investigación recibieron una única sesión de Trager, por lo que carecía de sentido evaluar la realización individual de

Para examinar la realización de los Mentastics por parte de los músicos, hemos elaborado un desglose temporal en 3 instantes: «antes», «mientras» y «después» de la interpretación. Podemos observar que la tendencia general de la Figura 8.171 nos indica que cuando más se realizan Mentastics es antes de tocar y que es después de la interpretación cuando menos se practican. Aún así, encontramos respuestas en toda la horquilla de frecuencia.



Figura 8.171: Realización de Mentastics relacionados con la interpretación.

Para refinar el análisis quizás no deberíamos considerar por igual la situación de los músicos *amateurs* que la de los intérpretes profesionales, por la dedicación de tiempo y la relevancia en términos objetivos del resultado musical. Al establecer una comparación entre ambos grupos, se evidencian las diferencias de frecuencia (ver Figura 8.172).

Según los datos, los músicos profesionales utilizan más que los *amateurs* los Mentastics como herramienta relacionada con la interpretación. La tendencia en ambos grupos sigue siendo la misma: se muestra una práctica decreciente entre el «antes», «mientras» y «después» de tocar o cantar.

La única persona de la muestra que ha afirmado practicar «siempre» Mentastics en las tres situaciones es una guitarrista y pianista profesional de 62 años residente en Estados Unidos de América, que además es profesional del Método Trager (R19). En el

Mentastics en dicho grupo. En el cuestionario «El Trager® y la interpretación musical» se cubre esta oportunidad.

extremo opuesto, encontramos que las 4 personas que han elegido «nunca» para las tres respuestas son 2 profesionales (R12, R21) y 2 *amateurs* (R9, R28), que tocan instrumentos diferentes: violonchelo, piano, guitarra y voz, respectivamente.

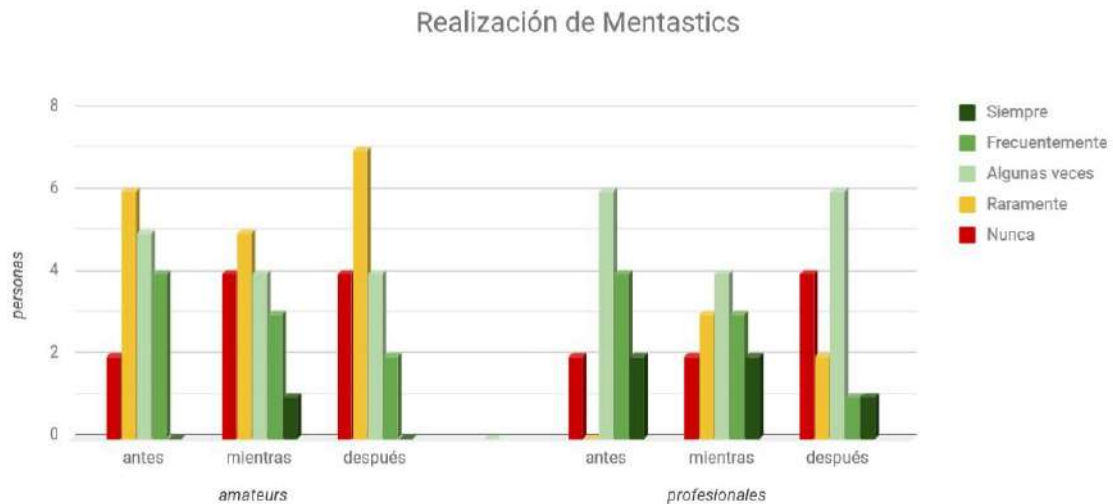


Figura 8.172: Realización de Mentastics relacionados con la interpretación; *amateurs* y profesionales.

Al intentar obtener un denominador común que nos permita comprender mejor qué factores influyen en la práctica de los Mentastics, nos hemos dado cuenta de que el instrumento no es decisivo. Tampoco es determinante el número de sesiones de Trager recibidas, ya que algunas personas que solo han recibido 1 o 2 sesiones dicen practicarlos «algunas veces» y «frecuentemente», mientras que otras personas con más de 20 sesiones recibidas no los realizan nada o apenas. Sospechamos que la elección de practicarlos o no, en qué momentos y con qué regularidad, depende de diversos elementos que van más allá del Trager y que requerirían un estudio más detallado que el presente cuestionario, como podrían ser la cantidad de horas (diarias/semanales) de práctica instrumental, la personalidad y hábitos del músico (constancia, valoración del autocuidado), el estado general de salud, las lesiones previas, las herramientas corporales de las que dispone, y un largo etcétera.

8.5.4 Valoración general

Con el objetivo de establecer una evaluación genérica de las experiencias particulares sobre lo que el Trager ha significado respecto a la interpretación musical individual, se ha solicitado a las personas participantes que calificaran este enunciado entre 0 y 10. En el siguiente gráfico podemos apreciar los resultados:



Figura 8.173: Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical.

Son 4 las personas, todas ellas residentes en Estados Unidos de América, que han evaluado por debajo del 5, dando un «suspense» al Trager en relación a la interpretación musical. En la valoración más negativa, con un 1, encontramos un cantante *amateur* y profesional de Trager de 60 años que opina: «demasiadas variables para poder decir específicamente qué causa qué» (R7). Las 3 personas que han puntuado con un 4 son un guitarrista aficionado (R9), una chelista profesional (R12) y una arpista *amateur* (R20), todos clientes de Trager que han recibido 5, 10 y más de 20 sesiones, respectivamente. La única músico profesional de este conjunto, intérprete y profesora, explica que para ella el Trager «ha llevado mi atención al hecho de que todas las partes del cuerpo están interconectadas y solo ser consciente de esto me conduce a un mejor, más claro, estado mental» (R12).

La gran mayoría de las consultadas, representada por un 87,09% de los músicos, ha «aprobado» (y además «con nota») el Trager con su valoración general. Si nos

fijamos en el colectivo de músicos profesionales, esta proporción se incrementa hasta el 92,85%, siendo 13 de 14 los intérpretes profesionales que han calificado desde la nota 6, destacando cuantitativamente las valoraciones más altas. El conjunto de intérpretes *amateurs*, que tiene representación en todas las puntuaciones, presenta un porcentaje del 82,35% (14 de 17) para las calificaciones a partir del 5.

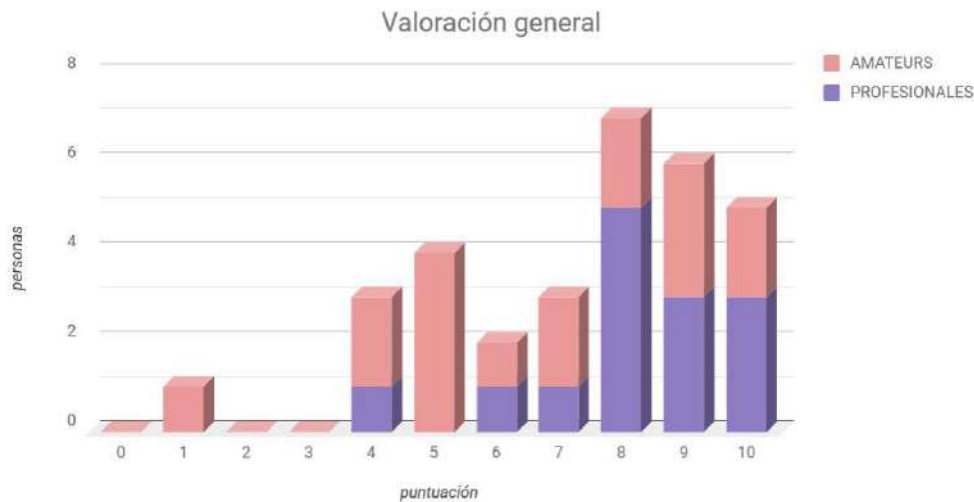


Figura 8.174: Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical; *amateurs* y profesionales.

Considerando que casi la mitad de la muestra está compuesta por personas que poseen una diplomatura profesional en Trager, podemos intuir que las evaluaciones sobre su efectividad en la interpretación musical podrían ser sesgadas. Lo cierto es que, tanto si se dedican al Trager profesionalmente como si no lo hacen, seguramente el grado de conocimiento y experiencia que tienen en esta disciplina sea más profundo que el del resto de músicos consultados. Aún y así, observamos que han optado por valorar con calificaciones diversas y opuestas: 1 (R7), 5 (R6, R17), 6 (R26), 7 (R27), 8 (R11, R22), 9 (R4, R5, R30, R31) y 10 (R13, R18, R19, R23). Si bien es cierto que abundan las evaluaciones más altas, es relevante observar que dentro de ellas encontramos a 4 músicos profesionales que a su vez están en posesión de la diplomatura profesional de Trager: R19, R22, R23, R30.

Con el fin de rehuir de cualquier factor de influencia tendencioso, presentamos a continuación un gráfico con los datos ensombrecidos de los 11 profesionales de Trager

que no son músicos profesionales. Una vez visualizado que el relieve del gráfico de la Figura 8.175 no ha sido alterado significativamente, descartamos la sospecha de imparcialidad.



Figura 8.175: Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical, ensombreciendo los datos de los 11 Profesionales de Trager.

Las 4 personas que han evaluado con un 5 son músicos *amateurs*, entre las que encontramos 2 cantantes residentes en Francia (R10) y Canadá (R28), si bien esta última ha precisado que no ha utilizado el Trager como un medio para mejorar la interpretación musical, por lo que otorgamos a su valoración un peso relativo (recordemos que en el apartado sobre la utilidad ha respondido siempre con «moderada»). También localizamos a 2 profesionales de Trager residentes en Estados Unidos de América, un guitarrista con respuestas muy comedidas a lo largo de todo el cuestionario (R6) y una flautista que solo lleva 2 años tocando la flauta (R17). Como ella explica, «sobre todo descubriendo a la manera Trager», por lo que podemos deducir que está estableciendo un primer contacto con el instrumento de forma autodidacta, a lo que añade: «No soy [músico] profesional. El Trager me encanta, impregna todas las actividades de mi vida».

Observamos que son 2 personas las que han puntuado con un 6 su experiencia. Por un lado tenemos a una arpista *amateur* que se dedica al folk y es profesional de Trager residiendo en Canadá (R26), que comenta que el Trager «incrementa la conciencia corporal y la relajación – un contraste a la tensión que a menudo acompaña

las interpretaciones». Por otro, una pianista profesional de 59 años residente en Namibia, que solo ha recibido 2 sesiones de Trager (R15). Resulta relevante el comentario que realiza acerca de sentirse demasiado relajada para tocar después de la sesión y observa cómo sus beneficios se manifiestan al día siguiente: «Aplicar el Trager fue particularmente útil en las sesiones de estudio ya que reavivó mi conciencia corporal (como opuesto a solo centrarse en los elementos musicales). Desencadenó recuerdos antiguos relativos al “tacto” del teclado. El uso del peso del cuerpo y movimientos laterales específicos para relajar brazos y manos durante el fraseo o para soltar durante articulaciones concretas (acentos, *staccatos*, etc.). Descubrí que estaba demasiado relajada para actuar inmediatamente después de la sesión pero la experiencia y recuerdo de la sesión fue útil al día siguiente durante la preparación de la nueva actuación».

Las 3 personas que han puntuado con un 7 son una violista profesional de 22 años residente en Suiza que ha recibido 7 sesiones de Trager (R14) y dos cantantes *amateurs* de Austria. Con una amplia experiencia en el Trager, recibiendo 20 sesiones y realizando cursos (R24) y habiendo completado toda la formación (R27), esta última expone los efectos globales que este trabajo genera, más allá de la interpretación musical: «aumenta la conciencia, reforzando la conexión con el “yo superior” y aporta la claridad de la paz interior».

La puntuación de 8 ha sido la más elegida, obteniendo 7 respuestas. Dentro de este grupo encontramos 2 músicos *amateurs*, una violinista residente en Austria (R29) y una guitarrista que también es profesional de Trager y reside en Canadá (R11), que declara: «mi presencia, enraizamiento y sensación de equilibrio, y alineamiento mejoran enormemente mi forma de tocar y cantar». Los beneficios del Trager también han sido percibidos por una cantante profesional de 28 años que se dedica a la música clásica (R25) que relata cómo la recepción de 4 sesiones de Trager la ayudó a superar la prueba de acceso a los estudios de Máster. Asimismo, localizamos 3 pianistas profesionales residentes en España (R1, R8) y en Estados Unidos de América (R21); el primero, profesor además de intérprete, hace referencia a la conciencia corporal, declarando que el Trager aporta «ligereza e integración en el cuerpo entero, enraizamiento y apertura; condición muy agradable». En este grupo también encontramos a una violista

profesional de 77 años que se formó con Milton Trager (R22), ella expone: «Casi todos los instrumentos musicales requieren movimientos repetitivos mientras se utiliza el cuerpo de forma asimétrica. Como profesional de Trager y Tutora pude crear Mentastics para el intérprete con el fin de compensar sus asimetrías habituales. Como músico, busqué otros músicos con los que trabajar cuando podía. Me encanta el Trager como un adjunto a la facilidad y alegría de tocar, tanto en sesiones como en Mentastics». Considerando su aportación sobre las asimetrías, nos ha parecido apropiado visualizar aquí los datos según el instrumento interpretado, por si este pudiera ser un elemento de influencia en la valoración de las personas consultadas. Los resultados por tipología individual nos muestran una distribución totalmente heterogénea:



Figura 8.176: Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical, según instrumento principal.

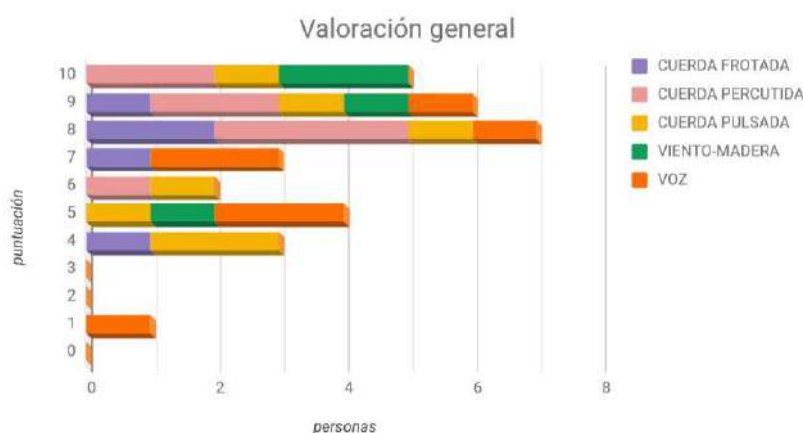


Figura 8.177: Valoración general sobre lo que el Trager ha supuesto respecto a la interpretación musical, según familias instrumentales.

Si agrupamos los instrumentos por familias, la repartición también se mantiene dispar, de modo que podemos concluir que no encontramos ningún lazo entre la valoración realizada por las intérpretes y su instrumento principal.

Volviendo a las calificaciones, el 9 es la segunda valoración que más músicos han elegido, 6 personas que conforman un grupo diverso. Por un lado encontramos 3 músicos profesionales: un intérprete de clarinete de 25 años residente en Bélgica (R3), una intérprete y profesora de violín de 43 años que reside en España (R16) y una cantante intérprete y profesora de 76 años ubicada en Suiza, que ha terminado la formación de Trager (R30). Los dos primeros solo han recibido una sesión y han asistido a un Taller Introductorio al Método Trager, pero parece que esto les ha bastado para sentir que pueden tocar más relajados y con menos esfuerzo. Por otra parte, tenemos 3 *amateurs* que además son profesionales de Trager: una guitarrista de 70 años residente en Estados Unidos de América (R4) y dos pianistas de 63 y 57 años, que residen en Estados Unidos de América (R5) y Japón (R31) respectivamente.

La puntuación máxima de 10 ha obtenido 5 votos. Con esta valoración encontramos 2 músicos *amateurs* que también son profesionales de Trager: una pianista de 49 años residente en Alemania (R13) y una flautista de 71 años que reside en Estados Unidos de América (R18). Esta última, más allá de la interpretación musical, explica los efectos globales generados por el Trager: «mi habilidad para conectar con la fuerza universal de la vida ha incrementado enormemente». Asimismo, 3 músicos profesionales han evaluado este apartado con un 10: una flautista de 33 años residente en España (R2), y una guitarrista y una pianista que también están en posesión de la diplomatura de Trager. La guitarrista, de 64 años y que reside en Estados Unidos de América (R19), percibe el Trager como una herramienta de gran utilidad como preparación para la actuación profesional: «consigo estar centrada y presente antes de empezar [a tocar]»; una opinión compartida por la pianista de 71 años residente en Francia (R23): «me siento concentrada, mi cuerpo está fluido, ligero, mi mente va despacio, estoy presente, lista para tocar».

8.5.5 Recapitulación del cuestionario

El objetivo principal de la elaboración de este cuestionario era ampliar la perspectiva respecto al Método Trager y la interpretación musical, sobre todo teniendo en cuenta la naturaleza del trabajo de campo llevado a cabo en la presente investigación. Podemos observar cómo la diversidad de la muestra nos ha aportado una gran riqueza en cuanto a diferentes aspectos: características personales, relación con la música y vinculación con el Trager.

De los rasgos personales, destacamos la amplitud del rango de edad de las intérpretes consultadas, que va de los 20 a los 77 años, incrementando sobremanera la experiencia vital de las voluntarias que han participado en la intervención (dentro de una horquilla de los 19 a 36 años). Por otro lado, el poder contar con la aportación de personas que residen en 10 países de 4 continentes nos permite acercarnos a una gran pluralidad educacional, cultural y socio-económica que aumenta la diversidad entre individuos, con un impacto directo en la forma de comprender y vivir la música y el Trager, obteniendo así una muestra muy heterogénea.

En relación con la interpretación musical, la variedad de instrumentos presentes en el cuestionario nos abre un horizonte más allá del clarinete y de los instrumentos de viento, si bien la familia de percusión no ha tenido representación. Asimismo, la abundancia de estilos musicales profesados por las participantes nos permite estudiar la interpretación allende del mayoritario y universal etiquetado como música clásica. El extensísimo abanico de experiencia interpretativa con el instrumento principal, desde 2 a 63 años, ha aportado una perspectiva más amplia al trabajo de campo realizado con las participantes, situadas dentro de un margen de 20 años (desde 7 a 27) de dedicación al clarinete. Igualmente, la incorporación de los *amateurs*, con más del 50% de la muestra que vive la música como una afición, nos presenta una relación diferente con el arte sonoro, más allá de los perfiles estudiados en la intervención.

En cuanto a la conexión con el Trager, el número de sesiones recibidas por las personas consultadas supera la única sesión experimentada por las clarinetistas voluntarias: alrededor de un 75% de la muestra ha recibido más de 5 sesiones, destacando que más de un 60% de los músicos ha recibido más de 20, una circunstancia

que posibilita generar percepciones desde una vivencia más intensa del Trager. También en esta línea, la realización de talleres y cursos de Trager aporta un conocimiento más profundo de la materia, por lo que contar con personas que, además de ser clientes receptores, han integrado el Trager a través de la formación ofrecida por las asociaciones nacionales de Trager nos permite estudiar un perfil de músicos que han seguido un proceso más completo, probablemente incorporando mejor las herramientas que el Trager puede ofrecer a la interpretación musical. Una muestra de ello sería la práctica cotidiana de los Mentastics en relación a la actividad musical, un apartado que no ha lugar en la intervención tal y como está planteada en la presente investigación. Por último, la diversidad de procedencia de la muestra conlleva la recepción de sesiones por parte de diferentes profesionales diplomados en Trager de todo el mundo, otra diferencia importante con el trabajo de campo realizado aquí, en el que todas las sesiones han sido ofrecidas ex profeso por la misma profesional del método.

Partiendo pues de una muestra que engloba características tan dispares, muchas veces antagónicas, nos percatamos de que la riqueza de este cuestionario radica en que los resultados nos revelan una percepción conjunta notablemente positiva del Trager como herramienta para la interpretación musical, independientemente de las particularidades individuales de las personas que la han cumplimentado. Desde esta multiplicidad de variables consideradas, tenemos como información numérica la calificación general que cada intérprete ha otorgado al grado de utilidad del Trager en relación a la interpretación musical, en general una buena nota.

El resultado global de los aspectos específicos utilizados para evaluar cualitativamente esta apreciación también es positivo, ya que en ningún caso la suma de las opciones «ninguna» y «leve» se ha acercado a sus extremos opuestos, «gran» y «extrema». Cuando desglosamos los diferentes ítems empleados nos encontramos con un resultado desigual entre ellos, destacando «Tensión corporal», que ha sido sin duda alguna el aspecto mejor valorado, obteniendo incluso muy buenos resultados de las personas que en general han puntuado más bajo el Trager. Algo parecido ha sucedido con «Presencia», que quedando en segundo lugar ha sido considerado de gran utilidad para la interpretación musical, seguido de «Facilidad/confort de la interpretación». A

partir de aquí, encontramos una voz puntual que considera que para los aspectos «Coordinación de la técnica interpretativa», «Lidiar con los nervios», «Confianza, seguridad» e «Integración con el instrumento» el Trager no aporta ninguna utilidad, si bien el resto de respuestas son positivas aunque en proporciones diferentes. «Conexión con la música» y «Disfrute de la interpretación» ven cómo suben las respuestas negativas y a la vez mantienen un porcentaje muy alto de respuestas positivas. El ítem menos favorecido ha sido «Lidiar con las distracciones», el único que ha tenido más valoraciones de «ninguna» que «extrema», que no llega a la mitad sumando las respuestas de «extrema» y «gran» utilidad, pero aún y así cuenta con casi un tercio de «moderada» utilidad.

La pluralidad de vivencias se ha visto reflejada no solo en las evaluaciones individuales sino también en los comentarios libres que las participantes han anotado. En todo el proceso de análisis de datos hemos buscado puntos en común entre las personas que han aportado respuestas similares, con la idea de obtener patrones que pudieran conducirnos a una cierta generalización. La realidad ha sido decepcionante, ya que en muy pocas ocasiones se ha podido extraer dicha información, normalmente relacionada con el número de sesiones recibidas de Trager, el perfil músico profesional versus *amateur* y alguna particularidad instrumental. Dicho esto, no se ha llegado a concretar ninguna pauta que permita predecir el grado de utilidad del Trager para equis intérprete con unas características específicas, por lo que consideramos que cada caso es particular y así debe ser estudiado. Asimismo, consideramos que para indagar en determinados aspectos, sería necesario realizar un análisis psicológico en profundidad.

El hecho de que diversos intérpretes profesionales hayan decidido formarse en el Trager sin la intención de dedicarse profesionalmente a ello es un ejemplo de la experimentación de ciertos beneficios, por lo que además de recibir sesiones, han querido profundizar mediante la realización de determinados talleres y cursos de Trager.

En cuanto a la respiración, podemos decir que se han observado tendencias diferentes entre instrumentistas de viento y cantantes, así como entre el perfil profesional y *amateur*, obteniendo los resultados menos satisfactorios los intérpretes de voz aficionados. Sin embargo, la muestra se ha visto muy reducida tanto en número de

personas como instrumentos, por lo que para poder obtener resultados concluyentes sería necesario seguir investigando.

Sobre la práctica de los Mentastics, hemos constatado que antes de la interpretación musical es cuando más se emplean, por lo que podemos exponer que el Trager es utilizado como una herramienta preparatoria. También hemos observado que son los músicos profesionales los que más los utilizan, un argumento que realza su valor.



Una vez expuestos los capítulos de Metodología y Análisis de los resultados, damos por finalizada la Parte II: Estudio Empírico. Si a ello añadimos el Marco Teórico presentado anteriormente, estamos ya en disposición de conocer las conclusiones de nuestra investigación, que descubriremos en el siguiente capítulo.

◀ Parte III ▶

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

*Cuando llegues al final de lo que debes saber,
estarás al principio de lo que deberías sentir.*

Khalil Gibran

9. CONCLUSIONES

Acercándonos al desenlace del proceso de investigación, presentamos a continuación las conclusiones extraídas, así como las limitaciones de la tesis y la prospectiva.

9.1 Conclusiones de la investigación

Procedemos a responder ordenadamente a los objetivos específicos planteados al inicio de la tesis.

En primer lugar, se ha podido cumplir satisfactoriamente el objetivo de describir las particularidades del Método Trager a pesar de la escasez de publicaciones directas de su creador que muestren las bases teóricas del trabajo. Para ello, se ha recurrido, en adición a las referencias bibliográficas existentes, a documentos inéditos y a comunicaciones personales que han desembocado en la generación de nuevas fuentes primarias. Aun tratándose de una experiencia sensitiva, se ha conseguido plasmar verbalmente y de forma precisa un corpus de principios que recoge la profunda esencia de los fundamentos universales del enfoque del Dr. Milton Trager. A partir de una definición doblemente afirmativa y excluyente, se han evidenciado los aspectos comunes que el método comparte con otras modalidades psicofísicas, al mismo tiempo que sus características lo desmarcan y le aportan una perspectiva única.

Observando la variedad de receptores a los que está dirigido y su aplicabilidad en numerosos contextos, los músicos tienen cabida como destinatarios del Trager. Hemos corroborado que el método y el arte sonoro coinciden en la búsqueda de cualidades análogas, tales como la escucha atenta, la naturalidad, la espontaneidad, la armonía, la

fluidez o la libertad. A diferencia de otras propuestas meditativas, el intérprete puede desarrollar un estado de presencia que le facilite tocar su instrumento simultáneamente gracias a la importancia que el Trager otorga al movimiento sin esfuerzo. La estimulación de la conciencia corporal y el empleo del tono muscular justo promueven una utilización más eficiente del organismo, acompañada de sensaciones placenteras. De esta forma, el músico puede beneficiarse de fortalecer la conexión consigo mismo, proyectando a la vez una presencia que le permita interactuar con el público de una manera sincera y armoniosa, desembocando en una experiencia más plena.

Las sesiones de Trager poseen un formato flexible que se traduce en sugerencias personalizadas según las necesidades del intérprete, adoptándose incluso la incorporación del instrumento como herramienta de exploración. La actitud creativa potencia la multiplicación de recursos individualizados para incentivar un proceso interpretativo óptimo desde el disfrute, con el correspondiente empoderamiento personal y artístico. Asimismo, la sencillez de los Mentastics ofrece una gran autonomía al músico para seguir cultivando sus propósitos en la práctica personal cotidiana de un modo saludable.

El segundo objetivo perseguía explicar la naturaleza de la actividad interpretativa, a lo que hemos respondido con algunas reflexiones filosóficas a la vez que se han concretizado cuestiones mucho más pragmáticas como las relacionadas con la práctica eficiente o la trayectoria profesional. La tarea como intermediario del intérprete representa un reto de gran complejidad, evidenciándose que el cuerpo-mente debe ser concebido como el verdadero primer instrumento tanto por ser el principal agente de la acción como por las repercusiones que su estado tiene en el resultado musical. A partir de ahí, el clarinete podrá convertirse en un vehículo para la expresión artística. Los requerimientos corporales para su interpretación suponen un cúmulo de diminutos movimientos delicadamente coordinados que en su mayoría conforman acciones invisibles, demandando una gran flexibilidad y capacidad de respuesta al músico, incluso mayor si se tocan diferentes instrumentos de la amplísima familia del clarinete. En un instrumento con estas singularidades, la conciencia corporal puede ayudar a percibir todo aquello que no es observable de otra manera. En la revisión de la bibliografía especializada se ha echado en falta, salvo pocas excepciones, una mayor presencia de imágenes corporales completas, así como indicaciones que refuercen la

percepción interna del músico, ampliando el concepto de escucha también a la vivencia personal. Esto cobra especial relieve al contemplar los numerosos casos de problemas y patologías que se dan entre los clarinetistas, no solo privándolos de la posibilidad de desarrollar una carrera interpretativa fructífera sino también de su bienestar. La prevención y el impulso de hábitos saludables deberían formar parte de cualquier programa educativo. La enseñanza de la conciencia corporal tiene mucho margen de mejora en la formación profesionalizadora del clarinetista en España.

Por otra parte, es remarcable la enorme industria económica que se genera alrededor del instrumento. En particular, despuntan los negocios dedicados a la innovación en la morfología y la construcción en aras de (intentar) conseguir un clarinete que suene mejor, aunque también hemos descubierto propuestas enfocadas puramente al aspecto estético, con dudoso impacto en la sonoridad. Asimismo, encontramos un mercado más reducido pero muy concienciado de la necesidad de opciones ergonómicas para facilitar el acoplamiento del instrumento, sobresaliendo las aportaciones creativas de unos pocos artesanos que priorizan la comodidad y favorecen la accesibilidad del clarinete. Así como la cantidad de empresas operativas demuestra el peso que posee el *business* material del clarinete, el diseño de algunos artilugios, como los arneses que no tienen en consideración la anatomía propia de los senos, ilustra que todavía existe cierta falta de inclusión de la mujer en el ámbito clarinetístico. Esta tendencia también es palpable en las imágenes comprendidas en las publicaciones, así como en el reparto de la autoría de la literatura especializada del instrumento.

En tercer lugar, hemos localizado y estudiado investigaciones precedentes que se enmarcan en diferentes áreas relacionadas con la presente temática. La aplicación del Método Trager había sido hasta ahora explorada principalmente en conexión con los efectos físicos que se producen en patologías específicas así como en la recuperación de lesiones. Con el foco en un colectivo, nos consta que solo se había escrito sobre geriatría. La aplicación del Trager a los músicos había tenido lugar siempre de una forma muy informal, con poquísimos registros redactados, lo que ha justificado todavía más esta investigación.

El estudio de otros trabajos de conciencia corporal vinculados a la interpretación musical tampoco ha sido muy prolífico hasta el momento; aunque destacan en cuantía las publicaciones sobre la Técnica Alexander, la modalidad más extendida entre los

músicos, los artículos consultados no alcanzan a ser concluyentes con respecto a sus efectos sobre interpretación musical, función respiratoria y postura. Las publicaciones examinadas sobre otros recursos utilizados para mejorar la interpretación musical presentan terrenos heterogéneos: Yoga, artes marciales, terapias de manipulación manual, ejercicio físico, entrenamiento de habilidades mentales e ingesta de fármacos. Independientemente de la disciplina y del grado del impacto obtenido, se evidencia que cuando el músico atiende su cuerpo-mente se pueden advertir cambios a nivel interpretativo, confirmándose el valor que adquiere la persona, tanto o más que el instrumento, dentro de la acción artística.

Por otro lado, puesto que el clarinete es un instrumento idóneo para estudiar los movimientos ancillares porque no hay apenas movimientos corporales visibles que estén directamente relacionados con la producción de sonido, abundan las indagaciones en este ámbito. Se corrobora que las intenciones musicales están asociadas con el movimiento corporal y que cuando el movimiento general es escaso se obtienen peores valoraciones desde la perspectiva del público. De hecho, las diferencias de movimiento son más sutiles a mayores niveles de destreza técnica por lo que la reducción de los movimientos innecesarios es una parte esencial del proceso de aprendizaje del estudiante; en efecto, el grado de dominio del intérprete es perceptible mediante el movimiento corporal por lo que actuar visualmente como un experto puede aumentar la impresión de profesionalidad de un clarinetista principiante. Todo esto denota el efecto que la información visual ejerce sobre el receptor, entendiendo que la interpretación es mucho más que la mera producción sonora, se trata de un evento audiovisual. Desde un ángulo más técnico, se han estudiado los movimientos durante la digitación, así como los del tracto vocal y la cavidad bucal. Además de descubrir que en el movimiento de los dedos actúa la retroalimentación táctil, es relevante observar cómo los clarinetistas profesionales utilizan menos fuerza que el colectivo de estudiantes. Como ejemplo de la gran flexibilidad requerida, la ejecución del *portamento* ilustra la coordinación necesaria entre la gradualidad de la digitación y el ajuste constante de la resonancia del tracto vocal.

En resumen, la pericia clarinetística está vinculada con la cantidad, localización y vigor del movimiento, que hasta la fecha ha sido generalmente estudiada desde una perspectiva externa y cuantitativa. Permanece inexplorada una visión centrada en

aspectos cualitativos del movimiento, como la fluidez o la facilidad, así como la vivencia del intérprete, que puede aportar su percepción de dicho movimiento.

En relación con el cuarto objetivo, podemos concluir que el protocolo de intervención ha cumplido con su función porque se ha podido identificar de manera satisfactoria la evolución seguida por el grupo experimental. Para empezar, el llamamiento a la colaboración y el proceso de admisión ha sido funcional porque se ha conseguido una participación considerable, con diversidad de procedencia y características personales, combinando los perfiles estudiante y profesional, y equilibrada en cuanto a género. El desarrollo del estudio empírico no ha presentado ninguna pérdida de músicos. El sistema de recogida de datos procedentes de las propias intérpretes *in situ* así como las evaluaciones posteriores de las grabaciones han mostrado ser indicados; si bien el cuestionario post-interpretación generó algunas dudas que pudieron ser resueltas a tiempo, se aprecia que su diseño tenía margen de mejora. Su estructura numérica ha sido oportuna para poder trazar de forma clara el tipo de evolución (positiva, similar o negativa) y su gradación en cada enunciado, exhibiendo sus límites únicamente, como en todo sistema acotado, en los casos que partieron de puntuaciones iniciales extremas. El espacio para comentarios ha sido revelador para matizar la cualidad de la vivencia de cada clarinetista, pues no tiene el mismo significado el incremento de las distracciones por pérdida de concentración que por observación de sensaciones agradables, algo de lo que solo puede percatarse el propio intérprete.

Una vez recopiladas las impresiones de los especialistas, verificamos que se ha logrado incorporar una visión externa que encaja con la evaluación del proceso interpretativo en total consonancia con el contexto real, pues la minuciosidad del examen auditivo ha superado la del componente visual. Esto no interfiere con que ahora nos cuestionemos cómo hubiera sido el *feedback* en caso de haber establecido unos parámetros más precisos en los que fijarse, planteándonos también la posibilidad de haber sumado la mirada de alguien especializado en las cuestiones corporales.

El registro de las mediciones respiratorias se efectuó sin obstáculos, con las repeticiones necesarias habituales en el caso de una ejecución incorrecta.

En otro orden de ideas, aun cuando la libre elección de la posición de interpretación ha cumplido el cometido de personalizar la experiencia y acercarse a la

realidad de cada clarinetista, la distribución desigual de ambas opciones no ha permitido extraer conclusiones respecto a tocar de pie o sentado. Asimismo, creemos que la decisión de excluir del análisis las cuestiones puramente técnicas en cierto modo es coherente con el objetivo general de la investigación de colocar en el epicentro la percepción de las participantes, como se demuestra en el planteamiento inicial del cuestionario post-interpretación de recoger la evaluación exclusivamente relativa a la interpretación de los fragmentos musicales. A propósito de la selección de las propuestas, podemos afirmar que ha sido apropiada teniendo en cuenta las preferencias mostradas por las clarinetistas.

En último lugar, el objetivo referido al análisis de los resultados del estudio empírico y examen de los vínculos existentes entre los efectos psicofísicos y sonoros observados nos conduce a las conclusiones que ahora exponemos.

Observar que la totalidad de las participantes de la intervención ha experimentado una disminución de las tensiones corporales, una evolución unánime que ha sido además la más pronunciada de todos los ítems presentados, reafirma la eficiencia del Método Trager para restablecer un tono muscular más ajustado a las necesidades reales del organismo y de la actividad a realizar. Esto nos hace pensar que las clarinetistas interpretan su instrumento con un exceso de tensión, sin importar su perfil. Aun cuando, según estudios previos, las clarinetistas más expertas utilizan menor cantidad de movimientos innecesarios y menos fuerza en la digitación, de nuestra exploración deducimos que tanto profesionales como estudiantes tienen margen de mejora en la optimización de la acción muscular. La correspondencia con la vivencia de la globalidad de las personas consultadas en el cuestionario sobre la gran utilidad del Trager en este aspecto amplía los beneficiarios al colectivo *amateur* y a otros instrumentos.

En función del estado inicial de cada participante, la liberación de la tensión física se ha localizado en diferentes partes del cuerpo: en bastantes casos favoreciendo la fluidez en la digitación y el enraizamiento, y teniendo una repercusión directa en la respiración. La gestión del aire ha sido más eficiente para la mayoría de clarinetistas, no siempre encontrando afinidad con las mediciones respiratorias realizadas, cuya variabilidad de los datos no permite precisar más la conclusión respecto a su cuantificación. De manera general, esto se ha visto traducido en una mejora de la calidad

del sonido y en una ejecución más precisa de la articulación, gracias al empleo del cuerpo como caja de resonancia y a la flexibilización de la embocadura y la cavidad bucal. La evolución positiva de la coordinación de la técnica ha sido percibida por la mitad de las clarinetistas pero también ha sido el aspecto que más indiferencia ha causado, posiblemente porque los cambios requieren más tiempo y trabajo para ser integrados. Son ejemplos significativos que un agarre menos forzado del instrumento haya sido percibido como una ausencia de conexión con el clarinete, o que las sensaciones positivas, por novedosas, se hayan convertido en una distracción. Reconocemos que hay aspectos que requieren un proceso de integración mayor que otros, y que ciertamente varía según cada individuo. El hecho de que unos pocos participantes hayan sentido cansancio e incluso desgana para tocar después de la sesión, sumado a la pérdida de energía musical percibida en algunos fragmentos que requieren más vigor, está en armonía con un testimonio del cuestionario que afirmó sentirse demasiado relajada para actuar inmediatamente después de la sesión, siéndole más útil el recuerdo de la experiencia para la interpretación del día posterior. Así como en la vida real no sería recomendable recibir la primera sesión de Trager el mismo día del concierto, no se puede universalizar en otras situaciones. Consideramos que cabe la posibilidad de adaptar los contenidos de la sesión a las necesidades específicas del intérprete que, siendo receptor habitual, desee hacer coincidir la cita y la interpretación en la misma fecha.

Por otro lado, reparar que cada integrante de la muestra ha tenido una experiencia diferente del acto interpretativo posterior a la sesión de Trager, percibiendo sensaciones diversas en intensidades heterogéneas, nos muestra que cada caso debe ser abordado con sus particularidades. Aún así, con independencia de las características personales, una única sesión de Trager se ha mostrado muy eficiente para progresar en el disfrute, así como en la presencia, la facilidad y la comodidad en la interpretación, un hecho que confirma el enfoque psicofísico del método y su repercusión más allá de los aspectos corporales. Aunque gran parte de las clarinetistas hayan visto reducir sus nervios e incrementar la seguridad y la confianza a la hora de interpretar, opinamos que en la actitud general para afrontar la interpretación intervienen otros factores de índole psicológica como pueden ser el autoconcepto y la autoexigencia; para un trabajo en profundidad, el Trager puede ser combinado con la actuación de otros especialistas.

La mayoría de clarinetistas han sentido una mayor conexión con la música, que en numerosos casos ha sido percibida externamente como una conducción más clara del fraseo, más convicción interpretativa, y también a nivel visual, con un movimiento corporal más armónico con la expresividad del fragmento, elementos que sin duda favorecen la comunicación con el público, finalidad última de la interpretación. Estimamos que el incremento de la satisfacción y la preferencia por la segunda grabación de la gran mayoría de las participantes revelan la aplicación del Método Trager a la interpretación del clarinete como exitosa.

Así como acerca del género los datos no permiten realizar generalizaciones contundentes, podemos concluir que nuestra intervención ha evidenciado algunas diferencias de evolución entre estudiantes y profesionales, mostrándose más homogénea y positiva para los más expertos y muy dispar entre los estudiantes. Sin poder pluralizar, intuimos que la trayectoria vital más reducida puede haber influido en una menor conciencia corporal inicial, como muestra la mayor acumulación de percepciones iguales en ambas interpretaciones por parte de las clarinetistas en formación, pese a contrastar con algunas de las observaciones posteriores de las grabaciones que constatan los cambios.

Concluimos también que la vivencia de la sesión de Trager ha sido positiva de forma unánime, con interesantes descubrimientos personales incluidos, si bien algunas veces ha costado verbalizar las sensaciones a causa de la falta de hábito de describir la propia percepción. Igualmente, no queremos dejar de comentar que entendemos la razón de otros estudios que utilizan una caña sintética, viendo el peso que ha desempeñado la incomodidad con la lengüeta para diversas participantes.

Por otro lado, en relación con el objetivo general de la investigación, analizar si la aplicación del Método Trager puede desencadenar alguna variación en la interpretación del clarinete, tanto a nivel psicofísico del clarinetista como en el resultado musical, podemos validar la consecución de dicho objetivo.

Ha quedado demostrado que, después de la recepción de la sesión de Trager, el movimiento de las participantes ha cambiado, en diferentes localizaciones, amplitudes y cualidades, y en ningún caso ha sido debido a la instrucción de indicaciones externas. El Método Trager se basa en el trabajo corporal indirecto, desde la mente inconsciente, lo que explica que se hayan dado modificaciones incluso en los casos en los que los propios

músicos apenas han percibido una evolución psicofísica. La conciencia corporal ayuda a darse cuenta de dichos cambios, pero el sonido resultante también, amplificando de forma auditiva las transformaciones en la persona. A diferencia de estudios previos, los especialistas sí pudieron reconocer la mejoría sonora en adición a las propias clarinetistas que observaron una calidad y expresividad diferente en la segunda interpretación. No obstante, cuando las variaciones no se reflejan en el sonido pero el intérprete siente sensaciones más positivas, esto ya es una opción beneficiosa.

Aunque gracias al Trager se puede alcanzar una interpretación más fácil y cómoda, no puede en ningún caso sustituir el estudio musical imprescindible para adquirir el nivel técnico y artístico deseado. Ahora bien, puede ser un recurso para desarrollar un estudio más eficiente, creativo y saludable, desde la escucha consciente tanto del cuerpo-mente como del resultado sonoro. En base a su valía para reducir las tensiones corporales, consideramos que podría ayudar como herramienta de prevención de los problemas y patologías más habituales en las clarinetistas, siendo muchas de ellas causadas por una tensión excesiva. Asimismo, puede ser de utilidad en la preparación a la actuación, aportando una vivencia más plena y satisfactoria en la puesta en escena.

Todo lo anteriormente expuesto nos conduce a concluir que la presente investigación representa un primer acercamiento sólido a la exploración de la aplicación del Método Trager en la interpretación musical, constatando que los músicos nos podemos sentir y sonar incluso mejor.

9.2 Limitaciones de la tesis

Si bien esta tesis viene a cubrir un vacío existente en el campo de la investigación acerca de los efectos que tiene en la interpretación musical la aplicación de una disciplina corporal extra-musical hasta ahora no estudiada, somos conscientes de haber encontrado ciertas dificultades a lo largo de este estudio que han podido suponer un obstáculo.

En primer lugar, aún contando con una muestra variada, el número de participantes hubiera podido ser mayor para ofrecer características personales que

cubrieran una diversidad todavía más amplia. En virtud de los resultados, se evidencia que el número de voluntarias nos ha permitido trabajar en profundidad y rigor con cada clarinetista. Con todo, siempre existen factores que escapan del control del experimento: en estas circunstancias, podríamos considerar el estado físico y mental específico de cada participante en el instante de la intervención, así como la denominada «mochila» que acompaña a cada individuo. Si nuestra prioridad hubiera recaído en el análisis de la relación entre los resultados y la casuística personal, cobraría sentido estudiar el contexto y los antecedentes individuales mediante test de personalidad u otras herramientas.

Por otro lado, el grado de preparación de los fragmentos musicales por parte de las participantes ha sido recogido como dato pero no ha conformado un elemento controlado en el estudio. Por tanto, no hemos podido valorar si la interpretación pretest se corresponde con el nivel general con el que cada músico se siente identificado, posiblemente afectando sus expectativas en las puntuaciones iniciales.

El presente estudio nos ha permitido analizar la interpretación musical en un contexto de prueba específica mediante una grabación, excluyendo la práctica artística en otros ámbitos, como podría ser el estudio personal o la exposición al público en un concierto. Mientras el formato elegido representa un momento totalmente supeditado al resultado, con una fuerte carga de exigencia y consecuente estrés, el estudio cotidiano se caracteriza por ser un trabajo «de hormiguita» que demanda gran resistencia, que requiere una orientación mental muy diferente a la culminación del proceso musical, entendida como presentación del resultado final. Es por esta razón que podemos considerar una limitación no haber estudiado la interpretación del clarinete en otros marcos que también forman parte de la vida del músico.

Es necesario añadir que, inevitablemente, las aportaciones de los especialistas mediante su *feedback* destilan un punto de vista subjetivo, por lo que asumimos que en el caso de haber contado con otras personas, la información recabada posiblemente hubiera sido diversa. Sin embargo, al no tratarse la percepción externa como el eje del estudio, consideramos relativa la relevancia de esta cuestión.

En cuanto a la recepción de una sola sesión del Método Trager por parte de las clarinetistas, hemos justificado en más de una ocasión que tal decisión ha sido motivada por la reducción del espacio de tiempo entre grabaciones, priorizando el aislamiento de cualquier elemento que pudiera interferir en el análisis de los efectos producidos por la

sesión. No obstante, esta situación ha relegado la noción de que el Método Trager, como todo trabajo de conciencia corporal, constituye un proceso que requiere cierto tiempo de integración. De ello se desprende que un inconveniente del diseño del estudio empírico ha sido no poder evaluar la asimilación ni la permanencia de los efectos derivados de su aplicación.

A la par, las sesiones del Método Trager fueron ofrecidas por la misma profesional en toda la intervención con el fin de reducir la variabilidad interindividual. Por otra parte, este procedimiento no nos ha permitido estudiar los efectos producidos por el Método Trager de forma genérica, de un modo «abstracto» desvinculado del estilo personal de la profesional en cuestión, algo inherente en cualquier quehacer.

9.3 Prospectiva

En paralelo a nuestra aportación, han surgido del presente estudio una serie de temas que en el futuro podrían ser objeto de investigación, relacionados con la aplicación del Método Trager en la interpretación musical. Seguidamente, compartimos algunas ideas.

En primer lugar, siguiendo el planteamiento desarrollado en la fase experimental, sería posible llevar a cabo una réplica de nuestro estudio, esta vez con la interpretación de otros instrumentos musicales, incluyendo la voz (con la pertinente adaptación de algunos ítems). Sería también interesante reproducir una propuesta similar para los intérpretes que dirigen, especialmente centrada en el movimiento, dada la complejidad que conlleva que su fuente de sonido sean orquestas, bandas y coros.

Asimismo, como ampliación del estudio empírico aquí presentado, se podría explorar un formato con interpretaciones de mayor duración, así como con un repertorio diferente. Al mismo tiempo, se podría agrandar el campo expresivo abarcando otros estilos de música al margen de la tradición clásica.

Si deseamos poner el foco en el análisis de la calidad de sonido desde otra perspectiva, también podría ser estudiada a partir de la cuantificación de los armónicos, sus parciales y volúmenes. Una de las ventajas que ofrece la representación gráfica del espectro armónico (espectrograma) es la confrontación simultánea de dos sonidos,

(tarea bastante más compleja con la escucha directa de ondas sonoras sincrónicas) además de poder disponer de esta información al margen del transcurso del tiempo.

Con el fin de hacer extensible la investigación a la actividad interpretativa en la cual diversos músicos están involucrados, la idea de estudiar un grupo de cámara o pequeño *ensemble* sería atractiva para lograr, además, evaluar la interacción entre los instrumentistas. Esta línea permitiría programar un concierto real en el cual poder incluir la respuesta del público. Con el *feedback* de los espectadores se dispondría de una herramienta de apreciación externa que podría servir para la validación de las sensaciones y resultado percibidos por los intérpretes. Las posibilidades son múltiples si se desea centrar la investigación en la recepción de la interpretación. Por ejemplo, en el caso de querer aislar la producción sonora de la interpretación entendida como una acción global, sería interesante eliminar el canal visual y examinar solamente desde la percepción auditiva a ciegas.

Por otro lado, se podría experimentar con el Método Trager de forma que no se incluyera el trabajo en camilla, solo a partir de la realización de Mentastics. Contando con este formato, sería posible desarrollar una propuesta grupal como opción añadida a las sesiones individuales. Esta configuración colectiva permitiría a su vez efectuar grabaciones unipersonales así como la incorporación de la idea aportada anteriormente sobre los conjuntos de músicos; cabrían numerosas alternativas.

Paralelamente, y con el fin de medir los efectos del trabajo de integración psicofísica a más largo plazo, se podría plantear un método que permitiera estudiar el proceso personal durante varias sesiones, e igualmente llevar un seguimiento a partir de la práctica individual de los Mentastics, una vez recibidas algunas sesiones por parte de un profesional de Trager.

Otra idea atrayente sería la de crear una recopilación de Mentastics específicos para músicos. Si bien es cierto que las sesiones de Trager siempre son personalizadas, podría ser interesante recoger las necesidades comunes del colectivo y las específicas de cada instrumento, para facilitar propuestas seleccionadas y adecuadas para el gremio.

Por último, vemos necesario resaltar que nuestra investigación abre las puertas a una posible aplicación pedagógica derivada del estudio realizado, puesto que el ámbito

educativo muestra el enorme potencial de futuro implícito en la investigación artística por las múltiples aplicaciones didácticas de sus métodos y sus resultados. Desde este punto de vista, consideramos que se podrían llevar a cabo aplicaciones formativas tanto en las enseñanzas superiores como profesionales de música. Empezando por la preparación del profesorado de interpretación instrumental, se podrían aportar herramientas específicas para que cada docente se viera capacitado para aplicar un trabajo de conciencia corporal relacionado directamente con el instrumento en las clases individuales y grupales. Sería valioso diseñar contenidos concretos para ser incluidos en las unidades didácticas, combinando las propuestas con y sin el instrumento. Como ejemplo, las grabaciones podrían servir como un recurso testimonial fácilmente almacenable que facilitaría el visionado conjunto por parte del estudiante y profesor, propiciando análisis y comparaciones con las percepciones sentidas por el alumno. En el marco de una clase colectiva, el intercambio de roles permitiría estar en el escenario y acto seguido como público, favoreciendo un aprendizaje entre compañeros.



Esperamos que este trabajo sirva para invalidar la afirmación de que «los clarinetistas tienen en general la mente demasiado cerrada acerca de todo lo relacionado con la música y específicamente con el clarinete» (Pino, 1998, p. xiv). Desde aquí invitamos a los intérpretes a dedicarse a sí mismos, por lo menos, tanto tiempo y energía como lo hacen con sus instrumentos. Muchas veces basta con cambiar el foco de atención, del exterior hacia dentro, para obtener respuestas a los interrogantes técnicos y musicales que nuestra tarea artística nos plantea. Esta investigación es una modesta aportación para brindar una alternativa destinada a clarinetistas con curiosidad que mantienen las ganas de seguir aprendiendo y creciendo como músicos.

FUENTES DOCUMENTALES

- Abram Serra, M. LL. (2007). Mètode psicofísic «Cos-Art»: relació amb l'emissió de la veu. *Aloma, revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'esport Blanquerna*, 21, 255-269. Universitat Ramon Llull. <https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/89946>
- Adams, A. D. (2012). *Yoga and Saxophone Performance: The Integration of Two Disciplines* (Tesis Doctoral). Arizona State University. https://repository.asu.edu/attachments/97710/content//tmp/package-NMFQmo/Adams_asu_0010E_12348.pdf
- Adelson, R. (1997). Reading between the (Ledger) Lines: Performing Mozart's Music for the Basset Clarinet. *Performance Practice Review*, 10(2), a3. <https://doi.org/10.5642/perfpr.199710.02.03>
- Alexander, G. (1998). *La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Paidós [1ª edición: 1976].
- Almeida, A., Lemare, J., Sheahan, M., Judge, J., Auvray, R., Dang, K. S., John, S., Geoffroy, J., Katupitiya, J., Santus, P., Skougarevsky, A., Smith, J. & Wolfe, J. (2010). Clarinet parameter cartography: automatic mapping of the sound produced as a function of blowing pressure and reed force. *Proceedings of the International Symposium on Music Acoustics (Associated Meeting of the International Congress on Acoustics)*, Sydney. <http://phys.unsw.edu.au/jw/reprints/clarinetcartography.pdf>
- Anderson, B. (2004). *Estirándose. Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo*. RBA [1ª edición: 2000].
- Andrews, E. (2005). *Muscle Management for Musicians*. Scarecrow Press.
- Anton Andersen Instrumentmager (s.f.). Página de inicio. <https://a-andersen.dk/>
- Arixa Clarinets (s.f.). Página de inicio. <https://www.arixaclarinets.com/>
- Arlandes, G. (2015). Moverse con más fluidez. En J. Sagrera-Ferrándiz, *Espalda sana y sin dolor* (pp. 28-31). RBA.
- Artistas Intérpretes o Ejecutantes, Sociedad de Gestión de España (2023). Estatutos 2019. <https://www.aie.es/wp-content/uploads/Estatutos-AIE-2019-06Mar20-PI.pdf>

- Artz, S. (2018). *The somatic education approaches to auto-pedestrian collision injury rehabilitation: Why fluid, casual and unflappable works*. Movement & Cognition Conference, Harvard University (Cambridge, Massachusetts). <https://www.tragerfoundation.org/conferences>
- Asociación Método Trager® España (s.f.). *Beneficios. Indicaciones específicas*. <https://www.trager.es/beneficios/>
- Aurus (s.f.). *Aurus 4 CL*. <https://aurus-for-clarinet.com/product/aurus-4-cl/?lang=en>
- Baadjou, V. A. E., Van Eijsden-Besseling, M. D. F., Verbunt, J. A. M. C. F., De Bie, R. A., Geers, R. P. J., Smeets, R. J. E. M., & Seelen, H. A. M. (2017). Playing the Clarinet: Influence of Body Posture on Muscle Activity and Sound Quality. *Medical Problems of Performing Artists*, 32(3), 125-131. <https://doi.org/10.21091/mppa.2017.3021>
- Backun Musical Services (s.f.). Página de inicio. <https://backunmusical.com/>
- Bainbridge Cohen, B. (2017). *An Introduction to Body-Mind Centering®*. <https://bonniebainbridgecohen.com/pages/newsletter-sign-up>
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of Peak experiences. *Journal of Vocational Behaviour*, 66, 26-44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Baldwin, C. (2007). The Trager Approach: Discovering the Mind/Body Link. *Positive Health*, 140. <http://www.positivehealth.com/article/trager/the-trager-approach-discovering-the-mind-body-link>
- Balsekar, R. S. (2007). *Confusion no more*. Watkins.
- Bari (s.f.). Página de inicio. <https://www.bariwoodwind.com/>
- Behn (s.f.). Página de inicio. <https://www.clarinetmouthpiece.com/>
- Belcher, D. E. (2004). *Fatigue and recovery patterns of the mouth muscles used to play the clarinet* (Tesis Doctoral). University of Oklahoma. <https://core.ac.uk/download/pdf/215240378.pdf>
- Belmont, M. (2017). La main droite du clarinettiste: des solutions aux problèmes de pouce. *Médecine des Arts. Approche médicale et scientifique des pratiques artistiques*, 82, 27-41.

- Benito Vallejo, J. (2001). *Cuerpo en armonía. Leyes naturales del movimiento*. Inde.
- Berlioz, H. (1843). *Grand traité d'instrumentation et d'orchestration modernes*. Schonenberger.
- Bernabé Villodre, M. del M., & Torres Peñarrocha, M. (2017). ¿Qué formación didáctica recibe el futuro profesorado de clarinete en el grado superior? Reflexiones y propuesta curricular. *Arbor*, 193(783), a373. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2017.783n1004>
- Berr, F. (1836). *Traité complet de la clarinette à quatorze clefs. Manuel indispensable aux personnes qui professent cet instrument, et a celles qui l'étudient*. Duverger.
- Berr, F. (1891). *Méthode complète de clarinette à quatorze clefs. Nouvelle Édition Revue, Corrigée et Augmentée*. Meissonnier.
- Bertherat, T., & Bernstein, C. (1977). *The body has its own reasons. Anti-Exercises and Self-Awareness*. Random House.
- Bertie, J. (2001). Trager Body Re-education. *Positive Health*, 63. <http://www.positivehealth.com/article/trager/trager-body-re-education>
- BG France (s.f.). Página de inicio. <https://www.bgfranckbichon.com/>
- Birsak, K. (1994). *The Clarinet. A cultural history*. Obermayer GmbH [1ª edición en alemán, *Die Klarinette: eine Kulturgeschichte*: 1992].
- Blackburn, J. (1993). *Taped interview with Milton and Emily Trager*. Documento personal, transcripción a partir de entrevista telefónica.
- Blackburn, J. (2003). Trager® Psychophysical Integration – An overview. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 7(4), 233-239. [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00042-1](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00042-1)
- Blackburn, J. (2004a). Trager: Hooking up: the power of presence in bodywork - Part 2. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(2), 114-121. [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00079-2](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00079-2)
- Blackburn, J. (2004b). Trager: At the table – Part 3. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(3), 178-188. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.02.001>

- Blackburn, J. (2004c). Review: The Trager® Approach, Trager: Mentastics – presence in motion - Part 4. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(4), 265-277. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.05.003>
- Blackburn, J. (2016). Interactive movement practices: Trager®. En D. L. Thompson y M. Brooks (Eds.), *Integrative Pain Management: Massage, Movement, and Mindfulness Based Approaches* (pp. 173-185). Handspring.
- Blackburn, J. & Price, C. (2007). Implications of presence in manual therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(1), 68-77. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2006.05.002>
- Blanco Piñeiro, B. (2013). *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical. Un estudio con alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo* (Tesis Doctoral). Universidad de Vigo. <https://www.investigobiblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/208/La%20calidad%20de%20la%20postura%20corporal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bloom, A. J., & Skutnik-Henley, P. (2005). Facilitating flow experiences among musicians. *American Music Teacher*, 54(5), 24-28. [https://www.thefreelibrary.com/Facilitating flow experiences among musicians.-a0131128773](https://www.thefreelibrary.com/Facilitating+flow+experiences+among+musicians.-a0131128773)
- Blum, D. (2000). *Casals y el arte de la interpretación*. Ideamúsica.
- Body-Mind Centering® (s.f.). Página de inicio. <https://www.bodymindcentering.com>
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: the case of musicians. *Psychology of Music*, 39(1), 123-138. <https://doi.org/10.1177/0305735609352441>
- Borràs Julibert, F. (2016). *Evaluación de un programa de educación psicofísica para flautistas* (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/393873>
- Bravo Reeds (s.f.). Página de inicio. <http://www.bravoreeds.net/>
- Brooks, C. V. W. (2006). *Consciencia Sensorial*. La Liebre de Marzo [1ª edición: 1996].

- Brown, C. (2017, 21 octubre). *Valley woman helping injured animals get back on their feet. A volunteer at a local animal rehab center is helping save lives using a specialized form of treatment.* ABC30 Action News. <https://abc30.com/injured-animal-rehabilitation/2553957/>
- Bruser, M. (1997). *The Art of Practicing. A Guide to Making Music from the Heart.* Three Rivers Press, Random House.
- Brymer, J. (1979). *Clarinet.* Macdonald and Jane's Publishers Limited.
- Buffet Crampon (s.f.). Página de inicio. <https://www.buffet-crampon.com/>
- Bustamante, A. (2014, 19 mayo). *Diseñar para Músicos. Ergonomía en Diseño del Espacio de Trabajo.* ELISAVA – Escola Superior de Disseny i Enginyeria de Barcelona. <http://dedt.elisava.net/?p=870>
- Cage, J. (2002). *Silencio.* Árdora. [1ª edición: 1961].
- Calais-Germain, B. (1994). *Anatomía para el movimiento, tomo I.* La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2006). *La respiración: el gesto respiratorio.* La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2013). *Anatomía para la voz.* La Liebre de Marzo.
- Calderón-Garrido, D., Gustems, J., Calderon, C., & Martín-Piñol, C. (2017). Character strengths in Spanish music students: An exploratory study. *Aloma*, 35(2), 59-68. <http://hdl.handle.net/2445/122639>
- Calvert, R. (1988). Exclusive Interview with Dr. Milton Trager. *Massage Magazine*, 15, 12-19, 32-33. <https://static1.squarespace.com/static/5bdf8f5036099b2eb8d2b5ad/t/5ef4dac6664c9e2ea4f2e864/1593105097569/Milton+Interview+MM+Cover+Story.pdf>
- Cámara Carballo, D. (2017). *Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid. <http://eprints.ucm.es/44261/1/T39107.pdf>
- Cantó, F. J. (2008). Los brazos del clarinetista. *Viento*, 9, 37-41. https://www.adolphesax.com/doc/Adolphesax.com_revistaviento9.pdf
- Carboni, M. (2018). Evolving Business Models in the Classical Record Industry. En C. Dromey y J. Haferkorn (Eds.), *The Classical Music Industry* (pp. 44-54). Routledge.

- Cardona, O. (2015). El Método Trager® y la práctica instrumental. *Sonograma Magazine, Educa-Sonograma*, 25. <http://sonograma.org/2015/01/el-metodo-trager-y-la-practica-instrumental/>
- Cardona, O. (s.f.). Trager® y música. <http://www.onacardona.com/trager/>
- Carrera, A. (2016). *Postura corporal en la interpretación y aprendizaje del clarinete en la enseñanza vocacional de la música* (Trabajo de fin de Máster). Universidade do Minho, Instituto de Educação. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/45190>
- Cascudo, T. (Ed.) (2015). *Música y Cuerpo. Estudios musicológicos*. Calanda.
- Cavanaugh, C. (1982). Beyond relaxation. The work of Milton Trager. *The Yoga Journal*, 46(5), 20-25.
- Chaffin, R., & Lemieux, A. (2004). General perspectives on achieving musical excellence. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 19-39). Oxford University Press.
- Chaffin, R., Lemieux, A. F., & Chen, C. (2006). «It is different each time I play»: Variability in highly prepared musical performance. *Music Perception*, 24(5), 455-472. <https://doi.org/10.1525/mp.2007.24.5.455>
- Chedeville (s.f.). Página de inicio. <https://chedeville.com/>
- Chen, J-M., Smith, J., & Wolfe, J. (2009). Pitch bending and glissandi on the clarinet: Roles of the vocal tract and partial tone hole closure. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 126(3), 1511-1520. <https://doi.org/10.1121/1.3177269>
- Chesky, K. S., Kondraske, G., & Rubin, B. (2000). Effect of Elastic Neck Strap on Right Thumb Force and Force Angle During Clarinet Performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 42(8), 775-776. <https://doi.org/10.1097/00043764-200008000-00001>
- Chiantore, L. (2015). Del Ur-Text a la Ur-Technik. Un marco conceptual entre corporeidad, notación e investigación histórica. En T. Cascudo (Ed.), *Música y Cuerpo. Estudios musicológicos* (pp. 263-280). Calanda.
- Chicago Reed Company (s.f.). WRIST. <http://chicagoreedcompany.com/main/sample-page/>

Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., & Riva, G. (2015). When music «flows». State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6, a906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>

Clarinet Barrels (s.f.). Página de inicio. <http://clarinetbarrel.com/>

Clarinet Express (s.f.). Página de inicio. <http://www.clarinetexpress.com/>

Clark W Fobes. Clarinet and Saxophone Products (s.f.). Página de inicio. <https://www.clarkwfobes.com/>

Clarke, E. (2002). Historical performance and the modern performer. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 59-72). Cambridge University Press.

Classical fingers (s.f.). Página de inicio. <https://www.classicalfingers.com/>

Conable, B. (2000). *What Every Musician Needs to Know about the Body*. Andover Press [1ª edición: 1998].

Connolly, C., & Williamon, A. (2004). Mental skills training. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 221-245). Oxford University Press.

Cook, N. (2001). *De Madonna al canto gregoriano. Una muy breve introducción a la música*. Alianza Editorial. [1ª edición: 1998].

Cope, S. (2008). Play at Your Peak. *Yoga Journal*. <http://www.yogajournal.com/lifestyle/2657>

Copeland, S. L. (2007). *Applied Anatomy in the Studio: Body Mapping and Clarinet Pedagogy* (Pre-tesis). The University of North Carolina. <https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/umi-uncg-1307.pdf>

Cox, N. (2003). The profesional clarinetist. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 150–162). Cambridge University Press.

Custom Clarinet Barrels (s.f.). Página de inicio. <http://clarinetbarrel.com/ClarinetBarrel/Home.html>

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Kairós.

D'Addario (s.f.). Página de inicio. <https://www.daddario.com/>

Dahl, S., & Friberg, A. (2007). Visual Perception of Expressiveness in Musicians' Body Movements. *Music Perception*, 24(5), 433-454. <https://doi.org/10.1525/MP.2007.24.5.433>

Dalford, H., & Kingston, J. (2009a). The Trager Approach: The Wellbeing of the Practitioner. *Positive Health*, 156. <http://www.positivehealth.com/article/trager/the-trager-approach-the-wellbeing-of-the-practitioner>

Dalford, H., & Kingston, J. (2009b). The Trager Approach: What is Trager®? *Positive Health*, 160. <http://www.positivehealth.com/article/trager/the-trager-approach-what-is-trager>

Dalford, H., & Kingston, J. (2009c). Tired of Reaching for the Painkillers - Discover the Healing Power of Touch. *Positive Health*, 165. <http://www.positivehealth.com/article/trager/tired-of-reaching-for-the-painkillers-discover-the-healing-power-of-touch>

Dalford, H., & Kingston, J. (2010). Looking After Yourself with Trager Mentastics. *Positive Health*, 175. <http://www.positivehealth.com/article/trager/looking-after-yourself-with-trager-mentastics>

Dalford, H., & Kingston, J. (2011a). The Joy of Being Present and Learning! *Positive Health*, 183. <http://www.positivehealth.com/article/trager/the-joy-of-being-present-and-learning>

Dalford, H., & Kingston, J. (2011b). «Hooking Up» to Healing - Good Vibrations. *Positive Health*, 187. <http://www.positivehealth.com/article/trager/hooking-up-to-healing-good-vibrations>

Dalia, G., & Pozo, Á. (2006). *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Mundimúsica.

Dalia, G. (2008). *Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Mundimúsica.

Dangain, G. (1991). *À propos de... la clarinette*. Gérard Billaudot.

Dart, T. (2002). *La interpretación de la música*. A. Machado Libros.

- Davidson, J. (2002). Historical performance and the modern performer. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 144-152). Cambridge University Press.
- Davidson, J. (2012). Bodily movements and facial actions in expressive musical performance by solo and duo instrumentalists: Two distinctive case studies. *Psychology of Music*, 40(5), 595-633. <https://doi.org/10.1177/0305735612449896>
- de Alcantara, P. (1997). *Indirect Procedures. A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford University Press.
- Deborah de Graaff (s.f.). Página de inicio. <https://www.deborahdegraaff.com/>
- Debussy, C. (2003). *El Sr. Corchea y otros escritos*. Alianza Música.
- del Campo, P. (Ed.) (1997). *La música como proceso humano*. Amarú.
- Del Mar, N. (1983). *Anatomy of the orchestra*. University of California Press.
- Demos, A. P., Chaffin, R., & Kant, V. (2014). Toward a dynamical theory of body movement in musical performance. *Frontiers in Psychology*, 5, a477, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00477>
- de Peyer, G. (1991). Clarinet Tension and the Control of Tension. En C. Grindea (Ed.), *Tensions in the Performance of Music* (pp. 126-133). Kahn & Averill. [1ª publicación: 1978; 1ª edición revisada y extendida: 1987].
- Deschaussées, M. (1998). *El intérprete y la música*. Ediciones Rialp. [edición original: *La musique et la vie*, 1988].
- Desmet, F., Nijs, L., Demey, M., Lesaffre, M., Martens, J.-P., & Leman, M. (2012). Assessing a Clarinet Player's Performer Gestures in Relation to Locally Intended Musical Targets. *Journal of New Music Research*, 41(1), 31-48. <https://doi.org/10.1080/09298215.2011.649769>
- Dexter, J. (1955). Tension and Relaxation. *The Musical Times*, 96(1344), 90. <https://doi.org/10.2307/937042>
- Dobrée, G. (2003). The basset horn. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 57-65). Cambridge University Press.

- Donald, M. (1986). Invasion of the Bodyworkers. *D Magazine*, February. <https://www.dmagazine.com/publications/d-magazine/1986/february/invasion-of-the-bodyworkers/>
- Doppelmayr, J. G. (1730). *Historische Nachricht von den Nürnbergischen Mathematicis und Künstlern*. Nürnberg: Peter Conrad Monath. <https://www.digitale-sammlungen.de/de/view/bsb11083891?page=1>
- d'Ors, P. (2017). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación*. Siruela. [1ª edición: 2012].
- Dunbar, R. (1939). *Treatise on the Clarinet (Boehm System)*. John E. Dallas & Sons LTD.
- Dunsby, J. (2002). Performers on performance. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 225-236). Cambridge University Press.
- Duval, C., Lafontaine, D., Hébert, J., Leroux, A., Panisset, M., & Boucher, J. P. (2002). The effect of Trager Therapy on the level of evoked stretch responses in patients with Parkinson's disease and rigidity. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 25(7), 455-464. <https://doi.org/10.1067/mmt.2002.126469>
- Dyson-Hudson, T. A., Shiflett, S. C., Kirshblum, S. C., Bowen, J. E., & Druin, E. L. (2001). Acupuncture and Trager psychophysical integration in the treatment of wheelchair user's shoulder pain in individuals with spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82(8), 1038-1046. <https://doi.org/10.1053/apmr.2001.24888>
- Eastburn, S. (2018). Is Classical Music a Living or Heritage Art Form? En C. Dromey y J. Haferkorn (Eds.), *The Classical Music Industry* (pp. 141-147). Routledge.
- Eco, U. (2006). *Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura*. Gedisa.
- Elephant Foot Clarinets (s.f.). Página de inicio. <http://elephantfootclarinet.com/>
- Elorduy, I. (2014). Rupture de l'orbiculaire de la bouche chez un tromboniste: suivi sur trois ans. *Médecine des Arts. Approche médicale et scientifique des pratiques artistiques*, 77, 42-48.
- Ergo Brass (s.f.). ERGObrass Saxophone Support. <https://www.ergobrass.com/saxophone/>

Ergo Woodwind Comfortplayer (s.f.). Página de inicio.
<http://www.mypminternational.com/>

Ericsson, A. (2018). *The Truth About Talent, with Professor Anders Ericsson*. [Audio podcast]. <https://www.musical-u.com/learn/truth-talent-professor-anders-ericsson/>

Estellés, J. L. (1995). La embocadura del clarinetista: saber para olvidar. *Quodlibet*, 1, 37-50. <http://hdl.handle.net/10017/22122>

Facial-Flex (s.f.). Página de inicio. <https://facialflex.com/>

Fasone, J. (2021). Using the Trager® approach to reduce the impact of foot drop: Case report. *Explore*, 17(3), 252-254. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.06.001>

Feldenkrais, M. (1985). *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Paidós.

Feldenkrais, M. (1995). *El poder del yo. La autotransformación a través de la espontaneidad*. Paidós.

Fessard, J.-M. (2006). *L'évolution de la clarinette*. Delatour France.

Fiberreed (s.f.). Página de inicio. <https://fiberreed.de/en/>

FibraCell Direct (s.f.). Página de inicio. <https://www.fibracelldirect.com/>

Finnis, D. G., Kaptchuk, T. J., Miller, F., & Benedetti, F. (2010). Biological, clinical, and ethical advances of placebo effects. *Lancet*, 375(9715), 686-695. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61706-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61706-2)

Flavoreeds (s.f.). Página de inicio. <https://flavoreeds.com/>

Florian Popa (s.f.). Página de inicio. <https://florianpopa.com/es/>

Flute Lab. Creating Solutions. Adaptations and flute ergonomics (s.f.). One Hand Instruments. <https://www.flutelab.com/onehand/>

Foster, K. A., Liskin, J., Cen, S., Abbott, A., Armisen, V., Globe, D., Knox, L., Mitchell, M., Shtir, C., & Stanley, A. (2004). The Trager Approach in the treatment of chronic headache: A pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(5), 40-46. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15478785/>

Freewing. Handrest for Woodwind instruments (s.f.). Página de inicio.
<http://www.freewing.fi/en/>

Garbarino, G. (1978). *Metodo per Clarinetto*. Traducción inglesa de Reginald Smith Brindle. Suvini Zerboni.

Garcés, A. (1991). *Primer Libro del Clarinetista. Técnica, Práctica y Estética*. Mundimúsica.

García, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos. La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música*. Robinbook.

García, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos. Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo*. Robinbook.

García Lorca, F. (2010). *Juego y teoría del duende*. Nortésur.

García Vicente de Vera, M. E. L. (2015). *La Técnica Alexander como herramienta para mejorar el aprendizaje instrumental: una visión desde el alumnado del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid* (Tesis Doctoral). IE Universidad, Segovia.
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=IEQRlf%2F8mHs%3D>

Gelb, M. (1987). *El cuerpo recobrado. Introducción a la técnica Alexander*. Urano.

Gerold Klarinetten (s.f.). Página de inicio. <https://www.gerold-klarinetten.at/>

Gibson, O. L. (1994). *Clarinet Acoustics*. Indiana University Press.

Gingras, M. (2006). *Clarinet secrets: 52 Performance Strategies for the Advanced Clarinetist*. Scarecrow Press.

Gingras, M. (2011). *More clarinet secrets: 100 Quick Tips for the Advanced Clarinetist*. Scarecrow Press.

Ginsborg, J. (2004). Strategies for memorizing music. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 123-141). Oxford University Press.

Godlovitch, S. (1998). *Musical Performance. A philosophical study*. Routledge.

- Godøy, R., Jensenius, A., Voldsund, A., Glette, K., Høvin, M., Nymoen, K., Skogstad, S., & Torresen, J. (2012). *Classifying Music-Related Actions*. Proceedings of 12th International Conference on Music Perception and Cognition and the 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music (Thessaloniki, Greece), 352-357. http://icmpc-escom2012.web.auth.gr/files/papers/352_Proc.pdf
- Gopur, A. (2009). Método Trager®. En J. Vázquez Gallego (Coord.), *Manual Profesional del Masaje* (pp. 457-463). Paidotribo.
- Gordon, S. (2006). *Mastering the Art of Performance. A Primer for Musicians*. Oxford University Press.
- Granda Vera, J., Lledó Sempere, M. L., & Barbero Álvarez, J. C. (2011). Un análisis de las patologías musculoesqueléticas en clarinetistas. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical – RECIEM*, 8(3). https://doi.org/10.5209/rev_RECI.2011.n8.38030
- Grant, S. J. (2014). Vocal Pedagogy and the Feldenkrais Method. En S. Harrison y J. O'Bryan (Eds.), *Teaching Singing in the 21st Century. Landscapes: the Arts, Aesthetics, and Education*, vol. 14 (pp. 175-185). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8851-9_11
- Green, B. (2003). *The Mastery of Music. Ten Pathways to True Artistry*. Broadway Books.
- Greene, D. (2001). *Audition Success. An Olympic Sports Psychologist Teaches Performing Artists How to Win*. Routledge.
- Griffin, J. L. (1998). Self-Care for Musicians and Performance Artists: The Trager Approach. *The Trager® Newsletter & Schedule*, XVII(2), 3-4.
- Grossman, L., Mascolo, R., & Stone, A. (1986). *The effect of Trager Mentastics on upper trapezius EMG in a cervical/thoracic pain patient group*. Poster presentation at the Sixth Annual Meeting of the American Pain Society, Washington, D. C.
- Gruzelier, J. H., & Egner, T. (2004). Physiological self-regulation: Biofeedback and neurofeedback. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 197-219). Oxford University Press.
- Hakam Din (s.f.). Página de inicio. <https://hakamdin.com/>
- Hanna, T. (1988). *Somática. Recuperar el Control de la Mente sobre el Movimiento, la Flexibilidad y la Salud*. Yug.

- Harger, S. (2011). *An Investigation of Finger Motion and Hand Posture during Clarinet Performance* (Tesis Doctoral). Arizona State University. https://repository.asu.edu/attachments/56627/content/Harger_asu_0010E_10674.pdf
- Harris, P. (2003). Teaching the clarinet. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 123–133). Cambridge University Press.
- Harris, M. (2003). The bass clarinet. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 66–74). Cambridge University Press.
- Havard, M. E., & Openlander, M. (2005). *Breast Cancer: One Illness, Two Women, Four Seasons*. PenUltimate Publishing.
- Heaton, R. (2003). The contemporary clarinet. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 163–183). Cambridge University Press.
- Heigl, M. (2009). Trager® psychophysische integration. *Osteopathische Medizin*, 10(3), 25-30. <https://doi.org/10.1016/j.ostmed.2009.03.001>
- Herrigel, E. (2005). *Zen en el Arte del Tiro con Arco*. Kier.
- Hill, P. (2002). From score to sound. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 129-143). Cambridge University Press.
- Hoeprich, E. (1995). The earliest paintings of the clarinet. *Early Music*, 23(2), 259-266. <http://www.jstor.org/stable/3137704>
- Hoeprich, E. (2008). *The Clarinet*. Yale University Press.
- Hofmann, A., & Goebel, W. (2016). Finger Forces in Clarinet Playing. *Frontiers in Psychology*, 7, a1140, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01140>
- Invisibledogfilms (2010a, 4 octubre). *Moving into agelessness with Roger Tolle. Part one: Movement is Aliveness* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=02mkVr6iPK4>
- Invisibledogfilms (2010b, 4 octubre). *Moving into agelessness with Roger Tolle. Part two: Attending the Sensation* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_e6dDSmzjAc

Invisibledogfilms (2010c, 4 octubre). *Moving into agelessness with Roger Tolle. Part three: Improving Movement Quality* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=T8vFBvcuvAQ>

Invisibledogfilms (2010d, 4 octubre). *Moving into agelessness with Roger Tolle. Part four: Playing in Gravity* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=2kl52dw01rg>

Jazzlab (s.f.). Saxholder Pro. <https://jazzlab.com/en/saxholder/what-is-saxholder/>

Jerkfit (s.f.). Nubs Thumb Sleeves for Saxophone, Oboe, and Woodwind Instruments.
https://jerkfit.com/products/nubs-for-musical-instruments?_pos=4&_sid=e6f85eb9b&_ss=r

Jódar Siles, M. (2020). La sonoridad del clarinete. Una búsqueda personal. *AV NOTAS Revista de investigación musical*, 8, 183-192.
<http://publicaciones.csmjaen.es/index.php/pruebas/article/view/244>

Jorquera Jaramillo, C. (2002). ¿Existe una didáctica del instrumento musical? *Revista Electrónica de LEEME. Lista Electrónica Europea de Música en la Educación*, 9, 1-12.

Jourdain, R. (2002). *Music, the Brain, and Ecstasy. How Music Captures Our Imagination*. Harper Perennial.

Juhan, D. (1992). *The Phisiology of Hook-up. How Trager works*. Trager Institute.

Juhan, D. (1993). *The Trager® Approach: A Comprehensive Introduction*. Trager Institute.

Juhan, D. (1998). The Trager Approach – The Feeling that is Healing. *Positive Health*, 26.
<http://www.positivehealth.com/article/trager/the-trager-approach>

Juhan, D. (2002). *Touched by the Goddess. The physical, psychological & spiritual Powers of Bodywork*. Station Hill.

Juhan, D. (2003). *Job's Body: A Handbook for Bodywork*. Station Hill. [1ª edición: 1987].

Juhan, D. (s.f.-a). *A Nothing Thing*. <https://www.tragerapproach.us/talking-about-trager/a-nothing-thing>

Juhan, D. (s.f.-b). *Taking out the slack*. <https://www.tragerapproach.us/talking-about-trager/taking-out-the-slack>

- Juslin, P. N., Friberg, A., Schoonderwaldt, E., & Karlsson, J. (2004). Feedback learning of musical expressivity. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 247-270). Oxford University Press.
- Karp, C. (1986). The Early History of the Clarinet and Chalumeau. *Early Music*, 14(4), 545-551. <http://www.jstor.com/stable/3127521>
- Keleman, S. (2014). *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. Desclée de Brouwer. [edición original: *Emotional Anatomy*, 1985]
- Kelly Mouthpieces (s.f.). Kelly Clarinet Barrels. <https://www.kellymouthpieces.com/clarinetbarrels/index.asp>
- Kesselman, S. (2005). *El pensamiento corporal. De la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial*. Lumen.
- Kivy, P. (1995). *Authenticities. Philosophical Reflections on Musical Performance*. Cornell University Press.
- Klein, S. D., Bayard, C., & Wolf, U. (2014). The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials. *BioMedCentral Complementary and Alternative Medicine*, 14, a414, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-414>
- Kleinman, J., & Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians*. Bloomsbury.
- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way. A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press.
- Klosé, H. (1843). *Méthode pour servir à l'enseignement de la clarinette à anneaux mobiles et de celle à treize clefs*. Paris: Meissonnier. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k9752128x.image>
- Klosé, H. (1992). *Método para clarinete*. Música Moderna [1ª edición española: 1951].
- Klug, H. (1997). *The Clarinet Doctor*. Woodwindiana.
- Kovács, B. (1980). *Everyday Scale Exercises for Clarinet*. Musica Budapest.
- Krampe, R. Th., & Ericsson, K. A. (1995). Deliberate practice and elite musical performance. En J. Rink (Ed.) *The Practice of Performance: Studies in Musical Interpretation* (pp. 84-102). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511552366.005>

- Kriegel, M. (1999). *Le Chemin de la Sensation*. Le Souffle d'Or.
- Kurkul, W. W. (2007). Nonverbal communication in one-to-one music performance instruction. *Psychology of Music*, 35(2), 327-362. <https://doi.org/10.1177/0305735607070385>
- Laban/Bartenieff Institut of Movement Studies (s.f.). Página de inicio. <https://labaninstitute.org/>
- Laparra Hernández, R. (2013). *Influencia de la práctica instrumental en el sistema orofacial* (Tesis Doctoral). Universitat de València. <https://core.ac.uk/download/pdf/71018329.pdf>
- Lawson, C. (1983). The Authentic Clarinet: Tone and Tonality. *The Musical Times*, 124 (1684), 357-358. <https://doi.org/10.2307/964062>
- Lawson, C. (1996). *Mozart Clarinet Concerto*. Cambridge University Press.
- Lawson, C. (2000). *The Early Clarinet. A Practical Guide*. Cambridge University Press.
- Lawson, C. (2003a). Introduction: clarinets in Bb and A. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 33–37). Cambridge University Press.
- Lawson, C. (2003b). The C clarinet. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 38–42). Cambridge University Press.
- Lawson, C. (2003c). Playing historical clarinets. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 134–149). Cambridge University Press.
- Le Breton, D. (2009). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión.
- Lee, C. (2018). Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education. *Music Educators Journal*, 104(4), 15–19. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0027432118766401>
- Légère Reeds (s.f.). Página de inicio. <https://www.legere.com/>
- Levering, M. (2000). *Zen inspirations. Essential meditations and texts*. Duncan Baird.
- Li, W., Almeida, A., Smith, J., & Wolfe, J. (2016). The effect of blowing pressure, lip force and tonguing on transients: A study using a clarinet-playing machine. *Journal of Acoustical Society of America*, 140(2), 1089-1100. <http://dx.doi.org/10.1121/1.4960594>

- LifeAwake (2010, 8 enero). *Rosemary Broccoli interviewing Dr. Milton Trager – 1986 (Enlightened Living, with Rosemary Broccoli)* [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/8617666>
- Liskin, J. (1996). *Moving Medecine. The Life and Work of Milton Trager*, M. D. Hill Press.
- Lluna, J. E. (2012). El clarinete. *Melómano Digital*. <https://www.melomanodigital.com/el-clarinete/>
- Lohff & Pfeiffer. (s.f.). Página de inicio. <http://www.clarinet.dk/>
- Lohnering, A., Breuss, G., & Stieg-Breuss, H. (2007). *The efficiency of Trager® Psychophysical Integration and Mentastics on the Autonomous Nervous System* [manuscrito inédito].
- López-Cano, R. (2013). El error de Descartes y las tres venganzas de René. Introducción al Dossier Cognición Musical Corporeizada. *Epistemus, Revista De Estudios En Música, Cognición Y Cultura*, 2(1), 9-22. <https://doi.org/10.21932/epistemus.2.2710.0>
- López-Cano, R., & San Cristóbal, Ú. (2014). *Investigación artística en música: problemas, métodos, experiencias y modelos*. Fondo Nacional para la Cultura y las Artes de México / Escola Superior de Música de Catalunya. <http://invartistic.blogspot.com/>
- Luis Rossi Hand-made Clarinets. (s.f.). Página de inicio. <https://www.luisrossi.com/>
- Lungentrainer (s.f.). Página de inicio. <https://www.lungentrainer.de/>
- Mack, R., & Ferrara, M. (2022). *Improving Athletic Performance in Youth and Young Adult Adaptive Sports Athletes Through Somatic Movement Re-Education and Therapy*. Movement & Cognition Conference, La Sorbonne (Paris). <https://www.tragerfoundation.org/paris>
- Magilanck Musique Distribution (s.f.). Página de inicio. <https://www.magilanck.com/>
- Mairi, A. (2006). *Trager fo Self-Healing. A Practical Guide for Living in the Present Moment*. HJ Kramer.
- Mairi, A. (2011). *Pathway to Presence. The Trager Approach as a Way of Living*. AwareNow.

- Malham Jr., H. J. (2007). A Powerful Gentleness. The Pleasurable Paradox of the Trager® Approach. *USTA News and World Report*, April, 6(4), 6-7.
- Malo Ruiz, R., Fernández Ormaechea, I., Rodríguez Nieto, M.J., & Mañas Baena, E. (2004). Aplicación de pruebas de función pulmonar. En E. Mañas Baena, E. Pérez Rodríguez y J. Jareño Esteban (Eds.), *Patología Respiratoria. Manual de actuación* (pp. 1-20). Neumomadrid. <https://www.neumomadrid.org/wp-content/uploads/manual-de-actuaci%C3%B3n-de-patolog%C3%ADa-respiratoria.pdf>
- Mantel, G. (2007). *Interpretación. Del texto al sonido*. Alianza.
- Marie, J.-L. (1996). *Intégration, dans la prise en charge du sujet âgé, d'une approche psycho-corporelle utilisant le toucher* (Memoria para la capacitación de Gerontología). Université François Rabelais, Faculté de Médecine de Tours). https://tragerfrance.com/wp-content/uploads/2020/06/Trager-et-personnes-ag%C3%A9es.M%C3%A9moire-de-g%C3%A9rontologie.Jl_Marie_.pdf
- Martín, T., Palacios, J. I., & Farias, J. (2012). ¿Es necesario educar en salud en los conservatorios de música? *Eufonía Didáctica de la Música*, 55, 95-102.
- Martín Benlloch, J. L. (2001). *555 preguntas y respuestas sobre el clarinete*. Rivera.
- Martín López, T. (2015) *Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento*. Piles.
- Mazon, W. E. (2009). *The effect of the Breath Builder™ on various lung functions and musical performance abilities of clarinet players* (Pre-tesis). The University of Arizona. <http://www.windsongpress.com/jacobs/written/Mazon%20-%20THE%20EFFECT%20OF%20THE%20BREATH%20BUILDER%E2%84%A2%20ON%20VARIOUS%20LUNG%20FUNCTIONS.pdf>
- McPherson, G. E., & Schubert, E. (2004). Measuring performance enhancement in music. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 61-82). Oxford University Press.
- Mechlin Reeds (s.f.). All Thumbs Rest, Weightless Winds. <https://www.mechlinreeds.com/>
- Midal, F. (2018). *Déjate en paz y empieza a vivir*. Paidós.
- Miquel-Gomara Perelló, J., & Román Rodríguez, M. (2002). Medidor de Peak-flow: técnica de manejo y utilidad en Atención Primaria. *MEDIFAM*, 12(3), 206-213. <https://scielo.isciii.es/pdf/medif/v12n3/tecnicas.pdf>

Ministerio de Educación y Ciencia (1994). *Real Decreto 1542/1994, de 8 de julio, por el que se establece las equivalencias entre los títulos de música anteriores a la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), y los establecidos en dicha ley*. BOE (9/8/1994), nº189, referencia 18620, pp. 25538-25539.

Ministerio de Educación y Ciencia (2006). *Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (20/1/2007), nº18, referencia 1221, pp. 2853-2900.

Ministerio de Educación (2009). *Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (27/10/2009), nº259, referencia 17005, pp. 89743-89752.

Ministerio de Educación (2010). *Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (5/6/2010), nº137, referencia 8955, pp. 48480-48500.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). *Real Decreto 427/2013, de 14 de junio, por el que se establecen las especialidades docentes del Cuerpo de Catedráticos de Música y Artes Escénicas vinculadas a las enseñanzas superiores de Música y de Danza*. BOE (15/6/2013), nº142, referencia 6484, pp. 45334-45345.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (7/2/2015), nº33, referencia 1157, pp. 10319-10324.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (2018). *Plan para la protección de la salud frente a las pseudoterapias*.
<https://www.sanidad.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/20181141118135247771.pdf>

Ministerio de Sanidad; Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (2020). CoNprueba. <https://www.conprueba.es/>

- Morasky, R. L., Reynolds, C., & Sowell, L. E. (1983). Generalization of lowered EMG levels during musical performance following biofeedback training. *Biofeedback and Self-regulation*, 8, 207-216. <https://doi.org/10.1007/BF00998851>
- Müller, I. (1821). *Méthode pour la nouvelle clarinette et clarinette-alto*. Gambaro. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k1170153t.image>
- Myers, T. W. (2009). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Churchill Livingstone Elsevier.
- Nathan, L. M. (2005). *The experience and effects of Trager® Psychophysical Integration: An exploratory study into Practitioner Understanding* (Trabajo de fin de Máster). University of Westminster, London. https://trager.de/wp-content/uploads/2019/03/MSc_Studie_Australien_Layo_M_Nathan.pdf
- Northrup, C. (2010). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Urano.
- Noto (s.f.). Página de inicio. <https://activadornoto.es/>
- Nusseck, M., & Wanderley, M. M. (2009). Music and Motion – How Music-Related Ancillary Body Movements Contribute to the Experience of Music. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 26(4), 335-353. <https://doi.org/10.1525/mp.2009.26.4.335>
- Nusseck, M., Wanderley, M. M., & Spahn, C. (2018). Body Movements in Music Performances: The Example of Clarinet Players. En B. Müller y S. I. Wolf (Eds.), *Handbook of Human Motion* (pp. 1789-1802). Springer Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-14418-4_107
- Okiñena, J. (2014). La experimentación del intérprete. *L'Esmuc Digital. Revista de L'Escola Superior de Música de Catalunya*, 25. http://lamevaes muc.esmuc.cat/esmuc_digital/Esmuc-digital/Revistes/Numero-25-febrer-2014/Espai-de-recerca2/La-experimentacion-del-interprete
- Organización Mundial de la Salud (s.f.). Página de inicio. <https://www.who.int/es>
- Original Breath Builder® (s.f.). Página de inicio. <https://www.originalbreathbuilder.com/>

- Orobiogoicoechea Vizcarra, E. (2012). *La presencia escénica en el intérprete musical: un estudio de caso* (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/10910/54459_TESIS%20DOCTORAL%20-%20ELENA%20OROBIOGOICOECHEA.pdf
- Orozco, L., & Solé, J. (1996). *Tecnopatías del Músico*. Aritza Comunicación.
- Palmer, C., Koopmans, E., Loehr, J. D., & Carter, C. (2009). Movement-Related Feedback and Temporal Accuracy in Clarinet Performance. *Music Perception*, 26(5), 439-450. <https://doi.org/10.1525/mp.2009.26.5.439>
- Palmer, C., Koopmans, E., Carter, C., Loehr, J. D., & Wanderley, M. (2009). Synchronization of motion and timing in clarinet performance. En A. Williamon, S. Pretty, y R. Buck (Eds.), *Proceedings of the Second International Symposium on Performance Science* (pp. 159-164). Utrecht, The Netherlands. European Association of Conservatoires (AEC). <https://www.researchgate.net/publication/242548227>
- Palopoli Custom (s.f.). Página de inicio. <https://www.palopolicustom.com/>
- Pàmies-Vilà, M., Hofmann, A., & Chatziioannou, V. (2018). Analysis of Tonguing and Blowing Actions During Clarinet Performance. *Frontiers in Psychology*, 9, a617, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00617>
- Partridge, M. (1997). The Trager® Approach as an Adjunct Practice for Parkinson's Disease. *Presentation to Mount Sinai Hospital, New York, NY Department of Movement Disorders*. <https://drive.google.com/drive/folders/1KQRVhJmKgt0mCvPLu5iYWjyept1HD9RR>
- Pastor, V. (2011). Aproximación a la acústica del clarinete. *Revista de Acústica de la Sociedad Española de Acústica*, 42(3-4), 40-51. http://www.sea-acustica.es/fileadmin/publicaciones/revista_VOL42-34_06.pdf
- Pay, A. (2003). The mechanics of playing clarinet. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 107–122). Cambridge University Press.
- Pearson, I. (2000). Playing historical clarinets. En C. Lawson, *The Early Clarinet. A Practical Guide*. (pp. 41-62). Cambridge University Press.
- Peñarrocha, J. V., & Sanz, J. (1991). *Método de clarinete: curso de iniciación*. Música Moderna.

Pereira 3D Products (s.f.). Página de inicio. <https://www.pereira3d.com/>

Pérez Aranda, F., & Luján Artero, J. C. (1997). *El ajuste de las cañas en el clarinete y el saxofón*. Mundimúsica.

Peter Worrell (s.f.). Página de inicio. <http://www.peterworrell.co.uk/>

Phillips, J. R. (2018). Tai Chi and the Musician: How This Martial Art Could Help Your Career. *International Musician*. <https://internationalmusician.org/tai-chi-musician-martial-art-help-career/>

Pike, C. (2008). Rolfing for Professional Musicians. A Conversation with Tessy Brungardt. *Structural Integration*, 36(3), 13-15. https://www.rolf.org/docs/Journal_09-08_full.pdf

Pino, D. (1998). *The Clarinet and Clarinet Playing*. Dover [1ª edición: 1980].

Plantinga, L. (1992). *La música romántica. Una historia del estilo musical en la Europa decimonónica*. Akal Música.

Platz, F., & Kopiez, R. (2012). When the Eye Listens: a Meta-analysis of How Audio-visual Presentation Enhances the Appreciation of Music Performance. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30(1), 71-83. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.71>

Pomarico (s.f.). Página de inicio. <http://www.pomaricompieces.com/>

Poulin, P. L. (1990). A View of Eighteenth-Century Musical Life and Training: Anton Stadler's «Musick Plan». *Music & Letters*, 71(2), 215-224. <https://www.jstor.org/stable/736437>

Prentice, K. (2007). Waves of Hope. Teaching the Trager® Approach in post-tsunami Sri Lanka. *Massage Therapy Journal*, Winter 2007, 50-62. https://realmedicinefoundation.org/wp-content/uploads/2019/09/waves_of_hope.pdf

Protec (s.f.). A355 Thumb Rest Gel Cushion. <https://www.protecstyle.com/CLARINET-OBOE-THUMB-REST-CUSHION-WITH-EXTENSION-SMALLER>

Ramón, S. (2019). El Método Feldenkrais™ para músicos o la alternativa de la expresión somática. *Itamar, Revista de investigación musical: territorios para el arte*, 5, 432-435. <https://ojs.uv.es/index.php/ITAMAR/article/view/15803/14256>

- RDG Woodwinds, Inc. (s.f.). Kickstand «BHOB» Instrument Support. https://rdgwoodwinds.com/products/kickstand-bhob-instrument-support?_pos=4&_sid=faea23f61&_ss=r
- ReedGeek (s.f.). Página de inicio. <https://www.reedgeek.com/>
- Reeds 'n Stuff (s.f.). Hygrocase. <https://www.reedsnstuff.com/en/Clarinet/Reed-Cases/Hygrocase-for-12-Clarinet-Alto-Saxophone-Reeds.html>
- Rehfeldt, P. (1994). *New Directions for Clarinet, revised edition*. Scarecrow Press.
- Reid, S. (2002). Historical performance and the modern performer. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 102-112). Cambridge University Press.
- Repp, B. H., & Knoblich, G. (2004). Perceiving Action Identity. How pianists Recognize Their Own Performances. *American Psychological Society*, 15(9), 604-609. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00727.x>
- Rice, A. R. (1992). *The baroque clarinet*. Clarendon Press.
- Rice, A. R. (2003). *The Clarinet in the Classical Period*. Oxford University Press.
- Rice, A. R. (2012). The Development of the Clarinet as depicted in Austro-German Instruction Sources, 1732-1892. *Tradition und Innovation im Holzblasinstrumentenbau Des 19 in Jahrhunderts*. Augsburg: Wißner, pp. 81-112. https://www.academia.edu/43684090/The_development_of_the_Clarinet_as_depicted_in_Austro_German_instruction_sources_1732_1892_Augsburg_Wi%C3%9Fner_2012_81_112
- Ricquier, M. (1995). La relajación y la práctica instrumental. *Música y Educación*, 21, 81-86.
- Ridenour Clarinet Products (s.f.). Página de inicio. <http://www.ridenourclarinetproducts.com/>
- Ritterman, J. (2002). On teaching performance. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 75-88). Cambridge University Press.
- Ritterman, J. (2004). Foreword. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. vii-viii). Oxford University Press.

- Rodger, M. W. M., Craig, C. M., & O'Modhrain, S. (2012). Expertise is perceived from both sound and body movement in musical performance. *Human Movement Science*, 31(5), 1137-1150. <http://dx.doi.org/10.1016/j.humov.2012.02.012>
- Romero, A. (1861). *Método completo de clarinete: adaptado para la enseñanza del Real Conservatorio de Música de M. C. y dedicado al mismo*. Editorial Autor. <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000119862/>
- Romero, A. (1958). *Método completo para clarinete. Nueva edición en cuatro partes y un apéndice totalmente reformada y cuidadosamente revisada y adaptada al sistema Boehm y a la técnica moderno por Julián Menéndez*. Unión Musical.
- Rosen Institute (s.f.). Página de inicio. <https://roseninstitute.net/>
- Rosenberg, M. B. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Gran Aldea [1ª edición: 2006].
- Ross, A. (2005). The record effect: How technology has transformed the sound of music. *The New Yorker*, June 6, 2005. <https://www.newyorker.com/magazine/2005/06/06/the-record-effect>
- Rubio, P. (2015). The Romero-System Clarinet. Historical Notes and Other Inquiries. *The Clarinet*, 42(2), 54-59. <https://ica.wildapricot.org/resources/Documents/VOL42N2-MARCH2015.pdf>
- Ruiz, J. M. (2017). *El aprendizaje de los instrumentos de viento madera. Técnicas de estudio y ejercicios para flauta, oboe, clarinete, fagot, saxofón...* Redbook.
- Ruiz Ramos, G. (1999). *Amo hacer música. Yogaterapia específica para los profesionales de la Música*. Mandala.
- Sacks, O. (2011). *Musicophilia. Tales of Music and the brain*. Picador.
- Sardà Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Paidós.
- Schade, C. & Rapp, H. (2009). *Piccolini 2 für Klarinette. Die Schule für den Früh-Instrumentalunterricht*. Rapp.
- Scharff, C. (2018). Inequalities in the Classical Music Industry: The Role of Subjectivity in Constructions of the «Ideal» Classical Musician. En C. Dromey y J. Haferkorn (Eds.), *The Classical Music Industry* (pp. 96-111). Routledge.
- Scholl, B. (1993). The Trager Approach. *Body Therapy*, September/October, 6-7, 26-27.

Schwartz, D. (1997). What Could be Lighter? The Work of Milton Trager, M. D. *Massage Magazine*, May/June, 56-58, 60, 63.

Selmer (s.f.). Página de inicio. <https://www.selmer.fr/>

Shoebridge, A., Shields, N., & Webster, K. E. (2017). Minding the Body: An interdisciplinary theory of optimal posture for musicians. *Psychology of Music*, 45(6), 821-838. <https://doi.org/10.1177/0305735617691593>

Silverstein (s.f.). Página de inicio. <https://www.silversteinworks.com/>

Smyth, C., & Mirka, G. (2021). Impact of a Neck Strap Intervention on Perceived Effort, Thumb Force, and Muscle Activity of Clarinetists. *Medical Problems of Performing Artists*, 36(4), 225-232. <https://doi.org/10.21091/mppa.2021.4025>

Sparnaay, H. (2011). *El clarinete bajo. Una historia personal*. Periferia.

Staats, C. L. (1899). *The Imperial Method for the Clarinet*. Carl Fischer.

Stein, K. (1958). *The Art of Clarinet Playing*. Alfred Music.

Stempel, C. (1994). Making Music Freely, or the Grand Piano and the Trager Table. *The Trager® Newsletter*, XIII(1), 19-21.

Stephen Fox Clarinets (s.f.). Accesories. <http://www.sfoxclarinets.com/Accessories.html#clar%20acc>

Stone, A. R. (1997). The Trager® Approach. En C. M. Davis (Ed.) *Complementary Therapies in Rehabilitation: Holistic Approaches for Prevention and Wellness* (pp. 199-212). Slack Incorporated.

Stone, A. R. (2002). The Trager® Approach. En P. Coughlin (Ed.) *Principles and Practice of Manual Therapeutics* (pp. 110-118). Churchill Livingstone, Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06559-0.50015-7>

Taylor, A. H., & Wasley, D. (2004). Physical fitness. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 163-178). Oxford University Press.

Teixeira, E. C. F., Loureiro, M. A., Wanderley, M. M., & Yehia, H. C. (2014). Motion Analysis of Clarinet Performers. *Journal of New Music Research*, 44(2), 1-15. <https://doi.org/10.1080/09298215.2014.925939>

- Teixeira, E. C. F., Yehia, H. C., & Loureiro, M. A. (2015). Relating movement recurrence and expressive timing patterns in music performances. *Journal of the Acoustical Society of America*, 138(3), 212-216. <https://doi.org/10.1121/1.4929621>
- The Reed Machine (s.f.). Página de inicio. <http://www.thereedmachine.net/>
- The Trager Approach. A new way of moving (2007). *Joint Ability. A publication of The Arthritis Foundation of South Africa*, December 2007/January 2008, 14-16.
- The Wind-O (s.f.). Página de inicio. <https://www.thewind-o.com/>
- Thrasher, M., & Chesky, K. S. (1998). Medical problems of clarinettists: Results from the UNT Musician Health Survey. *The Clarinet*, 25(4), 24-27.
- Thurston, F. (1977). *Clarinet Technique*. Oxford University Press [1ª edición: 1956].
- Tolle, E. (2006). *El Silencio habla*. DeBolsillo [1ª edición: 2003].
- Tolle, E. (2008). *El Poder del Ahora*. Gaia [1ª edición: 1997].
- Tolle, R. (2005). The Trager® Approach: Principles for an Ageless Practice. *Massage Therapy Magazine, Spring*, 61-67.
- Tolle, R. (2010). *Level I Review. Trager® Certification Training Program* [DVD].
- Ton Kooiman (s.f.). Página de inicio. <https://www.tonkooiman.com/>
- Trager, M. (1983). *Conference San Diego, California* [Grabación a partir de emisión radiofónica].
- Trager, M. & Hammond, C. (1995). *Movement as a Way to Agelessness. A Guide to Trager Mentastics*. Station Press Hill. [1ª edición: 1987].
- Trager, M. & Hammond, C. (2016). *A mi cuerpo digo sí. Mentastics: los movimientos del Método Trager*. Trager Internacional y Asociación Método Trager España. [Nuevo prefacio y traducción de la obra original: *Movement as a Way to Agelessness. A Guide to Trager Mentastics*]
- Trager Archive Project (1987a). *The Client Series #602: «Ralph: To Free his Walk»* [DVD remasterizado en 2015].
- Trager Archive Project (1987b). *The Client Series #603: «Denny: Exploring Strength, Changing Patterns»* [DVD remasterizado en 2015].

Trager Archive Project (1989). *The Teaching Series #502: «Karen: Working with Trauma»* [DVD remasterizado en 2015].

Trager International (s.f.). *The Trager Approach Defined*.
<https://www.trager.com/trager-defined>

Trager International Instructor Committee; Perin, E. (Ed.) (2013). *Manual del Método Trager®. Una Guía para Estudiantes y Profesionales del Método Trager* [Actualización Abril 2013 por el Equipo de Gestión del Comité de Instructores]. Zurich, Switzerland: Trager International Education Office. [Traducción realizada por la Asociación Método Trager España del original *The Trager® Handbook. A Resource for Students and Practitioners of the Trager Approach*].

Trager School Switzerland, TSS Kiental (2023). *Trager Therapy Education Brochure*.
https://www.kientalerhof.ch/wp-content/uploads/2020/02/kh_broschuere_TRAGER_EN_06.2023-2.pdf

Trager Schweiz (2022, 9 noviembre). *Bill Scholl about being with Milton Trager* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=IIQd_0jZgJY

Trager Verband Schweiz (2021). *Identification de la méthode Thérapie Trager; Organisation du Monde du Travail - Thérapie Complémentaire (OrTra TC)*.
https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/F/METID/METID_Trager_Therapie_210906_fr.pdf

Tsay, C.-J. (2013). Sight over sound in the judgment of music. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(36), 14580–14585.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1221454110>

Tschaikoff, B. (2003). The high clarinets. En C. Lawson (Ed.), *The Cambridge companion to the clarinet* (pp. 43–56). Cambridge University Press.

Ultrabreathe (s.f.). Página de inicio. <https://www.ultrabreathe.com/>

Universitat Rovira i Virgili (2013). *Codi de bones pràctiques en recerca, formació per a la recerca, desenvolupament i innovació*. Autor.
https://www.doctor.urv.cat/media/upload/domain_455/arxius/calendaris/normativa/bones_practiques_v8.pdf

Valentine, E. (2002). Historical performance and the modern performer. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 168-182). Cambridge University Press.

- Valentine, E. (2004). Alexander technique. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 179-195). Oxford University Press.
- Valenza, M.C., Martin Martin, L., Botella Lopez, M., Castellote Caballero, Y., Revelles Moyano, F., Serrano Guzman, M., Torres Sánchez, I., & Valenza Demet, G. (2011). La función pulmonar, factores físicos que la determinan y su importancia para el fisioterapeuta. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 41(2), 83-89. <https://doi.org/10.1016/j.rifk.2012.02.005>
- Vandoren (s.f.). Página de inicio. <https://vandoren.fr/>
- Van Zijl, A. G. W., & Luck, G. (2012). Moved through music: The effect of experienced emotions on performer's movement characteristics. *Psychology of Music*, 41(2), 175-197. <https://doi.org/10.1177/0305735612458334>
- Velázquez, A. (2013). *Cómo vivir sin dolor si eres músico. La mejor postura*. Robinbook.
- Vercher Grau, J. (2017). *El clarinete y su entorno en la historia*. Anacrusa.
- Vicente, G. (2012). Música y movimiento: variaciones sobre un mismo tema. *Eufonía Didáctica de la Música*, 54, 74-81.
- Villa-Rojo, J. (1975). *El clarinete y sus posibilidades. Estudio de nuevos procedimientos*. Alpuerto.
- Vines, B. W., Krumhansl, C. L., Wanderley, M. M., Dalca, I. M., & Levitin, D. J. (2011). Music to my eyes: Cross-modal interactions in the perception of emotions in musical performance. *Cognition*, 118(2), 157-170. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2010.11.010>
- Vining, D. (2014) *Notes on Hope. Stories by Musicians Coping with Injuries*. Mountain Peak Music.
- Walker, A. (2014). *Craniosacral Therapy and Singing* (Trabajo de fin de Máster). Royal Conservatoire in The Hague. <https://www.researchcatalogue.net/view/29459/29460>
- Walls, P. (2002). Historical performance and the modern performer. En J. Rink (Ed.), *Musical Performance. A Guide to Understanding* (pp. 17-34). Cambridge University Press.

- Wanderley, M. M., Vines, B. W., Middleton, N., McKay, C., & Hatch, W. (2005). The Musical Significance of Clarinetist's Ancillary Gestures: An Exploration of the Field. *Journal of New Music Research*, 34(1), 97-113. <https://doi.org/10.1080/09298210500124208>
- Watrous, I. S. (1992). The Trager Approach: An Effective Tool for Physical Therapy. *Physical Therapy Forum*, XI(9), 22-25. <https://static1.squarespace.com/static/5bdf8f5036099b2eb8d2b5ad/t/6059e9f44df6cb13a370cf42/1616505334667/22+PHYSICAL+THERAPY+FORUM+April+10+1992+-+From+Ilene+Watrous.pdf>
- Watrous, I. S., & March, S. (1992). The Trager Approach to Breaking the Pain Cycle. *Holistic Living: a celebration of life*, IX(4), 4, 20-21.
- Watts, A. (2001). *La sabiduría de la inseguridad*. Kairós [edición original: *The wisdom of insecurity*, 1951].
- Wehle, R. (2007). *Clarinet Fundamentals 1. Sound and Articulation*. Schott.
- Weijkamp, J., & Sadakata, M. (2017). Attention to affective audio-visual information: Comparison between musicians and non-musicians. *Psychology of Music*, 45(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0305735616654216>
- Weiss, A. E., Nusseck, M., & Spahn, C. (2018). Motion types of ancillary gestures in clarinet playing and their influence on the perception of musical performance. *Journal of New Music Research*, 47(2), 129-142. <https://doi.org/10.1080/09298215.2017.1413119>
- Werner, K. (1996). *Effortless Mastery. Liberating the Master Musician Within*. Jamey Aebersold Jazz.
- West, R. (2004). Drugs and musical performance. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 271-290). Oxford University Press.
- Weston, P. (1982). *More Clarinet Virtuosi of the past*. Fentone Music.
- Williamon, A. (2004). A guide to enhancing musical performance. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 3-18). Oxford University Press.
- Witt, P. L. (1986). Trager Psychophysical Integration: An Additional Tool in the Treatment of Chronic Spinal Pain and Dysfunction. *Whirlpool, summer*, 24-26.

- Witt, P. L., & MacKinnon, J. (1986). Trager Psychophysical Integration. A Method to Improve Chest Mobility of Patients with Chronic Lung Disease. *Physical Therapy Journal*, 66 (2), 214-217. <https://doi.org/10.1093/ptj/66.2.214>
- Witt, P. L., & Parr, C. A. (1988). Effectiveness of Trager Psychophysical Integration in Promoting Trunk Mobility in a Child with Cerebral Palsy: A Case Report. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 8(4), 75-94. https://doi.org/10.1080/J006v08n04_05
- World Medical Association (2013). *Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Wozny, N. (2007). Trager Technique: Rocking Toward Freedom. *Dance Magazine*, 81(9), 36. https://www.trager.ca/docs/Dance_Magazine_-_Sept_2007.pdf
- Wrigley, W. J., & Emmerson, S. B. (2013). The Experience of the Flow State in Live Music Performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292–305. <https://doi.org/10.1177/0305735611425903>
- Wynn Parry, C. B. (2004). Managing the physical demands of musical performance. En A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 41-60). Oxford University Press.
- Yamaha (s.f.). Página de inicio. <https://es.yamaha.com/>
- Your body is your Strad (s.f.). Página de inicio. <http://www.yourbodyisyourstrad.com/>
- Young, K. (2014). *Clarinet Thumb-rest Function: The Pedagogy of Positioning and Electromyography Evidence* (Tesis Doctoral). Louisiana State University. https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.691
- Young, K. (2016). The Influence of Thumbrest Position on Clarinet Playing (2015 ICA Research Competition Winner). *The Clarinet*, 43(4), 38-46.
- Young, K., & Wings, S. A. (2017). Thumb-Rest Position and its Role in Neuromuscular Control of the Clarinet Task. *Medical Problems of Performing Artists*, 32(2), 71-77. <https://doi.org/10.21091/mppa.2017.2013>
- Zaldívar, Á. (2005). Las enseñanzas musicales y el nuevo Espacio Europeo de Educación Superior: el reto de un marco organizativo adecuado y la necesidad de la investigación creativa y preformativa. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(1), 95-122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1343170>



LA APLICACIÓN DEL MÉTODO TRAGER® EN LA INTERPRETACIÓN DEL CLARINETE: EFECTOS PSICOFÍSICOS Y SONOROS

El objetivo de mi investigación doctoral es estudiar qué efectos puede tener la aplicación del Método Trager en las intérpretes de clarinete, tanto a nivel físico y mental (confort, presencia, respiración, movimiento, velocidad de los dedos y la lengua, etc.) como sonoro (calidad de sonido, expresividad, etc.). Para ello voy a investigar las mismas variables con cada clarinetista antes y después de recibir una sesión del Método Trager, sin establecer comparaciones entre diferentes participantes sino solo consigo misma.

- Requisitos necesarios para participar:

- ser mayor de edad
- tener estudios superiores de clarinete o estar cursándolos
- tener una práctica/ estudio del clarinete regular
- sin experiencia previa del Método Trager
- actitud: abierta, sin juicio, curiosa, proactiva
- leer y firmar la hoja de consentimiento informado que se facilitará previamente al encuentro individual

- Desarrollo de la colaboración:

- la investigación tendrá lugar en Barcelona durante el mes de noviembre y diciembre (fecha y hora personalizada)
- las interpretaciones se realizarán con el clarinete en *si $\flat$*
- las partes prácticas interpretativas y las mediciones (capacidad inspiratoria, etc.) serán grabadas en audio y vídeo
- se recibirá una sesión del Método Trager (1h 30') personalizada que no será grabada
- tiempo estimado: 3 horas

- Qué ofrezco:

- actitud: abierta, sin juicio, curiosa, proactiva
- seriedad, rigor e higiene
- privacidad (cada participante estará identificado con un número y ninguna información personal aparecerá publicada)
- flexibilidad horaria para los encuentros
- acceso al estudio finalizado
- sesión gratuita del Método Trager para 2018

Para dudas y preguntas, podéis contactarme en: [REDACTED] / [REDACTED]
Para más información sobre el Método Trager: www.trager.es

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Participante n°: _____

Por favor, lee detenidamente el siguiente texto antes de firmar al final del documento. Muchas gracias.

Investigación doctoral llevada a cabo por Ona Cardona:
La aplicación del Método Trager® en la interpretación del clarinete: efectos psicofísicos y sonoros.

Confirmando que he leído la carta con la información sobre la investigación, en la que estoy de acuerdo en formar parte.

Mi firma al final indica que:

- He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre la investigación.

Se me ha explicado que:

- Mi participación es voluntaria y puede interrumpirse en cualquier momento de la grabación y/o sesión (en tal caso cualquier información recogida sería destruida).

- Mi participación será totalmente confidencial, y mi nombre no será utilizado en ninguna parte de la investigación.

- Los datos recogidos serán utilizados para contribuir al análisis de la investigación y si se utilizan citas explícitas, serán anónimas.

- Tendré acceso al documento final de la investigación completa.

- Esta investigación o parte de ella puede ser posteriormente publicada en un ámbito profesional para su divulgación.

Firma:

Nombre:

Fecha:

ANEXO CON PARTITURAS:

LISTA A

<i>Compositor</i>	<i>Obra</i>	<i>Fragmento</i>	<i>Pág.</i>
ARNOLD, Malcolm	Sonatina	I mov.; D.C.-E	2
BORODIN, Aleksandr	Danzas del Príncipe Ígor	Allegro vivo	3
CRUSELL, Bernhard	Concerto nº 3 op. 11	I mov.; cc. 51-96	4
LUTOSLAWSKI, Witold	Dance Preludes	I mov.	5
MENDELSSOHN, Felix	Sinfonía nº 3 «Escocesa»	II mov.; cc. 8-102	6
MESSAGER, André	Solo de Concours	cc. 3-49	7
POULENC, Francis	Sonata	III mov.; cc. 1-33	8
ROSSINI, Gioacchino	Introducción, tema y variaciones	Tema y variación I	9
STAMITZ, Johann	Concerto	I mov.; cc. 26-47	10
WEBER, Carl Maria v.	Concerto nº 2	I mov.; cc. 50-84	11

LISTA B

<i>Compositor</i>	<i>Obra</i>	<i>Fragmento</i>	<i>Pág.</i>
BEETHOVEN, Ludwig v.	Sinfonía nº 4	II mov.; B y F	12
BERLIOZ, Hector	Sinfonía Fantástica	III mov.; 3 cc. dp. 43-45	13
BERNSTEIN, Leonard	Sonata	I mov.; D.C.-10 cc. dp. F	14
BRAHMS, Johannes	Sonata nº 2 op. 120	I mov.; cc. 1-34	15
BURGMÜLLER, Norbert	Duo op. 15	I mov.; cc. 2-34	16
COPLAND, Aaron	Concerto	cc. 4-50	17
DEBUSSY, Claude	Première Rhapsodie	cc. 1-24	18
FRANÇAIX, Jean	Concerto	III mov.; D.C.- 8 cc. dp. 32	19
SAINT-SAËNS, Camille	Sonata	I mov.; cc. 1-30	20
SPOHR, Ludwig	Concerto nº 2 en mi♭M op. 57	II mov.; cc. 1-18	21

* Puedes imprimir las partituras y escribir todas las anotaciones que quieras en ellas.
El día de la grabación habrá copias disponibles en papel, por si lo prefieres.

Allegro vivo.
in B.

The musical score is written for a single melodic line in treble clef, key of B major (one sharp), and 2/4 time. It begins with a *mf* dynamic and a tempo marking of **Allegro vivo.** The score consists of eight staves of music. The first staff contains a 2-measure rest followed by a series of eighth-note patterns. The second staff continues with similar eighth-note figures. The third staff introduces a *marc.* (marcato) articulation. The fourth staff features a *f* (forte) dynamic and a *C* (Crescendo) marking. The fifth staff includes a *ff* (fortissimo) dynamic. The sixth and seventh staves continue with complex eighth-note and sixteenth-note patterns. The eighth staff concludes with a *p* (piano) dynamic, a *1 acceler.* marking, and a final 3-measure rest. The score is characterized by frequent accents and slurs, emphasizing the rhythmic drive of the piece.

14 34 1 *risoluto* *mf* *f* 3

53 *f* *p dolce* 6

56 3

60 3

64 *cresc.* 3

67 2 [*P*]

73 *tr* 6 3

76 6 1

80 *f*

83 *p* *tr*

87 3

91 *mf* *f*

94 *mf* *f* 2

I

Witold Lutoslawski

Allegro molto (♩ = ca 160)

f *mf* *f* *mf* *poco cresc.* *f* *mf* *poco cresc.* *sub p dolce* *cresc.* *f* *mf* *p* *pp* *rit.* *a tempo ed accel. al fine* *p*

Vivace non troppo $\text{♩} = 128$

7 *p*

14

22 *f*

33 *dim. cresc.*

46 *f cresc. ff*

62 *più f* **B** 16

84 *pp* **C** *f p* *pp*

93

100 *dim.*

SOLO DE CONCOURS

pour Clarinette en Sib
avec accompagnement de PIANO

A. MESSAGER.

All^o non troppo.

f

mf

p

cresc.

mf

f

dim.

p

8

SOLO-KLARINETTE in B

(Allegretto)

VAR. 1. Più mosso

Allegro moderato VI. I.

22 25 30 35 40 45 6

KONZERT

Klarinette in B

Heinrich Bärmann gewidmet

Stimme nach Carl Bärmann, 1870**)

Komponiert 1811

Opus 74 · J 118*)

Allegro $\text{♩} = 108$

ff

42

48 *risoluto* *ff*

54 *f* *3* *f* *3* *p* *cresc.* *<*

61 *f* *f*

66 *p*

70 *p*

75 *p dolce*

79 *p* *p*

83 *f*

18 *fp* *f sf sf sf* *fp* *f sf sf sf* *p cantabile* **[B]**

30 *cresc. p* *cresc. f* *p* **[F] Solo** *p cantabile* *cresc. p* *cresc. f*

40 *p* **[F] Solo** *p cantabile* *cresc. p* *cresc. f*

40 *p* **[F] Solo** *p cantabile* *cresc. p* *cresc. f*

rall.
dim. - *p* *morendo* *pp*
solo *mf dolce*
cresc. *sf* *sf* *cresc.* - *sf* *dim* *quasi niente* *mf*
p dolce *pppp* *sf > p*
Tempo I.
(Echo) *pppp* *poco f*
 [43] [44] [45]

2

For David Oppenheim

SONATA
for
Clarinet and Piano

Clarinet in B $\flat$

LEONARD BERNSTEIN
(1941-42)

I

Grazioso $\text{♩} = 88$

mp

(A) *Un poco più mosso*

p *pp* *mf*

(B) $\text{♩} = 104$

cresc. e poco accel. *f*

(C)

f-mp dolce

(D) 7

f

(E)

f *p legatissimo* *cresc.*

(F)

ff *mp* *p dolce* *dim.* *pp*

SONATE

Klarinette in B Es-dur

Komponiert 1894

Opus 120 Nr. 2

Allegro amabile

The musical score is written for Clarinet in B. It begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked 'Allegro amabile'. The score consists of 34 measures. The first measure starts with a piano (*p*) dynamic. The second measure has a *p* dynamic. The third measure has a *p* dynamic. The fourth measure has a *p* dynamic. The fifth measure has a *p* dynamic. The sixth measure has a *p* dynamic. The seventh measure has a *p* dynamic. The eighth measure has a *p* dynamic. The ninth measure has a *p* dynamic. The tenth measure has a *p* dynamic. The eleventh measure has a *p* dynamic. The twelfth measure has a *p* dynamic. The thirteenth measure has a *p* dynamic. The fourteenth measure has a *p* dynamic. The fifteenth measure has a *p* dynamic. The sixteenth measure has a *p* dynamic. The seventeenth measure has a *p* dynamic. The eighteenth measure has a *p* dynamic. The nineteenth measure has a *p* dynamic. The twentieth measure has a *p* dynamic. The twenty-first measure has a *p* dynamic. The twenty-second measure has a *p* dynamic. The twenty-third measure has a *p* dynamic. The twenty-fourth measure has a *p* dynamic. The twenty-fifth measure has a *p* dynamic. The twenty-sixth measure has a *p* dynamic. The twenty-seventh measure has a *p* dynamic. The twenty-eighth measure has a *p* dynamic. The twenty-ninth measure has a *p* dynamic. The thirtieth measure has a *p* dynamic. The thirty-first measure has a *p* dynamic. The thirty-second measure has a *p* dynamic. The thirty-third measure has a *p* dynamic. The thirty-fourth measure has a *p* dynamic.

Duo

Es-Dur / Mi bémol majeur / E flat major

Herausgegeben von
Walter Lebermann

Norbert Burgmüller
opus 15

Allegro

The musical score is written on a single staff in E-flat major (three flats) and 2/4 time. It begins with a treble clef and a key signature of three flats. The tempo is marked 'Allegro'. The score includes various dynamics: *dolce* (measures 1-4), *p* (measures 13-14), *fp* (measure 15), *f* (measures 21-22), *cresc.* (measures 27-28), and *ff* (measures 32-33). There are also articulation marks like accents and slurs. The piece ends with a repeat sign and a fermata.

COPLAND, Aaron	Concerto	cc. 4-50

For Benny Goodman
CONCERTO

Arranged for Clarinet and Piano by the Composer for Clarinet and String Orchestra (with Harp and Piano) **AARON COPLAND**

Clarinet in B $\flat$

Slowly and expressively ($\text{♩} = \text{circa } 69$)

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

p *mp* *mf* *poco* *rit.* *a tempo* *p* *moving forward* *f* *p* *poco cresc.*

III

Andantino $\text{♩} = 76$

SONATA
FOR CLARINET AND PIANO

Clarinet in B $\flat$ C.SAINT-SAËNS
Op.167
Edited by Paul Harvey

1

Allegretto

5

9

14

18

23

28

p

cresc.

mf

dim.

p

dim.

p

Adagio
SOLO.

p dolce

5 *dimin.*

9 *dolce*

13 *tr*

16 3

ENCUENTRO CON LA PARTICIPANTE

Participante n°:

Fecha sesión:

FUERA DEL ESTUDIO

- Bienvenida y preguntas/dudas
- Leer y firmar Consentimiento informado
- Montar clarinete
- Rellenar Ficha participante + pesar clarinete
- Pasajes elegidos: coger partituras
- Trinos elegidos: anotarlos

DENTRO DEL ESTUDIO: GRABACIÓN 1

*Colocación de la microfónica y ajuste del volumen máximo (solo Grabación 1).
SIN ATRIL

Toca sentado		Toca de pie	

- Calentamiento: 5 minutos libres para calentamiento. (cronometrar)

CLAQUETA e inicio de la grabación en audio y video

- Afinación: con el afinador digital (la=442Hz).

0. Voz

De pie. Presentación personal con una frase estándar dada (no leída) del estilo:
«Buenos días/Buenas tardes, soy clarinetista y estoy aquí para participar en esta investigación y compartir mi música»

1. Medición de la capacidad inspiratoria y del Flujo Espiratorio Máximo (FEM):

1A. Espirómetro de incentivo

De pie. Desprecintar boquilla y colocarla.

Exhalar todo el aire, colocar los labios alrededor de la boquilla e inhalar lentamente de modo que el pistón rojo quede comprendido dentro de la marca. La medición se realizará 3 veces, dejando un intervalo de 30 segundos aproximadamente entre cada una.

Grab. 1 (pre-T)	1º	2º	3º
Grab. 2 (post-T)	1º	2º	3º

1B. Espirómetro de flujo

De pie. Desprecintar boquilla y colocarla.

Inhalar profundamente, colocar los labios alrededor de la boquilla y soplar dentro del dispositivo lo más fuerte que puedas. La medición se realizará 3 veces, dejando un intervalo de 30 segundos aproximadamente entre cada una.

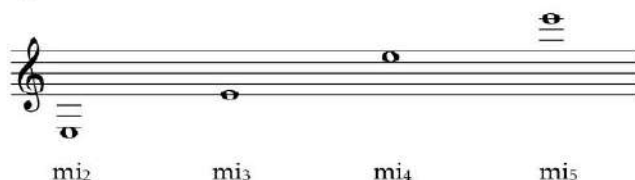
Grab. 1 (pre-T)	1º	2º	3º
Grab. 2 (post-T)	1º	2º	3º

[a partir de aquí de pie/sentado según elección]

*Colocar silla (si procede) y marcar con cinta

2. Sonido

Registro de sonidos tenidos:



Se tocará cada nota con una duración de aproximadamente 2 segundos, con una dinámica *f*. Se realizará una segunda vez, ahora con una dinámica *p*. Consigna: hacer un sonido de calidad en una nota larga.

3. Picado

Medición del picado:



Sobre un mi₃, con picado simple, se buscará una articulación constante y clara lo más rápido posible, con una dinámica *mf*, hasta que se termine el aire. La primera nota se iniciará coincidiendo con una batida del metrónomo pero no deberá intentar cuadrarse con el pulso. La ejecución se realizará 2 veces, dejando un intervalo de 30 segundos aproximadamente entre cada una.

Poner metrónomo Negra=60, para el inicio

4. Trinos:

Se elegirán previamente 4 trinos que deberán ser efectuados con el movimiento de 1 solo dedo, sin relevancia de que sean de $\frac{1}{2}$ o 1 tono, siendo también indiferente si el movimiento afecta a un orificio o a una llave.

- Mano derecha: 1 trino fácil y 1 trino difícil



- Mano izquierda: 1 trino fácil y 1 trino difícil



La primera nota se iniciará coincidiendo con una batida del metrónomo pero no deberá intentar cuadrarse con el pulso. La ejecución se realizará 2 veces, dejando un intervalo de 30 segundos aproximadamente entre cada una.

Poner metrónomo Negra=60, para el inicio

- Dinámica: *mf* cómodo
- Trino lo más rápido y regular posible

*Colocación del atril y ajuste por parte del participante, marcar con cinta

5. Interpretación musical

Como si se tratara de un concierto o audición, cada fragmento podrá ser interpretado solo una única vez:

5A. Fragmento de la Lista A: _____

5B. Fragmento de la Lista B: _____

* retirar el atril

5C. Fragmento de libre elección, de memoria (duración aproximada 60-90'):

FUERA DEL ESTUDIO:

- Cuestionario sensaciones
- Limpiar instrumento (no hace falta desmontar si no se quiere)
- Cambiarse de ropa (si procede), descalzarse. Lavabo

*Retirar objetos de grabación del estudio, colocar camilla

DENTRO DEL ESTUDIO:

- Sesión del Método Trager

HORA INICIO:
HORA FINAL:
DURACIÓN TOTAL:

FUERA DEL ESTUDIO:

- Cambiarse de ropa (si procede), calzarse. Lavabo

*Recolocación idéntica de todos los elementos para la grabación

DENTRO DEL ESTUDIO: GRABACIÓN 2

IDEM, volver arriba

FUERA DEL ESTUDIO:

- Cuestionario sensaciones
- Recoger instrumento y despedida

FICHA de la PARTICIPANTE

Participante nº:

Fecha sesión:

Datos personales

Nombre:	
Apellidos:	
Fecha de Nacimiento:	Edad:
Género:	Mano dominante:
Altura:	Peso:
Teléfono:	
E-mail:	

Características del clarinete en sib

Sistema: Francés/ Alemán	
Marca:	Modelo:
Boquilla (marca y modelo):	
Compensador (marca y grosor):	
Abrazadera:	
Caña (marca, modelo y numeración):	
Barrilete:	
Campana:	
Otros:	
Peso total del instrumento preparado para tocar:	gr. (medición <i>in situ</i>)

Historial

Edad inicio estudio del clarinete:		Nº años tocando el clarinete:
Estudiante		Curso actual:
Profesional		Año de finalización del grado superior:
Trabajo actual:		
¿Tocas otros instrumentos? ¿Cuál/es?:		
Experiencia previa de trabajo de conciencia corporal:		
¿Alguna vez tocas con collarín?:		
Algún problema o lesión derivados de la interpretación musical:		
Estado general de salud (medicación actual):		
Otra información relevante:		

PARTICIPANTE N°:		ANTES de la sesión de Trager
FECHA:		DESPUÉS de la sesión de Trager

CUESTIONARIO SOBRE LAS SENSACIONES PERCIBIDAS:

Después de haber interpretado los fragmentos musicales elegidos, responde a cada enunciado según las sensaciones que hayas tenido. Marca con una X la respuesta elegida en el recuadro correspondiente, siendo 0 el mínimo y el 10 el máximo.

1. Gestión del aire

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Fluidez en la digitación

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Coordinación en la técnica interpretativa

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Integración con el instrumento

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Distracciones

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Presencia (aquí y ahora)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Tensiones corporales

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Nerviosismo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Seguridad/confianza

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Conexión con la música

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. Facilidad/comodidad en la interpretación

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. Disfrute de la interpretación

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Satisfacción de la interpretación

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. OTROS COMENTARIOS:

CUADERNO DE CAMPO (a rellenar después de cada encuentro)

Participante nº	
Fecha y hora	
1ª grabación	
Sesión de Trager	Hora inicio:
	Hora final:
	Duración:
vestimenta	
Mentastics	
camilla	
objetos utilizados	
observaciones	
antes de la camilla	
feedback después de la camilla	
2ª grabación	
Otros	

Autoevaluación de las grabaciones por parte de cada participante

¡Muchas gracias de nuevo por tu participación! Por favor escribe en castellano. Puedes detallar tus respuestas por fragmentos (A, B, C) y/o en general, como prefieras.

**obligatorio*

¿Qué similitudes/diferencias a nivel SONORO observas entre los 2 vídeos? *

Por ejemplo: claridad/limpieza del sonido, centro y cuerpo del sonido, riqueza de armónicos, proyección, flexibilidad tímbrica, afinación, rango de dinámicas, precisión de las emisiones, articulación y legato, etc.

¿Qué similitudes/diferencias a nivel VISUAL observas entre los 2 vídeos? *

Por ejemplo: posición corporal, relajación-tensión corporal, movimientos corporales (amplitud, frecuencia, partes movilizadas, etc.), gestos con el clarinete, expresiones faciales, etc.

¿Qué similitudes/diferencias a nivel INTERPRETATIVO observas entre los 2 vídeos? *

Por ejemplo: precisión del texto (pequeños errores), fraseo, expresividad, fluidez de discurso, carácter del fragmento, conexión con la música, estabilidad y fluctuaciones del tempo, lugar y cantidad de respiraciones, convicción interpretativa, seguridad, etc.

Cualquier otra similitud/diferencia que quieras comentar

¿Hay algo que te haya sorprendido al ver y escuchar las grabaciones? Por favor descríbelo. *

Si tuvieras que enviar uno de los 2 vídeos para un proceso de selección, ¿cuál elegirías? *

(Lo siento, no puedes elegir «los dos» ni «ninguno de los dos»)

- ☐ el vídeo de ANTES
- ☐ el vídeo de DESPUÉS

Por favor, justifica tu elección *

¿Cuántas veces has visto los vídeos? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ más de 5

¿Cuánto tiempo de preparación de los fragmentos a interpretar dedicaste antes de venir a la cita de la investigación? *

Esta pregunta es solo con fines estadísticos, por favor responde con sinceridad

- ☐ no me preparé
- ☐ menos de 30 minutos
- ☐ entre 30 minutos y 1 hora
- ☐ entre 1 y 2 horas
- ☐ entre 2 y 3 horas
- ☐ entre 3 y 4 horas
- ☐ Más de 4 horas

Cualquier otro comentario que quieras hacer

Nombre y apellido *

Tu participación sigue siendo anónima, esto es solo para que yo sepa quién responde ;)

Trager® and musical performance *(idioma original)*

This survey is totally anonymous. If you play an instrument and have received one or more Trager sessions, please answer the following questions. Thanks for taking this time to assist my PhD research about Trager & musical performance.

** question required*

Musical Activity *

- ☐ Amateur (hobby)
- ☐ Professional Performer
- ☐ Music Teacher
- ☐ Professional Performer and Music Teacher
- ☐ Otro:

Main instrument

[Dropdown menu with the following options:]

Accordion, Bagpipes, Banjo, Bassoon, Celesta, Cello, Clarinet, Cymbal, Double Bass, Drum Set, Drum (Bass drum), Drum (Bongo drum), Drum (Timpani), Dulcimer, Flute, French horn, Gong, Guitar, Guitar (Electric guitar), Harmonica, Harp, Harpsichord, Hurdy gurdy, Lute, Lyre, Marimba, Oboe, Organ, Pan pipes, Pennywhistle, Piano, Recorder, Saxophone, Sitar, Synthesizer, Tambourine, Triangle, Trombone, Trumpet, Tuba, Viola, Violin, Violin (Fiddle), Voice, Xylophone, Zither, Other instrument not stated here.

How many years do you play your main instrument for?

[Dropdown menu with the following options:]

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, more than 70.

Secondary instrument (only if you play another one)

[Dropdown menu with the following options:]

Accordion, Bagpipes, Banjo, Bassoon, Celesta, Cello, Clarinet, Cymbal, Double Bass, Drum Set, Drum (Bass drum), Drum (Bongo drum), Drum (Timpani), Dulcimer, Flute, French horn, Gong, Guitar, Guitar (Electric guitar), Harmonica, Harp, Harpsichord, Hurdy gurdy, Lute, Lyre, Marimba, Oboe, Organ, Pan pipes, Pennywhistle, Piano, Recorder, Saxophone, Sitar, Synthesizer, Tambourine, Triangle, Trombone, Trumpet, Tuba, Viola, Violin, Violin (Fiddle), Voice, Xylophone, Zither, Other instrument not stated here.

How many years do you play your secondary instrument for?

[Dropdown menu with the following options:]

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, more than 70.

Music genre(s) you perform (you can choose more than one option)

- ☐ Classical music
- ☐ Opera
- ☐ Jazz
- ☐ Pop
- ☐ Country
- ☐ Blues
- ☐ Hip hop
- ☐ Electronic
- ☐ R&B
- ☐ Folk
- ☐ Otro:

How many Trager sessions have you received? *

[Dropdown menu with the following options:]

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, more than 20.

Have you done any other Trager activity? * (you can choose more than one option)

- ☐ No
- ☐ Mentastics class
- ☐ Introductory Workshop
- ☐ Trager for Daily Life class
- ☐ Level I training
- ☐ Level II training
- ☐ Level III training
- ☐ Otro:

Which degree of usefulness have Trager sessions had in the following aspects? *

Not at all useful / Slightly useful / Moderately useful / Very useful / Extremely useful

- Presence
- Body Tension
- Dealing with nerves
- Integration with the instrument
- Connection with the music
- Enjoyment of the performance
- Dealing with distractions
- Coordination of performance technique
- Self-confidence/Self-assurance
- Ease/Comfort of performance

Which degree of usefulness have Trager sessions had in the following aspects?

(This question it is ONLY for wind instruments/voice)

Not at all useful / Slightly useful / Moderately useful / Very useful / Extremely useful

- Breathing fluidity
- Lung capacity
- Air management

Do you do Mentastics related to your performance? *

Never / Occasionally / Sometimes / Often / Always

- Before I study/perform
- While I study/ perform (during breaks)
- After I study/perform

What would be a general assessment on how Trager has helped you in musical performance? *

(minimum) 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (maximum)

Any other comment about how Trager has/ has had an effect on your musical performance.

Please describe with your own words, as much as you like...

Country where you live at the moment *

[Dropdown menu with the following options:]

Afghanistan, Albania, Algeria, Andorra, Angola, Antigua and Barbuda, Argentina, Armenia, Australia, Austria, Azerbaijan, Bahamas, Bahrain, Bangladesh, Barbados, Belarus, Belgium, Belize, Benin, Bhutan, Bolivia, Bosnia and Herzegovina, Botswana, Brazil, Brunei, Bulgaria, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Cambodia, Cameroon, Canada, Central African Republic (CAR), Chad, Chile, China, Colombia, Comoros, (Democratic Republic of the) Congo, (Republic of the) Congo, Costa Rica, Cote d'Ivoire, Croatia, Cuba, Cyprus, Czech Republic, Denmark, Djibouti, Dominica, Dominican Republic, Ecuador, Egypt, El Salvador, Equatorial Guinea, Eritrea, Estonia, Ethiopia, Fiji, Finland, France, Gabon, Gambia, Georgia, Germany, Ghana, Greece, Grenada, Guatemala, Guinea, Guinea-Bissau, Guyana, Haiti, Honduras, Hungary, Iceland, India, Indonesia, Iran, Iraq, Ireland, Israel, Italy, Jamaica, Japan, Jordan, Kazakhstan, Kenya, Kiribati, Kosovo, Kuwait, Kyrgyzstan, Laos, Latvia, Lebanon, Lesotho, Liberia, Libya, Liechtenstein, Lithuania, Luxembourg, Macedonia (FYROM), Madagascar, Malawi, Malaysia, Maldives, Mali, Malta, Marshall Islands, Mauritania, Mauritius, Mexico, Micronesia, Moldova, Monaco, Mongolia, Montenegro, Morocco, Mozambique, Myanmar (Burma), Namibia, Nauru, Nepal, Netherlands, New Zealand, Nicaragua, Niger, Nigeria, North Korea, Norway, Oman, Pakistan, Palau, Palestine, Panama, Papua New Guinea, Paraguay, Peru, Philippines, Poland, Portugal, Qatar, Romania, Russia, Rwanda, Saint Kitts and Nevis, Saint Lucia, Saint Vincent and the Grenadines, Samoa, San Marino, Sao Tome and Principe, Saudi Arabia, Senegal, Serbia, Seychelles, Sierra Leone, Singapore, Slovakia, Slovenia, Solomon Islands, Somalia, South Africa, South Korea, South Sudan, Spain, Sri Lanka, Sudan, Suriname, Swaziland, Syria, Taiwan, Tajikistan, Tanzania, Thailand, Timor-Leste, Togo, Tonga, Trinidad and Tobago, Tunisia, Turkey, Turkmenistan, Tuvalu, Uganda, Ukraine, United Arab Emirates (UAE), United Kingdom (UK), United States of America (USA), Uruguay, Uzbekistan, Vanuatu, Vatican City, Venezuela, Vietnam, Yemen, Zambia, Zimbabwe.

Name and surname

As I mentioned before, this survey is totally anonymous and therefore this information will never be revealed. You can answer this question to help the research veracity in order to make sure that no survey is answered twice by the same person.

Gender *

- ☐ Female
- ☐ Male
- ☐ Otro:

Age *

[Dropdown menu with the following options:]

18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, more than 90.

El Trager® y la interpretación musical (traducción al castellano)

Este cuestionario es totalmente anónimo. Si toca un instrumento y ha recibido una o más sesiones de Trager, responda las siguientes preguntas. Gracias por tomarse este tiempo para ayudarme en mi investigación de doctorado sobre el Trager y la interpretación musical.

** pregunta requerida*

Actividad musical *

- ☐ Amateur (afición)
- ☐ Intérprete profesional
- ☐ Profesor de música
- ☐ Intérprete profesional y profesor de música
- ☐ Otro:

Instrumento principal

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

Acordeón, Gaita, Banjo, Fagot, Celesta, Violonchelo, Clarinete, Platillo, Contrabajo, Batería, Tambor (bombo), Tambor (bongo), Tambor (timbal), Dulcimer, Flauta, Trompa, Gong, Guitarra, Guitarra eléctrica, Armónica, Arpa, Clavecín, Zanfona, Laúd, Lira, Marimba, Oboe, Órgano, Flauta de pan, Pennywhistle, Piano, Flauta dulce, Saxofón, Sitar, Sintetizador, Pandereta, Triángulo, Trombón, Trompeta, Tuba, Viola, Violín, Violín (fiddle), Voz, Xilófono, Cítara, Otro instrumento no mencionado aquí.

¿Cuántos años hace que toca su instrumento principal?

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, más de 70.

Instrumento secundario (solamente si toca otro)

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

Acordeón, Gaita, Banjo, Fagot, Celesta, Violonchelo, Clarinete, Platillo, Contrabajo, Batería, Tambor (bombo), Tambor (bongo), Tambor (timbal), Dulcimer, Flauta, Trompa, Gong, Guitarra, Guitarra eléctrica, Armónica, Arpa, Clavecín, Zanfona, Laúd, Lira, Marimba, Oboe, Órgano, Flauta de pan, Pennywhistle, Piano, Flauta dulce, Saxofón, Sitar, Sintetizador, Pandereta, Triángulo, Trombón, Trompeta, Tuba, Viola, Violín, Violín (fiddle), Voz, Xilófono, Cítara, Otro instrumento no mencionado aquí.

¿Cuántos años hace que toca su instrumento secundario?

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, más de 70.

Género(s) musical(es) que interpreta (puede elegir más de una opción)

- ☐ Clásica
- ☐ Ópera
- ☐ Jazz
- ☐ Pop
- ☐ Country
- ☐ Blues
- ☐ Hip hop
- ☐ Electrónica
- ☐ R&B
- ☐ Folk
- ☐ Otro:

¿Cuántas sesiones de Trager ha recibido? *

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, más de 20.

¿Ha realizado alguna otra actividad de Trager? * (puede elegir más de una opción)

- ☐ No
- ☐ Clase de Mentastics
- ☐ Taller Introductorio
- ☐ Clase de Trager para la vida cotidiana
- ☐ Nivel I de la formación
- ☐ Nivel II de la formación
- ☐ Nivel III de la formación
- ☐ Otro:

¿Qué grado de utilidad han tenido las sesiones de Trager en los siguientes aspectos? *

Ninguna / Leve / Moderada / Gran / Extrema

- Presencia
- Tensión corporal
- Lidar con los nervios
- Integración con el instrumento
- Conexión con la música
- Disfrute de la interpretación
- Lidar con las distracciones
- Coordinación de la técnica interpretativa
- Confianza, seguridad
- Facilidad/confort de la interpretación

¿Qué grado de utilidad han tenido las sesiones de Trager en los siguientes aspectos? (Esta pregunta es SOLO para instrumentos de viento/voz)

Ninguna / Leve / Moderada / Gran / Extrema

- Fluidez respiratoria
- Capacidad pulmonar
- Control del aire

¿Realiza Mentastics relacionados con la interpretación? *

Nunca / Raramente / Algunas veces / Frecuentemente / Siempre

- Antes de la práctica/interpretación
- Durante la práctica/interpretación (en los descansos)
- Después de la práctica/interpretación

¿Cuál sería una valoración general sobre cómo el Trager le ha ayudado en la interpretación musical? *

(mínimo) 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (máximo)

Cualquier otro comentario sobre cómo el Trager tiene/ha tenido un efecto en su interpretación musical.

Por favor describa con sus propias palabras, todo lo que quiera...

País donde vive actualmente *

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

Afganistán, Albania, Argelia, Andorra, Angola, Antigua y Barbuda, Argentina, Armenia, Australia, Austria, Azerbaiyán, Bahamas, Bahréin, Bangladesh, Barbados, Bielorrusia, Bélgica, Belice, Benín, Bután, Bolivia, Bosnia y Herzegovina, Botsuana, Brasil, Brunei, Bulgaria, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Camboya, Camerún, Canadá, República Centroafricana (RCA), Chad, Chile, China, Colombia, Comoras, (República Democrática del) Congo, (República del) Congo, Costa Rica, Costa de Marfil, Croacia, Cuba, Chipre, República Checa, Dinamarca, Djibouti, Dominica, República Dominicana, Ecuador, Egipto, El Salvador, Guinea Ecuatorial, Eritrea, Estonia, Etiopía, Fiji, Finlandia, Francia, Alemania, Gabón, Gambia, Georgia, Ghana, Grecia, Granada, Guatemala, Guinea, Guinea-Bissau, Guyana, Haití, Honduras, Hungría, Islandia, India, Indonesia, Irán, Iraq, Irlanda, Israel, Italia, Jamaica, Japón, Jordania, Kazajistán, Kenia, Kiribati, Kosovo, Kuwait, Kirguistán, Laos, Letonia, Líbano, Lesoto, Liberia, Libia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Macedonia (ARYM), Madagascar, Malawi, Malasia, Maldivas, Malí, Malta, Marshall Islas, Mauritania, Mauricio, México, Micronesia, Moldavia, Mónaco, Mongolia, Montenegro, Marruecos, Mozambique, Myanmar (Birmania), Namibia, Nauru, Nepal, Países Bajos, Nueva Zelanda, Nicaragua, Níger, Nigeria, Corea del Norte, Noruega, Omán, Pakistán, Palau, Palestina, Panamá, Papúa Nueva Guinea, Paraguay, Perú, Filipinas, Polonia, Portugal, Qatar, Rumania, Rusia, Ruanda, Saint Kitts y Nevis, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas, Samoa, San Marino, Santo Tomé y Príncipe, Arabia Saudita, Senegal, Serbia, Seychelles, Sierra Leona, Singapur, Eslovaquia, Eslovenia, Islas Salomón, Somalia, Sudáfrica, Corea del Sur, Sudán del Sur, España, Sri Lanka, Sudán, Surinam, Suazilandia, Siria, Taiwán, Tayikistán, Tanzania, Tailandia, Timor Oriental, Togo, Tonga, Trinidad y Tobago, Túnez, Turquía, Turkmenistán, Tuvalu, Uganda, Ucrania, Emiratos Árabes Unidos (EAU), Reino Unido (UK), Estados Unidos de América (EEUU), Uruguay, Uzbekistán, Vanuatu, Ciudad del Vaticano, Venezuela, Vietnam, Yemen, Zambia, Zimbabue.

Nombre y apellido

Como mencioné anteriormente, este cuestionario es totalmente anónimo y por lo tanto esta información nunca será revelada. Puede responder esta pregunta para ayudar a la veracidad de la investigación y así asegurar que ningún cuestionario sea respondido dos veces por la misma persona.

Género *

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino
- ☐ Otro:

Edad *

[Menú desplegable con las siguientes opciones:]

18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, más de 90.

TRANSCRIPCIÓN DEL ENCUENTRO CON EMILIO FERRANDO PERIS

El 25/3/2018 ha tenido lugar en Barcelona el encuentro con Emilio Ferrando Peris para visionar los 20 vídeos [sincronización de imágenes de cámara y audio de grabadora] de los 10 participantes estudiantes (P2, P3, P4, P5, P6, P10, P11, P13, P14, P17). El especialista ha realizado un solo visionado con auriculares de los dos vídeos seguidos de cada participante, aportando verbalmente sus comentarios al final.

Cada vídeo, con una duración aproximada de 5 minutos, incluye la interpretación de los tres fragmentos musicales (A, B y C) por parte de la participante, habiendo sido uno grabado antes y otro después de recibir la sesión del Método Trager.

La investigadora, a partir de las notas tomadas en el encuentro, ha transcrito los comentarios verbales y posteriormente ha facilitado el texto resultante al especialista para que confirme la veracidad de sus aportaciones.

Participante 2:

En el fragmento A es donde se cometen más equivocaciones; las dos veces tienen un nivel técnico igual, con sus problemas y fallos, aunque en la segunda vez la sonoridad es más libre.

El fragmento B técnicamente está mejor que A, la segunda vez el fraseo y la columna de aire son más flexibles.

En el fragmento C, la participante está más concentrada en la segunda vez, la articulación está mejor y la respiración y el control del aire también mejor.

Participante 3:

Hay más diferencia en los fragmentos A y B que C [el especialista pregunta si el fragmento C ha sido elegido por el participante, ya que comenta que no lo tiene suficientemente interiorizado/aprendido]. En la primera interpretación del fragmento A se nota que la garganta está tensa; la segunda vez ciertos problemas técnicos siguen estando ahí pero algunos picados en el agudo están mejor, el *legato* también es mejor porque la parte vocal está más relajada y en general el sonido es más flexible.

En el fragmento B se percibe más mejoría que en el fragmento A, la segunda vez hay más control del aire y el sonido está más libre.

En el fragmento C, la segunda vez el sonido está un poco mejor pero el participante vuelve a apretar cuando está más preocupado por la memoria, ya que no está convencido y busca la solución en la boquilla/caña y no en la cavidad bucal/aire (recurso habitual).

Participante 4:

El fragmento A presenta problemas rítmicos en las dos veces porque la participante no domina técnicamente el fragmento. La primera vez el movimiento corporal principal

consiste en llevar el compás, la segunda vez no tanto ya que se deja llevar más por la música; la segunda vez algunos picados están mejor gracias a la columna de aire.

El fragmento B presenta un problema de respiración las dos veces porque la participante no sabe dónde respirar; la segunda vez el sonido está más centrado, ella está buscando el timbre.

En el fragmento C la segunda vez algunos picados están mejor gracias a la columna de aire.

En general, la segunda vez hay más libertad en el sonido, pero cuando hay algo que le cuesta, la participante vuelve al patrón de sonido anterior; la segunda vez hay más apoyo del aire.

Participante 5:

Ha habido más cambio en A y B que en C a nivel de sonido e interpretación.

En el fragmento A la segunda vez el participante ha controlado más el movimiento del cuerpo y rítmicamente le ha salido mejor.

El fragmento B ha estado mejor afinado la segunda vez en las «notas de garganta» gracias a un mayor apoyo del aire; la segunda vez el fraseo y el sonido han sido mucho mejores.

El fragmento C no ha presentado tanto cambio a nivel interpretativo porque se nota que el participante tiene su versión muy establecida; la segunda vez el sonido ha sido un poco mejor.

Participante 6:

En los fragmentos A y B, el participante no tiene mucho control técnico en los agudos ni la precisión rítmica requerida en la música clásica, a causa de que habitualmente no toca en este estilo [está estudiando jazz]. En ambos fragmentos, la segunda vez el sonido es mejor, con más calidad. La segunda vez del fragmento A, el movimiento del pie marcando el pulso es menor.

El fragmento C [estándar de jazz] tiene más frescura en la primera vez, le sale más natural, parece como si en la segunda vez estuviera buscando otras cosas y no le sale tan espontáneo.

En general, la segunda vez a nivel corporal se ve al participante más natural, lo que le permite colocar mejor el aire.

Participante 10:

El fragmento A ha mejorado en articulación, ritmo y sonido.

El fragmento B ha mejorado menos en sonido que los otros dos fragmentos.

El fragmento C ha mejorado en el picado y sonido.

En general, en los tres fragmentos ha habido una gran mejora del sonido, de la articulación y del ritmo. La primera vez siempre apoya el peso en un pie o en el otro, en cambio en la segunda vez mantiene más los pies en el suelo y está más estable, lo que le ayuda a mejorar el sonido, en la libertad y en el picado.

Participante 11:

El fragmento A presenta un cambio de sonido en la segunda vez: más lleno, más flexible, el picado está un poco mejor gracias al apoyo del aire.

Los fragmentos B y C tienen en la segunda vez una mejor calidad de sonido, más flexible, y la columna de aire está más libre.

En general, a nivel interpretativo las ideas son las mismas, no se perciben cambios a este nivel.

Participante 13:

El fragmento A presenta muy poco cambio de la primera a la segunda vez.

El fragmento B la segunda vez gana en proyección, el *legato* es mejor, el participante es más consciente de lo que quiere hacer musicalmente: se nota que se escucha y que busca lo que quiere hacer, hay cambios interpretativos, hace un *sotto voce* más interesante.

El fragmento C está interpretativamente más actuado y expresivo.

En los fragmentos B y C la segunda vez el sonido es mejor, con más cuerpo, el aire tiene más apoyo.

Participante 14:

En el fragmento A la primera vez el clarinete está muy alto, creando un ángulo muy grande con el cuerpo. La segunda vez el ángulo es menor, ya no tiene el clarinete tan alto, y le ha mejorado el control del sonido.

En los fragmentos A y B la segunda vez el sonido es mejor, aunque en menor grado en los agudos.

El fragmento C es mejor en la primera vez, ya que en la segunda vez los agudos no han funcionado tan bien a causa de la poca sincronización entre aire y garganta.

En general, la participante tiene la tendencia a apoyarse en la pierna derecha, que no ha mejorado mucho a nivel de equilibrio ya que se mantiene la tendencia en la segunda vez. Interpretativamente, no hay un gran cambio de la primera a la segunda vez.

Participante 17:

El fragmento A presenta poco cambio en la segunda vez, por culpa de su movimiento corporal le falla el picado.

En el fragmento B la segunda vez el sonido es mejor, el fraseo también y musicalmente ofrece una versión más interesante.

El fragmento C presenta el cambio más grande en comparación con los otros fragmentos (C>B>A) en la segunda vez: el *legato* es mucho mejor gracias a una mayor conciencia en el control del aire.

En general, el movimiento corporal desequilibra a la participante, con efectos negativos en la embocadura y en el apoyo del instrumento sobre la mano derecha.

Comentario final:

En general, el cambio de la primera a la segunda vez ha sido mayor cuando el participante domina la técnica necesaria para interpretar el fragmento y no ha sido tan evidente cuando la obra le «va grande».

Los cambios no suceden espontáneamente como si se tuviera una varita mágica, hay que integrarlos y eso requiere tiempo y trabajo.

El especialista comenta que cuando escuchas por primera vez a alguien a quién no conoces, lo primero en lo que te fijas es en la libertad del sonido, en su fluidez. Cuando está presente la facilidad para modular el sonido, entonces le escuchas con más interés.

TRANSCRIPCIÓN DEL ENCUENTRO con ANDRÉS ZARZO CABELLO

El 13/5/2018 ha tenido lugar en Madrid el encuentro con Andrés Zarzo Cabello para visionar los 16 vídeos [sincronización de imágenes de cámara y audio de grabadora] de los 8 participantes profesionales (P1, P7, P8, P9, P12, P15, P16, P18). El especialista ha realizado un solo visionado con auriculares de los dos vídeos seguidos de cada participante, aportando verbalmente sus comentarios al final.

Cada vídeo, con una duración aproximada de 5 minutos, incluye la interpretación de los tres fragmentos musicales (A, B y C) por parte de la participante, habiendo sido uno grabado antes y otro después de recibir la sesión del Método Trager.

La investigadora, a partir de las notas tomadas en el encuentro, ha transcrito los comentarios verbales y posteriormente ha facilitado el texto resultante al especialista para que confirme la veracidad de sus aportaciones.

Participante 1:

Toca como es: correcta, modosita, calmada; esto se refleja en su forma de tocar.

Su personalidad tiraniza los tres fragmentos, los toca igual. El origen del problema no es una cuestión técnica, no ha desarrollado adecuadamente su creatividad: transformarse en personajes diferentes para crear/recrear músicas diferentes.

Tiene una actitud sonora única, un sonido monodireccional; el sonido no es malo, pero no lo produce bien y no lo maneja bien.

Se le rompe constantemente la línea del aire en los cambios de registro. Esto se delata en la articulación del fragmento A: no produce bien el *staccatissimo* porque no entiende que para ello el aire tiene que activarse, fluir.

Tiene una posición de la embocadura muy cerrada porque no se apoya arriba (en los dientes superiores) y porque no busca un sonido más grave; en general toca muy desafinado. Esta parte que directamente produce el sonido no se ha modificado en la segunda vez.

En el fragmento C [Debussy] hay una linealidad casi molesta, debería ser más plastilina, una línea más ondulada, a diferencia de la línea en Brahms [fragmento B] que es más rectilínea.

La segunda vez toca corporalmente más relajada, más calmada, pero no se refleja en el sonido.

En el fragmento A se nota el cambio en el tempo, que es más calmado, lo que favorece la articulación aunque sigue sin estar *staccatissimo*.

En los fragmentos B y C el cambio de la segunda vez es sobre todo corporal.

Participante 7:

No sabe qué hacer con el aire, no le funciona y por esto no hay construcción del discurso.

En el fragmento A falta apoyo de aire. Se come el *staccato*, como si así solucionara el problema (en el fragmento C tampoco busca la claridad del *staccato*), solo tiene un *staccato*: con mucha «c» y poca «t», poco oclusivo. Esta cuestión técnica está mermando el resultado interpretativo.

Ni Weber tiene lirismo ni Saint-Saëns tiene construcción de estructura (debería buscar más linealidad); con el cuerpo está marcando los pulsos, parece que solfea el sonido, en vez de buscar frases más largas con diseños más interrelacionados.

Su actitud es de «bueno, venga, vamos a tocar...», «por qué me voy a entregar si solo es para mí», quizás porque está en una cabina, pero debería pensar que está en un escenario, con mucho público al que comunicar y compartir las ideas artísticas. Cuando toca no está construyendo, no transmite mensajes, no piensa en comunicar algo, piensa en tocar correcto.

La segunda vez en el fragmento A se traba en el mismo pasaje, la colocación del sonido es mejor pero los problemas de mecanismo, aire y articulación son los mismos.

Los fragmentos B y C son prácticamente iguales las dos veces.

Participante 8:

Es un «chico polvorilla», con un exceso de energía tremendo. El lado positivo es que el fondo de energía le hace vivir más la música, comunica mejor. La parte negativa es que «casi se nos muere respirando», respira sin dosificar ni controlar, donde le viene bien cada vez.

Tiene un problema general con el centro del sonido, que no existe en el registro sobreagudo, cierra mucho ahí, huye de tocar fuerte y esto le impide un sonido igualado.

La segunda vez está más relajado y la respiración está mucho mejor, el sonido más controlado. Sin embargo, ha perdido energía, ha relajado el mensaje que va a comunicar, por ejemplo ha perdido el *fuoco* del fragmento C [Poulenc]. El peligro es que la relajación física no perjudique la energía que comunica la música, porque ha habido una mejora técnica pero también una pérdida de eficacia en la comunicación musical.

El fragmento B la segunda vez está mucho mejor.

Participante 9:

En general tiene bases técnicas y musicales, tiene potencial musical, podrá ser competitivo en el mundo laboral.

Hay diferenciación interpretativa según los fragmentos, aunque se hacen evidentes sus fortalezas, por ejemplo el fragmento B [Brahms] le sale especialmente bien.

En cambio, el fragmento C [Rossini] no le va tanto... no sé si ha escuchado muchas óperas del compositor porque el *staccato* debería ser más creativo, debe buscar más diferenciación de sonidos. La primera vez le falta apoyo de aire, la segunda vez el apoyo está mejor, aunque la variedad del *staccato* sigue faltando.

En el fragmento A, la primera vez la última frase en piano se sube de afinación porque le falta apoyo; la segunda vez no ha cerrado tanto, ha mejorado, la afinación ha sido buena.

En el fragmento B, la segunda vez ha sido mejor que la primera, ya que no cierra el piano.

Participante 12:

Tiene debilidades muy estructurales.

En el fragmento A hay una falta de técnica, falta de control en el ritmo y del tempo que le hacen perder mucho; lo toca muy lineal, sin hacer golpes de aire.

En el fragmento B el ritmo y el tempo son inestables, no los controla y esto es algo muy esencial, básico. Esto es algo que no va a mejorar en la segunda vez; una cosa es equivocarse en un pasaje y otra alterar el tempo...

En general, la primera vez no tiene una idea clara, no sabe lo que quiere o tiene que comunicar. La segunda vez el sonido le ha mejorado, incluso el fragmento C tiene más sentido musical, pero sigue habiendo una ausencia de claridad en la idea comunicativa.

Participante 15:

Es un poco «chapucillas». Toca los pasajes por aproximación, sobre todo en los pasajes con más movimiento de notas, que tiene viciados con errores. En el fragmento B mide mal. Todo esto es algo que se mantiene en las dos veces, como era de esperar.

No hay una idea clara de lo que tiene que tocar, de lo que quiere comunicar, qué supone cada carácter.

En el fragmento A hay una diferencia muy obvia en la segunda vez: ha mejorado la relajación corporal y el acoplamiento (embocadura), el sonido ha mejorado, el aire tiene más apoyo; sin embargo ha perdido energía musical. Se da una asimilación contradictoria: al relajar el cuerpo se pierde eficacia cuando la música tiene energía.

En los fragmentos B y C también ha habido una cierta mejora la segunda vez pero en menor grado que en el fragmento A.

Participante 16:

Es un libertino, hace lo que le da la gana, es un rebelde. Es un caso típico de pensamiento divergente, él toca a su modo: «yo toco como me gusta a mí, no para los demás». Debe ser una persona que en su vida va de auténtico.

Tiene condiciones artísticas, aunque no cumple el perfil clásico, y no quiere cumplirlo.

La primera vez en el fragmento A el *staccato* es irregular pero interesante, está siendo más ortodoxo que en los fragmentos B y C (en los que hace lo que le sale de las narices).

La segunda vez hay una mejora del sonido y del *staccato*, con destellos de solfeo irregular.

En los fragmentos B y C la segunda vez ha habido una mejor colocación del sonido, aunque los cambios han tenido menos notoriedad porque el dibujo es más lineal, siendo más obvia la mejora del *staccato* en el fragmento A.

Cuando está tocando el fragmento B no muestra una mínima conciencia de que hay una parte de piano, las dos veces por igual.

Participante 18:

En las dos veces está muy tensa y sus debilidades se acentúan más: se muestra insegura y esto afecta y mucho al resultado.

En el fragmento A le falta apoyo y por eso el *staccato* es borroso. La segunda vez no ha tenido los fallos de mecanismo que ha tenido la primera vez (se ha trabado) pero sonoramente es igual.

En el fragmento B está más cómoda porque la obra le va más. Canta pero en los pasajes rápidos deja de cantar, tendría que mejorar en paz, sonido interior, profundidad en el sonido. La segunda vez hay una sutil mejora en la colocación del sonido.

En el fragmento C debería buscar la naturalidad, la fluidez. Debe tener conciencia de lo que pasa en la orquesta porque frasea al revés: la secuencia de dos compases que se repite al final del solo está mal organizada y esto provoca que cuando va al agudo y disminuye esté propiciando una zona crítica de riesgo, se corta el sonido. La segunda vez el fragmento C presenta una sutil mejora.

Los fragmentos A y C psicológicamente los toca con un mar de dudas que le crean inseguridad y más tensión.

Comentario final:

Hay que meterse en la obra, experimentar una vivencia recreadora. Si no se vive la música que se va a tocar, no se puede comunicar.

El intérprete debe ser un camaleón que se transforma en diversos personajes con el fin de comunicar la música que tenga entre manos.

Hace falta una visión psicológica de la interpretación para hacer cambios en el cuerpo.

Siempre digo a mis alumnos de didáctica que hay dos tipos de niños/alumnos: el polvorilla y el aplatanado. Al primero, histriónico, energético, hay que ayudarlo a dosificar su energía; al segundo hay que orientarlo para que sienta, que viva más emociones (a través de la expresión corporal, el teatro, la implicación en el grupo, etc.).

No soy partidario del perfeccionismo absoluto, porque se vuelve insano. Es mejor pensar en la filosofía de la mejora permanente: identificar aspectos débiles, problemas o necesidades y aplicar planes de mejora que permitan evaluar resultados y, como consecuencia de estos, iniciar de nuevo el círculo de mejora.

La concepción de muchos clarinetistas es «este es mi *staccato*», «yo pico así», es una cuestión de acomodamiento y no es lo mismo en Stravinsky, Mozart o Rossini. Diversificar el sonido afecta a diversificar la articulación.

[El especialista pregunta sobre la preparación personal de los participantes en la investigación, y se le responde que algunos han estudiado un poco (hecho que se muestra en la aportación de partituras propias) y otros no, tenían la libertad de hacerlo como quisieran, sabiendo que iban a ser grabados.]

ENTREVISTA AL DR. JEAN-LOUIS MARIE (*idioma original*)

1. Ce texte indique que pour avoir l'équilibre il y a besoin de contracter les muscles de façon volontaire. Que pouvez-vous en dire?

1. This text mentions that to attain balance there is a need for deliberate contraction of muscles. What would you say about it?

If you're accustomed to standing with a floppy posture, you'll also need to pay attention to your abdominal muscles and gently contract them to lengthen your lower back. If, instead, you let the abdominals slacken, your pelvis will rock to the rear. Then, the shortening of the low back muscles could provoke a backache. If it strikes you as odd to deliberately contract your muscles to attain balance, remember that sitting and standing are dynamic activities – they require the use of your muscles. Easeful postures, therefore, aren't limp; they entail well-coordinated action. (p. 256)

Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way. A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press.

Dr. J-L. M.: Certes le maintien de position assise ou debout nécessite un tonus musculaire plus important dans le dos, l'abdomen, le bassin, le cou...

Mais ceci ne doit pas demander une contraction volontaire de ces muscles, au risque d'en faire trop et d'arriver rapidement à un état de rigidité, de fatigue avec perte de souplesse (indispensable au musicien).

Le maintien de l'équilibre est le résultat d'une simple «intention volontaire» qui fait en même temps confiance à la part involontaire du mouvement. Celle-ci dépend du système extrapyramidal.

Il est possible en conscience et avec certains exercices de nuancer très finement cette réponse extrapyramidale et de permettre ainsi de garder une posture sans véritable contraction volontaire des muscles.

La méthode Trager permet de rejoindre ce subtil état d'équilibre, tout en douceur.

2. Quel est votre avis sur ce texte? le talent d'un musicien est-il déterminé par la forme de ses mains?

2. What is your opinion on the following text? Is one's instrumental talent determined by the shape of the hands?

Certainly coordination will be easier for those who have a "square" hand with fingers of nearly similar length than for those with a more pointed shape. The

brain has to make more calculations subconsciously to get good coordination with the more uneven finger lengths. (p. 21)

Those who have a large discrepancy between finger lengths definitely do have a greater coordination problem than those with “square” hands. (p. 165)

Andrews, E. (2005). *Muscle Management for Musicians*. Scarecrow Press.

Dr. J-L. M.: Sur un plan strictement dynamique la forme des mains doit être en cohérence avec la forme de l’instrument... mais le talent n’est pas là!

Tout se passe à la source, au niveau du système nerveux central, dans le cerveau. C’est avec l’image que le cerveau a de la main que celui-ci va coordonner le mouvement. De la qualité de cette coordination dépend le talent du musicien.

Un travail en conscience sur le schéma corporel permet d’affiner la relation du musicien à son propre corps et aussi sa relation à l’instrument. Bien sûr la qualité de la musique en découle.

3. Quel est votre avis sur ce texte? Quel lien existe entre la position et le confort?

3. What is your opinion on the following text? What is the relation between comfort and position?

A final word on the subject of the airflow: Such things as leg-crossing and leaning against a chair back have *nothing* to do with whether a player will be able to breathe properly! A player’s legs are not in any way connected with his breathing apparatus. It doesn’t matter what a player has done with his legs, or where he has placed his back. What matters is whether he has constricted his abdominal muscles. This means, of course, that no wind player can sound like one while he is slouching in his chair, or when he is bent over sideways, but neither does he have to maintain the position and bearing of a Prussian general. The player’s physical comfort is the important thing, since that will have a direct effect on how easily he can remain relaxed, and relaxation in clarinet playing is absolutely essential. (p. 49)

It is the relaxation, not the position, that is of primary importance. (p. 51)

Pino, D. (1998). *The Clarinet and Clarinet Playing*. Dover [1^a edición: 1980].

Dr. J-L. M.: Ce texte dit que l’état de détente du clarinettiste est essentiel mais que cette détente n’est pas liée à la position du musicien.

Mon avis est que la position et l’état de relaxation sont très liés.

Le principe de base est que « chaque petit mouvement ou tension d'une partie du corps est ressenti par le corps en entier ».

La position doit répondre aux questions «qu'est ce qui serait plus libre?»... «Comment cela pourrait être plus facile?... plus simple?... avec plus d'espace dans la respiration?...» etc.

De la même façon que je vous mets au défi de marcher librement si vos fessiers sont serrés, je vous défie de garder la mobilité du diaphragme si les jambes sont croisées!!

4. Certains auteurs proposent différents moments et différentes façons de faire des étirements: certains disent avant et après la représentation, d'autres seulement après et d'autres encore en dehors des représentations car cela pourrait fatiguer vos muscles encore davantage. Quel est votre avis?

4. Different authors suggest different moments and ways for stretching: some say that it is good to do it before and after performing, others that only after (before performing a general body warm-up) and others that apart from performing activity because it can tire your muscles even more. What is your opinion on that?

Dr. J-L. M.: Au moment de la représentation, les étirements ne semblent pas indiqués, ni avant ni après!

Ces exercices d'étirement, purement physiques, ne vont apporter aucun message intéressant pour le système nerveux responsable de la coordination «fine» qui permettra au musicien de jouer avec aisance et présence de tout son être «corps-esprit».

Par contre il est important de mettre en mouvement tout le corps pour apporter un message de légèreté et de liberté au niveau du cerveau. Avant la représentation, c'est mettre en éveil tous nos sens, ici et maintenant. Certains très petits mouvements en cours de concert peuvent également être très bénéfiques.

A la fin de la représentation certains mouvements très simples pourront passer le message à tout le «corps-esprit»: «Voilà!... c'est fini... Merci!». Sinon une partie du système nerveux (sympathique) pourrait ne pas repérer le temps de la pause (ou le système nerveux parasympathique permet la récupération) et rester en éveil avec état de stress qui peut devenir chronique.

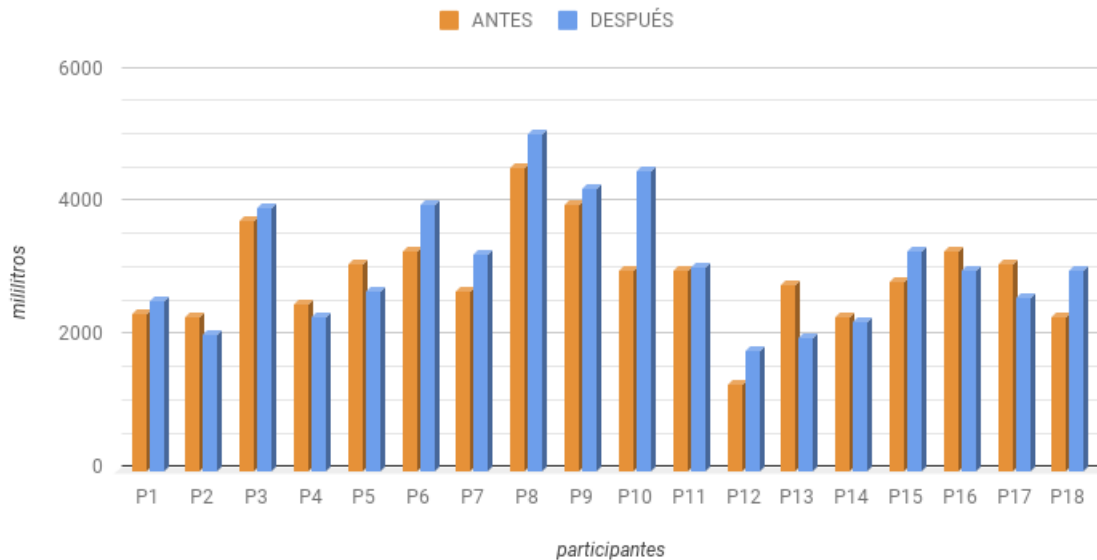
Les mouvements Trager appelés Mentastics permettent ces dialogues «corps-esprit».

5. Les résultats concernant les participants à notre étude font apparaître que certains ont vu diminuer leur capacité inspiratoire et Peak Flow après une séance de Trager. Comment l'expliquez-vous? Quelle relation entre ces mesures et le

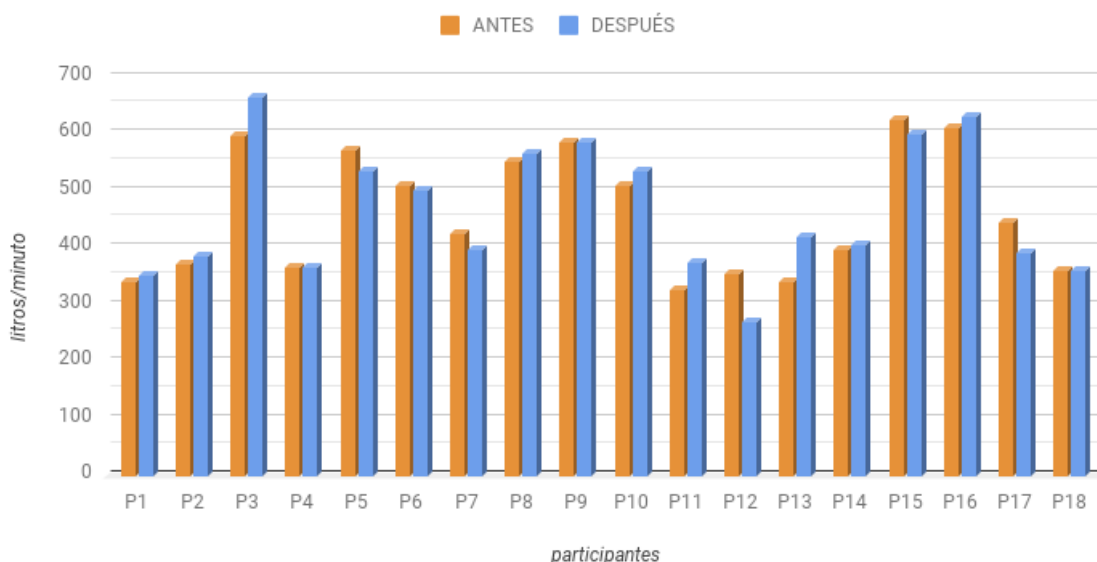
ressenti de la gestion et du contrôle de la colonne d'air dont a besoin un instrumentiste «souffleur»?

5. Following the results on the participants research, some of them have decreased their inspiration capacity/Peak Flow after the Trager session. How would you explain that? What is the relation between these measurements and the feeling of controlling and managing the airflow needed for a wind instrumentalist?

Capacidad inspiratoria



Flujo Espiratorio Máximo



<i>Part.</i>	<i>E/P</i>	<i>H/M</i>	<i>Edad</i>	<i>Altura</i>	<i>Peso</i>	<i>Cap. insp.</i>	<i>FEM</i>
P1	P	M	36	164	56	+8,51%	+2,94%
P2	E	M	22	160	51	-6,52%	+4,05%
P3	E	H	22	182	76	+5,33%	+11,76%
P4	E	M	19	162	64	-8%	0
P5	E	H	19	177	98	-12,90%	-6,14%
P6	E	H	20	171	69	+21,21%	-1,96%
P7	P	M	23	158	48	+20,37%	-7,05%
P8	P	H	26	179	80	+10,98%	+2,72%
P9	P	H	27	177	80	+6,25%	0
P10	E	H	20	188	70	+50%	+4,90%
P11	E	M	19	165	60	+1,66%	+15,38%
P12	P	M	35	164	55	+36,46%	-23,94%
P13	E	H	22	160	50	-28,57%	+23,52%
P14	E	M	19	162	58	-2,17%	+2,53%
P15	P	H	34	177	80	+15,78%	-4%
P16	P	H	34	182	69	-9,09%	+3,27%
P17	E	M	21	168	56	-16,12%	-12,35%
P18	P	M	33	162	46	+30,43%	0

Dr. J-L. M.: Il est bon de voir que majoritairement les résultats montrent une augmentation de la capacité inspiratoire/Peak Flow.

Il est difficile d'expliquer le phénomène de diminution après une séance de Trager. Le plus vraisemblable à mon avis est que le musicien va souffler «en force» avant la séance et d'une façon plus douce et mesurée après, avec une petite perte de volume mais sans doute avec un flux d'air plus harmonieux (seules des explorations fonctionnelles respiratoires plus complexes permettraient l'analyse de ce phénomène).

La capacité inspiratoire est une mesure de volume et le Peak Flow une mesure de la vitesse de l'air à l'expiration à un instant «t».

Mais l'instrumentiste à vent doit gérer de façon beaucoup plus complexe son capital volume et sa qualité dynamique.

Les mesures de l'expérimentation sont intéressantes par le seul fait de montrer une variation entre les deux mesures. Ceci confirme l'importance de l'état corporel.

Mais retenons que la qualité de la musique est le seul «vrai» élément permettant d'augurer une meilleure gestion du flux d'air par l'instrumentiste!

ENTREVISTA AL DR. JEAN-LOUIS MARIE *(traducción al castellano)*

1. Este texto menciona que para mantenerse en equilibrio es necesaria la contracción muscular de forma voluntaria. ¿Qué diría usted al respecto?

Si estás acostumbrado a estar de pie con una postura caída, también tendrás que prestar atención a tus músculos abdominales y contraerlos ligeramente para alargar la parte baja de tu espalda. Si, en su lugar, dejas que los abdominales se aflojen, tu pelvis se balanceará hacia atrás. Entonces, el acortamiento de los músculos de la parte baja de la espalda podría provocarte dolor de espalda. Si se te hace raro contraer voluntariamente tus músculos para obtener equilibrio, recuerda que estar sentado y de pie son actividades dinámicas – requieren el uso de tus músculos. Las posturas fáciles, por consiguiente, no son flácidas; conllevan una acción bien coordinada. (p. 256)

Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way. A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press.

Dr. J-L. M.: Ciertamente el mantenimiento de la posición sentada o de pie necesita un tono muscular más importante en la espalda, el abdomen, la pelvis, el cuello...

Pero esto no debe demandar una contracción voluntaria de dichos músculos, a riesgo de contraer demasiado y llegar rápidamente a un estado de rigidez, de fatiga con pérdida de flexibilidad (indispensable para el músico).

El mantenimiento del equilibrio es el resultado de una simple «intención voluntaria» que a la vez confía en la parte involuntaria del movimiento. Esta última depende del sistema extrapiramidal.

Con consciencia y ciertos ejercicios, es posible matizar muy finamente esta respuesta extrapiramidal y permitir así el mantenimiento de la postura sin una verdadera contracción voluntaria de los músculos.

El método Trager permite alcanzar este sutil estado de equilibrio, desde la suavidad.

2. ¿Cuál es su opinión sobre el siguiente texto? ¿el talento musical está determinado por la forma de las manos ?

Ciertamente la coordinación será más fácil para aquellos que tienen una mano «cuadrada» con dedos de longitud casi similar que para los que tienen una forma más puntiaguda. El cerebro tiene que hacer más cálculos subconscientemente para conseguir una buena coordinación con dedos de longitudes más desiguales. (p. 21)

Los que tienen una gran discrepancia entre longitudes de los dedos definitivamente tienen un mayor problema de coordinación que los que tienen manos «cuadradas». (p. 165)

Andrews, E. (2005). *Muscle Management for Musicians*. Scarecrow Press.

Dr. J-L. M.: En un plano estrictamente dinámico la forma de las manos debe estar en coherencia con la forma del instrumento... ¡pero el talento no está ahí!

Todo ocurre en el origen, a nivel del sistema nervioso central, en el cerebro. A partir de la imagen que el cerebro tiene de la mano, este coordinará el movimiento. De la calidad de esta coordinación depende el talento del músico.

Un trabajo de conciencia sobre el esquema corporal permite refinar la relación del músico con su propio cuerpo y también la relación con el instrumento. Sin ninguna duda la calidad de la música deriva de ello.

3. ¿Cuál es su opinión sobre el siguiente texto? ¿qué relación existe entre el confort y la posición?

Unas últimas palabras sobre el tema del flujo del aire: Las cosas como cruzar las piernas o apoyarse en el respaldo de la silla no tienen *nada* que ver con que un músico pueda respirar bien! Las piernas de un músico no están de ningún modo conectadas con su aparato respiratorio. No importa lo que un músico haga con sus piernas, o donde coloque su espalda. Lo que importa es si ha contraído sus músculos abdominales. Esto significa, por supuesto, que ningún instrumentista de viento puede sonar como tal mientras se encorva en su silla, o cuando está doblado hacia un lado, pero tampoco tiene que mantener su posición y comportamiento como un general de Prusia. Lo importante es el confort físico del músico, ya que es esto lo que tiene un efecto directo sobre cuán fácilmente puede permanecer relajado, y la relajación en el clarinete es absolutamente esencial. (p. 49)

Es la relajación, no la posición, lo que es de importancia primordial. (p. 51)

Pino, D. (1998). *The Clarinet and Clarinet Playing*. Dover [1ª edición: 1980].

Dr. J-L. M.: Este texto expresa que el estado de relajación del clarinetista es esencial pero que esta relajación no está relacionada con la posición del músico.

Mi opinión es que la posición y el estado de relajación están muy vinculados.

El principio de base es que «cada pequeño movimiento o tensión de una parte del cuerpo es percibida por el cuerpo entero».

La posición debe responder a las preguntas «¿cómo sería más libre?»... «¿Cómo podría ser más fácil ? ...más sencillo? ...con más espacio en la respiración?...» etc.

Del mismo modo que te pongo a prueba si te propongo andar con los glúteos apretados, ¡¡te planteo el reto de mantener la movilidad del diafragma si tus piernas están cruzadas!!

4. Diferentes autores proponen diferentes momentos y maneras para la realización de los estiramientos: algunos afirman que es bueno hacerlos antes y después de la actuación, otros que únicamente después y otros que fuera del contexto de la actuación ya que esto podría fatigar incluso más los músculos. ¿Cuál es su opinión al respecto?

Dr. J-L. M.: En el momento de la actuación, los estiramientos no parecen indicados, ¡ni antes ni después!

Estos ejercicios de estiramiento, puramente físicos, no van a aportar ningún mensaje interesante para el sistema nervioso responsable de la coordinación «fina» que permitirá al músico tocar con soltura y presencia en todo su ser «cuerpo-mente».

Por el contrario, es importante poner en movimiento todo el cuerpo para aportar un mensaje de ligereza y libertad a nivel del cerebro. Antes de la actuación, se trata de despertar todos nuestros sentidos, aquí y ahora. Algunos movimientos muy pequeños durante el concierto pueden ser igualmente muy beneficiosos.

Al final de la actuación, algunos movimientos muy sencillos podrán transmitir el mensaje a todo el «cuerpo-mente»: «¡Ya está!... se ha terminado... ¡Gracias!». Si no, una parte del sistema nervioso (simpático) podría no reconocer el tiempo de la pausa (momento en el que el sistema nervioso parasimpático permite la recuperación) y mantenerse alerta en un estado de estrés que podría volverse crónico.

Los movimientos del Trager llamados Mentastics permiten estos diálogos del «cuerpo-mente».

5. A partir de los resultados de las participantes en la investigación, algunas han disminuido su capacidad inspiratoria/Flujo Espiratorio Máximo después de la sesión de Trager. ¿Qué explicación le daría? ¿Cuál es la relación entre estas mediciones y la sensación de controlar y gestionar el flujo de aire necesario para un instrumentista de viento?

Dr. J-L. M.: Es positivo ver que mayoritariamente los resultados muestran un aumento de la capacidad inspiratoria/Flujo Espiratorio Máximo.

Es difícil explicar el fenómeno de disminución después de una sesión de Trager. Lo más verosímil a mi entender es que el músico sopla «con fuerza» antes de la sesión y de forma más suave y mesurada después, con una pequeña pérdida de volumen pero seguramente con un flujo de aire más armonioso (únicamente exploraciones funcionales respiratorias más complejas permitirían el análisis de este fenómeno).

La capacidad inspiratoria es una medida de volumen y el flujo espiratorio máximo es una medida de velocidad del aire en la espiración en un instante «t».

En cambio el instrumentista de viento debe gestionar de manera más compleja su volumen capital y su cualidad dinámica.

Las mediciones del experimento son interesantes por el solo hecho de mostrar una variación entre las dos medidas. Esto confirma la importancia del estado corporal.

Pero recordemos que la calidad de la música es el único elemento «auténtico» que permite predecir una mejor gestión del flujo del aire ¡por parte del instrumentista!

BIOGRAFÍA EMILIO FERRANDO PERIS

Emilio Ferrando Peris es natural de Benifairó de Valldigna (Valencia). Cursa sus estudios musicales en el Conservatorio Superior de Música de Valencia con los profesores D. Lucas Conejero y D. Juan Vercher.

Amplia estudios en el extranjero con diversos clarinetistas internacionales (W. Boeykens, Guy Deplus, Alain Damiens, Tomas Friedli, Antoni Pay, G. Pieterse, Eric Hoeprich...)

Ha sido miembro de la Banda Municipal de Bilbao.

Ha tocado tanto de solista como de tutti con diversos grupos de cámara y orquestas (Orquesta Sinfónica de Euskadi, Orquesta Sinfónica de Valencia, Orquesta Sinfónica de Galicia, Grup Instrumental de Valencia, Orquesta Municipal de Valencia, Orquesta de Granada, Orquesta de La Laguna, Bach Collegium de Munich, Orquesta Filarmónica de Canarias, Real Filarmonía de Galicia, Orquesta Nacional de España. Orquesta Sinfónica de Madrid, Orquesta de les Illes Balears, Orquesta Sinfónica de Bilbao, Orquesta de la Comunitat Valenciana...) bajo la batuta de Lorin Maazel, Josep Pons, Manuel Galduf, Juanjo Mena, Ros Marbá, Juanjo Olives, Joan Cerveró, etc.

Desde 1985 al 2005 ha sido catedrático de Clarinete del Conservatorio Superior de Música de Zaragoza. También ha sido profesor asociado en el Conservatorio Superior de les Illes Balears y actualmente es catedrático en el Conservatorio Superior "Joaquín Rodrigo" de Valencia, docencia que compagina con la pertenencia a diversos grupos de cámara como el Trio Chalumeaux (clarinete, corni di bassetto y piano) o el Trio Salmoè (cornis di bassetto). Es clarinete colaborador del Grup Instrumental de Valencia y clarinete solista del Grupo Enigma-Orquesta de Cámara del Auditorio de Zaragoza.

Ha grabado para Radio Nacional de España, Cataluña Radio, además de varios compact disc sobre música contemporánea (Joaquín Homs, Berio, Angel Oliver Pina, A. Charles, etc.). Próximamente saldrán dos Cds con las Kamermusik de Hindemith y un monográfico de Francisco Guerrero.

En 2004 interpretó el estreno mundial del Concierto para 5 clarinetes y orquesta de K. Penderecki en el Auditorio Nacional con la Orquesta Sinfónica de Madrid dirigiendo el propio compositor.

Miembro del jurado del Concurso Internacional "Valentino Bucchi" en Italia (1999) y de nacionales (Xàtiva 2008), (Benicarló 2007). Es invitado asiduamente a impartir cursos y conferencias sobre el clarinete en distintos Conservatorios, Orquestas Jóvenes, Universidades y Escuelas de Música.

BIOGRAFÍA ANDRÉS ZARZO CABELLO

Premio Fin de Carrera de Clarinete en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid (RCSMM), 1981; Graduado en Dirección de Orquesta por la Universidad de Música de Viena (Austria), 1990; Master en Gestión Cultural: Música, Teatro y Danza, por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), 2000; Master en Dirección y Administración de Fundaciones y Asociaciones por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), 2001; Master en Administraciones Públicas por el Instituto Universitario “Ortega y Gasset”, 2003; Master en Dirección de Centros Educativos por la UAM, 2004; Doctor en Derecho Cum Laude por la UNED, 2011, por su tesis doctoral “Historia del Régimen Jurídico de las Enseñanzas Musicales en España”.

Ha sido clarinete solista de la Orquesta Sinfónica de Madrid (OSM), director fundador de la Orquesta-Escuela de la OSM y Vicepresidente de la OSM, 1984-2004; Profesor de Clarinete en diversos centros de Madrid y Catedrático en comisión de servicios en el RCSMM, 2003-2018, en el que ha impartido clarinete, didáctica, gestión musical, orquesta y música de cámara. Ponente en conferencias y en cursos de formación del profesorado y de opositores a la docencia musical.

Como director de orquesta ha dirigido ópera y ballet en el Teatro Real, el de La Zarzuela, ambos de Madrid; la ópera de Génova, la Filarmónica de Buenos Aires, y orquestas en España como la OSM, Bilbao, Valencia, Granada, ORTVE, etc.

Actualmente imparte música de cámara en el RCSMM, es voluntario y responsable de los proyectos sociales de la OSM, Patrono de la Fundación Arbós y director de proyectos de esta fundación, entre los que destacan el proyecto Talentos Musicales de la OSM, dirigido a identificar talentos musicales de toda España y a apoyarles y orientarles en su desarrollo académico y laboral.

Es autor de diversas publicaciones relacionadas con la educación musical: “Comunidades Artísticas de Aprendizaje: una alternativa educativa a tener en cuenta en el contexto actual de crisis económica”, en Revista Música del RCSMM, nº 20 (2013); “La Orientación Profesional en las Enseñanzas de Música: Una asignatura pendiente aún en el Sistema Educativo español”, en Revista Música del RCSMM, nº 21 (2014); “Superdotación y Talentos Musicales. Conceptos, derechos y pautas de actuación” (2014); “Calidad y enseñanzas musicales en España: estado de la cuestión y propuestas de actuación”, en Revista Música del RCSMM, nº 22 (2015); y “El aprendizaje por competencias en las enseñanzas musicales: una oportunidad para el cambio educativo”, en Revista Música del RCSMM, nº 23 (2017). Próximamente saldrá a la luz su nuevo libro “Música y Educación en Derechos Humanos”.

BIOGRAFÍA DR. JEAN-LOUIS MARIE

Jean-Louis MARIE, 69 años. Francia.

Médico, especializado en medicina del deporte, geriatría y neuropsicología.

Conoce al Doctor Milton TRAGER en 1987 en Montréal (Québec) y coincide de nuevo con él en el año 1992 en San Diego (California). Después de estos encuentros con el Dr. Trager se diploma como profesional del método y lo integra en su profesión como médico. Inicialmente en el seguimiento médico de ciclistas de élite y posteriormente trabajando con personas mayores en los servicios de geriatría del hospital de su ciudad, La Rochelle, y también de forma regular con sus pacientes de medicina general.

Integra rápidamente el Trager en su práctica como músico amateur. Saxofonista, aprovecha los recursos del método para desarrollar nuevas cualidades en relación al soplo y gracias a los Mentastics a nivel de la calidad de sonido. Actúa con diferentes grupos de jazz y en la banda de su ciudad.

A la vez que se convierte en enseñante del método Trager, es solicitado por el Conservatorio Nacional de Música de La Rochelle para sensibilizar a los músicos de viento en la práctica de los Mentastics para así desarrollar la flexibilidad del tórax, su elasticidad, la facilidad de tocar sin fatiga respiratoria.

Posteriormente realizará un trabajo parecido con los cantantes de una coral.

Jean-Louis Marie actualmente es instructor de Trager en Francia y también enseña en toda Europa y al otro lado del atlántico.