



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES  
LICENCIATURA EN MÚSICA

### ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

Los profesores abajo firmantes, constituidos como Jurado Calificador para presenciar y evaluar la sustentación del trabajo de grado titulado:

#### COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LA EJECUCION INSTRUMENTAL

Presentado por la estudiante:

**MARIA JOSÉ PINEDA BAUTISTA**

Cédula

1.015.437.148

Código

2009275031

Consideramos que dicho trabajo cumple con los requisitos y condiciones necesarias para su aprobación por las siguientes razones:

- El trabajo hace un importante aporte en la formación musical en el estudio del instrumento desde la integralidad del ser humano como un camino en el crecimiento en la ejecución musical.
- En términos generales, el trabajo expuesto es de coherencia y acierto en los temas abordados, y de un especial valor complementario en cuanto a la pedagogía y la ejecución instrumental, por lo que considero que es un trabajo que cumple de manera satisfactoria con los requisitos para optar por el título en la Licenciatura de Música.

	NOMBRE	FIRMA	NOTA
Jurado 1 - lector	OSCAR ORLANDO NOGUERA		4.5
Jurado 2 - lector	ALEXANDRA ALVAREZ YEPES		5.0
Asesor	VICTORIANO VALENCIA		5.0

Nota final: (4.8) Cuatro punto ocho

Dado en Bogotá D.C. a los 25 días del mes de noviembre de 2016

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA**  
**FACULTAD DE BELLAS ARTES, LICENCIATURA EN MÚSICA**  
**TRABAJO DE GRADO**

**MARIA JOSÉ PINEDA BAUTISTA**


**ASESOR: VICTORIANO VALENCIA**

**COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE ALGUNAS DE LAS HERRAMIENTAS PARA EL  
MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LA EJECUCIÓN INSTRUMENTAL.**

**UNA EXPERIENCIA PERSONAL.**

**BOGOTÁ, COLOMBIA**

**OCTUBRE DE 2016**


	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 4	

1. Información General	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de Grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Comprensión y análisis de algunas de algunas herramientas para el manejo de la ansiedad en la ejecución instrumental. Una experiencia personal.
<b>Autor(es)</b>	Pineda Bautista, María José.
<b>Director</b>	Valencia, Victoriano.
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 122 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Facultad de Bellas Artes.
<b>Palabras Claves</b>	Ansiedad en la Ejecución Instrumental (AEM), Carga Psicomotriz, Carga emocional, Edificación Interior.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado donde la autora hace una sistematización de experiencias que evidencia edificación de la práctica en el estudio de caso de su proceso persona. Las experiencias internas impactan y dialogan constantemente con las experiencias grupales registradas, enriqueciendo el estudio de caso con la experiencia docente. Esta construcción personal nace de las reflexiones que surgieron de la situación de Ansiedad en la Ejecución Musical (AEM) que experimenta la autora, quien postula que teniendo la AEM un trasfondo emocional, su descontrol constituye de antemano un problema educativo, pues el individuo debe tener bases sólidas en los aspectos físico, mental y emocional que lo integran, para poder disfrutar o ejercer control sobre la AEM. De otra forma, se derrumban fácilmente las frágiles estructuras que cimientan su seguridad y autoconfianza y lo exponen frágil e inseguro, afectando la calidad de su ejecución. La autora propone la <i>edificación interior</i> que significa una reeducación de sí misma guiada por sus necesidades, trabajando los tres aspectos mencionados (físico, mental y emocional), que se complementan, nutren y fortalecen, pretendiendo dar el primer paso en un tema que tardaría toda una vida de investigación, para establecer nuevas bases bajo las propias lógicas corporales, mentales y emocionales, ofreciendo alternativas para quien enfrente situaciones similares.</p>

3. Fuentes
<p>Derbez, P. (2015) El músico consciente, Editorial Mexicana del Método Susuki, para la edición impresa en español, Ciudad de México. México.</p> <p>Galamian, I. (1962) Interpretación y Enseñanza del Violín. Recuperado de <a href="https://es.scribd.com/doc/182645388/Ivan-Galamian-Interpretacion-y-ensenanza-del-violin-pdf">https://es.scribd.com/doc/182645388/Ivan-Galamian-Interpretacion-y-ensenanza-del-violin-pdf</a>. Fecha de consulta Marzo del 2016.</p> <p>Hoppenot, D. (1991) El Violín Interior. Real Musical de Madrid. Recuperado de <a href="http://es.scribd.com/doc/51523032/El-Violin-Interior">http://es.scribd.com/doc/51523032/El-Violin-Interior</a> Fecha de consulta Enero de 2014</p> <p>Nagy, J (Enero, 2014) El miedo escénico. Temas para la educación. Revista musical para profesionales de la enseñanza, N°26, ISSN: 1989 – 4023. <a href="https://www.fandalucia.ccoo.es/docu/p5sd10781.pdf">https://www.fandalucia.ccoo.es/docu/p5sd10781.pdf</a> Fecha de Consulta Marzo 2015.</p> <p>Schafer, M. (1975) El rinoceronte en el aula. Universal Edición (Canada). Ricodi Americana, Buenos Aires Argentina. (1984). Recuperado de <a href="http://musicodidactas.wikispaces.com/file/view/el+rinoceonte+en+el+aula+R.+MURRAY+SCHAFFER.pdf">http://musicodidactas.wikispaces.com/file/view/el+rinoceonte+en+el+aula+R.+MURRAY+SCHAFFER.pdf</a> Fecha de Consulta Julio de 2015.</p> <p>Stepcoe, A. Sloboda, J. (2001). 13: Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety. Sloboda, J, and Justlin P, Music and Emotions. (pp. 291- 299). Nueva York, Estados Unidos. Oxford University Press.</p>

4. Contenidos
<p><b>PREGUNTA PROBLEMA</b> ¿Cómo influye el fortalecimiento de los aspectos físico, mental y emocional del violinista adulto en los problemas de ansiedad en la ejecución instrumental?</p> <p><b>OBJETIVOS</b> Objetivo General Intervenir los problemas de ansiedad en la ejecución instrumental del violín, a partir del diseño de estrategias basadas en el fortalecimiento de los aspectos físico, mental y emocional del violinista adulto por medio de la consulta y análisis de material bibliográfico relevante.</p>

	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 2 de 4	

**Objetivos Específicos**

- Generar una valoración de la dimensión holística de la formación individual, además de las miradas técnico-cognitivas, que complementen y apoyen el enfoque integral que propone la investigación
- Explorar rutinas, técnicas de estudio, maneras de aproximarse y abordar la práctica musical desde la experiencia personal, para dar cuenta de los resultados y conclusiones que de allí surjan.
- Propiciar una comprensión de la ansiedad, como una herramienta aprovechable para la construcción personal.

**CAPITULO 1 PUNTOS DE PARTIDA**  
Referentes Teóricos 18

**CAPÍTULO 2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**  
**ASPECTO FÍSICO:** Postura, Planteamiento técnico básico. La fatiga. La respiración.  
**ASPECTO MENTAL:** Correlación: Dominio mental de la dificultad. La concentración: La atención correcta. Mantras: Emisión de sonido. Son filé. Canto libre o canto curativo. Canto armónico. Didgeridoo. Improvisación. Visualización. La memoria.  
**ASPECTO EMOCIONAL:** El silencio. La contemplación.

**5. Metodología**

Investigación Cualitativa. Sistematización de experiencias del estudio de caso del proceso personal.  
**Enfoque Metodológicos.**


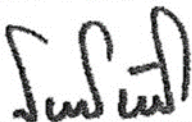
- Enfoque de los sistemas complejos.
- Enfoque fenomenológico.
- Enfoque hermenéutico.

**Instrumentos de recolección de información.**

- Consulta y análisis de material bibliográfico.
- Elaboración de la bitácora audiovisual: proceso personal y talleres de exploración.

**6. Conclusiones**

- La exploración del sonido puede ser una herramienta tanto para adquirir concentración y desarrollar una relación sana con la música y consigo mismo —que aísle sentimientos y pensamientos negativos que alimentan la AEM— como para desarrollo de la creatividad desde el principio del proceso personal.
- La ansiedad es un buen recurso de conocimiento propio, si es usada para la exploración y conocimiento de sí mismo.
- Cuando la falta de control de la ansiedad trasciende lo biológico, entonces es un problema educativo.
- Cuando se debe empezar de nuevo en un proceso adulto, es preciso desmontar viejas estructuras para construir de nuevo, responsabilizándose de asumir la propia educación. Debería educarse para aprender a asumir la propia educación desde que se es un niño, dialogando constantemente con los referentes externos y de contexto, desarrollando la propia intuición y descubriendo el propio potencial.
- Este es el primer paso de un largo proceso de reconocimiento. Sin estar aún las bases del todo listas y sin ser la construcción personal del todo, se está encaminando el enfoque propio.
- La investigación empezó por los problemas de ansiedad experimentados con el violín, pero se terminó indagando en otras herramientas musicales propias del perfil en gestación de la autora de este trabajo. El violín será una herramienta para conocerse, explorarse y contribuir a otros aspectos como el canto, la dirección y el contacto con otros instrumentos.

<b>Elaborado por:</b>	Pineda Bautista, María José. 
<b>Revisado por:</b>	Victoriano Valencia. 

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	28	11	2016
--	----	----	------

*A mis padres que me cuidan, quienes apoyan el camino que cada día me forjo. A mi madre quien con su abundancia espiritual, su luz potente e infinita, su noble grandeza, me ha levantado en cada desfallecimiento y momento de abandono ilusorio de todo aquello que me hace feliz, como la música, el deporte y la escritura.*

*A mi Tata y su increíble espíritu que me aconseja aguanta, ama y apoya.*

*A todos los integrantes y directivos de SABER COLOMBIA, por creer, confiar, crecer, aprender y trabajar juntos.*

*A mis doctoras Libia y Patricia.*

*A todo aquel a quien este trabajo le sirva y que tal vez perdiéndose en lo externo, quiso, quiere, querrá profundizar en sí mismo.*

*A mí, por ser quien soy, por decidirme a caminar hacia mí misma, por la paciencia, el perdón y el amor. También por el miedo, la angustia, la desazón y el dolor. A mi Dios interior, mi potencial, mi arte que poco a poco deja el afán abrazando la eternidad.*

*Al error...*

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la totalidad de la que hago parte fundamental.

A mis amigos, quienes han sido mis más grandes maestros y plasmaron en mí conocimiento intelectual y espiritual.

A mis maestros, también mis amigos, quienes admiro profundamente no sólo por su grandeza, conocimiento, recorrido y trabajo, si no por su respeto, humildad y nobleza. Gracias maestros Victoriano Valencia, Alberto León Gómez, María Angélica Carrillo, Néstor Rojas, Magdalena Pérez, Roberto Rubio, Eliécer Arenas, Luis Agudelo, Javier Merchán, Carlos Sepúlveda, John Palomino, Mario Riveros, Martín Henao, Monroy Gutierrez y muchos otros maestros que están en el recuerdo y en el corazón, al contribuir enorme y sinceramente a mi proceso, por su guía en algún momento de mi paso por la institución, porque su impresionante conocimiento está dotado de todo el poder de su infinita espiritualidad.

A Victoriano, por apreciar y entender. Por su respeto y asesoría y ser un amigo para sus estudiantes.

A Paulina Derbez, Ricardo Herz, Héctor Rueda y Ara Maliquian por compartirse con interés y humildad.

A Fabiolita por su servicio incondicional.

Al cuerpo de trabajadores y amigos del Nogal.

A Karol, por inducirme a escribir...

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	11
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	15
PREGUNTA PROBLEMA .....	18
OBJETIVOS.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos .....	18
JUSTIFICACIÓN.....	19
Metodología .....	21
a) Taller de exploración:.....	27
b) Entrevistas. ....	34
c) Bitácora Audiovisual .....	35
d) Revisión bibliográfica. ....	36
CAPITULO 1 PUNTOS DE PARTIDA .....	38
1.1 Referentes Teóricos .....	38
CAPÍTULO 2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	45
2.1 ASPECTO FÍSICO.....	47
2.1.1. Postura .....	47
Tren superior .....	54

2.1.2 Planteamiento técnico básico.....	61
Mano Izquierda .....	61
Mano Derecha .....	65
2.1.3. La fatiga .....	66
2.1.4. La respiración .....	69
2.1.4.1. Tipos de respiración. ....	73
A.    Respiración Alta o Clavicular .....	75
B.    Respiración Media o Intercostal.....	76
C.    Respiración Baja o Diafragmática.....	76
D.    Respiración Completa Yogui .....	77
2.2. ASPECTO MENTAL.....	78
2.2.1. <i>Correlación: Dominio mental de la dificultad</i> .....	80
2.2.2. La concentración: <i>La atención correcta</i> .....	81
2.2.3. <i>Mantras</i> : Emisión de sonido .....	84
2.2.3.1. Son filé .....	84
2.2.3.2 Canto libre o canto curativo .....	89
2.2.3.3. Canto armónico .....	91
2.2.3.4. Didgeridoo.....	92
2.2.4. Improvisación .....	95
2.2.5. Visualización .....	101



2.2.6. La memoria .....	104
2.3. ASPECTO EMOCIONAL .....	110
2.3.1. El silencio. ....	131
2.3.2. La contemplación.....	133
CONCLUSIONES.....	139
BIBLIOGRAFÍA .....	141
CYBERGRAFÍA.....	143
ANEXOS.....	152

## RESUMEN

Trabajo de grado donde la autora hace una sistematización de experiencias que evidencia edificación de la práctica en el estudio de caso de su proceso personal. Las experiencias internas impactan y dialogan constantemente con las experiencias grupales registradas, enriqueciendo el estudio de caso con la experiencia docente. Esta construcción personal nace de las reflexiones que surgieron de la situación de Ansiedad en la Ejecución Musical (AEM) que experimenta la autora, quien postula que teniendo la AEM un trasfondo emocional, su descontrol constituye de antemano un problema educativo, pues el individuo debe tener bases sólidas en los aspectos físico, mental y emocional que lo integran, para poder disfrutar o ejercer control sobre la AEM. De otra forma, se derrumban fácilmente las frágiles estructuras que cimientan su seguridad y autoconfianza y lo exponen frágil e inseguro, afectando la calidad de su ejecución. La autora propone la edificación interior que significa una reeducación de sí misma guiada por sus necesidades, trabajando los tres aspectos mencionados (físico, mental y emocional), que se complementan, nutren y fortalecen, pretendiendo dar el primer paso en un tema que tardaría toda una vida de investigación, para establecer nuevas bases bajo las propias lógicas corporales, mentales y emocionales, ofreciendo alternativas para quien enfrente situaciones similares.

**Palabras clave:** Ansiedad en la Ejecución Instrumental (AEM), Carga Psicomotriz, Carga emocional, Edificación Interior.

## INTRODUCCIÓN

"Recuerda tu esencia. Recuerda cuál es tu espacio interior. Solo recuérdalo. No hay nada que conquistar, nada en qué convertirse. Ya eres eso que has estado buscando durante todas tus vidas de diferentes formas, por diferentes senderos; pero nunca has mirado hacia dentro".  
Osho.

El presente pretende trabajar y evidenciar los elementos, recursos y herramientas necesarias en este punto del proceso personal (caso en estudio), para que de éste pueda emerger el inicio de una búsqueda proyectada al desarrollo de la identidad propia en el enfoque musical en forma general, transformando la mera repetición, en un trabajo de reconocimiento interior, del cual se espera formar la capacidad de expresar el propio lenguaje siempre con el objetivo hacer la práctica más placentera, cómoda, agradable.

De esta manera se pretende desarrollar la problemática de ansiedad en la ejecución instrumental que actualmente enfrenta el proceso, el caso personal de la autora de esta monografía, abordándola como una oportunidad de crecimiento y de cambio que no termina, pues el aprendizaje es una fuente infinita de crecimiento y autoconocimiento.

El impulso vital que hizo nacer esta empresa es el deseo de reconocer el camino del propio ser, explorar en él, para llevar un proceso formativo acorde con las metas individuales y objetivos personales. Este impulso invita renacer al amor, a la dimensión de la práctica en la que se ama el trabajo, que es en sí mismo el resultado, se ama el camino y las caídas que a lo

largo de él se dan, pues siendo el error el secreto del desarrollo y el cambio, no se le teme, se le observa y se acepta y con esa misma consciencia se trabaja. Se construye a partir de él.

Uno de los propósitos principales de este trabajo es esbozar la ruta que se planea seguir los próximos años a lo largo del camino que ahora se abre, o más bien sentar (construir) las bases interiores con las que se asumirán las futuras búsquedas que se emprendan y los futuros retos que se presenten, asumiendo los que actualmente existen que son las semillas que constituyen estas bases para el futuro. El objetivo de este trabajo es visualizar la ruta de ese nuevo enfoque, abrir una puerta al mismo y dar los primeros pasos; con estas experiencias se inicia un nuevo camino de descubrimiento interior por medio de la indagación en el universo sonoro.

Pero sería un error hablar de lo anterior sin complementar todo lo que concierne a lo musical, con aquello que debe constituir el perfil de una persona que se forma también como docente en música. Es verdad que entre más calificado esté un docente en su campo, mayor será la calidad con la que aborde y ofrezca su conocimiento, es decir entre mejor músico o instrumentista sea, más herramientas tendrá para ofrecer a sus estudiantes. Pero esto sólo sucede si, este conocimiento en lo musical también es articulado con el constante crecimiento en otras disciplinas que complementen el perfil del docente en música. Así como éste debe ser un músico de alta calidad, también debe crecer paralelamente en otros campos del conocimiento que estén en profunda relación e interactuando entre sí constantemente. No solo es menester cultivar aspectos importantísimos como la lectura, la escritura, o el buen hábito del entrenamiento físico, sino también de la habilidad de construir escuela, renovando siempre la didáctica y conectando ese descubrimiento y crecimiento interior con el otro, generando así no solo el importante sentido individual mencionado en la primera parte de esta introducción

que es el principal movilizador de toda práctica, sino también el sentido social que es la razón de ser del oficio del músico y del docente.

Es por esto que, tácitamente, estos procesos van creciendo de la mano en este ejercicio investigativo, pues este enfoque plantea la posibilidad de trabajar todo aquello conjuntamente y, como en el proceso interior se ha estado observando, a medida que cada aspecto va creciendo, fortalece y nutre al otro y viceversa. De este modo, todo se va relacionando de tal manera que la evolución de uno implica el inevitable desarrollo del otro. Así construyendo en el interior se puede compartir en sociedad, de mejor manera y cada vez con más calidad los conocimientos que se apropian.

Esta interacción permanente con el otro y el diálogo continuo entre procesos, permitirá renovar y cuestionar constantemente el desarrollo y las técnicas de enseñanza - aprendizaje, pues cada individuo que se cruce en el camino será un maestro que sacudirá estructuras interiores y las transformará continuamente.

La guía interna son las pulsiones de las necesidades propias, la intuición. La guía externa es la consulta de diversos autores y maestros que contribuyen a enfocar la práctica a la creatividad, la improvisación, la consciencia corporal, el bienestar físico, mental y espiritual, la escucha consciente e interior y demás herramientas para ir creciendo y madurando mental, emocional y técnicamente, requerimientos inevitables para ir accediendo poco a poco a la dimensión de la expresión.

Son estas razones las que encaminan la investigación a realizar una reflexión basada en la exploración y la observación de la práctica, pues es un proceso lento y paciente, por ello en

tan poco tiempo de trabajo sólo se puede hablar del inicio de una exploración, que ha de durar toda la vida.

## DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Este proyecto busca indagar acerca de la ansiedad en la interpretación, sus causas y efectos, pero incluso más allá, su mayor propósito es proponer alternativas de diferente índole para adquirir herramientas que promuevan la transformación de sensaciones, pensamientos, sentimientos negativos que pueden ser producto de la ansiedad, en un estímulo positivo que aporte a la ejecución musical. (Steptoe y Sloboda, 2001).

La idea surge debido a las situaciones experimentadas por la autora en su quehacer instrumental, por ello se registraron dichas circunstancias para poder observarlas, analizarlas y aprender de ellas, sacándoles el mayor provecho al ser vistas como oportunidades de crecimiento.

Las situaciones referidas son producto de estados de *ansiedad*, que se traduce en nerviosismo al momento de la ejecución instrumental y proviene de una gran carga emocional que genera a su vez una carga psicomotriz (Steptoe y Sloboda, 2001). Será llamado Ansiedad en la Ejecución Instrumental (AEM).

Según los autores existen cuatro componentes principales de AP (*Performance Anxiety*, AEM, para esta investigación) que son: Afecto: en este trabajo es ubicado en todo aquello que afecta emocionalmente al ejecutante, es descrito por los autores como sentimientos de miedo, pánico, tensión, producto de emociones negativas. Cognición: Fallas de concentración, memoria, pérdidas en la lectura de la partitura. Comportamiento: Temblor, fallas técnicas, dificultad en mantener la postura. Fisiología: Alteraciones de la respiración, sudores, boca seca, palpitaciones aceleradas del corazón. Estos efectos son producidos por la

liberación de hormonas tales como la adrenalina (epinefrina) y cortisol, que sucede cuando el individuo está expuesto a situaciones de peligro o estrés (Sloboda y Steptoe 2001).

A lo largo del desarrollo de este trabajo se indagará en el amplio tema de la ansiedad, sin embargo es preciso resaltar, para determinar el contexto de estudio, que el individuo del estudio de caso experimenta los efectos de la ansiedad en los cuatro componentes planteados por los autores y es por ello, que se busca nutrir los aspectos físico, mental y emocional que integran el individuo, pues como el lector se puede dar cuenta, estos componentes comprenden cada uno de los aspectos mencionados.

Se plantea la posibilidad de canalizar la carga psicomotriz la cual es generada por una afectividad negativa, (Sloboda y Steptoe 2001; Nagy, 2014) para transformarla en un estímulo positivo por medio del estudio del equilibrio corporal y el fortalecimiento físico, para recibir los beneficios de una buena postura, así como los aspectos que enriquezcan el desarrollo racional e intelectual del ejecutante, necesario para construir una interpretación y sonido propios y también, indagar en cómo al nutrir esos aspectos se puede mejorar el estado emocional insano que se relaciona profundamente con el estímulo negativo de la ansiedad.

El trabajo constante en cada uno de estos campos que integran del ser, será el objeto de estudio de esta investigación. Como se ha mencionado anteriormente el propósito es proponer alternativas en estos campos, con base en la experiencia propia, más que centrarse en el porqué de la ansiedad.

Sin embargo, es justo hacer ya mismo un cambio en el proceso, que no sucede de un día para otro, es el planteamiento de esta investigación, en la que se pretende dar el primer paso, organizando los aspectos necesarios para retornar al amor, la pasión y el placer, la eterna



y paciente porfía, direccionada a fortalecer el carácter para asumir los riesgos y dificultades que suponen la práctica. Pues en tan corto tiempo de trabajo no se puede codiciar la utopía de solucionar de golpe todos los problemas, pero sí se puede ambicionar el mejorar cada día.

## **PREGUNTA PROBLEMA**

¿Cómo influye el fortalecimiento de los aspectos físico, mental y emocional del violinista adulto en los problemas de ansiedad en la ejecución instrumental?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Intervenir los problemas de ansiedad en la ejecución instrumental del violín, a partir del diseño de estrategias basadas en el fortalecimiento de los aspectos físico, mental y emocional del violinista adulto por medio de la consulta y análisis de material bibliográfico relevante.

### **Objetivos Específicos**

- Generar una valoración de la dimensión holística de la formación individual, además de las miradas técnico-cognitivas, que complementen y apoyen el enfoque integral que propone la investigación
- Explorar rutinas, técnicas de estudio, maneras de aproximarse y abordar la práctica musical desde la experiencia personal, para dar cuenta de los resultados y conclusiones que de allí surjan.
- Propiciar una comprensión de la ansiedad, como una herramienta aprovechable para la construcción personal.

## JUSTIFICACIÓN

Como se puede observar en el esbozo del contexto en estudio, diversos factores influyen el desarrollo de la ansiedad como un obstáculo más que como un estímulo, lo que imposibilita enormemente el desarrollo del discurso musical auténtico. Esta investigación plantea que dichos factores son generados por problemas afectivos y problemas educativos.

Por ello, hablando del proceso personal como punto de partida, es preciso reconocer que tanto en la práctica instrumental como en la vida cotidiana se han presentado diversos vacíos en los campos, afectivo y educativo, los cuales ya fueron expuestos. Esta es la materia prima, la necesidad básica, para continuar con todos los retos que supondrá el camino futuro. Lo anterior es la razón por la cual este es un proyecto vigente, pues se basa en la situación actual del proceso.

Por lo anterior nace la idea de ofrecer alternativas que, al contribuir en los aspectos físico, mental y emocional del caso personal, posiblemente puedan ser herramientas para otras experiencias que posean ídoles similares. Pues infinidad de situaciones con dichas características se han presentado según las memorias de los autores aquí tratados, violinistas, pedagogos y escritores de sus observaciones y procesos.

En la empresa que se da entonces, es inherente el desarrollo de la individualidad, el cual ha sido, según lo percibe quien ahora escribe, la utopía de la búsqueda intelectual y espiritual auténtica del arte y la educación en la existencia humana. A pesar de la época, y aún con las diferentes características que definan su contexto, el desarrollo de la individualidad nunca pasará de moda, pues es esencial y por ende perpetuo. Las alternativas, propuestas y

conclusiones, así como el desarrollo en sí mismo del presente trabajo, serán opciones que podrán retroalimentar procesos que encuentren en condiciones similares, lejos de imponer imposibles verdades absolutas. De la misma manera en la que grandes docentes y maestros de violín de distintas épocas con sus grandes planteamientos están contribuyendo a esa búsqueda, tal vez esta investigación pueda ofrecer luz a otros procesos y, de paso, a futuras investigaciones.

El cambio de enfoque que lo anterior sugiere podría ser la llave de una conexión profunda con la música, por encima del momento en el que se encuentre el proceso y las dificultades a las que se enfrente el mismo.

Cuando se carece de espíritu en la acción se pierde el interés real por la actividad. Por el contrario, cuando desde el principio se siembra un enfoque espiritual, el interés por la actividad crece y se mantiene por el placer que la búsqueda en sí genera, sin importar las dificultades las cuales ya no serán obstáculos insuperables que generan dolor y desmotivación, sino oportunidades de cambio que, no exentas a generar algún cierto grado de dolor, pueden ser motivantes para que el individuo crezca como músico y como persona.

Es preciso tener en cuenta que la dificultad no debe ser una excusa para perder o bloquear el placer de hacer música, ni una excusa para ignorar la esencia del sonido: esa vibración que se puede experimentar desde un solo sonido, hasta una obra compleja y completa.

Como docente en formación la autora considera fundamental que el encuentro espiritual con la actividad prime desde el inicio. Desde esta visión es un deber direccionar la práctica hacia este enfoque, desde el momento en el que el estudiante empuñe su instrumento.

Por esta razón se encontró esencial en este proyecto, el trabajar con atención la emisión del sonido, la vibración. De esta manera se enfoca la **edificación interior**, que en este proyecto significa una deconstrucción y construcción constante de sí mismo, abandonando viejas creencias y adoptando nuevos pensamientos, herramientas y estrategias que le permitan desarrollarse a sí mismo a su propio ritmo y con sus únicos propósitos.

Dicha **edificación interior** se hace necesaria si en verdad se desea ser un intérprete, más que un mero ejecutante, más allá de caer en pretensiones absurdas que a la autora ya no interesan de -querer ser- para el otro, de buscar el reconocimiento de la audiencia, el aplauso, la aceptación y todo aquello que el ego ambiciona, que la ha alejado de la espiritualidad intrínseca y única importante de la música en todas sus manifestaciones.

## **Metodología**

### **Enfoque**

El trabajo estará orientado por tres tipos de enfoques característicos de la investigación cualitativa. Antes de mencionarlos, es preciso referirse a las características principales del estudio de caso en la investigación cualitativa al ser ese el principal punto de partida. Marín (2013) expone sus características, que representan grandes ventajas para el presente trabajo, basándose en Muñoz y otros (2001).

- a) Permite comprender la profundidad, la complejidad del elemento único estudiado.
- b) Se puede seguir el comportamiento total en un ciclo de vida total, en una etapa o segmento de él.

- c) Sirve para después planear investigaciones más extensas.
- d) No permite hacer generalizaciones. Son resultados válidos para el caso mismo.
- e) No se utilizan muestreos estadísticos.
- f) Se utiliza el muestreo intencional o muestreo teórico con criterios lógicos del investigador.
- g) Debe ser representativo de la comunidad, por eso se dice informantes típicos.

El punto *c* es fundamental en este trabajo. Por la lentitud natural del proceso es que esta investigación supone un primer paso que abre las puertas a un camino más largo, que es el que supone la interpretación instrumental y que no puede ser abarcado en esta investigación. Como se menciona al principio de este documento, el fin de esta investigación es sentar las bases para asumir, cada vez con mayor consciencia y de mejor manera, los retos que la práctica instrumental supone en el presente y en el futuro.

Para lograr articular los elementos anteriores es preciso señalar una característica fundamental de la investigación cualitativa:

Este tipo de investigación, no se basa en elementos cuantificables ni medibles, de hecho, su fuerte consiste en la necesidad de construir diferentes métodos y técnicas, siempre en razón de la relación entre el sujeto cognoscente y el objeto conocido, puesto que el investigador social es parte del mundo que investiga lo que significa una forma de **autoconocimiento** (Marín, 2013).

Como se puede observar en el planteamiento del problema, esta investigación supone un descubrimiento propio, el cual no se centra únicamente en la autora, sino también está en

constante interacción con el otro. En el ejercicio pedagógico, en realidad el docente no es el que enseña, sino su deber es conducir al estudiante a que se descubra a sí mismo, a lo que el pedagogo violinista Ivan Galamian (1962, p.20) también se refiere cuando dice: “El maestro debe tener presente que su objetivo supremo ha de ser siempre lograr que el estudiante sea autosuficiente” Lo anterior según Marín trae grandes consecuencias en lo epistemológico, ontológico, metodológico y técnico.

El autor afirma que una característica primordial de este tipo de investigación es su enfoque multimetódico. En relación a los diferentes métodos que se encuentran, menciona distintos aspectos importantes: primero que “el método que se utiliza depende, de gran parte, del ingenio y la creatividad del investigador” (Marín, 2013). Después menciona que estos métodos son de tipo humanista.

(...) por lo tanto no busca reducir a las personas a datos meramente estadísticos cuantificables, sino que se indaga más que todo su vida interior, sus luchas cotidianas en la sociedad, sus problemas sociales, lo que viven y sienten... etc. Para determinar su ser y encontrar su sentido (Marín, 2013, p.127).

Marín clasifica los distintos enfoques metodológicos, lo cuales sirvieron para esbozar los posibles rumbos que podía tomar la investigación dependiendo del momento y del contexto en el que ésta se encontrara en un determinado momento. Teniendo esto en cuenta, se tomaron tres enfoques que permitieron definir la ruta metodológica de la investigación.

### **Enfoque de los sistemas complejos**

El autor cita a Morín al exponer el enfoque de los sistemas complejos, uno de los utilizados en la propuesta metodológica. En la cita Morín afirma que este enfoque posee una

visión «bio-antropo-sociológica» en la que los niveles, físico, viviente y social, se articulan y se integran en el mundo de la vida, lo que significa que el conocimiento es a la vez “biológico, cerebral, espiritual, lógico, lingüístico, cultural, social e histórico” (Morín 1998, p.27).

(...) considera al cosmos como una máquina que se desintegra y al mismo tiempo se organiza, y al hombre como una estructura físico-psico-socio-espiritual, que se hace todos los días y no termina de hacerse sino cuando llega a la muerte. (Morín, 1998, cita del autor, p. 34)

La articulación de los diferentes niveles nombrados anteriormente, y la integración de ellos a la vida cotidiana, alimentan las múltiples dimensiones en las que se desenvuelve el proceso. Más allá de la práctica instrumental, existen otras dimensiones que complementan el aprendizaje en general y contribuyen a lo musical; ahora, dentro de lo musical, también se encuentran diferentes aspectos: lo físico (lo biológico), lo mental (lo psicológico, lo racional), lo emocional, lo espiritual y todas, en relación con su contexto: lo social, lo cultural (...).

La estrecha relación que existe entre los aspectos mencionados en el párrafo anterior, es digna de indagación para enriquecer desde todo punto de vista, lo que Sloboda (2001) denomina *mundo subjetivo* del intérprete, -y que en este proyecto significa la **edificación interior-**, en un proceso que no termina sino cuando llega la muerte. Lo anterior está sujeto a la práctica reflexiva de la fenomenología en las distintas dimensiones de la *experiencia interna* según Marín.

Derbez utiliza un método de enseñanza musical que busca trabajar la dimensión integral u holística del ser, y también considera que esto lleva a la autoeducación: “se debe



abordar de manera diferente, holística, en este caso (...) Al final, es también que el alumno se vuelva un excelente maestro de sí mismo” (Vargas, 2016. Periódico la Jornada, pag. 6).

### **Enfoque fenomenológico**

Es la práctica del proceso reflexivo, tal y como se concibe en esta investigación y que de nuevo resalta la importancia para este proyecto de la elaboración de la bitácora audiovisual. La importancia de la sistematización de experiencias en este trabajo se sustenta con la definición de Marín de la fenomenología:

Estudio de la experiencia vital, del mundo y de la vida cotidiana, cuyos hechos o fenómenos se manifiestan a la consciencia del hombre y, mediante los cuales se explora el significado del ser humano mismo. La fenomenología explora cuál es la esencia del Hombre -como-ser-en- el mundo. Se trata de un enfoque metodológico, que nos hace ver lo que de otra manera estaría oculto. De sacar lo escondido de su escondite y de detectarlo como no oculto, o sea como verdad (Spielberg, 1982, Morse 2003 p.166 cita del autor).

### **Enfoque hermenéutico**

Marín inicia la descripción de este enfoque afirmando que a diferencia de la fenomenología, éste no se interesa en la esencia en el porqué de las cosas, sino por el significado y el sentido que tiene para sus actores. (Marín, 2013).

Define el término “hermenéutica” de la tradición griego: “Hermes” Dios mediador o enviado de los dioses cuya misión consistía en transmitir a los hombres sus mensajes, a través de anuncios, amonestaciones y profecías. La hermenéutica, dice Marín, en su “acepción moderna da razón de todo acto de comprensión” (Marín, 2013, p. 132, p. 134).

Dilthey (1978, citado por Marín, 2013) se cuestiona acerca de la naturaleza del acto de comprensión que habita todo estudio sobre el hombre. Esta cuestión, es fundamental en este enfoque y da luz al proceso a seguir después de visualizar el proceso personal, pues ¿cómo se enfrentarán las dificultades y problemas referentes a la práctica una vez hayan sido estos incorporados a la consciencia? Esto sin duda, hace parte de la naturaleza del acto de comprensión que menciona Dilthey. Este método ayudará a procesar la información y adaptarla al nuevo proceso.

Dos aportes pertinentes de Marín (2013) que aclaran el panorama de este enfoque.

- Se refiere a fenómenos de la “experiencia interior” que no se pueden explicar sino comprender.
- La comprensión se da en la observación de relación entre el objeto de estudio y la “experiencia interna”.

La hermenéutica como enfoque metodológico, consiste en interpretar por vía de reconstrucción, es decir en qué sentido un acto individual es manifestación de la vida integral, es decir del “mundo de la vida”. (Marín, 2013, p.135).

La cita argumenta la forma en la que los ejercicios de cuerpo, respiración y mantralización fueron trabajados de forma personal, para ser llevados a los talleres. Lo anterior no sólo deja ver el dialogo que existe entre edificación interior y mundo exterior, sino que deja claro que el proceso reflexivo, que es propio del enfoque hermenéutico enriquece el ámbito docente del individuo de caso de estudio. Es decir la edificación interior no solo va dirigida a lo musical, a lo personal individual, sino también a su propósito pedagógico, crecer como docente, lo que se manifiesta en lo social.

**Instrumentos de recolección de información:**

- Talleres de exploración de rutinas.
- Entrevistas.
- Registro audiovisual proceso personal.
- Revisión bibliográfica.

**a) Taller de exploración:****Objetivos:**

- Observar cómo el calentamiento, la respiración y la exploración del sonido influyen en la concentración y disposición frente a la práctica.
- Orientar al estudiante hacia algunas herramientas que puede incluir a su práctica instrumental, que le permitan entrenar el manejo y la prevención de la ansiedad e induzcan a la concentración.
- Como docente: Promover un espacio de comodidad para brindar al estudiante mayor seguridad al momento de llevar a cabo los ejercicios de exploración y la ejecución musical.

**Ítems a observar:**

- Si el calentamiento, la respiración y la exploración del sonido ejerce influencia en la disposición y actitud de los sujetos.
- Si los ejercicios abordados son pertinentes para el manejo de la ansiedad y el desarrollo de la ejecución.

- Si el ambiente, a medida que se va desarrollando, es óptimo para la expresión y exploración de los estudiantes.

Descripción: Se busca integrar las fases en las que se dividió el estudio de caso a un estudio de caso grupal. Dichas fases son, Periodo de construcción (Talleres 1, 2, 3, 4, 5) Periodo de interpretación (taller 6), Periodo de ejecución (Talleres 7 y 8). Este diseño corresponde a establecer algunas de las herramientas que contribuyen al manejo de la ansiedad desde la práctica, para que contribuyan también al proceso de aprendizaje y ejecución instrumental de cada individuo (Diseño de Galamian, 1962, para un practica instrumental efectiva).

Es indispensable añadir que todas las actividades se realizaron en todos los talleres, como rutina de estudio, exceptuando el canto armónico, que se realizó solo en el quinto taller. Sin embargo sólo se registró la actividad que lleva el nombre de cada taller, para a buscar mayor facilidad para la sistematización de los contenidos tan amplios y el análisis de información, construyendo así, las fases de cada taller que propone Galamian (1962) de forma periódica. Se recuerda que el autor menciona que cada periodo debe ser trabajado diariamente.

Además de ello también se quiere observar, a modo de reflexión del docente, como se puede generar un ambiente de confianza para que el estudiante lleve a cabo su práctica, según Dalia (2004), autor que estudia formas de superar la ansiedad en músicos, una de ellas es la *exposición*. Es fundamental no huir a esta situación y buscar formas de enfrentarla, para Urueña (2002) cualquier situación que genere nerviosismo es una situación de ansiedad. El aula en este caso es el espacio de exposición para el docente y para cada miembro del grupo.

**Población:** Integrantes del grupo andino de la academia Saber Colombia. El grupo tiene como característica que la población no es siempre la misma, varía de acuerdo al día, no se denomina como población flotante, pues hay miembros que están la mayor parte del proceso y son los que están registrados en el proceso. Sin embargo en este grupo las puertas están abiertas a quien quiera ir a participar, o a observar.

Los individuos que estuvieron en todo el proceso fueron:

Sujeto A: Ángela Alarcón. Bombo y Percusión menor.

Sujeto C: Cristian González. Guitarra.

Sujeto F: Fabio Acuña. Quena y Zampoña.

Sujeto G: Ángela Giovanna Garavito. Quena y percusión menor.

Sujeto K: Konny Buitrago. Quena.

Sujeto M: Mahyra Alarcón. Bombo y percusión menor.

Sujeto P: Alejandra Pinzón. Yembé.

Sujeto Y: Yonathan Matallana. Quena y Zampoña.

**Duración:** 2 Meses.

**Actividades.**

**PERIODO DE CONSTRUCCIÓN.**

**Primer Taller:** Estiramiento corporal de tren inferior, medio y superior, muñecas y dedos. Basados en el *Jumbi Undo* y alternando con estiramientos tomados de Estudiantes y profesores de Educación Física y deporte de la Universidad Pedagógica Nacional.

**Objetivo:** Compartir con el grupo la visión de cómo debe realizarse un buen calentamiento previo para la práctica, que integre el cuerpo en su totalidad. La idea es exponerlo y que sea usado según la voluntad de cada sujeto.

**Descripción:** Teniendo en cuenta que una de las características de los efectos de ansiedad es la tensión muscular (Steptoe y Sloboda, 2001), y que una de las causas de los problemas en la ejecución instrumental es el desconocimiento y el poco trabajo de consciencia corporal que hace que el individuo tenga poco rendimiento en la práctica instrumental (Hoppenot 1991). Se hace este taller con miras a inculcar en el estudiante la importancia de la consciencia corporal para la práctica y ejecución instrumental.

**Segundo Taller:** Fundamentos de la respiración completa yogui: respiración alta, media y baja.

**Objetivos:**

- Trabajar la respiración completa, como herramienta para el manejo de la ansiedad y como elemento vital en la ejecución instrumental, para ser integrado posteriormente a la ejecución de sonidos largos.
- Ofrecer las bases de la respiración completa. Explicar cada uno de los beneficios y problemas que traen por separado para evitar malas respiraciones en los ejercicios y posteriores ejecuciones.

**Descripción:** Teniendo en cuenta que la respiración puede bajar los niveles de ansiedad, se expone una respiración que integrando tres técnicas de diferentes y sencillas, permite usar toda la capacidad pulmonar (Ramacharaka, 2005). Se trabaja por separado para

luego ser integrada a la ejecución, estableciendo la relación de la respiración con la emisión del sonido y la concentración.

**Tercer Taller:** Canto libre, Mantralización. Se crea una atmósfera de sonido con afinación y tiempo libre.

**Objetivos:**

- Integrar la respiración completa a la emisión de sonido.
- Explorar el registro y el color de voz natural de cada sujeto de forma autónoma como una herramienta de autoconocimiento por medio de la exploración.

**Descripción:** Al no existir barreras de afinación o tiempo establecidos, se le quita al estudiante la presión de emitir un sonido *correcto* y se abren las posibilidades al ser que la única regla sea la respiración completa (profunda) antes de emitir algún sonido, para asegurar la calidad del mismo. Además de ello, se abre la posibilidad de generar autoexploración del propio registro, pues existe entre los sujetos nerviosismo al momento de cantar, los estudiantes manifiestan que no saben cantar y que no son afinados. Una herramienta de la edificación interior al buscar romper paradigmas por medio del autoconocimiento de la propia capacidad.

**Cuarto Taller:** Sesión de improvisación. Exploración de sonidos, se usa como recurso la imagen mental para evocar el ambiente selvático. Se apaga la luz y cada quién coge el instrumento que desee.

**Objetivo:** Realizar una exploración de sonido que permita generar espontaneidad para que aflore la creatividad de cada sujeto haciendo una atmósfera de vibración sonora usando la visualización imaginando un ambiente a evocar.

**Descripción:** Atendiendo a las afirmaciones de Schafer (1974) y la entrevista realizada a Herz (2016), el primero afirmando que los procesos de formación musical, debería ir mas direccionados a la creación que a la instrucción, y el segundo diciendo que se debe hacer música desde el principio sin importar el nivel técnico que se tengo y, queriendo fomentar la espontaneidad (que en el caso de estudio se ve afectada por al AEM) como herramienta para la construcción personal y el manejo de la ansiedad como situación de exposición.

#### **Quinto Taller:**

- Canto Armónico. Explorar diferentes posibilidades tímbricas de la voz por medio de la producción de armónicos e integrar la respiración a la emisión de sonido.
- Ofrecer una herramienta para la relajación y para abandonar la ansiedad producida por el excesivo pensamiento.

**Descripción:** Según Veloso (2011) este canto es usado por diferentes tribus ancestrales de todo el mundo, para armonizar todas las células (órganos, músculos) del cuerpo y es usado por ellos como canto curativo. Además de ser propuesto como técnica de concentración y relajación para bajar los niveles de ansiedad, también es una herramienta de construcción personal en el músico que desea explorar la producción de armónicos por medio de la voz, su propio registro y color.

#### **PERIODO DE INTEPRETACIÓN.**

Sexto taller: Resultados 1. Montaje Cangurotuyo. Resultados 1. Ensamblar obstinatos rítmico-melódicos.



**Objetivo:** Construir el montaje del tema, añadiendo ostinatos rítmico-melódicos, para promover el ambiente de confianza en los estudiantes que están empezando su proceso instrumental al permitirle poder ensamblarse de forma más sencilla.

**Descripción:** Frente a los problemas de ejecución de algunos estudiantes en el montaje de los temas, al manifestar nerviosismo por creerse incapaces de tocar, al abordar temas concebidos por su sencillez pero que aun así no pueden ser ejecutados con facilidad por las personas que inician, se diseñaron unos ostinatos sencillos que pudieran ser ejecutados por con facilidad por los principiantes, y que contribuyeran al reconocimiento de notas y rítmicas sencillas y de estructura del tema, rompiendo paradigmas de los estudiantes que aludan a incapacidades ficticias de poder ejecutar su instrumento.

## **PERIODO DE EJECUCIÓN.**

**Séptimo Taller:** Resultados 2. Montaje Karú.

**Objetivo:** Observar los posibles avances del grupo.

**Octavo Taller:** Resultados 3. Montaje Piedrecitas.

**Objetivo:** Observar los posibles avances del grupo.

**Descripción de los talleres 7 y 8:** Estos talleres son para observar como las temáticas abordadas aportaron para el montaje de las canciones y el desempeño actitudinal de los miembros del grupo. Así mismo los logros de la ejecución del grupo a nivel general en tan corto tiempo de trabajo.

## **b) Entrevistas.**

Uno de los métodos que se utilizarán para la recolección de información será la entrevista. Ileana Vargas Jiménez (2012) cita a Denzin y Lincoln (2005, p.243) para definir la entrevista, quienes afirman que la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas” y que además es “influenciada por el entrevistador, según sus características personales” (Cita de la autora, p. 121).

Más adelante la autora menciona la definición de Fernández (*s.f*) quien afirma que la entrevista es un mecanismo que propicia la interacción dialéctica entre sujeto-objeto mediante el análisis exhaustivo y profundo del objeto de investigación, en su contexto único sin pretender generalizar los resultados, a lo que añade que constituye “el fluir espontáneo y profundo de las vivencias, las experiencias y los recuerdos del individuo mediante la presencia y el estímulo de otra que investiga” (Fernández. *s.f*, cita de la autora, p, 124).

Ahora, Vargas hace mención de los tipos de entrevista, en los que se encuentran:

### **Estructurada**

Según la autora, en este tipo de entrevista se preparan las preguntas previamente, son preguntas cerradas y se plantean con *cierta rigidez y sistematización*. Se formulan las mismas preguntas a los participantes, con el fin de comparar la información obtenida y para que de esta manera sea más sencillo clasificarla y analizarla (Vargas, 2012, p.125).

### **No estructurada**

Es de carácter más flexible, por esta razón, permite mayor amplitud de recursos y responde más a las necesidades de la investigación cualitativa. La autora se apoya en Rincón *e.t* (1995) quien señala que para realizar este tipo de entrevista se requiere más preparación por

parte del entrevistador, “la información es más difícil de analizar y requiere más tiempo” (Vargas, 2012, p.126). Se pueden realizar preguntas abiertas.

### **Entrevista libre**

Es un tipo de entrevista que se realiza de manera más espontánea, no es tan preparada, las preguntas que se realizan son abiertas y pueden surgir a medida que la conversación avanza, de una manera más improvisada. El entrevistado tiene toda la libertad para contestar las preguntas que se le formulan de acuerdo a su propia experiencia (Vargas, 2012).

Las tres entrevistas realizadas son de tipo libre apoyándose en la entrevista no estructurada.

#### **c) Bitácora Audiovisual**

**Objetivo:** Evidenciar las rutinas, técnicas y métodos propios del trabajo físico, mental y emocional en la práctica del violín por medio del registro audiovisual.

**Ítem a observar:** Dificultades, fortalezas y cambios que generan los métodos y técnicas establecidos para la estructuración de la práctica instrumental.

**Duración:** 6 meses. Observación previa, Diciembre de 2015 punto de partida. Basado el trabajo en Galamian (1962) Primera etapa: Periodo de construcción (Enero, Febrero y Marzo de 2016). Segunda etapa: Periodo de construcción e interpretación (Mayo). Tercera etapa: periodo de ejecución. (Junio) Cabe resaltar que el autor propone que en la práctica diaria se deben abarcar estos tres aspectos. El periodo que se menciona en cada etapa es del que se recogió información y en el que se enfatizó, más no el único en el que se trabajó.

**Población:** María José Pineda

**Actividades:** Respiraciones.

Calentamiento de las prácticas de fútbol sala y *Jumbi Undo* del karate *Goyu Ryu*.

Trabajo técnico de escalas y arpeggios, basado en Galamian, Neumann (s.f) GM, Gm melódica y menor armónica y en Flesch (s.f) escala y arpeggios de CM.

Exploración – Improvisación para integrar la respiración. Basado en Derbez (2015)

Estudio de Concierto 1 para violín BWV 1041 J.S. Bach.

Grabación de cada uno de estos procesos.

Tomar fotos para observar el desarrollo de la postura en este periodo.

#### **d) Revisión bibliográfica.**

Con respecto a la ansiedad se indagó principalmente en Steptoe y Sloboda, en el texto *Music and Emotions* (2001) junto a Nagy (2014) con sus textos *Memoria musical* y *El Miedo Escénico*. Debido a que el sujeto de estudio, y autora de esta monografía, es estudiante de violín, de donde partió la necesidad que dio nacimiento a esta investigación, se indagó en docentes e intérpretes de violín, principalmente en los textos: *Interpretación y enseñanza del violín*, Galamian (1962), *La dinámica del violinista*, Ramos Mejía, (1947). *El violín interior*, Hoppenot (1991) *El músico consciente*, Derbez (2015).

Para complementar y ahondar más en el terreno de la respiración, que termina siendo un elemento conductor en las temáticas aquí abordadas, se apoya la investigación también en el texto *Ciencia Hindú - Yogi de la respiración*, Yogui Ramacharaka (2005). También se incluyen aportes del texto *El rinoceronte en el aula*, libro del reconocido compositor Murray

Schafer (1974), docente e investigador. Y, finalmente, se incluyen premisas que pueden brindar luces desde una perspectiva científica, con el texto, *El cerebro y el mito del Yo*, del científico, Rodolfo Llinás (2002).

## CAPITULO 1

### PUNTOS DE PARTIDA

#### 1.1 Referentes Teóricos

De los referentes teóricos seleccionados existen tres vertientes que resumen y complementan este trabajo. La primera tiene que ver con la ansiedad, la segunda con la exploración en la emisión del sonido y la tercera con la práctica del violín.

La ansiedad, siendo un tema tan amplio que no solo atañe al músico, se relaciona con la emisión de sonido, en que la metamorfosis necesaria en este proceso para enfrentar la ansiedad puede producirse por medio del contacto consciente con el sonido, el cual puede ser herramienta para generar *consciencia*; la práctica del violín, la tercera temática consiste en diseñar unas bases sólidas en el instrumento para alimentar la confianza del ejecutante.

Rodolfo Llinás (2002) será de gran ayuda para articular otros autores que nutren esta investigación desde una perspectiva científica y con la ventaja propia de su pensamiento para articularse a la dimensión holística del ser y la sociedad que atañe a esta investigación, de visiones no solamente científicas ni musicales, sino también esotéricas o espirituales. Con su libro “El cerebro y el mito del yo” brinda una perspectiva que permite hacer una idea del papel que juegan las *neuronas en el pensamiento y comportamiento humanos*. Resulta pertinente al tener en cuenta la visión de Nagy (2014) de lo que él llama el *miedo escénico*, lo cual considera una *fobia social específica* y la describe como una fobia ante una situación determinada, en este caso una actuación en el escenario:

El miedo es una reacción del ser humano y de los animales ante situaciones de peligro o de incertidumbre, cuando se percibe una amenaza real o no, el organismo se prepara para reaccionar: hay descargas de adrenalina que hacen aumentar el ritmo cardíaco, los músculos se tensan, aumenta la presión arterial, aumenta el ritmo de la respiración, aparecen temblores y sudores,... que pueden llegar a bloquear o incapacitar a alguien que debe de ejecutar algún tipo de actividad. (Nagy, 2014, p.1)

Como se mencionó antes, Steptoe y Sloboda (2001) la definen como una alteración emocional que produce una carga psicomotriz, llamada por ellos AP (*performer anxiety, ansiedad interpretativa, AI*), para quienes dicho miedo va mucho más allá de la escena. Al trascender el contexto escena, (pensando en la ejecución música) para investigación es la AEM (Ansiedad en la Ejecución Musical).

La AEM concuerda con la descripción de la *fobia social generalizada* que postula Nagy (2014), la cual hace referencia a fobias que se generan en cualquier tipo de actuación en un contexto social. Más adelante se esbozarán algunas de las posibles causas de la AEM, las categorías en las que la clasifican según diferentes estudios y visiones que pueden complementar las causas ya expuestas en el caso personal y dará cuenta de lo infinito y amplio del tema. Lo más importante ahora es evidenciar que al hablar de *fobia social* se hace referencia a un comportamiento que nace del pensamiento humano y por ello es pertinente el apoyo de Llinás.

Para el científico, el ser humano es un animal inteligente y, dirigiendo este trabajo de edificación interior, es decir la construcción personal, sirve mencionar el que autor considera que la forma de mejorar este animal, es por medio de una buena educación. El problema

educativo de esta problemática es el hecho de que un mundo subjetivo superficial que carezca de bases sólidas puede perturbar la seguridad del ejecutante y generar una carga emocional negativa, lo que causa la AEM. La edificación interior es el deseo de la autora de este trabajo, de reeducarse.

Janos Nagy (2014) es otro referente principal frente al tema de la ansiedad. El autor menciona que dicho miedo se manifiesta en el violinista por un descontrol en la mano derecha, más que en la izquierda, que se ve afectada por la proyección de las tensiones que se generan en la diestra. Con base en esto, siendo el tema de estudio tan extenso y de desarrollo lento, sólo se puede plantear una solidificación en aspectos técnicos básicos, para promover el control de las emociones en dichos aspectos.

Dentro de los grandes pedagogos y violinistas que han indagado en las problemáticas que giran en torno a la ejecución de este instrumento, cinco de ellos han sido y son fundamentales en el proceso personal y por ello en el fundamento de esta investigación. Sin embargo dos de ellos sintetizan, para la visión holística de esta investigación, los componentes técnicos-cognitivos, físicos, mentales, emocionales, en los que se pretende reflexionar.

Las largas investigaciones que han sido llevadas por décadas de experiencia de músicos profesionales, dedican sus libros tanto a estudiantes que desean superar sus limitaciones, como a profesores. Estos libros son tomados en cuenta, porque son guía musical, intelectual y espiritual para la **edificación interior**, la cual nace de la reflexión de la ansiedad como herramienta para la construcción personal y es el objetivo principal de este trabajo. Por eso merecen ser mencionados en un pequeño relato los referentes primarios y secundarios que han formado esta investigación, en lo que al violín y la reeducación de la práctica instrumental refiere.



Domenique Hoppenot (1991), nombrada anteriormente con gran énfasis, fue el punto de partida de este camino, pues de sus planteamientos siguieron muchas dudas por las cuales comenzó la deconstrucción de paradigmas que rondaban la práctica en aquel momento. La afirmación con la que nació este proyecto, es que según la autora, “el intérprete que se da cuenta hasta qué punto su enfoque musical era superficial y parcial y quiere cambiar su manera de tocar, **debe cambiarse a sí mismo**” (Hoppenot, 1991, p.21.) Lo que para la autora de esta investigación supuso reeducarse.

Junto con Hoppenot (1991), se hizo la lectura de autores quienes, basados en la autora francesa desarrollaron sus propias premisas. Oswaldo Eduardo da Costa Vellasco (2014) propone ejercicios respiratorios pensando en fortalecer la dinámica mental y corporal, por medio del control de la emoción. Encarnación Almansa Pérez (2007) menciona en la conquista de tres estadios para lograr el desarrollo integral del intérprete, estos estadios son respectivamente: *Técnica, sensación y control corporal, Estudio, sonoridad y silencio y, El violinista como músico, intérprete y profesional.*

Siendo este un buen punto para empezar el largo proceso de demoler viejas creencias arraigadas profundamente y, al ir avanzando de forma lenta, a la autora del presente trabajo cada respuesta que le llegaba le generaba una nueva duda y dichos planteamientos no fueron suficientes al no ser trabajados desde una perspectiva musical, aunque son aún re leídos y re abordados, pues estos cinco autores principales son material de estudio para toda la vida.

Fue así como llegó Ramos Mejía (1947), quien al plantear la postura técnica que contradecía fuertemente las ideas de Hoppenot (1991), generó aún más dudas y conflictos frente a lo técnico (motriz) y lo corporal (postura), pues desestabilizó el camino que la autora había recorrido hasta ahora de la mano de Hoppenot (1991). Sin embargo Ramos comparte

muchas de las visiones que hablan de lo integral en el ser humano, es decir de los otros aspectos que lo componen y que son relevantes y por lo tanto influyen en la ejecución instrumental.

Sujeto a lo anterior Ramos no solo habla de lo técnico proponiendo ejercicios musicales y citando pasajes de obras que suponen conquistar estadios técnicos, sino también de temas como, la influencia del medio ambiente en el estudiante, fisiología de cansancio, el vencimiento de la fatiga, la respiración, la disciplina del trabajo, las lesiones y su tratamiento, las leyes físicas del movimiento, el sonido, el instrumento y también da consejos para la vida del instrumentista y para el docente. Como se puede observar cada aspecto influye en la AEM.

Es importante mencionar que Derbez (2015) y Nagy (2014), consideran que muchos de los problemas se dan por no saber estudiar. La edificación interior supone reeducar la práctica, disponerse, tomar consciencia. Por ello es de gran importancia adoptar el modelo de práctica que propone Galamian (1962), en el cual existen tres periodos que integran la construcción sólida de un violinista: *Periodo de construcción*, en el cual el violinista va cultivando las bases técnicas que necesita para su ejecución; *periodo de interpretación*, en el cual el violinista va construyendo por no sólo la mecánica de la memoria muscular si no también la dirección musical, el fraseo, la expresión de la obra o pieza a interpretar; *periodo de ejecución*, en este espacio el intérprete se prepara para tocar en vivo.

Sin duda alguna Galamian (1962), es el referente teórico que más se ajusta a las necesidades de esta investigación, en lo que al violín compete, pues al ser esta una búsqueda y reconocimiento de la individualidad, sus propuestas frescas, coherentes, abiertas, puntuales y serias, son muy pertinentes para el punto en el que el proceso personal se encuentra, como se verá posteriormente.

Además de eso, el autor toca temas como los objetivos y las técnicas de estudio, la concentración, el rendimiento en la práctica, proponiendo ejercicios musicales específicos para cada cosa y aclarando las rutas las eficaces para trabajar de manera óptima los problemas técnicos que comúnmente se presentan en este instrumento.

El segundo referente teórico frente al violín será Paulina Derbez (2015), quién en su libro el *músico consciente*, propone técnicas de estudio direccionadas a nuevas visiones de la práctica instrumental, en las cuales no propone ejercicios desde lo musical, pero si desde las meditaciones tales como visualizaciones, respiraciones, escucha consciente, lo que complementa la meta del desarrollo de la consciencia en la práctica. La autora comparte el objetivo de hacer más placentero y efectivo el estudio, optimizar los esfuerzos y crear hábitos conscientes y saludables.

Estos dos referentes reúnen y ponen en diálogo las visiones anteriormente referidas complementándose entre sí. Por un lado, Galamian (1962), quien siendo un virtuoso violinista y pedagogo, menciona minuciosa y puntualmente cada aspecto que el violinista debe trabajar desde lo musical, lo técnico, lo racional, sin negar nunca lo individual. Por el otro, Derbez (2015), quien desde lo emocional, propone ejercicios sencillos de improvisación basados en la visualización, la respiración, la escucha, el silencio, la relajación (...), donde por encima del nivel técnico prima la búsqueda de la expresión individual, el descubrimiento y forjamiento del propio sonido y la comodidad por medio de la sensación, como Hoppenot (1991) también propone.

Estos fueron los autores que constituyen la base teórica de esta investigación en lo que al violín refiere, escogiendo a Galamian (1962) y Derbez (2015) como los principales.

Finalmente el compositor Murray Schafer (1975), ofrecerá un panorama pedagógico con sus propuestas de un enfoque diferente de la educación musical, que sea más creativo, más consciente, más musical. Lo cual tal vez, podrá articularse a la transformación del comportamiento humano (reeducación), entendiendo que primera instancia, dicha transformación es la edificación interior del proceso personal (actitud, disposición) recurriendo a la ansiedad.

La adaptación y actualización de los profundos y ya incuestionables principios de la psicopedagogía musical enunciados por personalidades de la talla de un E. Jaques Dalcroze o de un Edgar Willems, entre otros -la necesidad de dotar a la enseñanza de un carácter práctico, activo, creador, dinámico; de aportar una mayor conciencia en los procesos mentales del aprendizaje; de establecer secuencias coherentes desde el punto de vista psicológico, etc. - requería una generación de pedagogos más directamente comprometidos con los procesos creativos, y, en especial, con la búsqueda de un lenguaje musical contemporáneo. (Schafer, 1975, párr.3)

La posibilidad de confrontar y retroalimentar distintas visiones tanto científicas, como espirituales, musicales, académicas (...) es una característica de esta investigación en la cual se abre el diálogo a distintas miradas que en sí podrían integrar la edificación interior. Dialogarán los aportes de académicos y docentes e intérpretes de violín como Galamian, Derbez, Nagy, con los de místicos orientales como Krishnamurti, Osho, el yogui Ramacharaka o el inglés Tolle, con los del músico compositor y docente Schafer, y los aportes del científico Llinás.

## CAPÍTULO 2

### DESARROLLO DE LA PROPUESTA

“La única responsabilidad auténtica, es hacia tu propio potencial,  
tu propia inteligencia y consciencia” (Osho, 1999).

La siguiente propuesta se basa en la observación del desarrollo integral de los aspectos físico, mental y emocional, lo que para esta investigación es la **edificación interior** y, a partir de allí, realizar una reflexión pedagógica de cómo la ansiedad puede ser usada como una herramienta para la construcción personal, proponiendo alternativas que según el caso personal, puedan contribuir a convertir poco a poco la ansiedad en un estímulo para la práctica.

La idea es observar cómo estos aspectos resultan interdependientes entre sí, por ejemplo, cómo el mejoramiento del estado físico puede tener repercusiones en la actitud mental y emocional; cómo los pensamientos positivos, el enriquecimiento intelectual y el estímulo del pensamiento musical, influyen en el trabajo de gesto, movimiento (técnica) y las emociones; cómo los estados de ánimo afligidos generan una carga psicomotriz que afecta la práctica instrumental y la vida del individuo y cómo, por el contrario, el impulso hacia una emocionalidad sana puede generar situaciones estimulantes en lo psicomotriz. Desde esta perspectiva el crecimiento de cada aspecto supone la evolución del otro.

Dejando las pretensiones de lado y volviendo a lo más básico de la técnica del violín, el **primer paso** de este proceso es replantear dichas bases, edificar ejes sólidos que permitan

una mejor estabilidad física, por consiguiente mental y emocional. Siendo la postura y los principales requerimientos técnicos algo que se supondría compete a lo meramente físico, estos dependen también de la disposición mental y la salud emocional.

Al ser la principal necesidad de la autora el reencuentro con su propio individuo, la reflexión que de aquí se desprende nace de la constante indagación del estado propio de ansiedad. Lo anterior detonó el deseo de realizar una rehabilitación física por medio de la lógica corporal a partir del replanteamiento técnico básico, del fortalecimiento actitudinal que se basa en la transformación del pensamiento negativo de sí mismo y en la observación del proceso sin el juicio destructivo propio, sino la aceptación y comprensión de sí, menguando las tormentas emocionales y buscando un estado de serenidad. Derbez cita a Menuhim indicando el deseo al que se hace referencia: “el intérprete debe tener la mente de un buda y la condición de un atleta” (Vargas, 2016, Periódico la Jornada, pag.6).

En este proceso el cual parece netamente individual, el diálogo con otras experiencias alimenta su desarrollo. Los autores mencionados, las experiencias compartidas y las entrevistas realizadas, exponen casos de vida que dan luz y guía, fuerza y aliento, para entender que cada proceso trae sus vaivenes, los cuales impulsan los grandes cambios y hacen de la paciencia virtud fundamental, ayudando a visualizar posibles rutas, herramientas, recursos y técnicas pueden contribuir al proceso.

Así mismo la experiencia pedagógica resulta enriquecedora y benéfica para retroalimentar el proceso individual y enfrentar las dificultades colectivamente, otorgando herramientas para afrontar las situaciones que se presentan generalmente en el quehacer musical.

## 2.1 ASPECTO FÍSICO

En este aspecto se expondrá la observación del proceso personal frente a la postura y se complementará con ejercicios de respiración y calentamiento corporal de forma breve, pues por la extensión del tema y queriendo enfocar la ansiedad hacia la construcción personal en varias dimensiones, no se puede extender más allá de cómo se abordan en la práctica personal y grupal. Este contenido corresponde al *periodo de construcción*.

### 2.1.1. Postura

Para la óptima ejecución instrumental es indispensable, primero que nada, lograr una postura que facilite la adquisición de los gestos necesarios para que la ejecución sea realizada de la forma más natural posible.

Lo anterior permite proponer diferentes posibilidades de la postura, Galamian afirma: “Lo «correcto» no es más que aquello que es natural para un alumno en particular, porque sólo lo que es natural resulta cómodo y eficaz” (Galamian, 1962, p.13). Por ello que aconseja al docente, brindar un panorama amplio y flexible de los *principios generales* de la postura del violín, que permita abarcar todas las diferencias anatómicas y personales de cada individuo, antes de entrar en el terreno de las normas inflexibles y estrictas que el violín precisa (Galamian, 1962).

Es diferente cuando se habla de la postura en un violinista adulto, el cual ya ha pasado por replanteamientos de este tipo una y otra vez (cada cambio de maestro, por ejemplo) y por ello debe volver a lo más básico, lo cual será menester cada vez que desee integrar cambios

que correspondan su base estructural. Aunque se empiece de ceros, la mayor dificultad radica en que se debe transformar toda una cadena de malos hábitos, en nuevos y mejores.

Cuando se realiza el primer acercamiento al violín no existe noción gestual alguna en la memoria muscular del individuo, es por ello que como docente se debe ser muy cuidadoso a la hora de abordar los principios básicos del violín, teniendo en cuenta que cada quien posee sus características particulares. La observación es fundamental para reconocer dichas características. Del mismo modo, se puede aplicar al caso personal, con el fin de reconocer las propias debilidades y fortalezas para trabajar en función a ellas. Como un consejo para el docente, Galamian afirma:

El profesor ha de ser consciente de que cada estudiante tiene su propia personalidad, sus propias características físicas y una disposición mental diferente, su propio enfoque del instrumento y de la música, una vez admitido esto, el maestro debe tratar al alumno en consecuencia. La naturalidad debería ser el principio que le sirviese de guía. (Galamian, 1962, p.13)

El tipo de técnica desarrollada en el caso individual de cada ejecutante, dependerá única y exclusivamente de sus características morfológicas así como también de su *correlación* (cómo la mente acciona y asimila los gestos necesarios) frente al gesto (Galamian, 1962).

Pero cuando se trata de un violinista adulto, quien ha grabado diferentes gestos en su memoria muscular, ya es preciso, como menciona Hoppenot (1991), realizar una rehabilitación corporal, para sembrar nuevas sensaciones. El respeto por el cuerpo, el



conocimiento de su lógica, su funcionamiento, es el rumbo que se debe seguir, en ambos casos, siendo un estudiante adulto, o estudiante que apenas comienza.

Para la autora es un problema la falta de consciencia frente al cuerpo: “Pero, además de no respetarlo, incluso lo maltratan porque ignoran sus leyes, le someten a contorciones que provocan un malestar y una sensación de impotencia que arrastran a veces toda su vida” (Hopennot, 1991, p.25), pone el ejemplo de bailarines y deportistas, quienes no pretenderían someterse a un entrenamiento serio y profundo sin antes haber plantado un equilibrio corporal, pues sin él tendrían repercusiones gravísimas.

Según la autora, el conocimiento y la práctica deficiente o incluso nula de la lógica corporal, es el primer detonante, a nivel individual, de irritaciones y nerviosismos en el ejecutante. En el capítulo *El mal del violín* (pág. 9 -15) plantea la autora que para cambiar la forma de tocar el músico debe tener una real metamorfosis de sí mismo que consiste en construir un nuevo estado de comodidad interior que tendrá repercusiones tanto físicas como psicológicas y, por qué no, espirituales. La siguiente descripción es el problema en el que se pretende indagar y del que se desea aprender:

Este malestar se transmite más directamente –casi me atrevería a decir que lo «oigo»– cuando el músico empuña su violín o viola y me permite comprender la naturaleza de sus dificultades: la sonoridad resulta pobre, no transmite ni vibraciones auténticas ni expresión sincera; su agitado cuerpo es una mueca, nos muestra un desequilibrio visible, mareante a veces, capaz de expresar por sí mismo la mayor parte de las carencias de las que se queja. Es evidente que la ejecución no le produce el menor placer. Está demasiado tenso y su inquietud no le permite oírse y conducir con serenidad su discurso musical.

Solamente es consciente de problemas concretos, como un vibrato excesivamente ceñido, un «destacado» sin fuerza, o crispaciones de toda índole, convencido de que todo lo demás funciona. Ello me basta para diagnosticar a menudo problemas de mucho mayor alcance, que son origen de todas sus dificultades aparentes, las note o no: **no está «a gusto» con su instrumento, no está «a gusto» con la música y, a veces, tampoco está «a gusto» consigo mismo** (Hoppenot, 1991, p.10).

En la parte resaltada se ve claramente el problema afectivo que atañe el estado de ansiedad. En su libro la autora relata cómo esta carga emocional estuvo en ella, en muchos de sus alumnos y generalmente, en el ámbito del violinista. Así mismo la autora de la presente investigación ha sentido la presencia excesiva de esta carga emocional.

Tal vez desechando las tensiones y generando una nueva actitud dinámica en la ejecución instrumental, el cuerpo podría dejar de ser un obstáculo para convertirse en la vía por la cual se transmite la vibración sonora.

Al analizar el material recogido del estudio de caso teniendo en cuenta lo anterior se puede observar:

Al ver la fig. 1, se ve de entrada que el violín se encuentra exageradamente alto. Este gesto en la posición básica genera un desnivel del codo, el cual se evidencia más cuando el arco está en la punta (fig. 2). Este desnivel afecta el equilibrio basado en la simetría corporal que plantea Hoppenot (fig. 3).

En las figuras 1 y 2, se puede observar un buen uso del antebrazo como Hoppenot (1991) plantea en la fig. 4. Sin embargo, en el anexo *Proceso personal*, en los videos

referentes al *Son filé*, se puede ver como en la ejecución el arco se tuerce en el tercio superior, alejándose del puente y acercándose más al diapasón, afectando el brillo y la profundidad del sonido que se da cuando el arco está cerca al puente.

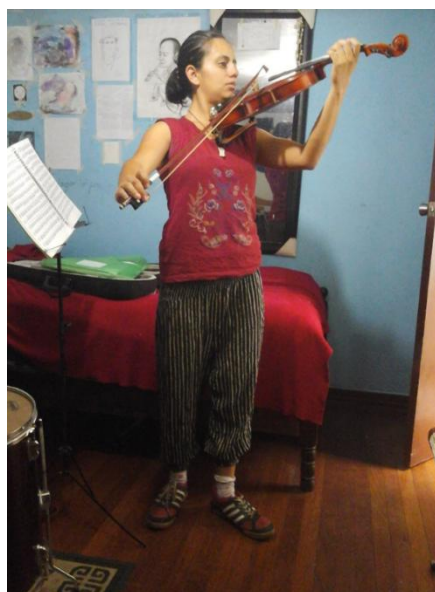


Figura 1. Postura (Posición básica arco abajo). Figura 2. Postura (Posición básica, arco arriba).

Dicho problema hace que el violín se proyecte diagonalmente, de esta forma, la punta del caracol está más alta (punto de contacto número 2, *Horquilla*) que el mentón, (punto de contacto número uno, maxilar inferior izquierdo – barbilla.). Se aconseja que el violín se proyecte horizontalmente lo más recto posible (Hoppenot- Alard fig. 3, fig. 5). El violín se levantará más como recurso técnico-expresivo, en los momentos en que se requiera, que como posición básica.

La excesiva elevación del violín sucedió espontáneamente, al querer corregir el problema de adelantar el mentón: este gesto hace que la cabeza se salga del eje vertical (fig, 6); al ser la coronilla responsable de la verticalidad de la columna, cuando la cabeza cae el

peso hace que la espalda se curve, generando fuertes dolores, una apariencia rígida y tensiones de toda índole que bloquean y dificultan la ejecución.

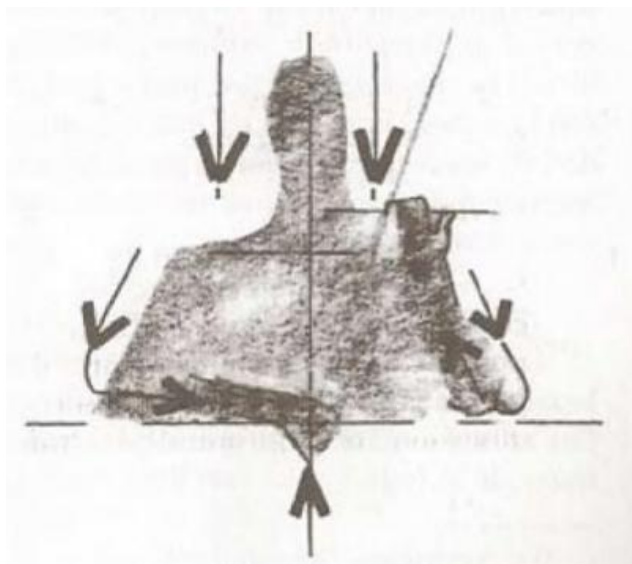


Figura 3. Simetría corporal. Tomada de *El violín interior* (Hoppenot, 1991, p.69).

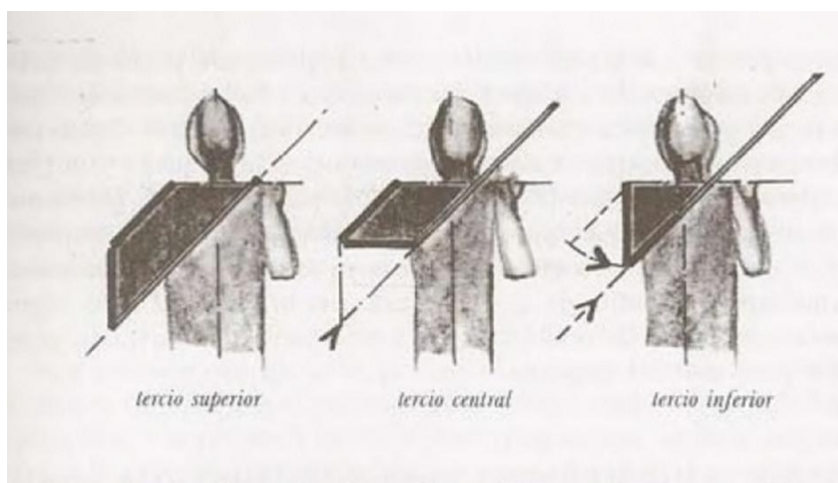


Figura 4. Tomada de *El violín Interior* (Hoppenot, 1991, p. 82).



Figura. 5. Postura básica. Tomado de *Escuela de Violín, Método* (Alard, 1887, p.7).

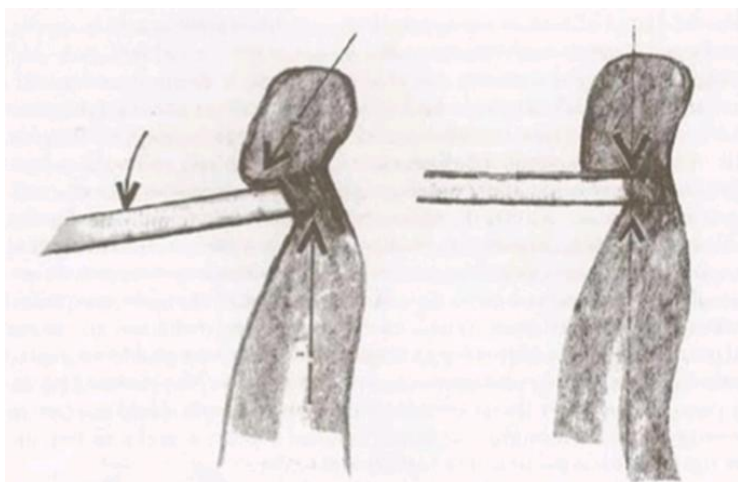


Figura. 6. Tomada de *El violín Interior*. (Hoppenot, 1991, p.46.)

A continuación se expondrán los principios básicos en los cuales se fundamenta actualmente la postura en el caso personal y mediante el cual se rigen los controles y correcciones de éste. También se verán contraposiciones de otras posturas y posibilidades.

Hoppenot (1991) afirma que tocando tanto de pie como sentados el equilibrio se crea a partir de la verticalidad del cuerpo. La autora menciona que el primer objetivo es establecer un eje sólido de la cabeza hasta los pies.

### **Tren inferior**

Los pies deben ir a lo ancho de los hombros, de manera que el peso se distribuya equilibradamente en ambos lados del cuerpo. El pie izquierdo debe ir ligeramente ladeado hacia afuera, Hoppenot (1991) asegura que es para compensar el peso del violín. Por su parte Alard (1877) sugiere que la rodilla izquierda este ligeramente más doblada que la derecha y el peso del cuerpo tenga más apoyo en la pierna izquierda, para contrarrestar el peso del instrumento.

Hoppenot (1991) propone que ambas rodillas estén ligeramente dobladas y el peso se distribuya de igual manera en ambas partes, funcionando las piernas como enlaces por donde fluye la energía hacia la parte media del cuerpo, las cuales conectan los pies con el tronco; esta es la afirmación que más convence a la autora de esta monografía.

### **Tren superior**

#### **Cadera y vientre**

La autora menciona lo olvidadas que están muchas de estas partes y lo poco que se tiene en cuenta al momento de abordar la postura en general. La cadera y la región baja del vientre entran en acción y dinamismo al generarse la constante contracción de las nalgas y la

pelvis, interacción que potencializa la región del *Hara*, que se mencionará más adelante. Dichas contracciones, generan una base corporal sólida y un dinamismo energético, que promueve un alineamiento de las vértebras lumbares.

Sobre la pelvis se articula el tronco, el cual está estructurado por los riñones, la espalda y la nuca, esta región es atravesada por la columna vertebral, que es el eje fundamental del armazón óseo y el centro de todo el circuito nervioso (Hoppenot, 1991).

### **Cabeza cuello y vértebras cervicales**

Hoppenot (1991) trae a colación el papel de las vértebras cervicales, comentando que es un punto donde se originan muchas tensiones pues es una región delicada del sistema nervioso al ser el cuello el punto de unión de la cabeza y el tronco. Afirma que lo que conlleva a las constantes crispaciones nerviosas es que la cabeza se inclina hacia adelante (fig. 6), al salirse del eje vertical todo el peso de la misma recae en el excesivo esfuerzo de la base del cuello, para lograr aguantarla.

Al empezar a trabajar lo mencionado en el párrafo anterior y al integrarlo al caso personal, la autora de la presente investigación recuerda y aún a veces siente, los dolores y tensiones que allí se forman. Para ello la autora aconseja poner la cabeza en su lugar, es decir un alargamiento en la parte posterior del cuello estirando la coronilla hacia arriba. De esta manera el mentón queda ligeramente metido hacia adentro, y así, en el espacio que se forma entre la clavícula y el maxilar inferior izquierdo, es donde reposa el violín. Primer punto de contacto (Alard, 1877, Hoppenot, 1991).

### ***Horquilla***

El segundo punto de contacto se encuentra entre la base del dedo índice y la parte media del dedo pulgar de la mano izquierda, evitando de esta manera que el mango caiga en la hendidura que se forma entre el dedo pulgar y el dedo índice, este segundo apoyo es denominado por Hoppenot (1991) como la *horquilla*. Tanto Alard (1887) como Hoppenot (1991) insisten en que la mano nunca debe apretar el mango, tendiendo siempre a su naturalidad y relajación, para que no se vean afectados los desmangues y los cambios de posición.

Galamian (1962) asegura que lo anterior es un problema muy común en los violinistas, pues el pulgar no tiene por qué apretar el mango, pero de realizar el pulgar algún tipo de presión es preferible que esta sea hacia arriba, ejerciendo fuerza contraria de los demás dedos y del peso del violín, y no lateralmente, pues esto es lo que más dificulta la ejecución de los dedos.

## **Hombros**

Al emplear el uso de los dos apoyos Hoppenot (1991) asegura que el peso violín no recae solamente sobre el cuello y así se eliminan las tensiones que abundan en él y también, se anula la acción de elevar los hombros o adelantarlos (fig. 3), conservándolos caídos hacia atrás, manteniendo juntos los omóplatos, lo que permite que el pecho salga hacia el frente y se eleve quitando responsabilidad al hombro quien no interviene para nada. Mantener la cabeza alta, el mentón ligeramente metido, los hombros y el pecho hacia atrás genera una actitud corporal y por ende mental, logrando así una mejor proyección energética para poder expresar el mensaje.



Por el contrario Ramos (1947) asegura que la elevación del hombro es fundamental para el soporte del instrumento, para él la liberación de la mano izquierda es el principio fundamental de todas las escuelas de violín, de esta manera asegura que el soporte del violín se encuentra entre el mentón y el hombro izquierdo.

Según el autor el hombro izquierdo no puede quedar inerte y, al ser este elevado, obliga al codo a sentirse suspendido por el brazo y su posición queda oblicua bajo la caja del instrumento dejando el antebrazo libre, lo cual el autor considera indispensable asegurando que así se mejorarán notablemente los movimientos del antebrazo y, por ende, de la mano, a lo que posteriormente añade:

La elevación del hombro (contracción activa de los músculos del hombro) para sostener el violín, conjuntamente con la flexión correlativa de los músculos del cuello (movimiento hacia debajo de la cabeza sobre la mentonera), disminuyen a mínima expresión la contracción permanente del bíceps, ya que el grupo superior de los músculos del brazo permanece semisostenido (sensación estática de los músculos) por la natural expansión de los pectorales y dorsales (Ramos, 1947, p.17).

La visión de Hoppenot (1991) acerca de los hombros es la que más convence a la autora de este trabajo. Sin embargo Galamian (1962), integrando estas dos visiones, considera que la postura no debe ser objeto de normas precisas y rígidas. Considera fundamental la primacía del ejecutante de encontrar en la postura su acomodación más natural.

Cabe mencionar el consejo que da el autor al profesor, el cual debe tener en cuenta la fisionomía y la conformación anatómica del individuo, así como su capacidad mental para

anticipar, dirigir y supervisar la actividad muscular. También recomienda contemplar el factor estético-emocional, en el cual se encuentran las posibilidades y habilidades del individuo para comprender y sentir el significado de la música y su capacidad para expresar su mensaje.

Es debido a esto que Galamian (1962) considera dejar a consideración del individuo si sostiene el violín con el mentón y el hombro, o si ejerce la ayuda de la mano izquierda para apoyar el violín, sin apretar la misma ni agarrar el violín con ella. Si el docente es capaz de ver las posibilidades físicas, mentales y emocionales del individuo, podrá ofrecer al estudiante las diferentes visiones acerca de la acomodación del violín impulsándolo a explorar en su propia interacción con el instrumento, para que pueda encontrar la postura que le resulte más natural y no desperdicie energía generando esfuerzos inútiles.

En caso de tener cuello largo, el autor considera en dicho caso la mentonera es la mejor solución, y aconseja no usar una o mentonera que toque la tapa trasera del instrumento para no amortiguar el sonido. Otro consejo respecto a la disposición de la mentonera, es que ésta debe situarse en el centro del violín para que quede equitativamente distribuido el peso de la cabeza en el instrumento.

### **La espalda**

Hoppenot (1991) resalta constantemente la importancia de tonificar la espalda. Para ello se necesita alinear el cuerpo de la cabeza hasta los pies. Para que la parte superior del cuerpo sea dinámica y no rígida, se necesita una espalda fuerte, sólida, que participe activamente en la acción de la ejecución y facilite la búsqueda de la naturalidad de la propia postura.

Así como la autora menciona, en algunos casos, como en el presente caso de estudio, la espalda ha sido olvidada y por ende atrofiada y, contrario a promover, es un punto de bloqueo que dificulta notablemente la acción, genera fuertes dolores y molestias, así como también proyecta una energía baja que se ve reflejada en la actitud; de esta forma, el producto sonoro carece de autenticidad al tener una proyección débil e insegura.

La importancia tener una espalda activa, fuerte y tonificada, es fuente de especial atención en la mujer, pues el peso del busto hace que sea más propensa a bajar el pecho y curvar la espalda (Hoppenot, 1991). La fuerza de los brazos proviene también de la espalda, los cuales funcionan como correas de extensión que llevan la energía de la cabeza y el tronco a las manos y a las puntas de dos dedos.

La autora menciona que a veces los ejecutantes buscan la causa de sus dificultades en las manos y, convencidos de ello, olvidan el resto del cuerpo. Con la premisa de que todos los problemas están conectados entre sí, Hoppenot (1991) asegura que muchas de las causas de las dificultades técnicas están en algún punto de nuestro cuerpo, o en varios, pues el bloqueo de uno de los puntos de nuestro cuerpo desencadenará más y mayores bloqueos en el resto del mismo. En contraposición y complemento a ello, el desbloqueo de lo que ella llama *nuestros múltiples talones de Aquiles*, podrá ser logrado por el trabajo concienzudo en uno de ellos. Trabajar en ello, facilitará enormemente, asegura la autora, el trabajo de consciencia que inevitablemente se tiene que realizar en todas las partes del cuerpo.

## **Codo**

En las viejas escuelas se exigía que el codo izquierdo se llevara muy a la derecha (Galamian, 1962; Hoppenot, 1991). Para Hoppenot es una costumbre nefasta al ser una

contorsión tanto dolorosa como innecesaria y, para Galamian, esto provocaba que los ejecutantes generaran una curvatura incómoda en la mano, lo que conllevaba en algunos casos (al tocar en la cuerda Sol) que el contacto con la cuerda no se hiciera con la yema del dedo sino con la uña, dañando considerablemente el sonido y generando la aparición de graves dificultades en los diferentes movimientos de los dedos y en el vibrato.

En consecuencia de esto, Galamian (1962) asegura que el factor determinante para situar el codo más a la izquierda o más a la derecha, es la posición de los dedos y la morfología de la mano. Menciona que al buscar la posición más favorable para que la mano pueda generar las diferentes combinaciones que exige la interpretación de una obra o pieza determinada, todo lo demás, el brazo, codo y antebrazo, tomará por sí mismo la postura óptima y natural.

Por lo anterior el autor afirma que las personas con dedos y brazos cortos deberán situar el codo más a la derecha y, en caso contrario, el codo más a la izquierda, resaltado así, que el codo nunca es inerte y rígido, pues este adoptará la posición que la ejecución exija: si se tiene que tocar en posiciones altas será necesario que éste sea llevado a la derecha y viceversa. El llevar el codo hacia la izquierda facilitará, según el autor, que el contacto del dedo con la cuerda sea con la parte más carnosa de la yema, lo cual genera una facilidad y suavidad necesarias, si ese es el efecto que se busca. Llevar el codo a la derecha, en contraste, servirá si se debe ejecutar pasajes que busquen un efecto más puntiagudo y percutido con la parte más huesuda de la yema.

En cuanto a la muñeca, el autor sostiene que esta no debe nunca curvarse hacia la izquierda o hacia la derecha, en principio debe esta mantenerse alineada con la mano y el antebrazo. De la misma manera que sucede con el codo, las exigencias de la ejecución

modificarán inevitablemente su posición, para los acordes de una posición “regular” la muñeca, según el autor deberá curvarse hacia adentro y para los de una posición “Irregular”, deberá ésta curvarse hacia afuera; en todos los casos de ejecución en las posiciones altas, la muñeca siempre deberá curvarse hacia afuera.

### **2.1.2 Planteamiento técnico básico**

#### **Mano Izquierda**

El replanteamiento que empezó hace unos dos años con Hoppenot (1991), ayudó a generar consciencia acerca del uso de la *horquilla*, la cual también es planteada por Alard (1877). Para Ramos (1947) el uso de ella es un error pues según el autor, el principio de toda escuela de violín es el hecho de dejar libre la mano izquierda para que se deslice sin problema por el diapasón. Galamian (1962) dice que ambas situaciones son válidas según la anatomía de cada individuo, incluso dependiendo de la obra, del sonido y del gesto que se desee, se puede alternar el uso de la *horquilla*.

Hoppenot (1991) afirma que para el vibrato, por ejemplo, el uso de la *horquilla* le da una mejor decisión y naturalidad. Sin embargo, para Galamian (1962), si el individuo usa la *horquilla*, para hacer un buen uso del vibrato debe soltarla. Para el proceso personal el soltar este punto de contacto se empezó a dar naturalmente antes de conocer a Galamian (1962) y se asumía como una debilidad. Después al leer este consejo de este gran pedagogo se entendió porque mejoraba el vibrato al soltar la *horquilla* y se evidenció corporalmente la *sensación constructiva* de dicho gesto.

Adaptar la *horquilla* tuvo como consecuencia elevar el dedo pulgar por encima del diapasón, lo cual fue bastante cómodo en un principio, pero luego trajo consigo el hecho de

apretar el dedo pulgar, tensión que dificulta la velocidad. La disposición que presenta esta postura imposibilita el hecho de realizar extensiones, intervalos de 5ª, 5ª aumentada, 6ª mayor y menor, etcétera, en una misma cuerda; y de novenas, decimas, y otros, en dos cuerdas (fig. 7).

A esto, Galamian (1962) propone varias posibilidades de posiciones para las distintas anatomías de las manos. El sujeto del caso de estudio descubrió que su mano es muy pequeña por ello el pulgar debe ir abajo del diapasón haciendo contrapeso al violín y a la caída de los dedos, también debe estar alineado más hacia el segundo dedo que hacia el primero, de manera que la primera posición luzca como posición media y en la posición media, se lleve el dedo índice aún más atrás del dedo pulgar. Sin embargo esto cambia el punto de contacto de los dedos con la cuerda; con esta nueva posición, los dedos caen más en punta (fig. 8).

En la foto (fig. 7) se puede observar que el dedo pulgar está alineado con el dedo índice, lo cual reduce la capacidad de extensión de la mano y reduce la altura del índice que para Hoppenot (1991) es la columna vertebral de la mano y del brazo. Esta elevación del índice según la autora francesa no sólo permite una mayor curvatura de la mano sino también una alineación del codo y la muñeca.

Para Galamian (1991) el punto de contacto del dedo con la yema depende del sonido que se quiera lograr, para sonidos blandos y largo, para un *legato* recomienda el autor usar la parte más blanda del dedo la yema y para el *staccato* y sonidos puntiagudos y cortos, se recomienda usar la cabeza del dedo.



Figura 7. Posición de la mano, después de indagar en Hoppenot.

La autora de este trabajo presenta un problema frente a adoptar la nueva posición en la mano izquierda: aun no le resulta cómodo y siente tensiones en la digitación, lo cual se ve en la apariencia de la postura. El punto a favor es que genera mayor apertura de los dedos para realizar los intervalos que necesitan de extensiones, lo que representa una ventaja para una mano tan pequeña.

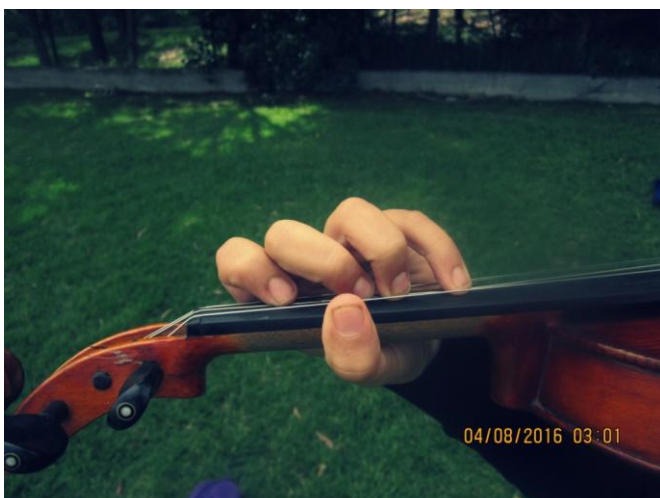


Figura 8. Replanteamiento de la posición después de indagar en Galamian (1962) y de una clase con Cárdenas.

En esta nueva postura para manos más pequeñas, el pulgar alineado con el segundo dedo lo permite mayor extensión del cuarto dedo. Se quiso adquirir este nuevo gesto para facilitar las extensiones de intervalos más grandes de la octava y para mejorar la disposición de la mano en general. Se tomó esta idea basándose en Galamian (1962) y en una clase con el profesor Mauricio Cárdenas.

Otra consecuencia de dicho gesto que aún es preciso interiorizar, es que como iniciación al violín, al individuo del caso de estudio personal, le enseñaron a llevar el codo lo más a la derecha posible, lo que para la Hoppenot (1991) genera contorsiones que no son naturales, molestias graves y tensiones innecesarias. Realmente abrir el codo a la izquierda fue devolverlo a su posición natural y, junto con la *horquilla*, ayudaron a que desaparecieran tensiones bastante molestas y a que se mantuviera más vertical el cuerpo, liberando de presión y tensión a la espalda.

Sin embargo al conocer a Galamian (1962), mientras buscaba el porqué del eterno límite de las extensiones (estirar más el dedo índice o meñique para generar intervalos mayores a cuartas en una sola cuerda o a octavas en dos cuerdas), la autora de esta investigación descubrió que el codo debe ser llevado lo más a la izquierda, posible, al punto donde sea más natural. Sin embargo entre más pequeña sea la mano más a la derecha deberá ir el codo, lo cual modificará la disposición de los dedos en el diapasón y ayudará a que dicha disposición mejore. Para todos los casos, a medida que se sube de posición o se toca en cuerdas más graves, el codo se llevará más a la derecha.

Evidentemente, la disposición de la mano pequeña en el caso personal, mejoró notablemente al llevar la el codo más hacia la derecha. Sin embargo es preciso interiorizar este



gesto porque para el individuo del caso de estudio es más cómodo el codo hacia la izquierda. Ha sido difícil emplear este gesto sin generar tensiones.



Figura 9. Nueva posición, buscando bajar el violín debido a que estaba muy alto.

En la foto se puede observar que el violín ya no está tan alto, como en las primeras fotos, poco a poco la proyección del violín va volviendo al lugar que le corresponde.

### **Mano Derecha**

Apoyar el arco en la tercera falange del dedo índice tuvo sus repercusiones buenas al comienzo. Sin embargo, ha generado problemas graves, por observación del maestro José Ricardo Rodríguez, el punto de contacto debe estar donde se dobla la articulación entre segunda y tercera falange, como recomendación para la anatomía de la mano del sujeto del caso de estudio.

Al solo haber trabajado el detaché existen nociones borrosas de la ejecución de articulaciones y por ello no hay riqueza en el sonido. Las demás articulaciones como por

ejemplo el staccato, son hechas más por intuición que por consciencia, esto afecta gravemente el resultado sonoro.

El gesto de la mano para *coger* el arco, no permite la elasticidad total de los dedos y la muñeca y pierde control debido a que está muy *metida* en la nuez del violín, donde existe mayor peso. Debido a ello y al poco trabajo de las articulaciones del brazo en general, la proyección del arco no es homogénea y éste se *tuerce* en su trazo hacia el frente. Dichas acciones entorpecen el sonido (Véase **Sonfilé**)



Figura 10. Posición del arco, punto de partida.

### 2.1.3. La fatiga

El cansancio mental que se proyecta en fatiga muscular, puede ser un agravante en el desarrollo de la ansiedad en la interpretación. En contraste habrá un mejor rendimiento mental y corporal a medida que la fatiga disminuya.

Ramos (1947) clasifica en dos órdenes las influencias de la fatiga, una de origen mental-emocional, que es llamada por el fisiólogo Mosso (cita del autor) *central*, la que *impulsa la voluntad*, y la otra orgánica (muscular), *periférica*. La segunda obedece a no

conocer las leyes del movimiento lo que conlleva a ejecutarlos de forma inconsciente. Sin embargo Ramos también afirma que “un estado de fatiga periférica o muscular tiene proyecciones de índole que repercuten en la economía general del individuo” (Ramos, 1947, p.50) El autor basa su premisa en las afirmaciones de Mosso:

He afirmado que nuestro cuerpo se resiente de un trabajo mayor por el trabajo que hace cuando está cansado. Una de las razones de este hecho es que el músculo, habiendo consumido en el trabajo normal toda la energía de que podía disponer, se encuentra obligado por un exceso de trabajo a atacar, por decirlo así, otras provisiones de fuerza que tenía de reserva; y al hacer esto ocurre que el sistema nervioso ayuda con una mayor intensidad de la acción nerviosa (Ramos, 1947, p.49).

En esta afirmación se puede entender que el desgaste energético aumenta cuando el músculo está cansado como también aumenta la actividad nerviosa. La autora de esta investigación considera que para indagar en esta problemática es necesario abordar las leyes del movimiento, como se ha intentado plantear en la postura exponiendo la lógica corporal según la visión de distintos autores. También se deben tratar los aspectos mentales y emocionales los inevitablemente se verán más adelante. Se considera que en este apartado se deben dedicar a la preparación física de los músculos para mejorar el rendimiento de los mismos en la práctica y prevenir las molestias y peligros que abundan tanto en estudiantes, amateurs y profesionales.

Es por esto que la autora de esta monografía expondrá un ejercicio que basado en una práctica de karate, modalidad *Goyu Ryu* llamada *Jumbi Undo*, el cual consiste en calentar y estirar el cuerpo desde abajo (los dedos de los pies) hasta la coronilla. La autora considera

pertinente este ejercicio pues se adapta a las necesidades del estudiante de violín y al instrumentista en general. Ella lo trabaja en su rutina y en sus prácticas pedagógicas. Con el paso del tiempo se ha modificado, añadiendo y alternando ejercicios aprendidos de otras disciplinas como el *futbolsala* y también, de los conocimientos que compañeros y profesores que comparten los ejercicios distintos ámbitos.

Para dejar una idea clara de este ejercicio sin las modificaciones mencionadas, se dejara el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=NgXrGA4QwVM> (OGKlv, Junbi Undo, 2013) teniendo en cuenta que cada modalidad que integra este calentamiento, tiene sus propias versiones del mismo.

El ejercicio se va a dividir dos partes para explicarlo, cabe mencionar que se explica de una manera general y se pueden incluir o reemplazar ejercicios que cada quien conozca, variando la rutina para evitar caer en la monotonía. En el anexo *Trabajo Físico Complementario*, la parte llamada *Tren inferior*, y en la llamada *Tren superior* se observan las instrucciones para realizar los ejercicios y se explican algunas de las variables que se utilizan, también se observa el calentamiento del tren superior donde se exponen movimientos de cadera brazos, hombros, muñecas y cuello.

En el anexo *Talleres 1*, el *Taller 1* con el grupo de estudio que se escogió para trabajar los aspectos que no necesariamente tiene que ver con el violín, pero que más allá de si el individuo es ansioso o no, sirven para la edificación interior, que como se ha mencionado, no solo contribuye a aspectos musicales sino también a aspectos de índole personal (mental-emocional) de cada individuo.

Se le pide a un voluntario del grupo que realice un ejercicio, siendo esta la segunda sesión grabada, anteriormente se ha trabajado con el mismo grupo y se ha propuesto el *Jumbi undo*. El propósito es compartir experiencias que aporten conocimientos y así contribuir a la investigación y a la experiencia de cada individuo, evitando con ello, la monotonía de una sola propuesta y un solo individuo que propone. El sujeto C expone su calentamiento personal, se ve el trabajo que propone con los dedos y las muñecas el cual es menester de la interpretación de cualquier instrumento. La docente propone en esta parte del anexo, alternativas al *Jumbi Undo*, rigiéndose por el principio del calentar el cuerpo de abajo hacia arriba.

#### **2.1.4. La respiración**

Uno de los problemas fundamentales que enfrenta el proceso personal es la poca consciencia que existe sobre la respiración. Siendo la respiración una acción vital que no cesa. Sin embargo no está relacionada con la práctica, con la ejecución y por ello ésta carece de expresión, para la cual la respiración es un elemento orgánico fundamental.

La respiración inconsciente y aislada de la ejecución es también poco profunda. Se considera que es mejor trabajar la respiración aparte, para comprender sus beneficios, su funcionamiento y después ir la integrando poco a poco a la práctica y la ejecución con los ejercicios propuestos por Derbez (2015).

En el ámbito de la ejecución del violín se encuentra poco acerca de la práctica específica de la respiración, diferente a los instrumentistas de viento y los cantantes que en la mayoría de los casos tienen mayor claridad en este tema, pues la emisión de su sonido depende de la respiración y también la calidad de éste. De una forma más indirecta, pues en violín no se enfatiza en que la respiración consciente también es vital para el sonido, la interpretación, el dialogo y la expresión.

De gran ayuda sería desmenuzar entonces la acción de la respiración para lograr entender cómo ocurre y qué posibles beneficios puede brindar realizar esta práctica con consciencia.

El yogui Ramacharaka (2005) explica que los órganos de la respiración constan de los pulmones y de los conductores de aire que a ellos conducen. A esto añade que en medio de ellos se encuentra el corazón, los vasos sanguíneos y los grandes tubos conductores de aire, a su vez ellos se encuentran en la cámara pleural del tórax. Dice el yogui, que los pulmones pueden expandirse en todas las direcciones menos en la raíz donde se encuentran los bronquios, arterias y venas que conectan a los pulmones con el corazón y la tráquea.

Los pulmones están cubiertos por una envoltura resistente y delicada llamada pleura, la cual se adhiere al pulmón y la otra a la cara interna del pecho y segregan un fluido que permite a los lados internos resbalar suavemente uno sobre otro en el acto de la respiración. Los conductos de aire que menciona el yogui son: la parte interior de la nariz, la laringe, la faringe, la tráquea y los bronquios

En el momento de respirar el aire entra por la nariz, al ponerse en contacto con la membrana mucosa se calienta, porque ésta se encuentra provista de sangre en abundancia, luego pasa por la faringe, la laringe y entra en la tráquea la cual se divide en gran número de tubos, los bronquios, y estos a su vez que se dividen en millones en los pulmones.

La acción del diafragma es la que permite que el aire entre a los pulmones, este músculo separa la cavidad torácica de la abdominal. Cuando este músculo se dilata la capacidad del pecho, así como la de los pulmones aumenta, y el aire se almacena en el vacío que allí se forma (Ramacharaka, 2005; Ramos, 1947). Para favorecer esta acción, Ramos

aconseja una postura (hablando del violín) lo más relajada y natural posible. El yogui afirma que el diafragma es un músculo involuntario, pero que por medio de la voluntad se puede convertir en un músculo semivoluntario.

Ramacharaka (2005) explica lo que sucede con la circulación de la sangre: el bombeo del corazón la lleva por las arterias hasta los capilares, que al distribuir la misma por todas las partes del cuerpo, lo nutre, así como lo vitaliza y fortalece. Después circulando por las venas regresa al corazón que la envía a los pulmones, convirtiéndose en sangre arterial. El yogui explica que este tipo de sangre es de color rojo brillante y tiene cualidades y propiedades vitales (Ramacharaka, 2005, p.25). Luego de esto la sangre vuelve por las venas, pobre, azul y sin brillo cargada de los desechos del organismo, hacia la aurícula derecha del corazón. Al llenarse la aurícula se contrae y hace pasar la sangre por una abertura hacia el ventrículo derecho del corazón y este la lleva a los pulmones donde se distribuye a las células de aire que se encuentran allí.

Entonces al inspirar el oxígeno este se pone en contacto con la sangre impura por medio de los vasos capilares. Sus paredes son lo suficientemente delgadas para que el oxígeno pase, pero tan gruesas para no permitirle este pase a la sangre. Este contacto de la sangre con el oxígeno origina una especie de combustión, pues la sangre toma el oxígeno y libera el anhídrido carbónico que generan los desechos y la materia venenosa que la sangre recogió del todo el cuerpo. La sangre y el oxígeno al contactarse entre sí también se unen con la hemoglobina llegan a todos los rincones del cuerpo cada célula, tejido, músculo y órgano, para fortalecerlo, nutrirlo y vitalizarlo.

Vuelve la sangre a purificarse y a oxigenarse, a recuperar su brillo y su color y se carga nuevamente de nutrientes, cualidades y propiedades vitales. Llega a la aurícula izquierda del

corazón y pasa al interior del ventrículo izquierdo de donde sale nuevamente para circular por las arterias y distribuir vida a todas las partes del organismo. El yogui manifiesta su asombro ante la inteligencia de la naturaleza las cuales considera infinitas, (véase *contemplación*) pues “Se calcula que en veinticuatro horas pasan por los capilares de los pulmones alrededor de diecisiete mil litros de sangre cuyos corpúsculos van en simple fila y exponen sus lados al oxígeno del aire” (Ramacharaka, 2005, p.26).

Al explicar este proceso, el autor invita a reflexionar acerca de la vital importancia de tener una buena respiración, pues si no llega a los pulmones la cantidad necesaria de aire, la sangre impura no se purifica y los desechos no se eliminan, volviendo a circular por nuestro cuerpo (Ramacharaka, 2005). De esta manera el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios del oxígeno y asegura que esto debilita enormemente la salud.

También la acción digestiva depende de la oxigenación del alimento. El autor relaciona las malas digestiones con los pulmones débiles. Por esto asegura que los pulmones deben almacenar suficiente cantidad de oxígeno, pues si la asimilación del alimento es imperfecta, la nutrición será siempre incompleta y debilitará el organismo. A lo que suma que cada partícula de alimento que entra a nuestro cuerpo debe oxigenarse debidamente para que sean asimilados los nutrientes y expulsados los desechos; entonces una cantidad insuficiente de oxígeno significa nutrición, eliminación y salud imperfectas.

Se suman a los beneficios ya mencionados que una buena respiración reduce las probabilidades de resfriarse. La combustión que genera los procesos de respiración genera calor y equilibra la temperatura corporal, lo que permite resistir los cambios de temperatura del ambiente. El acto de la respiración ejercita los músculos y órganos internos, hecho que asegura el autor, en oriente es apreciado y en occidente ignorado, además el yogui señala que



si la respiración es incompleta no todas las células de los pulmones participan en la acción lo que origina falta de oxigenación y pérdida de gran parte de la capacidad pulmonar. Por esto afirma el yogui que la salvación del hombre está en el retorno a la naturaleza. (Véase *Contemplación*).

#### **2.1.4.1. Tipos de respiración.**

Antes de exponer los métodos de respiración que se usaron en los talleres y en el estudio de caso, y sus ventajas en general para la salud, la mente y las emociones, se hablará explícitamente de como la respiración ayuda a bajar los niveles de adrenalina en el cuerpo, hormona de estrés que se libera por situaciones identificadas como peligrosas. Ya se ha explicado antes que, según Steptoe y Sloboda (2001) los estados de alteración emocional determinados como nerviosismo, no sólo se dan en el escenario, sino también en otras situaciones como en lecciones o incluso el estudio personal.

Se menciona una y otra vez, porque es de vital importancia entender que el planteamiento de esta investigación, es que la práctica instrumental, como laboratorio de si mismo, es un espacio para trabajar los diferentes aspectos que pueden prevenir o ayudar a manejar los niveles de ansiedad. Cada ítem de la práctica, puede ser una herramienta para fortalecer algún aspecto a nivel físico, mental o emocional. La respiración es uno de ellos.

En la entrevista realizada a Derbez (2016), la autora asegura que es importante trabajar la respiración aisladamente para después ser integrada a la ejecución. Es de interés indagar en los efectos de la respiración para bajar los niveles de adrenalina, con esto bastaría hacer un estudio en un grupo de ejecutantes haciendo respiraciones antes de su actuación e indagar en

los cambios que pueden tener respecto a su nerviosismo. Pero más allá de eso, de mayor importancia, es observar cómo se pueden ir integrando estos aspectos a la ejecución para enriquecer el discurso musical, que una forma más orgánica y natural. Es por ello que tanto en los talleres como en el proceso personal, se trabajó aisladamente la respiración, y luego se integra a ejercicios sencillos que permitan a esta ser integrada, ya que tiene una profunda relación con la emisión del sonido.

Según Llinás (1991) existe una función cerebral más antigua que la consciencia y es la predicción. Las respuestas fisiológicas del cuerpo por el estrés, al encontrarse en una situación de peligro, son un mecanismo de supervivencia generada por la función predecesora a la consciencia. Más allá de querer inhibir al individuo, en realidad busca su protección. Claro que esto cambia cuando la situación de peligro es ficticia, como lo puede ser una actuación. Urueña (2002) afirma que cualquier situación en la que se esté nervioso es una actuación. Una lección grupal, como los Talleres de exploración de esta investigación, son situaciones de actuación, perfectas la observación de la ansiedad.

Stephoe y Sloboda (2001) citan a Widmer (1997), quien afirma que al estimularse las glándulas suprarrenales como respuesta situacional al estrés, liberan adrenalina y cortisol, hormonas que hacen que el ejecutante experimente sensaciones como patrón de mareo, temor, alto ritmo cardíaco, debido a las reducciones de los niveles de dióxido de carbono en la sangre lo que hacen que la respiración se vuelva agitada. Urueña (2002) recomienda que es necesario hacer respiraciones profundas controladas, porque cuando se agita la respiración una vez se pasa cierto nivel ya no es posible el control y se da la hiperventilación. Además de ello la respiración ayuda a normalizar el ritmo cardíaco y los niveles de dióxido de carbono en la sangre.

A continuación se expondrán los beneficios de la respiración y la técnica de la respiración completa usada en los talleres y el proceso personal, explicando las técnicas que la componen.

La primera lección del yogui Ramacharaka (2005) enseña a respirar por la nariz y de esta forma, eliminar el vulgar hábito de respirar por la boca. El autor menciona que el aparato respiratorio del hombre permite que se pueda respirar tanto por la nariz como por la boca, pero afirma que la respiración bucal es la causante de constituciones y vitalidades débiles en el crecimiento físico del ser humano; para él esto constituye una forma de invalidez o discapacidad.

Ya que las fosas nasales son un filtro que imposibilita el paso de impurezas en el aire, cuando se respira por la boca no hay nada que frene el paso de las mismas (como gérmenes y polvo). Así mismo este tipo de respiración no calienta el aire cuando entra al cuerpo perjudicando así los pulmones. Asegura el autor que lo mencionado anteriormente es causa de inflamaciones en los órganos internos. Por esto el acto de dormir con la boca abierta trae graves consecuencias para la salud, un ejemplo que pone Ramacharaka es despertar con la sensación de resequead en el paladar y la garganta.

### **A. Respiración Alta o Clavicular**

Como se ha visto antes en este documento, el hombre civilizado ha olvidado la forma correcta de respirar, que por intuición su naturaleza conoce. Siendo el violinista promedio parte de esta población civilizada, la gran mayoría elevan sus hombros al respirar tan inconscientemente cerrando así, gran parte de la capacidad del pecho y del vientre (Ramos, 1947), almacenando poca cantidad de aire, contrayendo el abdomen de manera que el diafragma no puede expandirse libremente. Esta respiración es conocida como respiración alta

o respiración clavicular y requiere, un máximo de esfuerzo para un mínimo de beneficio, de esta manera no se logra el ahorro energético, sino más bien un desperdicio inconsciente de energía (Ramacharaka, 2005).

En el anexo *Talleres 1*, en el *Taller 2* dedicado a las partes que integran la respiración completa, se puede observar cómo se realizan estas respiraciones para interiorizarlas. Es normal que exista incomodidad al realizar la respiración alta pues puede producir tensión al no ser una manera natural de respirar.

### **B. Respiración Media o Intercostal**

Este tipo de respiración, asegura el yogui es mejor que la clavicular, pero no mejor que la baja. En ella el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente (Ramacharaka, 2005, p. 60).

En el anexo *Talleres 1* en el *Taller 2*, se puede ver la explicación de cómo se realiza esta respiración, es interesante ver que, aun siendo nocivas cuando se trabajan aisladamente estas primeras respiraciones, el mero acto trae concentración y se hace con total atención. El acto de poner las manos en la zona que realiza el trabajo sirve para enriquecer la imagen mental (visualización) de la misma, de esta manera el pensamiento se enfoca más fácil en la mecánica de la acción.

### **C. Respiración Baja o Diafragmática**

(Otros nombres: respiración abdominal, respiración profunda).

Para Ramos (1947) y Derbez (2015), este es el mejor tipo de respiración y el que se debe integrar a la ejecución. Sin duda alguna, comparado a los tratados anteriormente este es el más provechoso y benéfico. Sin embargo asegura Ramacharaka (2005) que en oriente se

sabe que éste método solo es parte del que ellos han utilizado por siglos, llamado respiración completa. Siendo este método parte de uno mayor, asegura el yogui que se debe entonces familiarizar primero con los principios de la respiración baja, para así acceder a la respiración completa.

En el anexo *Talleres 1*, en el segundo taller, se ve el trabajo de la respiración baja, se puede observar que el grupo esta generalmente concentrado, como la disposición va mejorando para trabajar, siendo también esta respiración mucho más cómoda, pero que habita más en la memoria corporal por su naturalidad que en la consciencia, por estar deformada por la cultura. En general se puede ver como en el grupo el vientre se infla, un gesto propio de esta respiración. La imagen influye en el gesto, idea musical, o en la acción determinada. Si bien el estómago no es el que se infla, se puede imaginar de esta manera para que el diafragma trabaje.

#### **D. Respiración Completa Yogui**

Ya se han visto los tres tipos de respiración que se conocen en Occidente, Ramos (1947) menciona estas tres formas poniendo como la mejor y la que debe ser usada por el violinista, la respiración baja o diafragmática. Sin embargo ya se habló de la existencia de un método superior a este llamada respiración completa usada desde hace siglos por los yoguis.

Este tipo de respiración afirma Ramacharaka (2005), reúne todas las ventajas de la respiración alta, media, baja sin ninguno de sus inconvenientes.

En el anexo *Trabajo Físico Complementario* se puede ver la explicación de cómo se realiza la respiración completa. En el anexo *Talleres 1*, en el *Taller 3 Canto libre, Mantras* se

puede ver como en general, el grupo ha integrado esta respiración y la usa antes de emitir cualquier sonido.

## 2.2. ASPECTO MENTAL

*Todo problema, se resuelve primero a nivel mental.*

(Paulina Derbez, 2015)

Actualmente, el mayor problema en el proceso personal se debe a la dispersión mental. Al manifestarse de manera general en el diario vivir, se presenta también en la práctica instrumental. En este caso es necesaria la práctica de lo que se llama la *atención correcta* (concepto que se desarrolla más adelante) que es lo que para esta investigación significa la toma de consciencia o la concentración (Véase *Concentración*).

Permitiéndose la autora adoptar un relato algo poético, entregándose por un momento a la tragedia, la comedia y la exageración, su intención es describir los vaivenes de su experiencia en unos párrafos, como introducción a esta sección.

En un principio, la idea de la investigación fue indagar acerca de los beneficios de la meditación, sobre todo para la ansiedad: ese temor que carcome los adentros; un asunto tan psicológico y neurológico, tan personal y educativo, que le hace vivir al individuo que la *padece* una situación mental casi enfermiza, trágica, un dilema existencial insano que no permite abrirse a la vida que allí siempre vibra.

Tal situación, impide darse a la tarea de abandonarse **en sí mismo**, de olvidar toda idea o precepto que suponga una limitación. Transformar la situación actual en una nueva realidad otorga la chance de asumir el placer de explorarse a sí mismo a fondo: libertad que precisa de responsabilidad (Osho, 1999). De esta manera, dejarse contaminar por cualquier pensamiento negativo, sería una excusa para no aprovechar la oportunidad que se otorga cada instante de vivir plenamente. Un acto irresponsable que, considera quien ahora escribe, es producto de una mala educación.

La autora de este trabajo se cuestiona pensando, si tal vez de eso se trata la madurez y el amor propio, la evolución elevada y virtuosa del ser en su sentido más espiritual: conocerse a sí mismo por encima de todo, desechando cualquier límite basado en opiniones, paradigmas y creencias. De ser así, ¿no sería ésta también la razón de ser esencial de la labor docente? La de contagiarse y dejarse contagiarse por el impulso de conocerse, amarse y descubrirse a sí mismo, más que pretender *¿enseñar?*

En la bibliografía referida se encontrarán diversos modos y técnicas que podrán ser investigadas y trabajadas por el lector, quien podrá escoger las que, según su criterio y consideración, sean más prácticas y benéficas según sus necesidades, su gusto y su subjetividad. Para esta investigación se usarán aquellos ejercicios prácticos considerados más adecuados para el caso de estudio y así, integrarlos a la práctica y la ejecución, tanto para el caso personal como para el estudio colectivo.

Primero se trabajarán los aspectos que conciernen al estudio en general del violín. Evitando ser dura con su propio proceso, el caso de estudio, la autora sabe que éste carece de bases técnicas sólidas y por ello planea realizar un esbozo de lo que actualmente se necesita, en lo que el violín refiere. Posteriormente se trabajarán los demás aspectos mentales que

pueden ser usados en general por músicos y no músicos para fortalecer la relación con sí mismo, que como se considera en esta investigación, es causa de ansiedades nocivas.

### **2.2.1. Correlación: Dominio mental de la dificultad**

El *dominio mental de la dificultad* alude al trabajo entender de los problemas y trabajarlos por medio de la lógica, transformar la actual situación de *atacar* las problemáticas técnicas e interpretativas con pretensión y desesperación, sin detenerse para observar la naturaleza de las dificultades, cayendo pronta e inevitablemente en la frustración.

Es por esta razón que se debe mencionar el concepto de *correlación* de Galamian (1962), para quien, en cuanto a la técnica del instrumento refiere, “la suprema importancia no son los movimientos físicos en sí, sino el control mental sobre ellos” a lo cual añade que “la clave de la habilidad y la destreza y, en última instancia, del dominio de la técnica hay que buscarla en la coordinación entre la mente y los músculos” (Galamian, 1962, p.14). El control mental sobre los músculos y su coordinación es lo que la correlación significa.

Convergen en este punto Derbez (2015) y Ramos (1947), la primera postulando que “todo problema técnico se resuelve primero a nivel mental” (Derbez, 2015, p.16), proponiendo la visualización que tiene mucho que ver con la correlación y será tratada en su momento. El segundo lo llama *dominio mental de la dificultad* pues para el autor una dificultad técnica es “un movimiento anatómico determinado, fácilmente objetivable” (Ramos, 1947, p.53).

Dice el autor que *todo movimiento consciente se origina en el cerebro*. Entonces asegura que una dificultad *técnica o un movimiento determinado, una vez comprendido*, se hará de forma más eficaz y con mayor ahorro energético. Afirma que hacer una imagen mental



del movimiento hará que favorezca la acción del sistema nervioso frente a los órganos del cuerpo (*inervación*) y el aflujo sanguíneo (Ramos, 1947 p.53) (Véase *Visualización*).

Es factible asociar la *correlación*, a la función cerebral de la *predicción*, la cual es a nivel evolutivo una función *más antigua que la consciencia* (Llinás, 2002, p.26). Para el autor esta función ocurre momento a momento y consiste en *anticipar eventos*, un mecanismo *básico de protección* para realizar un *movimiento inteligente* que opera tanto a niveles conscientes como reflejos. Es una estrategia evolutiva para la supervivencia.

Llinás afirma que la predicción ahorra *tiempo y esfuerzo*: “La predicción es crucial para que el cerebro genere movimiento activo, no sólo orientado hacia una meta, sino también como función básica de ahorro de tiempo y energía” (Llinás, 2002, p.28). Como se puede observar existe una estrecha relación entre la predicción y la correlación y todo esto nace del significado o el entendimiento que se le dé al movimiento o gesto que se deseó integrar. “Cuando un patrón neuronal adquiere significado interno, el cerebro genera estrategias para proseguir, es decir, para emitir otro patrón de actividad neuronal” (Llinás, 2002, p.28).

El concepto de correlación se encontrará a lo largo de esta investigación por eso es explicado en primera instancia. Se puede deducir que la correlación tiene una relación estrecha con la concentración. Los ejercicios propuestos servirán para estimular estos dos aspectos.

### **2.2.2. La concentración: *La atención correcta***

Considera la autora de esta monografía, que la concentración es un estado mental necesario para llevar de forma eficaz la acción efectuada. La ardua tarea de indagar en los amplios terrenos de la ansiedad la ha llevado a tener en cuenta que en su caso personal, el

principal estímulo recae en los campos de la concentración. Como se pudo ver anteriormente, la primera parte de este capítulo está dedicada a direccionar la atención al cuerpo, lo cual implica gran trabajo de la mente y emociones. La autora no puede evitar sugerir que la unión de lo físico, mental y emocional desemboca en la unidad espiritual del individuo y para ella esta búsqueda va en esa dirección.

Los místicos Osho (2010), Krishnamurti (2013), Tolle (2010) y Thích Nhất Hạnh (2012) convergen en que la concentración supone tensión, la cual es producida por la obligación de dirigir el pensamiento, lo que representa esfuerzo. Para ellos la concentración es una forma de resistencia, en la cual hay una gran carga emocional y mental por parte del ego, quién desea e imagina; cuando el individuo se distrae lo invade la culpa, lo que genera una división interna. Por el contrario se debe estar **atento** o en estado de **alerta**, lo que consiste en ser **testigo**, abrir los sentidos al momento presente y unificar las múltiples divisiones mentales internas siendo la observación la llave para acceder a la consciencia.

Sin embargo, para Harrison (1993) el abandono del pensamiento es la misma concentración. El autor afirma que la clave de una buena concentración es el interés por la actividad que se realiza y que al lograr la concentración la mente se vuelve *más lenta*, se centra la atención y llega la relajación.

El monje Zen vietnamita Thích Nhất Hạnh (2012) habla acerca de la práctica de la *atención correcta*. Para él la atención correcta consiste en renovar la presencia otorgándole una *calidad superior* ó *calidad elevada (high quality)*, el autor da un ejemplo sencillo de visualizar la respiración (prestando atención sólo en la inhalación y sólo la exhalación respectivamente) y dejando de lado tensiones producidas por el pasado, futuro, proyectos, miedos, ideas dejando así la mente en el presente y es allí, justo en ese momento, donde afirma

el autor que se abren las puertas a la sanación. También asegura que no se necesita más de tres o cuatro segundos para que esto suceda. Por lo anterior, la *atención correcta* es el término más adecuado para referirnos a la concentración. Para esto el lector puede practicar la respiración completa.

La práctica de la atención correcta, según el maestro, logra generar tres tipos de energía, la primera energía es la energía de la vida que se genera cuando el individuo logra estar presente, consciente de lo que sucede en el aquí y el ahora. La segunda es la energía de la **concentración**, en la que el autor afirma que cuando se está realmente consciente de algo y se fija toda la atención en ello, *entonces se está naturalmente concentrado*, lo que significa la atención correcta.

Se abre el paso a la tercera energía, la de *realización* la cual *no viene del pensamiento* pues para realizar esta práctica, *uno no necesita pensar, la realización trae como resultado, no pensar*. El monje resalta la importancia de no generar resistencia, no sufrir y añade: “en la vida ya hay mucho sufrimiento, ¿por qué tienes que practicar para sufrir más? Hay que realizar la práctica de tal manera que me dé felicidad, la práctica debe ser placentera” (Thích Nhất Hạnh, 2012). Esta reflexión invita a la autora a encaminar su práctica musical en esta dirección.

Los siguientes ejercicios se pretende, induzcan a un estado mental óptimo y saludable y favorezcan al estado de concentración.

Siendo que la edificación interior se realiza desde la exploración, la cual facilita que los ejercicios propuestos se puedan ser abordados sin importar el nivel de quien desee abordarlos, lo importante de ellos es que generen una *actitud para*, lo que induce a adquirir más fácilmente la concentración.

### 2.2.3. Mantras: Emisión de sonido

Como primera medida, se plasma la mirada con la que se va abordó la importancia de la consciencia o la atención en el sonido, atendiendo lo que la palabra *mantra* significa y de paso aclarando qué tiene que ver esto con el aspecto mental en esta investigación.

La palabra Mantra proviene de dos raíces sánscritas: man (“mente”) y tra (“liberar”). **El Mantra es entonces un medio para liberar la mente de bloqueos y despertar a estados más altos de consciencia.** Los Mantras son vibraciones específicas de sonido que realizan un cambio directo en la mente y en el cuerpo (Satyananda, 2011).

De modo que, la emisión de sonido de forma consciente es una mantralización, según considera la autora de este trabajo. De hecho, los instrumentistas realizan mantras al buscar la producción de un buen sonido, sin ser siquiera saber que es un *mantra* o estar familiarizado con el término, lo cual naturalmente, no es necesario. Al referirse el autor a una vibración específica, es el significado, el propósito que se le atribuye, al sonido que se emite. A continuación se observará la relación que encontró la autora es su trabajo cotidiano, del proceso personal, así como en la socialización con el grupo de estudio, en los talleres.

#### 2.2.3.1. Son filé

El cultivo permanente del buen sonido en el violín mejorará relación con el instrumento, así como consciencia en la práctica instrumental. Así mismo puede generar a medida que se desarrolle, una identidad propia.

Galamían (1962) define el *son filé* como el *sonido largo y mantenido* y menciona que es una práctica tan antigua y necesaria como el estudio de las escalas. Se usa como “vehículo para el estudio de la producción de sonido y el control del arco” (Galamian, 1962, p.136). El autor compara la respiración del cantante, con el control del arco en el violinista al mencionar la capacidad de realizar frases largas en una sola respiración, en el violinista se traduce como la capacidad de realizar frases largas sin cambiar la dirección del arco y manteniendo la intención sonora.

La práctica del son filé debe realizarse con cuerdas al aire, posteriormente con escalas de notas únicas y dobles cuerdas con todas las dinámicas desde *piano* hasta *forte* y con variaciones como las del ejemplo 93.

En el anexo *Proceso Personal Violín*, se puede observar un mejor trazo del arco, aunque todavía se tuerce debido al movimiento de brazo, hay más articulación en el antebrazo, muñeca y dedos. Se ha cambiado la posición del arco lo cual mejora esta articulación y se puede ver movimientos de presión en el índice.

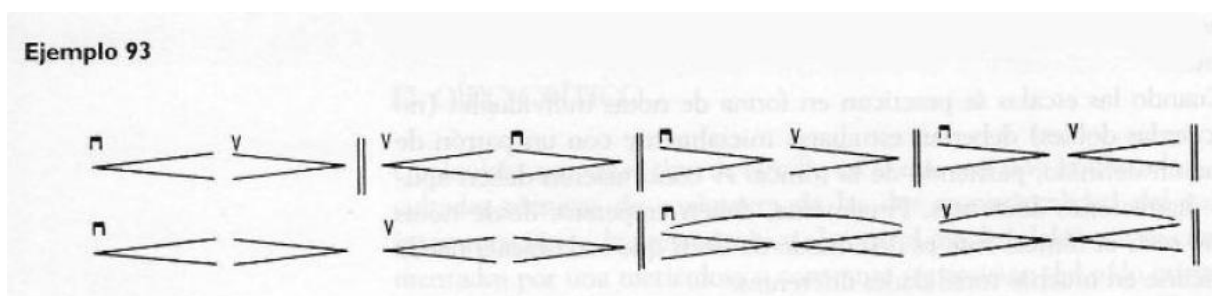


Figura. 11. Ejemplo 93. Práctica del son filé. Tomada de *Técnica y enseñanza del violín*. (Galamian, 1962, p.136).

El sonido en ocasiones pierde homogeneidad, esto se debe a que debe haber una mayor consciencia en el trabajo de los dedos y relajación en el brazo para que caiga su peso natural

en el sonido. También el violín tiene el alma corrida hacia las cuerdas más altas, lo cual debilita el sonido del violín en las cuerdas bajas.

Se puede ver en el video presencia de la respiración al iniciar un cambio de cuerda, sin querer entender la respiración como algo mecánico y siendo difícil integrar conscientemente en la ejecución. En el anexo *Entrevista 1*, al hablar de esta situación, Paulina Derbez comenta: “Claro ese toma su tiempo, es todo un proceso, no es así, yo llevo años y todavía tengo que ser consciente de respirar (risas) entonces es un proceso largo, lo importante es empezar” (P, Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).

Otra ganancia es que poco a poco se va viendo una postura más sólida en la cabeza alta y los hombros alineados.

### **Ejercicios para los muelles**

Galamian (1962) hace alusión al funcionamiento del brazo como a un sistema de muelles mecánicos que funcionan como resortes que almacenan energía y se pueden desprender de ella sin sufrir deformación por las fuerzas a las que se somete. El autor afirma que la calidad del sonido dependerá la de utilización de las todas las articulaciones del brazo que serían los muelles *naturales* (hombro, codo, muñeca, dedos). El arco: la vara y las cerdas, serían los muelles *artificiales*.

En el Anexo *Proceso Personal Violín (articulación, dedos)* se puede observar cómo en la práctica, aún existe mucho trabajo del brazo. Debido a esto se indagó en una nueva postura para el arco, que el autor propone, que permite mayor facilidad según el caso personal interiorizar este gesto.

En las siguientes fotos se puede ver cómo se modificó la postura del arco, para beneficiar el control sobre él y el funcionamiento de los muelles.



Figura12. Nueva posición del arco saliendo de la nuez, interiorizando la sensación de derecha a izquierda, arco cuando está en el talón, en la mitad y en la punta. Replanteamiento después de la clase con Cárdenas.

En la primera foto, se ve el gesto para interiorizar la sensación de cuando el arco está en el talón. El lector podrá comprobar realizando este ejercicio que, en esta posición se siente mayor peso en el dedo meñique, por ello al trabajar el talón este es el dedo que más se responsabiliza de su control. En la segunda foto, el arco se encuentra vertical y de esta forma se percibe el peso neutro de cuando el arco está en la mitad. Cuando se trata de un niño, puede que tensione la mano, apretando el arco para evitar la caída del mismo hacia algún lado; entonces es preciso que el profesor contrarreste el peso de la tensión tomando la parte superior del arco hasta que el estudiante, poco a poco, vaya librando de presión el gesto. En la tercera foto, se puede percibir la sensación de cuando el arco está en la punta, donde la responsabilidad pasa al dedo índice, el cual debe dejar caer su peso en la vara.

A continuación se mostrará el gesto aplicado al violín, cabe mencionar que la introducción de estos nuevos gestos surgieron de Galamian (1962) y una clase con el profesor venezolano Mauricio Cárdenas:



Figura.13. Interiorizando la sensación en el punto de contacto. Arco en talón, mitad y punta.

La reflexión y asimilación de este nuevo gesto representa una pequeña ganancia para el proceso personal y, sin poder ahondar más en esta temática, siendo ella tan profunda como para una investigación propia, se comparará con el trabajo de los talleres dedicado a la emisión de sonido y a la parte complementaria del caso de estudio.

Como se pudo entender la mano derecha en el violinista es responsable de la emisión del sonido, al ser así, considera la autora de esta monografía -basándose en su propia experiencia- que en generalmente al estudiante de este instrumento no se trabaja la respiración, siendo ésta el eje fundamental de su discurso y ejecución. Ya se ha indagado en los beneficios que la respiración trae nivel físico (oxigenando y nutriendo el cuerpo), a nivel mental (permitiendo el abandono de pensamientos negativos y orientando la atención a la actividad) a nivel emocional (permitiendo sensaciones y emociones constructivas diferentes al malestar propio del mal pensamiento).

A continuación se propondrán ejercicios que han sido útiles en el proceso personal para tener un contacto más profundo con el sonido y evidenciar su íntima relación con la respiración, teniendo en cuenta que estos ejercicios son herramientas para interiorizar dicha relación y para fortalecer la concentración o la atención correcta, aprovechando el placer que generan ejercicios tan sencillos de exploración sonora.



### 2.2.3.2 Canto libre o canto curativo

Es un ejercicio donde cada persona explora su voz, melodía (afinación) y ritmo propios, el fin de ello es la expresión. (Dans, *s.f.*) Pues menciona el autor que puede observar en el sonido de cada persona, sus vivencias, sus miedos, pensamientos, historia, éxitos y fracasos.

Martenot (1993) clasifica el canto en dos, uno es el *canto libre* o *semiinconsciente* y el otro es el *canto consciente* u *obligado*. El primero está basado en la imitación. Aunque el ejercicio registrado no es propiamente una imitación sino más bien una exploración, en el momento de explicar los principios básicos para cantar sin esforzar, lejos de pretender tergiversar o moldear la exploración del propio sonido, hubo tal vez una imitación del grupo hacia los gestos del docente. Pero lo que más interesa aquí, es el propósito del canto libre de Martenot el cual es habituar al individuo a que cante sin temor y gestar un clima de confianza. Bajo esta premisa se realizó el ejercicio (Díaz, Giráldez, 2007).

En el trabajo de grupo se hicieron dos sesiones dedicadas a la producción de sonido por medio de la voz, la primera es el tercer taller, basado en el canto libre. Consistió en realizar afinación y tiempo libres, pensado solo en la respiración. La segunda es de canto armónico que será expuesto justo después.

En lo sucedido se puede observar como los sujetos C, A y M respiran conscientemente antes de emitir un sonido y, junto con los sujetos Y y F exploran su propio registro con naturalidad, lo cual representa un logro, al no ser un grupo de cantantes ni músicos profesionales si no sujetos que quieren aprender música y para quienes no es fácil atreverse a

cantar, pues les genera inseguridad y ansiedad al momento de hacerlo. También se puede observar que el ejercicio se hace con mucha concentración.

Frente a esta situación la principal ganancia es lograr que surja esta exploración propia de cada sujeto, con naturalidad, como se ve en el anexo, más allá de los preceptos mentales que cada quién tiene frente a su propia capacidad. Esta puede ser una herramienta para estimular el conocimiento propio y desmontar los pensamientos negativos que surjan cuando la ansiedad aparezca.

En el anexo *Entrevista 2*, Rueda menciona la problemática entorno al pensamiento negativo y reflexiona:

(...) y me di cuenta que... sí, perdí mucho tiempo invirtiendo energía es eso, pensamientos en eso, más bien pensar en sentir la música y sencillamente tocar, osea, si uno tiene un instrumento empezando por el cuerpo la respiración, ya osea disfrute y haga música (...), no importa si alguien lo aprueba o no lo aprueba y uno como maestro debe generar eso en el estudiante, lo primero que llegan es con un miedo, llegan con la frase, es que yo no sé, eso es lo que dicen: es que profe es que yo soy malo, si muy pocos llegan diciendo ¡sí, sí, sí, yo puedo! Generalmente los que ya saben, pero entonces también tienen el miedo de la aceptación y en una clase de música yo pienso que más allá de que toquen canten o no toquen, es como aterrizar a la gente y recordarnos que somos humanos que todos somos iguales (...) **la idea es darnos cuenta que somos música.** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

### 2.2.3.3. Canto armónico

El canto armónico, como su nombre lo indica es un canto que resalta los armónicos. Consiste en realizar dos notas, una que es el sonido base y otra que es un armónico. De hecho la idea de este canto es resaltar los armónicos y que estos acompañen al sonido base (Veloso, 2013) pudiendo llegar a más de dos voces.

Basándose en Veloso (2011) la autora de la presente pesquisa expone en breve algunos de sus beneficios. El autor menciona que diferentes culturas como los mongoles y los tibetanos, así como los indígenas de toda América, efectúan esta técnica, resaltando que son muchos los lugares del mundo donde se ha descubierto que pueblos ancestrales lo realizan, lo cual “parece ser natural del hombre” y explica algunas de las diferentes técnicas usadas, siendo estas tan diversas como lo son sus orígenes. (Veloso, 2011)

El canto tiene efectos relajantes tanto para el que lo hace como para el que lo escucha. Dice Veloso (2011) que es una forma sacar a la superficie todo lo que está ahí pero no se percibe, tal como las capacidades del individuo, las cuales permanecen invisibles a la percepción, sin embargo, tal como los armónicos, siempre están ahí.

Buscando un acercamiento sencillo a esta técnica, se trabajó el taller bajo las indicaciones de Susana Calvo (2016), considerando la autora de este trabajo que es la sencillez una característica importante para eliminar las barreras mentales que se puedan presentar.

En el anexo *Complementario* se puede observar como en el caso personal el canto armónico genera atención, lo cual se ve manifestado en la potencia de la emisión del sonido que se da después de una respiración completa y consciente. Se concientiza la escucha al percibir el armónico siendo este bastante placentero y surge la concentración.

Respecto a las sensaciones, la autora de esta monografía experimenta relajación en la cara y cuerpo y, el pensamiento se ve reducido a la sensación de la boca, la posición de los labios y la lengua, así como la cara y la vibración en el cuerpo, también en la respiración. La autora practica esta técnica antes de compartirla con el grupo.

En el anexo *Talleres 2*, en el *Taller 5 Canto armónico* se puede observar la consciencia con la que se realiza el ejercicio una observación del diario de campo:

El grupo en general es tímido, pero esto se logra vencer cuando hay un apoyo por parte del docente y por la acción de cada miembro, es así como lentamente esta timidez se va abriendo a la exploración, F, A y G abren la boca y la mueven buscando diferentes colocaciones y encontrando distintos colores y sonidos, en un ejercicio simple, se puede ver ya algunos resultados, pues sin percatarse de ello, personas que se sienten inseguras porque creen que no pueden afinar o que tienen mala voz, por medio de la exploración de su propia vibración, van desvaneciendo dicha creencia (Nota, diario de campo, 15 de Mayo 2016).

Este ejercicio trae los mismos resultados que el canto libre, en cuanto a que se ve la respiración, la concentración y la exploración del propio registro. Pero además de ello, se puede ver la exploración tímbrica que es natural de esta técnica.

#### **2.2.3.4. Didgeridoo**

El contacto con el didgeridoo puede ser una herramienta para trabajar en la consciencia de la respiración y su relación con el sonido. Rueda afirma Anexo *Entrevista 2*: “me parece

que es un instrumento magnífico porque es volver al origen del sonido (...) además es una excelente terapia para la técnica vocal y un excelente elemento para manejar la respiración” (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

En el diseño de la práctica instrumental, el contacto con este instrumento podría ser un buen calentamiento para liberar la mente de pensamientos por medio de la respiración, para relajar y buscar un estado de concentración previo a la práctica con el violín; puede ser que en unos buenos años este calentamiento tome protagonismo dependiendo de las ventajas que consigo traiga para el desarrollo musical y personal, siendo interdependientes estos aspectos.

Mack Yidhaky (2013) explica que es un instrumento de los aborígenes australianos de Arnhem Land, situado al norte y, teniendo Australia alrededor de 200 diferentes tipos de clanes, cada uno con su propia cosmovisión y sus propios lenguajes, el didgeridoo no es un instrumento que se haya desarrollado en todo el continente.



Figura 14. Didgeridoo.

Una de las ventajas del didgeridoo es que invita a trabajar la respiración circular, como en realidad, cualquier instrumento de viento lo precisa. Dentro de los elementos básicos

usados en el instrumento están: *Drone* (nota larga, “nota base”), los armónicos, las voces, los acentos, los golpes, las trompetas o *toot\**, los sonidos de animales (Yidhaky, 2013). La combinación de ellos genera los diferentes ritmos y atmósferas que este instrumento puede realizar generando sensaciones de hipnotismo y estatismo, percepción de la autora de esta monografía. Explorando más allá del texto los demás elementos, se tomó y registró el recurso principal, la nota larga o base, siendo el primer paso para entrar en este instrumento.

En el anexo *Complementario*, en la parte donde se expone el *Drone* se puede ver el primer acercamiento al didgerido, el logro del *Drone* y la respiración previa. El objetivo es mantener la nota larga, con potencia y cuerpo. Lo más importante en este caso es respirar profundo para hacer vibrar los labios y prolongar el *Drone*. Aquí se puede experimentar la homogeneidad del sonido, sensación importante y placentera.

La autora de este trabajo se percató de que el *Drone* era limitado y que ello aumentaba la dificultad de mantener ciclos rítmicos sencillos. Al indagar lentamente en este instrumento, se vio la necesidad de aprender la respiración circular, que es bien conocida por los practicantes de este instrumento siendo necesaria para su ejecución.

En el anexo *Complementario* en la parte de *Respiración circular* se puede ver el resultado de este trabajo, que necesitó de muchas horas de práctica diaria y exploración, necesarias sobre todo para alguien que no se encuentra familiarizado con los vientos y quiere aprender algo que aparentemente dista de su línea instrumental; queda en adelante su perfeccionamiento. Esta técnica fue algo que se generó en el mismo proceso de investigación y que trajo consigo la práctica de la *atención correcta*, pues se necesitó de mucha concentración para que el cuerpo la entendiera y, aunque no es el foco de la investigación, vale

la pena reconocer que en el caso personal es un herramienta para inducir a estados de bienestar.

El trabajo de esta técnica expuesta en video se realizó basándose Hernan Livolsi (2016) <https://www.youtube.com/watch?v=dUN-vAsmXq4> y posteriormente en otros tutoriales y conversaciones con viontistas y exploradores del didgeridoo, cada quién realizó aportes que sirvieron para poco a poco ir entendiendo la mecánica de esta técnica de respiración. Allí se puede observar la explicación de: que es, de que trata y como se puede llegar a hacer. Teniendo en cuenta que existen diferentes tipos de respiración circular, la explicada en el enlace sirve a quien ahora escribe, pues ayuda a generar consciencia de partes importantes de la cara como la quijada, los cachetes y la boca: los labios y la lengua. El bienestar que la autora siente le sugirió dedicar una pequeña parte a esta técnica e incluirla a su edificación interior. Se le recomienda al lector que se sienta identificado con las búsquedas interiores compartidas, que indague según su consideración en esta técnica, al no poder extenderse más en ello la autora de este trabajo.

#### **2.2.4. Improvisación**

“No temas a los errores, no hay ninguno”.

Miles Davis

Uno de los recursos que la autora de esta investigación considera importantes para la edificación interior y para contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad es la improvisación. La búsqueda de la espontaneidad, del lenguaje propio, del deleite expresivo, es un propósito de la edificación interior propuesta y un propósito pedagógico para la formación docente de la autora de esta investigación.

Siendo la improvisación un tema amplio y teniendo múltiples vertientes, estilos y técnicas, es menester aclarar que en un primer nivel de ejecución, apreciación y sensibilización a la música, se ha de cultivar la creatividad desde el principio, estimular la creación. Los recursos pueden ser variados, pero el enamoramiento del sonido es primordial.

Sin una gramática que soporte armonías, escalas, rítmicas, recursos propios de cada estilo de improvisación, el trabajo se orientó a la simplicidad según las condiciones de cada individuo. La autora de esta monografía de acuerdo a su proceso personal, a las entrevistas y a lo investigado piensa que la expresión es inherente al nivel técnico en el que el individuo se encuentre, siempre y cuando éste encuentre las herramientas para hacerlo.

Uno de los consejos que da Schafer (1975) para los educadores en música, sobre todo en los procesos de exploración del sonido es: “Ya no hay maestros. Sólo una comunidad de aprendices”. Lo más satisfactorio de este taller (*Taller 4, Anexo Talleres 1*) que es en sí mismo resultado, a modo de ver de la autora de esta investigación, es la seriedad, entrega con la que se realizó el ejercicio. Al apagar la luz cada cual tomó un instrumento sin saber quién tenía qué y cada sujeto desapareció como individuo y apareció el grupo como unidad. Siendo el único objetivo, de la forma más esotérica posible, evocar por medio del sonido la naturaleza algo que para el grupo, incluyendo a quien escribe, es sagrado (*Véase, Contemplación*).



Schafer (1975) cita a McLuhan quien afirma que los nuevos enfoques pedagógicos deben ir direccionados más al descubrimiento que a la instrucción. Esto impulsó a quien escribe a realizar un ejercicio de descubrimiento e incluirlo en el proceso de construcción personal.

Para Schafer el *paisaje sonoro* es una “descomunal composición macrosómica. El hombre es el creador de esta composición” (Schafer, 1975, p.11). Entendiendo el paisaje sonoro de Schafer como una resultante sonora del ambiente, se recurre a interpretar los sonidos de la naturaleza como un paisaje sonoro que no está en manos del hombre. Siendo fundamental el retorno a la naturaleza para encontrar herramientas que faciliten la calma y la inspiración, tema que será tratado más adelante. La evocación de este paisaje sonoro natural, es la herramienta para que el grupo realice la creación, explorando cada quien visualizando la selva (Véase, *Contemplación*).

Prueba de ello es el anexo *Talleres 1* del *Taller 4*, en el cual la exploración sonora se basó en una herramienta que está en el inconsciente colectivo del grupo: el amor y respeto hacia la naturaleza. Aprovechando esto se visualizó (Véase *Visualización*) el ambiente de la selva, el resultado sonoro del cuarto taller es una evocación de este ambiente. El apagar la luz causó bastante confianza en el grupo.

Es interesante que este sea uno de los ejercicios que el grupo más pide siendo una exploración enriquecedora que permite generar un discurso propio y un diálogo entre miembros del grupo, cada cual con su respectivo nivel. Es sorprendente como fluye naturalmente el uso de contratiempos y rítmicas alternadas entre cada miembro del grupo, ostinatos melódicos, dinámicas que cambian junto con la atmósfera. El placer generado favorece la concentración.

Es importante mencionar una afirmación de Herz en Anexo *Entrevista 3* frente a la importancia de la improvisación desde el principio. Además de ello se compara expresión por medio de la improvisación, con la expresión por medio del lenguaje.

(...) tiene que empezar a hacer música desde el principio no puede esperar para un día saber tocar muy bien y hacer música no, hay que hacer música desde el principio (...) como un niño que *empeça* hablar, malo pero habla, el niño (...) *quere* leche, *vai* hablar y *vai* conseguir sabe... *mesmo* que hable malo, que no *saiba* (...) que no sepa (...) Como yo ahora, ahora, ahora (R. Herz. Comunicación personal. 19 de Agosto de 2016).

Por otro lado en el proceso personal, el ejercicio de improvisación se basó en Derbez (2015), quién comparte una propuesta para integrar la respiración a la ejecución. Sin hacerlo tal cual como lo propone la autora, se extrae su esencia. Si el lector desea conocer el ejercicio planteado tal cual, este se encuentra en la página 67 de su libro *El músico consciente*.

El ejercicio consistió en realizar una improvisación con sonidos largos, donde se debía respirar antes de emitir un sonido o frase, tal cual como ocurre con la mantralización y el canto armónico. Ese momento precisa *silencio* en la mente y eso lleva a pensar a quién escribe en la resignificación que hace Derbez de silencio y en unir a esa improvisación otro ejercicio de la autora:

1. Escoge una sección de tu pieza musical que tenga varios momentos de silencio.
2. Observa tu actitud mental y emocional en los momentos de silencio.
3. Escuchar tu postura corporal y tu respiración en dichos momentos.

4. Escribe con detalle tu experiencia durante este proceso (Derbez, 2015, p.115)

La autora afirma que el objetivo de este ejercicio “es llevarnos a ser conscientes de cómo percibimos el silencio”, también asegura que “puede llevar a una creación sonora más cautivante” (Derbez, 2015, p. 115). En la misma página describe su propósito (Véase, *Silencio*).

Con el simple hecho de observarnos durante las pausas musicales estamos desarrollando una actitud diferente ante el silencio, ya que estamos creando una conexión con este mismo la cual nos puede brindar las intensidades justas de nuestras próximas creaciones sonoras (Derbez, 2015, p.115).

Además de ello se añadió la visualización, en este caso de elementos de la naturaleza, más que de la visión propia del cuerpo, que debe surgir según el ejercicio anterior, de los momentos de silencio. Se tomaron unos puntos de otro ejercicio de Derbez (2015), se expondrán los puntos tomados en cuenta, vea el ejercicio completo en la pág.44. Este ejercicio hace énfasis en el campo emocional del ejecutante.

1. Imagina, lo más detalladamente posible, un elemento de la naturaleza.
2. Deja que esta imagen provoque en ti una serie de emociones. Palpa estas emociones en tu interior lo más profundo que puedas.
3. Escoge la emoción con la que mayor afinidad hayas tenido y creas que tenga mayor relación con el pasaje musical. Permite que tu corazón sienta lo más profundo posible dicha.
- 4 (6). Respira hondo y ejecuta dicho pasaje nuevamente, observando tu concentración, emociones y estado corporal al tocar. Si te es posible, toca con

los ojos cerrados manteniendo al mismo tiempo la imagen de la naturaleza (Derbez, 2015, p.44).

En el anexo *Proceso Personal Violín en Abril 05 de 2015* se registró este ejercicio, en esta primera oportunidad el pensamiento está más preocupado por “crear correctamente”, por ello no existen tantos momentos de silencio. La parte que se muestra en el anexo, es donde mejor sonido y expresión hay, se rescatan muchas cosas de la posición, del sonido, de la expresión, sin embargo la consciencia en el silencio y la respiración no está. La imagen era un bosque en una montaña alta, la emoción era paz y alegría, sin embargo esta imagen es difusa, por la dificultad de juzgar la creación como “no tan buena”.

En este mismo anexo, más adelante el día *07 de Abril de 2016*, se puede observar otro registro de este ejercicio, en él, ya se puede percibir una mayor consciencia en la respiración, en el silencio. Los ojos constantemente cerrados imaginando la naturaleza. El recurso es un lago sereno y la emoción que emanó de él es la tranquilidad plena. La autora de este trabajo se siente satisfecha con este pequeño resultado en donde puede ver cómo surgen sus necesidades estéticas a pesar de las limitaciones.

En la entrevista realizada a Rueda, comenta cómo fue de importante la exploración musical en su proceso y cómo el deleite generado por ello le guiaba a porfiar en su propio proceso, abandonando poco a poco los paradigmas a los que se tuvo que enfrentar. Esta investigación ha despertado la pulsión interior de la autora de la misma de entregarse a la exploración de su propio sonido.

Y dije: ¡no, miércoles! voy a hacer la música como a mí se me da la gana, porque cuando grabábamos también tocaba seguir un patrón y yo, eso que tu

decías ahoritica, uno nada que se encuentra y uno sigue con el vacío y uno se sigue preguntando y digo, de alguna forma tengo que hacer algo que yo quiera (...) y empecé a grabar lo que a mí se me daba la gana y está el canal de Héctor son del alma en Soundcloud donde pueden encontrar música diferente con muchas desafinaciones, con bastantes errores armónicos, pero que pues me costó trabajo y lo hice y trate de que quedara lo mejor posible (...) yo disfruto de eso, disfruto también de ese espacio no competitivo donde si es aprobado por alguien bien y si no también (H. Rueda. Comunicación Personal. 13 de Abril de 2016).

### **2.2.5. Visualización**

La imagen mental es fundamental en la música. Por esta razón es de gran interés para esta investigación incluir este aspecto en la edificación interior que se propone. Si bien la imagen mental es necesaria para generar el ambiente expresivo e interpretativo en la música, permite también generar la imagen propia deseada, recreando sensaciones constructivas y gestos, postura, digitaciones, formas, sonido y todo aquello que es pertinente y se debe tener en cuenta para la interpretación y para la creación.

Es importante mencionar que la visualización va mucho más allá de la imagen mental. La sola imagen mental generará un acceso superficial a esta técnica, la cual es más profunda y puede entregar mejores y mayores beneficios. Eric Harrison (1993) afirma que la visualización es en realidad una *sensualización*, pues la imagen trasciende lo visual y entonces, lo recreado puede ser un sonido, un olor, una textura, una emoción o tal vez un recuerdo que evoque todo junto.

El autor menciona que existen tres niveles en esta técnica que son *imaginería, emoción y respuesta corporal*. El primero es la sola imagen mental; el segundo es cuando la imagen mental está directamente asociada con una emoción, como visualizar el rostro de la pareja o alguien que despierte una emoción profunda en el individuo, una emoción que sólo esa persona, o esa imagen puede despertar. La respuesta corporal son los cambios o estímulos fisiológicos que la visualización pueda producir en el individuo.

Harrison (1993) también afirma que una señal de estar realizando bien la técnica, es poder sentir o experimentar la respuesta corporal que ésta produce. Al aplicar esta técnica a la música, la respuesta corporal sería la ejecución a nivel físico.

En el anexo *Proceso Personal Violín* en los ejercicios de improvisación mencionados anteriormente, se puede observar en cuanto a cambios fisiológicos producidos por esta técnica, mayor tranquilidad y consciencia en la respiración. En el video de 07/04 no se ve el ceño fruncido, señal de relajación, a diferencia del video de 05/04 donde la visualización era difusa y no se ven cambios fisiológicos visibles, ahí sí, se ve el ceño muy fruncido.

En esta técnica existen dos enfoques diferentes que son: la *visualización programada*, en la cual el pensamiento es direccionado con mayor esfuerzo y concentración; y la *visualización espontánea*, donde el pensamiento, la imagen o la sensación, surge por sí mismo, de manera espontánea, como su nombre lo indica (Harrison, 1993).

El uso del tipo de visualización dependerá entonces de cuan familiarizado y cómodo se sienta el individuo que la aborde. A muchas personas se les facilita más concentrar y direccionar el pensamiento a una imagen específica, pero para otras de la sola idea surgirá una imagen la cual por sí sola llegara al pensamiento, sin que esta tenga que ser pensada en detalle.

Con respecto a lo musical, la visualización puede ayudar a solucionar problemas técnicos y a enfocar la interpretación que se desea, concentrado el pensamiento en fortalecer la imagen de lo que se quiere. El doctor Álvaro Pascual-Leone, director del Harvard-Thorndike Clinical Research Center (citado por Derbez 2015), realizó un experimento donde enseñaba una secuencia de notas a dos grupos, uno debía tocar la secuencia de notas y el otro sólo visualizar su ejecución, finalmente pedía a los dos grupos tocar la secuencia. El grupo que tuvo mayor calidad en la ejecución fue el grupo que la imaginó. Por lo cual determinó que la visualización produce los mismos cambios fisiológicos en el sistema motriz, que la práctica a nivel físico.

La visualización puede enriquecer a la práctica motriz, más aún cuando la mente tiene claridad de lo que quiere lograr y cuando se ha solucionado un determinado problema técnico primero allí. Derbez (2015) plantea que antes de abordar un problema técnico, se debe solucionar primero en la mente. La violinista mexicana adaptó esta técnica a su práctica instrumental cuando, estando en Suiza, comprendió, producto de una tendinitis, que no sabía estudiar y empezó a indagar en el *Ensayo Motor Visual*, técnica usada por la NASA y deportistas de alto rendimiento.

Derbez (2015) propone visualizarse tocando diariamente, en la mañana o en la noche (o ambas), justo antes de dormir y, previo a un concierto, empezar las visualizaciones quince días antes. Ella afirma que la mente tenderá a abandonar la excesiva ansiedad, la cual es producida por el pensamiento desenfocado y por el contrario direccionar la mente a la interpretación deseada. Dice que es muy importante verse no como parte del público sino desde dentro, pero también hay que pensar en la respuesta de la audiencia, naturalmente

recreando en la mente cada ataque, respiración, estilo, técnica y todo aquello que compete a la interpretación.

Todas las afirmaciones posteriores a la explicación del anexo, están sujetas a consideración y práctica del lector y son complemento al tema de la visualización. Teniendo en cuenta que la extensión de la investigación no permite ahondar mucho en este tema.

### **2.2.6. La memoria.**

La memoria es una herramienta fundamental que debe poseer y entrenar continuamente un intérprete. Ésta se debe trabajar en distintos niveles, profundizando cada vez más tanto en lo técnico como en lo musical, sin que, al trabajar el uno se ignore el otro.

Es por ello que permite generar una mayor consciencia frente al cuerpo, a la música y a la relación con ella. Por lo anterior está íntimamente ligada a la ansiedad en la ejecución musical. La memoria es definida por Janos Nagy (2015) como:

(...) la capacidad para almacenar, retener y recordar información que posteriormente podemos recuperar y utilizar. La memoria es un compilado sistema de pensamiento de la información que opera a través de procesos de almacenamiento, codificación, construcción, reconstrucción y recuperación de la información (Nagy, 2014, p.2).

A continuación se abordarán los distintos tipos de memoria reconociendo su importancia, según la perspectiva del autor, profesor de violín y música de cámara del Real Conservatorio Superior de Música *Victoria Eugenia* de Granada; se indagará el por qué el trabajo de la memoria puede influir en el efecto negativo de la ansiedad.



El autor hace referencia a la memoria a corto y a largo plazo, la primera guarda las acciones inmediatas y la segunda almacena las experiencias y los recuerdos significativos. Al mencionarlas acota algo de vital importancia para esta investigación: los factores internos y externos que inducen la memoria.

Dentro de los factores internos el autor nombra la experiencia, la salud y la motivación. Estos aspectos son de especial interés, ya que permite tener en cuenta el plano físico al referirse a la salud. Debe pues, el ejecutante, propiciar un bienestar físico para generar más rendimiento en su quehacer. Esto ligado, obviamente, al plano psicológico y emocional, a lo que el autor también refiere que, al existir experiencias como la desilusión y fracaso, surge un bloqueo en la actividad que hace que el conocimiento se borre en un *olvido automático*.

En los factores externos está todo lo que influye en la memorización de un material, habilidades, necesidades (...) así como la falta de atención, la falta de tiempo, o demás factores externos que irrumpen en el proceso. Oportunamente menciona Nagy (2014), que una memoria a largo plazo es producto de un trabajo consciente y constante, dos aspectos que deben ser características de un aspirante a intérprete.

Se observa cómo la AEM en la memoria, la falta de motivación y de estímulos internos - externos atrofian esta herramienta necesaria para el futuro intérprete. Frente al factor motivación, Nagy (2014) resalta que éste puede desarrollar una buena memoria. La motivación puede ser intrínseca, si es una pulsión interna, o extrínseca si es inducida por factores externos como la aprobación de otros, lo cual es una señal, de una débil edificación interior.

El autor menciona cuatro factores de motivación débil que desemboca en bloqueo. Estos factores tienen especial conexión con lo tratado en el problema de investigación.

- Falta de interés por el tema abordado.
- Falta de confianza en sí mismo.
- Agotamiento por el estrés.
- Desánimo por malas actuaciones pasadas. (Nagy, 2014, p.3)

El autor sitúa cuatro momentos fundamentales de la memoria. La observación, la concentración, la comparación y la asociación. Posteriormente define los cuatro tipos de memoria musical: la memoria retentiva, que es su nivel más primitivo, que es almacenar la impresión recibida de algo. La memoria reproductiva, en la cual se requiere de intervención racional para recrear las imágenes almacenadas. La memoria constructiva, “en la que lo percibido se utiliza como material de construcción para nuevas manifestaciones mentales y sensoriales” (Nagy, 2014, p.4) Y, finalmente, la memoria creadora: donde la información es reelaborada, reestructurada y transformada en la mente.

Luego Nagy (2014) articula la anterior información con los métodos de trabajar la memoria:

- Mecánico: en el cual mediante la repetición se transmite la información al cuerpo y al subconsciente (Nagy, 2014, p.4).

En anexo *Proceso Personal Violín* se puede observar la aplicación de este método, la autora de este trabajo cree que este es el paso más sencillo del montaje de una obra y que el verdadero trabajo empieza a partir de este punto, sería la memoria retentiva, la primera asimilación del contenido.

En el punto de partida (anexo *Proceso Personal Violín Diciembre 2015*) se puede observar cómo se trabaja la obra a grandes rasgos aprendiendo secciones de memoria, trabajando las articulaciones escritas en el papel, que posteriormente serán cambiadas obedeciendo a los consejos y las percepciones propias que van cambiando a medida que la edificación interior progresa. Es un buen momento para realizar todo a un tempo lento como aconseja el violinista Itzhak Perlman (2016). Pero aun las secciones son amplias y no se puede enfatizar en el detalle, pues no hay idea de algún detalle ni se ha visualizado, por eso el sonido es plano. Se puede ver que no hay consciencia del trazo del arco, en ese momento la autora no tenía consciencia de este problema.

La autora de este trabajo se atreve a afirmar que muchas veces es hasta este punto, tener la obra aprendida mecánicamente, donde se finaliza el trabajo de montar una obra y puede ser una razón por la cual se agrava la tendencia a la AEM, por lo cual es peligroso fiarse solo de éste método.

Un claro ejemplo de este tema es cuando se le da una obra a un estudiante y se le pide que la monte para “el examen final”, normalmente se prepara la obra para el examen cuando se supone que está lista, luego se termina el examen y se da un nuevo repertorio para el siguiente, olvidando el trabajo que el estudiante ha logrado y que en consecuencia, es solo el inicio del verdadero montaje de la obra. La autora de esta investigación se ha dado cuenta que de esta manera trabajó durante años, dejando que el trabajo nunca tuviera madurez, ni profundidad.

En la *entrevista 3 Herz* menciona esta situación:

(...) *só* tocamos *uma* vez, una vez la música, cuando yo tocaba por ejemplo el concierto de Bach, toqué una vez, nunca más toqué ese concierto y concierto no sé qué, todas las veces que toqué, toqué una vez en mi vida, entonces *é* muy, es una lástima ¿no? (...) (R. Herz, comunicación personal. 19 de Agosto 2016).

Dice que lo contrario le pasa con sus composiciones que lleva tiempo tocándolas con su trío y después de un tiempo de corregir en cada interpretación y salida a escena y llegan más relajados, luego añade:

(...) creo que en la música clásica raramente pasa porque si eres solista si eres un gran solista toca el concierto de Tchaikovski de Max Bruch como cien, cincuenta veces en tu vida entonces *vai* tocar súper bien después (...) pero la mayoría de la gente no, van a tocar súper bien la pieza de *orchestra*, porque tocan varias veces la quinta sinfonía, pero la música de solos como solista no... es una... es una pena eso (...) (R. Herz, comunicación personal. 19 de Agosto 2016).

Nagy prosigue con los métodos.

- Artificial: Mediante la asociación de ideas. Asociar lo decodificado en la partitura a esquemas, o números, por ejemplo.
- Racional: El autor asegura que esta es la mejor manera de memorizar a largo plazo, pues mediante el análisis, la clasificación y la relación de aspectos, se realiza una visión lógica de la obra a interpretar (Nagy, 2014).

En el anexo *Proceso Personal Violín* se puede observar al final, en algunos ejemplos como la obra es tratada en pequeños segmentos trabajados aisladamente, donde se ve su región

armónica, su dirección melódica y se relacionan algunos de sus motivos según este comportamiento.

Complementando lo anterior, el autor añade los siete tipos de memoria que se deben alcanzar para lograr convertirse en intérprete: Muscular y táctil, Auditiva interna y externa, Visual, Nominal, Rítmica, Analítica, Emocional.

Al Finalizar Nagy (2014) menciona unas conclusiones que son de gran ayuda para esta investigación, pues la remiten a técnicas de estudio fundamentales. Como primera conclusión propone naturalmente, aprenderse de memoria las obras y los estudios, así como las escalas y arpegios y todo aquello que se aborde para el enriquecimiento técnico. Como se puede ver en el periodo de construcción del anexo *Proceso Personal Violín*. Después de ello, el autor menciona que es fundamental no repetir la obra de arriba abajo una vez memorizada, pues para realizar una interpretación no es suficiente con que esté en dedos.

Por lo anterior, para desarrollar confianza en lo mental y seguridad técnica, viene entonces el proceso de perfeccionamiento, es por ello que el autor recomienda tocar la obra desde diferentes puntos y enfatizar en los pasajes que causen mayor dificultad. También menciona la importancia de “ejercitar el comienzo desde cualquier punto de la obra”, con el fin de “dominar la obra desde todos sus aspectos” (Nagy, 2014, p.5).

Nagy (2015) afirma que es muy importante que el intérprete se conozca a sí mismo, en el plano físico y en el psicológico, pues de esta manera mejorará su rendimiento musical. Dice que el miedo escénico se puede combatir fortaleciendo la memoria y por esto, tal cual y como lo menciona Hoppenot (1991), es necesario que el intérprete realice un panorama de sus

debilidades, dificultades, condiciones, limitaciones, posibilidades y fortalezas para poder indagar en las técnicas más oportunas para cada caso.

### 2.3. ASPECTO EMOCIONAL

Los estados morales influyen positivamente sobre el resultado del estudio. La tristeza, el mal humor, la angustia, son estados *adinámicos*, es decir desfavorables a toda manifestación de energía muscular y nerviosa. Es preferible, pues, en tales circunstancias, suspender el trabajo hasta serenar el espíritu (Ramos, 1947, p.85).

Para este aspecto que ha sido visible y fácilmente detectable desde el inicio de este texto (y de esta investigación) se va a ahondar un poco en las problemáticas que la ansiedad propone. Sloboda (2001) cita en su libro los estudios acerca de la ansiedad realizados por Steptoe y Fidler (1987) Fishbein y Middlestadt (1998), Steptoe (1998) que aseguran que **la ansiedad puede ser adquirida tanto en el hogar como en la academia**. En estos espacios se pueden dar las condiciones para que dicha ansiedad se desarrolle en contravía del bienestar del intérprete (Capítulo 13. “Negative emotions in music making: the problem of the performance anxiety, Pag 291, Pag 304 y Pag 299).

Para esta parte del trabajo, se ha querido indagar en la historia de vida de tres ídolos importantes para la autora de este trabajo, en sus luchas internas, sus procesos, sus formas de ver, pensar y actuar. Más allá de demostrar todo lo que las investigaciones que se citarán ya han hecho, con datos exactos; siendo esta investigación proyectada a una fase meramente

exploratoria, la principal idea es interpretar esta información en favor del proceso personal contrastándolo y apoyándolo en la información que será expuesta.

Se ha explicado antes que la entrevista que se hizo es de tipo libre, donde la misma entrevista se va forjando a medida que avanza la conversación informal dependiendo de cómo se dé ésta y de la situación particular de cada entrevistado. Sin embargo, y a pesar de las diferencias, se buscó tocar temáticas similares.

Uno de los terrenos donde se indagó es el hogar. Se ha dicho que Sloboda (2001) atribuye la falta de control en la ansiedad a un mundo subjetivo pobre, lo que constituye de antemano un problema educativo.

Se ha podido observar que en los tres casos existe desde temprana edad un estímulo, Rueda lo describe: *era algo como enamorarme*, y relata que a los 6 años su tía le enseñó a tocar flauta dulce. Así él tocaba la flauta haciendo sonidos libremente, realizando visualizaciones y explorando el sonido, jugando, como es propio de un niño. Es preciso rescatar la enorme intuición que desde pequeño Rueda posee lo cual lo hace seguir sus impulsos y movilizar su voluntad:

(...) entonces empezaba a tocar melodías, melodías y me **imaginaba** como la película de lo que iba tocando (...) pero pasaba horas haciendo ese ejercicio, como un ejercicio de **exploración**, no sé de, de **inspiración** y funcionó bastante bien (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Desde allí describe su proceso de enriquecimiento de su propio mundo interior, prosigue hablando de la apreciación musical, siendo la escucha fundamental para la

construcción personal de un músico y por ello elemento vital para enriquecer el mundo subjetivo.

(...) entro en obsesión con la música andina cuando tenía unos 15 años porque el sonido me atrapaba (...) y yo sentía lo mismo con una música que ya había escuchado, específicamente el metal, específicamente el grupo Tool (risas) Halloween, Rhapsody o sea Heavy Metal también y la crianza mía fue como discos de música clásica porque mi abuela tenía un tocadiscos (...) yo jugaba con mi primo a ver el disco girar (...) empecé a escuchar Brahms, Bizet a escuchar Liszt y obviamente a escuchar a Bach (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Sin embargo con el tiempo, siendo su hermano músico académico, el apoyo familiar no aplicó para Rueda, siendo más bien rechazado por no ser académico, tuvo que llevar su proceso de forma clandestina, lo que relata claramente en la entrevista. Para Derbez por el contrario, el hogar fue muy estimulante, ella relata que todos sus hermanos empezaron con el piano y a su hermana le regalaron un violín que nunca tocó, que cayó en sus manos tiempo después cuando cumplió siete años. Posteriormente menciona:

(...) tuve la fortuna de estar en la academia (...) donde me pusieron en el escenario desde chiquita, desde que tenía nueve años y de ahí fui seleccionada dos veces para una gira internacional a Japón (...) también como solista (...) y esa experiencia me dio muchísimas, debo decir, muchas ganas, desde entonces decidí que quería ser violinista, desde los nueve años sabía que ya. (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).



El apoyo de su hogar era total y apto para su desarrollo, “bueno mi mamá prácticamente pues se dedicaba aaaa, este, estaba cien por ciento al eee, ella estudiaba conmigo, ella estudiaba conmigo como 4 o 5 horas al día (risas) (...) entonces estudiaba mucho” (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).

Por su parte, Herz no recuerda cuando se enamoró del violín y de la música porque era muy pequeño, pues empezó a los 6 años, “empecé hacer una... como si fuera iniciación musical en varios instrumentos, entonces tocaba, empecé tocar piano, flauta ¿dulce se dice? Y violín... y tocaba ahí los tres, brincaba (jugaba) un poquito” (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016). Herz recuerda el momento en el que un factor externo, la interpretación de otro joven músico, lo impulsó a querer ser violinista:

(...) cuando tenía 8 *anos* vi un tipo tocando el La menor de Bach, (...) con la *orchestra* (...) de São Paulo y el tipo tenía como 10 anos una cosa así, entonces vi el tipo tocar y dijo (dije) mi madre, *quero* tener clase con el profe de ese tipo y *quero* tocar como él (...) ella dijo ¡no! él ve clase con un tipo que es un Japonés que es súper bravo así que hay que, que tiene que *estudar* mucho y si no el te tapa, tapea, pero dije a mi madre, ¡no, *quero estudar, quero estudar* con él! Creo que fue ahí que me enamoré con el violín. Porque mi profe era un japonés, si sabe, japonés japonés, vivía en Brasil y era un poco como *senhor Miyagi*, sabe, de Karate Kid (risas) (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).

Para Herz no fue un problema que su profesor fuera riguroso y exigiera disciplina, fue por el contrario un fuerte estímulo.

¡Sí! Disciplina y todo, pero disciplina de una manera buena que me gustaba no era una disciplina de un tipo súper bravo, que te (...) miedo, tenía un poquito de miedo pero estaba, miedo saludable así como *senhor* Miyagi (risas) por eso sabía viendo sus alumnos que la gente tocaba bien, conocía la cosa, entonces yo tenía (...) ¡un objetivo! (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).

En esta primera parte se puede observar que cada uno tuvo un estímulo que los impulsó a ser músicos. Derbez desde pequeña pisó escenarios y su madre supervisaba su jornada de estudio, Herz tuvo una iniciación muy temprana y dio con un buen maestro y Rueda, absorbiendo como una esponja información de su entorno, sin importar el rechazo de sus padres, se entregó a la exploración. Se deduce que tuvieron estímulos a una edad temprana y más en los casos de Derbez y Herz, un entorno apto para desarrollarse. Rueda, se labró su propio entorno.

Al indagar en los estudios Kaspersen y Götestam (2002) en su trabajo *Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos*, se determinó que la ansiedad que no es estimulante está ligada a una *afectividad negativa* (Kaspersen y Götestam, 2002, p.75). Encontraron que pianistas e instrumentistas de cuerda clásicos sufrían de una AAM (Ansiedad en la Actuación Musical) significativamente mayor que la manifestada por los estudiantes de jazz. El 60 % de los estudiantes de jazz comentaron además un estímulo frente a la actuación en público; de 107 estudiantes clásicos, 5 no contestaron, 4 dijeron que podía ser tanto estimulante como frustrante y el resto dio respuestas como:

Me molesta, me dan náuseas, me avergüenza, presiento que esperaban más de mí, es humillante, es frustrante, siento mucha presión, destroza mi

autoconfianza, me pone tenso, y demás sentimientos clasificados como desagradables. ((Kaspersen y Göttestam, 2002, p.81)

Se ejemplifica claramente que la carga psicomotriz que se produce, puede ser tanto negativa como positiva. Sin embargo los autores sostienen que se debe realizar un estudio más profundo de esta situación, pues al analizarlo estadísticamente, la divergencia es mínima, pues la diferencia de población de estudiantes de jazz (19) y clásicos (107) entrevistados es considerable.

Otro resultado interesante es que el 36,5 % de los encuestados manifestó la necesidad de pedir ayuda para el control de la ansiedad por medio de técnicas de meditación, visualizaciones, pensamientos positivos o respiraciones. Los participantes con mayores niveles de ansiedad dudaban en autodefinirse como músicos y los de menor ansiedad o los que entraban en la categoría de calma total tenían seguridad frente a su identidad musical. Esto demuestra nuevamente en el plano emocional de la ansiedad, la influencia de la autoestima (la carga emocional).

En cuanto al plano psicológico los pensamientos que surgían de los participantes en actuaciones frente a una audiencia según las encuestas, eran: “Ideas de que no saldrá bien, Ideas de que el público piensa que no lo estoy haciendo lo suficientemente bien, Miedo a cometer algún error que pueda ver o escuchar el público, Miedo a que me vean nervioso” (Kaspersen y Göttestam, 2002, p.79).

Al somatizar las emociones que producen estos pensamientos se presentaban los siguientes síntomas: “Sudoración, palpitaciones, temblores, sentimiento de des confort ante la presencia de la gente, sentimiento de pánico” (Kaspersen y Göttestam, 2002, p. 79).

En los anteriores párrafos el lector puede observar claramente algunas de las premisas en las que fue basado el presente estudio, sobre algunas posibles causas y efectos de la AEM. Ahora se retomará la comparación que se hace de los interpretas de jazz y los de la música clásica. Para deducir como influyen estas visiones de mundo en el problema educativo del mundo subjetivo pobre o carente de bases sólidas.

Después de todo lo anterior se quiso indagar en qué pensaban los entrevistados de esta situación. ¿Por qué consideraban ellos que habían individuos más ansiosos en el enfoque clásico, que el jazzístico? La pregunta en las entrevistas estuvo orientada más hacia el contacto con las músicas populares, pues a consideración de la autora de esta monografía, aunque el jazz se encuentra consolidado como música académica, tiene una fuerte influencia de tradición popular.

Más aún, el interés principal de quien ahora escribe, radica en deducir que tan benéfico consideran los entrevistados, el contacto con otras tendencias, estilos y músicas que se gestan dentro y fuera de la academia para la formación de un intérprete, diferentes a la música clásica en el ámbito académico. Pues más allá de satanizar las corrientes, se quiere poner a dialogar cada una como complemento de la otra.

Frente a lo anterior Derbez comenta: “este yo creo que es fundamental, es fundamental este, tener esas experiencias con otras disciplinas musicales como decir música folclórica o el jazz, en mi caso la vanguardia” (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016). Considera también enriquecedor el contacto con otras disciplinas no musicales que a su modo de ver y según su experiencia, enriquecen el trabajo del intérprete, en su caso en materia de escenario y expresión, el teatro.

(...) es fundamental este, también contacto con otras disciplinas, pero un contacto verdadero o sea no puede ser un contacto de que yo toco y el bailarín baila, sino realmente yo voy a tocar pero voy a hacer un personaje en escena cómo me puedo, cómo esto me va a transformar ¿no? eee entonces es muy importante por eso hago hincapié en los talleres de teatro porque te abren a un panorama completamente nuevo y a una vivencia muy, muy, muy diferente del escenario que nosotros como músicos clásicos estás parado en un punto y ya ¿no? (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).

Dice que una de las situaciones que podrían ser renovadas en la academia es articular nuevas disciplinas al currículo de las escuelas de música.

(...) Este y bueno ver exactamente disciplinas, ese sería otro punto también que creo que es fundamental empezar a poner en las, en el curriculum eee escolar, (...) de conservatorio o universidades de música la multidisciplinareidad ¿no? O sea eeee hacer cosas con danzas, con teatro, con artes visuales (...) (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).

Para Derbez uno de los problemas es que los programas o currículos de los conservatorios y universidades son muy rígidos y no se ajustan a las necesidades actuales. Dicha estructura cultiva cosas buenas, pero frena otras; pone de ejemplo la diferencia del conservatorio de Gijón en España, y menciona a Ana María Pérez, quien introdujo en su currículo, técnicas de meditación, de respiración y de teatro. Afirma que el problema se debe a que el currículo de violín:

(...) yo creo que está basado en un programa de ¿mediados del 800? Por ahí y ha cambiado muy poco desde que es como digamos el conservatorio como tal, y bueno si ha cambiado obviamente desde finales del 800 ahorita pero, por un lado necesitamos de esa estructura ¿no? Para desarrollarnos, para nutrirnos con esta estructura, esta guía. Por otro lado puede ser una guía muy rígida, por ejemplo ahí en el curriculum de los, del primer año de violín, de primero, segundo, tercero, cuarto hay cierto tipo de material que uno tiene que hacer ¿no? Y ya desde ahí debería haber un cambio, si cada quién es diferente y debería de haber muchísima más apertura (...) (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).

Derbez describe también algunas de las situaciones que más considera preocupantes y que se gestan en la academia, entre ellas el no saber estudiar.

(...) ahorita me di cuenta enseñando en la escuela superior de música la carencia, la carencia, la carencia (enfaticando) de método de estudio cotidiano es bastante grave, (...) y al menos la experiencia que tuve, como, los directivos están en un lado, los maestros están en otro lado (risas) los alumnos están en otro lado y no hay ninguna relación o una, entonces ahí es donde creo que debería de haber dos puntos innovadores. (P. Derbez, comunicación personal vía Skype, 19 de Mayo de 2016).

Herz menciona la forma en la que se gestó la escuela académica, mencionando que mucho antes de la revolución francesa, era muy parecida la forma de aprender a como se aprende en la música popular.

(...) le *gostaba* un *mestre* por ejemplo (...) le *gostaba* Vivaldi y si quería tocar, si quería aprender como Vivaldi tocaba, tenía que ir hasta Vivaldi y aprender con él y copiar las músicas (...) era su... su discípulo y *depois* si no le *gostaba* había otro, Corelli, Bach y no sé qué... pero no había una escuela formal y con la revolución francesa se empezó el enseñó, el enseñó eeeee, que fue muy bueno eso también (...) (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).

Coincide con Derbez, en que de algún modo se unificó el programa:

(...) el gobierno tenía función de enseñar, entonces el Conservatorio de París empezó eso, pues *agora* vamos establecer una clase de violín que todos va a salir tocando esto, todos van a tocar de esta manera y todo y... con eso se empezaron las grandes orquestas también porque todos tocaban igual, todos tocaban parecido y todo (...) (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).

Herz no cree que sea negativo, teniendo en cuenta que es algo bello que en las orquestas los músicos toquen unificados aceptando que trae sus ventajas, pero considera una verdadera lástima el que se haya dejado de lado la improvisación. Sin embargo cree que se está volviendo poco a poco a ello.

(...) se perdió una cosa muy buena que era la improvisación, porque Bach improvisaba, Vivaldi improvisaba, Corelli improvisaba, todos improvisaban conocían la armonía conocían todo eso, eeee ahora creo que la gente está

empezando a... revenir en eso ¿sabes? (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).

En algún momento de una conversación previa a la entrevista, Herz recordaba que sentía mayor ansiedad, nerviosismo, cuando tocaba música clásica, se le preguntó ¿porque creía que sucedía eso? Y respondió:

(...) creo que cuando estaba estudiando clásico la música que presentamos en los conciertos son siempre la música más difícil que se puede tocar ¿sabes? (...) el máximo de la técnica que sabemos y como tú dices antes también eee... la dejamos después, eso es una lástima después que tocamos una música mucho más difícil, *se* volvemos a la música que era mucho más fácil, la podemos disfrutar después, (...) (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).

Herz puede improvisar libremente usando genial y creativamente la primera posición, el ritmo y la armonía. El violinista explica esto, si el lector desea escuchar la respuesta completa puede remitirse a la entrevista, donde afirma que vio gente en su pueblo que sin tanta técnica podría improvisar con pocos recursos y el no podía. Él encontró dicha exploración muy estimulante y su carrera se condujo en esa dirección; más o menos a los 15 o 16 años empezó a tocar música popular, quiso terminar su carrera como clásico porque ya se encontraba en ella, pero al salir decidió dedicarse de lleno a explorar las músicas brasileras y la improvisación. Es bello mencionar que lo que más ama Herz del contexto en el que se da la música popular es “poder escolher, la libertad y la informalidad” (refiriéndose al tipo de público y el contacto con él) (R. Herz, comunicación personal, 19 de Agosto de 2016).



Para el empírico Rueda, aprendiendo por imitación, al igual que Herz con la música popular, los contactos eventuales con académicos le brindaron estímulo: “en algunas ocasiones de mi vida me he encontrado con algunos académicos que me han guiado en algunos procesos que me han servido para abrir mi mente un poquitico más” (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016). Siendo su hermano un guitarrista académico, quiso que le enseñara, pero nada teórico, solo quería saber “dónde poner el dedo”, de la misma forma:

(...) pero entonces no quería vincularme a una clase de violín como tal, **quería como disfrutar el sonido que hace el arco cuando pasa por la cuerda, sin importar si está digitada o bien agarrado el violín, o si tengo soporte o no, o si está bien templado el arco, sino quería solo disfrutar ese momento, que era el anhelo que siempre tuve desde niño (...)** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016).

Sin querer pertenecer formalmente al ámbito académico Rueda, con su gran intuición, pudo sacar provecho las situaciones en las que se daba la oportunidad de dialogar con el ámbito académico.

(...) si me iba a poner de empírico necio e irreverente pues tenía también que ponerme de necio con mi propio ego y no solamente era la comodidad sino también darle a la incomodidad y empezar a leer y empezar a hablar con los que sabía del tema y agachar la cabeza (...) (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016).

Y para cerrar esta temática de ventajas y desventajas de la academia, sin querer entrar en guerras innecesarias entre lo popular y lo académico, lo más importante fue rescatar la

visión de cómo distintos terrenos son complemento para una educación integral en la que cada quién podría escoger según su gusto hacia dónde camina, ofreciéndole un panorama más amplio de posibilidades al estudiante. Las bellísimas reflexiones pedagógicas de Rueda, que en un trabajo de este tipo no se deben pasar por alto podrían ser tal vez las conclusiones más hermosas y racionales de la re educación a sí mismo y los propósitos pedagógicos de la educación musical:

**(...) tratar a una persona principiante como al maestro más avanzado que he conocido y escucharlos con la misma pasión y el mismo respeto es fundamental,** porque finalmente uno va a ser siempre principiante y siempre avanzado, **porque finalmente uno no es nada de esas casillas que le ponen a uno.** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016).

Es muy importante reconocer y resaltar la afirmación anterior. La autora de este trabajo basada en su experiencia personal considera que en algunos ámbitos académicos esto no se aplica, y éste puede ser un detonante de la ansiedad, pues se ha visto que la crítica fuerte debilita a quien presta mucha atención a ella. Quien está fuertemente edificado en su interior sabe recibir lo constructivo de la crítica y desechar lo destructivo, pero cuando no es así, al ser desacreditado el trabajo, las experiencias poco estimulantes generan bloqueos y límites como Nagy (2014) mencionó anteriormente, al hablar de los estímulos en la memoria. Rueda también habla de dichos límites.

**(...) cuando la música permite romper esa barrera es mágico... y el haberla roto yo conmigo con tantos paradigmas y límites que me han puesto muchas personas pues pienso que es, si es un buen ejemplo y es como una buena energía (...)** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016).

Invitando a porfiar a pesar de las adversidades, reconociendo las mismas como herramientas de aprendizaje, Rueda comenta:

(...) me ha costado trabajo, la verdad solo, solo me doy el, si, el orgullo de decir que lo he logrado, psss 15 años después, porque pues, durante el proceso uno no ve nada, uno solo ve es dolor y pérdida de plata y uno sufre y uno y uno se retira (...) porque uno se deja llevar por el ego (...) (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016).

Uno de los aspectos más grandes a resaltar en las afirmaciones Rueda, es la humanidad que proyecta y que sobresale en toda la entrevista. Constantemente invita a dar valor al camino propio y a la propia indagación, a no rendirse a pesar de las adversidades y a perseverar, a recibir y dejarse contagiar por todo lo amplio del universo sonoro. Se puede ver como en su proceso, estuvo enriqueciendo constantemente su mundo subjetivo creyendo en sí mismo:

(...) Todo esto que he hablado también me suena a que, a que usted... puede encontrar nuevos sonidos si uno cree en uno mismo (...) pues si chévere que le expliquen cosas pero uno también tiene que hacer de cuenta no necesita un profesor y que tiene que tocar a ver cómo le suena (...) uno también tiene que darse ese espacio para escuchar música que no le gusta y entenderla y escudriñarla... y empezar a sacarle lo bueno y uno debe ser muy open mind, tener la mente muy abierta y el corazón también para poder recibir (...) (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Mayo de 2016).

Continuando con los estudios, Mimì Marinovic (2006) realizó un cuestionario a 122 instrumentistas, 26 directores y 101 cantantes. El estudio arrojó como resultados que el 64%

de los sujetos relacionaron la AE (Ansiedad Escénica) a la falta de preparación y a las dificultades técnicas y de las obras, el 32% a *factores personales* como el ser nervioso o inseguro, temor al fracaso y el 4 % a *factores situacionales*, determinados por el contexto, como por ejemplo el tipo de audiencia.

Hay un factor en común entre el estudio realizado en Noruega y el realizado en Chile, en ambos se encontró mayor propensión a la ansiedad en mujeres que en hombres. Así como también determinó Spielberg (1972), citado por Ramos (2013).

Marinovic (2006) cita a Gabrielsson (1999), Wilson (1997), LeBlanc (1997), Arrau (1983: 9) quienes mencionan a músicos de gran prestigio que experimentaron un avanzado tipo de ansiedad:

Claudio Arrau, Vladimir Horowitz, María Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Ignace Paderewski, Arthur Rubinstein y Sergei Rachmaninoff son algunos de los más grandes intérpretes que la han experimentado. El gran pianista chileno la describió como "ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas agudas de los cantantes y toda técnica y maestría parecen evaporarse. (Marinovic, 2006 párr. 1)

Según las encuestas tanto Derbez como Herz aseguraron que con el tiempo y las experiencias enriquecedoras su ansiedad se fue volviendo más estimulante, aunque aceptaron sentir algún tipo de miedo, no manifestaron haber tenido un gran problema con él, pero sí mencionaron un gran cambio, Rueda afirmó:

(...) yo pienso que la ansiedad no es que sea mala, **siempre y cuando uno no la utilice para hacerse daño** (...) es lo mismo que el miedo ¿no? O sea,

chévere sentirlo y estar antes de presentarse y nunca se quita, eso la verdad nunca se quita... y pues bacano porque somos humanos y uno lo vive, es como llorar también llorar también es chévere, **todo lo que implique ser humano** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Es muy interesante la forma en la que Rueda reconoce la ansiedad como un recurso para la construcción personal **“pero siempre y cuando nos, nos, nos sirva para construir cosas nuevas y buenas”**. Rueda reconoce el nerviosismo como un estímulo que lo hace sentir humano y relaciona éste con “el tema de la crítica, la aceptación” (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Pablo Ramos (2013) realiza un estudio en el cual descubre la eficacia de los ejercicios respiratorios para el manejo de la ansiedad, como también la practicidad de su uso. En él cita a Spielberger (1972) que definió dos tipos de ansiedad: *la ansiedad rasgo*, que tiene que ver con la personalidad del sujeto y la relación con las actividades habituales de su vida cotidiana, y *la ansiedad estado* que se da en el momento en el que el sujeto está expuesto a una situación que identifica como amenazante.

El autor cita a Barlow (2000) quien desarrolló un modelo basado en la teoría de las emociones. En él atribuye tres condicionantes de la ansiedad: *Vulnerabilidad general*, de tipo biológico, congénita, *Vulnerabilidad psicológica*, producida por experiencias y *Vulnerabilidad específica*, que se da en un momento determinado. Respecto al segundo factor el autor ejemplifica con la situación común del excesivo perfeccionamiento de la figura paterna y/o el ambiente académico, dice que esto puede producir desde la temprana edad, miedo e insatisfacción y por ello contribuir al desarrollo de un alto nivel de ansiedad.

El autor estudia también la ansiedad en el niño en relación a los factores ambientales en el aula, afirma que en ensambles de música el niño tiene la presión de la opinión de sus compañeros, pues sus cualidades musicales van a ser no solo juzgadas por su profesor. Por esto es importante generar un ambiente de autoconfianza, donde el error no se juzgue y el niño no dude de sus habilidades, sino se construya a partir de él para contribuir a la mejora de la autoestima. Tal y como se construyó en los talleres 3, 4 y 5 en los que se dio la exploración tranquila y natural y se reflejó en los talleres 6, 7 y 8. El autor cita a Ryan (2000) quien afirma que es importante evaluar continuamente las expectativas que se tienen respecto a la perfección, de esta manera el trabajo en grupo potencializa la autoconfianza del niño.

Barlow (2000) también estudia los beneficios de la respiración, el autor cita a McGrath (s.f.) quien afirma que la respiración diafragmática dota a los músculos de más energía y aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre lo que contribuye a la disminución de la ansiedad. Luego cita el trabajo de Su y otros (2010) en el cual se realizó rutinas de respiración durante dos meses en estudiantes de piano y violín de 6 a 12 años: semanalmente, 30 min antes y 5 min de la presentación. Los resultados que arrojó el estudio revelaron que la ansiedad puede manejarse más a corto plazo que a largo plazo, pues los ejercicios que redujeron de manera más notable la ansiedad fueron los que se hicieron en el momento más pronto a la audición. Se determinó que estos ejercicios de respiración sí contribuyen al manejo de la ansiedad.

Aunque los autores determinaron que la ansiedad no se reduce a largo plazo, si se puede generar el hábito de la respiración y con ello mejorar la técnica, desarrollar cada vez mayor consciencia frente al ejercicio y fortalecer cada vez más su condición mental.

Cabe mencionar que la interpretación, o incluso la mera ejecución no es un trabajo sencillo. Es una tarea bastante compleja la cual exige mantener un estado de *atención*

*correcta*, tener una relación consciente con el cuerpo, manejar la respiración, todo esto en relación al silencio y al sonido y su interacción en el tiempo. Patricia Pederiva y Rosana Tristão (2006) en un estudio acerca de música y cognición citan a los autores Altermüller y Grunh (2002) diciendo:

(...) explican que una de las tareas humanas que implican un gran trabajo del sistema nervioso central es la performance musical. Se trata de ejecución precisa y veloz, en muchos casos movimientos físicos extremadamente complejos y que también implican experiencias emocionales (Altermüller y Grunh, 2002, cita de Pederiva y Tristão, 2006, p.84).

Estos autores mencionan la excesiva actividad que la ejecución musical genera en el sistema nervioso central. Más exactamente el sistema nervioso autónomo.

Pederiva y Tristão (2006) hablan también de las habilidades auditivas y motoras que genera la ejecución musical, dicen que a medida de que el proceso transcurre se produce un cambio en los estímulos y en las respuestas neuronales, ya que estas habilidades se adaptan; a lo que añaden que esto es una demostración clara de *plasticidad cerebral*.

El aprendizaje por medio de la experiencia en la actividad musical es acompañado por cambios, que están siempre en desarrollo, lo que no es trabajo de un único módulo neural, pero ocurren conjuntamente en una gran estructura. La percepción, la producción y el aprendizaje musical, por lo tanto, envuelven un proceso neurobiológico extremadamente complejo (...). Es necesario comprender las bases neuroanatómicas y neurofisiológicas de la performance

musical para entender los substratos neurales que hacen parte de ese proceso (Pederiva y Tristão, 2006, p.84-85).

Si esto es lo que puede producir el ejercicio musical en el sujeto, ¿Qué puede producir la ansiedad? Gradnis, Delgado, Uva, Tarditi, Giuppone (2013) afirman que:

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico (Gradnis, Delgado, Uva, Tarditi, Giuppone, 2013, p.32).

Teniendo en cuenta esta definición se puede indagar que en relación a la ansiedad, se encuentra un trasfondo emocional que tiene efectos fisiológicos, lo que ha sido nombrado como *carga psicomotriz*. Respecto a lo anterior los autores citan a Cano Vindel y Miguel-Tobal (2001):

(...) conciben a la ansiedad como una respuesta o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprehensión, aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos (Vindel y Tobal, 2001, citado por Gradnis, Delgado, Uva, Tarditi, Giuppone, 2013, p.32).

Los pensamientos negativos los cuales debilitan la confianza en sí mismo, las creencias falsas en cuanto a la propia percepción, el desánimo, el miedo y demás manifestaciones negativas del plano emocional, son la principal causa de bloqueos en el quehacer musical



instrumental. Rueda atribuye esto a un problema cultural de cómo se percibe el éxito en la música y se olvida la verdadera esencia de la misma.

(...) tanto niños creyendo que eso funciona así, que tú eres músico, tú eres cantante si la gente te aplaude, osea si viene alguien de Mongolia y viene a hacer un gutural (canta) a cantar acá de esta forma, entonces los niños se van a reír y así pasaría seguramente, ya lo he intentado (risas) cuando van a escuchar a alguien mantralizar, pero si alguien lo hace en la India es normal, y es aplaudido... **y entonces depender de los aplausos es una cuestión más de ego que de lo que uno en realidad tiene que hacer, hay que romper todos esos esquemas y generar espacios de aprobación para todos (...)** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Al atender a tal situación en un plano personal y al realizar una observación profunda de la misma, se ha trabajado en mejorar la relación con sí mismo, sanar emociones y abrir las puertas a nuevos y diferentes caminos de exploración y explotación del propio potencial.

La autora de este trabajo cita dos interpretaciones de dos grandes violinistas, ambos nacieron en lo clásico y agradecen las bases técnicas y musicales que ello les dejó, pero ambos decidieron buscar su propia identidad. El primero, Herz entrevistado en esta monografía, decidió volver a su raíz, experimentando y creando su propio estilo. La autora recuerda que en un taller realizó de músicas brasileras lo primero de lo que habló fue del ritmo, y en cada ritmo que explicaba, movía el cuerpo, haciendo del ritmo algo tan orgánico que lo interiorizaba en el cuerpo, como si fuese absolutamente necesario. Esto es algo que se puede observar es sus interpretaciones. En la bibliografía se puede encontrar el video referido, Herz (2012).

Así mismo, el segundo Ara Malikian, nacido en el Líbano, estudiando en Alemania, viviendo y trabajando en España y recorriendo el mundo entero, logró poner a dialogar músicas académicas con músicas populares de todo tipo, rock, flamenco, músicas propias de su país natal, música tradicional judía y también ha venido a Colombia a indagar algunos de los géneros que aquí existen. El video referido en la bibliografía se puede observar la forma en la que Malikian (2016) utiliza su cuerpo.

En dos entrevistas, que a pesar de que son de programas de farándula, Malikian comparte cosas relevantes para esta indagación, la primera en LIKES (2016) menciona precisamente su manera de utilizar el cuerpo. En la segunda en LITE MOTIVE (2016) Malikian menciona que ha “vivido mucho tiempo en el mundillo de la música clásica” y prosigue:

(...) La verdad es que yo quería ser como ellos, quería ser así estirado, serio, arrogante y todo y... no me salía, me esforcé todo, me ponía aires de arrogante **pero luego dije voy a dejar y voy a ser yo** y ya está. (A. Malikian, 2016).

En este comentario se puede ver como el violinista decidió ser fiel a sí mismo y buscar su propia identidad, lo cual corrobora contando: (...) “la verdad es que tuve una época donde no sabía qué hacer, porque muchas puertas estaban cerradas, **así que me inventé mi propia puerta, mi propio camino**” (A. Malikian, 2016).

En los párrafos siguientes se hablará un poco de las ansiedades que produce el pensar demasiado en el futuro y en el pasado, lo que no permite estar en el presente. Para la autora de esta monografía es menester rescatar una respuesta de Malikian, pues se siente identificada en este momento de su vida reflejada en este proyecto. Quien entrevista le pregunta al violinista

¿hasta dónde cree que va a llegar? A lo que le violinista responde: “pues hombre, eso nunca uno piensa, no quiero llegar a ningún lado quiero seguir caminando por ahí” (A. Malikian, 2016).

### **2.3.1. El silencio.**

Sin el silencio la vida no sería posible: El silencio es necesario para encontrar la paz y poder pensar y poner en paz y orden los pensamientos. Yo creo que el silencio es para la música lo que para nosotros es el aire que respiramos, pues si hay bombas que explotan, si hay ruido, no se puede dialogar; no se puede hacer música, no se puede hacer nada (Savall, 2015)

Edgar Tolle (2003) menciona que la quietud es la “naturaleza esencial del individuo”. Ese silencio que brota de la quietud, es el “*yo soy* que es más profundo que el nombre y la forma” (Tolle, 2003, pag 6); para el autor allí está la consciencia en el encuentro con el ser esencial. Para el místico Osho (2011) ese silencio se encuentra la revelación, lo que él llama *única verdad*:

Porque la verdad sólo es una, las mentiras pueden ser cientos. Ficciones puedes crear tantas como quieras, es tu imaginación. Pero la verdad no es tu imaginación. La verdad es una revelación, ya está ahí, no tienes que inventarla, tienes que descubrirla (Osho, 2011).

Ese momento de silencio para Osho (2013) es un momento de meditación, en el cual inmediatamente se unifica con la existencia. Tolle (2003) lo llama *totalidad unificada*, que es fragmentada por el pensamiento, es decir la idea del ego. Cuando se logra entrar en el silencio, ya no se necesita luchar o alimentar el ego -aquello a lo que se llama personalidad-. Según Osho “El universo no tiene máscaras. Está completamente desnudo. No es como tú, no tiene personalidad. La verdad no tiene personalidad” (Osho, 2011).

Desde este punto de vista, la personalidad es la que divide mentalmente al individuo de la existencia, el ruido del ego y las imágenes (ilusiones) fragmentan la realidad en la mente. Cuando se logra entrar en el silencio, se des-identifica el sujeto con todas esas ideas y preconcepciones y tiene contacto con lo esencial que no se puede decir, ni pensar, sino sentir, vivir y contemplar. Para eso se necesita del testigo, es decir la observación sin el juicio, la contemplación. Dice Tolle (2003):

La sabiduría no es producto del pensamiento. El conocer profundo, que es la sabiduría surge en el simple acto de prestar toda tu atención a algo o a alguien (...). Nos hemos olvidado de ser nosotros mismos, de estar en silencio. De estar donde está la vida: Aquí y ahora (Tolle, 2003, p.6).

Al observar sin emitir juicios, simplemente siendo consciente de sí mismo abandonando todo aquello que se cree, se puede trabajar más serenamente en los propósitos espirituales, y tal vez olvidar las expectativas egocentristas, recorriendo el propio camino con fortaleza, para entrar en la dinámica del juego, necesaria para reencontrarse con el potencial, con la capacidad y la voluntad (Schafer, 1975). También considera importante atribuir un nuevo significado al silencio, como se le da en Oriente, lo cual es muy importante para esta investigación.

En Occidente, el silencio es un concepto negativo, una molestia que debe evitarse. En algunas filosofías orientales, así como para el misticismo cristiano, el silencio es un estado positivo y feliz en sí mismo. Me gustaría recuperar este estado para que unos pocos sonidos puedan introducirse en él y ser escuchados con prístino brillo (Schafer, 1975, *Un punto de reunión para todas las artes*, parr. 14).

Los ejercicios anexos *Talleres 1*, donde se evidencia el canto libre, la improvisación, *Talleres 2* donde se evidencia el canto armónico, anexo *Complementario*, donde se ve el canto armónico en el proceso personal, la respiración circular con el didgeridoo y anexo *Proceso Personal Violín*, donde se puede ver ejercicios de respiración en la improvisación con el violín, son ejercicios que indujeron a estados de concentración y silencio. En ellos se puede ver (exceptuando improvisación grupal en talleres 2, porque está la luz apagada) cómo ayudan a realizar respiraciones conscientes y como se vio en *Atención Correcta*, cómo la respiración es un recurso fundamental para despertar, direccionar y focalizar la atención.

### **2.3.2. La contemplación.**

Para finalizar con las temáticas que se han querido exponer a lo largo de la investigación y a modo de complemento del trabajo realizado, se hablará brevemente de lo que la *atención correcta* puede producir también a nivel emocional, calmando emociones y ansiedades. Se ha dicho antes que la *atención correcta* es la forma más adecuada, para este trabajo, de definir la concentración.

Edgar Tolle (2003) habla acerca de cómo la relación con la naturaleza puede liberar al individuo de las cárceles del ego producidas por el exceso de pensamiento, por la ansiedad, por el recordar o el anticipar o incluso por el hacer. Respecto a lo anterior menciona Tolle:

Cuando diriges tu atención hacia algo natural, hacia algo que ha venido a la existencia sin la intervención humana, sales de la prisión del pensamiento conceptual y, en cierta medida, participas del estado de conexión con el Ser en el que todavía existe todo lo natural. Llevar tu atención a una piedra, a un árbol o a un animal no significa pensar en ellos, sino simplemente percibirlos, darte cuenta de ellos (Tolle, 2003, p.22).

Es allí según el autor cuando se logra percibir algo de la esencia de lo natural, que también mora en ser humano, y entonces, asegura el autor, se entra en el estado de reposo que tienen las rocas o los árboles.

Cuando camines o descanses en la naturaleza, honra ese reino permaneciendo allí plenamente. Serénate. Mira. Escucha. Observa cómo cada planta y animal son completamente ellos mismos. A diferencia de los humanos, no están divididos en dos. Ni viven a través de imágenes mentales de sí mismos, por eso no tienen que preocuparse de proteger y potenciar esas imágenes. El ciervo es él mismo. El narciso es él mismo (Tolle, 2016, p.22).

Entonces deduce la autora de este trabajo que la contemplación nace el silencio y viceversa, están íntimamente ligados, si no es que resultan siendo la misma cosa. Ahí en ese terreno se desdibuja la personalidad, el ego, el *yo* y se unifica el ser interiormente y a su vez se unifica con la existencia (Tolle, 2003). Así mismo, menciona el autor que sólo cuando la

mente, la cual está en constante ruido, logra quedar en silencio, o cuando se crea un espacio de *no mente o no pensamiento*, puede entonces el individuo conectarse “profundamente con la naturaleza y sanar la separación creada por el exceso de pensamiento por el «yo», el único creador de conflictos” (Tolle, 2003, p.25).

Tú no creaste tu cuerpo, y tampoco eres capaz de controlar las funciones corporales. **En tu cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana. Es la misma inteligencia que lo sustenta todo en la naturaleza.** Para acercarte al máximo a esa inteligencia, sé consciente de tu propio campo energético interno, siente la vida, la presencia que anima el organismo (Tolle, 2003, p. 22- 23).

El compositor canadiense Murray Schafer “ha concebido una nueva ciencia, una nuevo arte al que denomina paisajismo sonoro (...) Nos ofrece una revalorización del silencio, y de los sonidos que provienen de fuentes inesperadas” (Menuhim, 1979, p.21). Tanto Derbez (2015) como Schafer (1975) de quienes se toma ejemplo para realizar los ejercicios de improvisación invitan, cada cual a su manera, a entrar en el silencio y a percibir, tanto el entorno cotidiano, como el natural. A lo que perfectamente se puede sumar Tolle (2003):

Percibe los múltiples sonidos sutiles de la naturaleza: el susurro de las hojas al viento, la caída de las gotas de lluvia, el zumbido de un insecto, la primera canción del pájaro al amanecer. Entrégate completamente al acto de escuchar. **Más allá de los sonidos, hay algo mayor: una sacralidad que no puede ser comprendida a través del pensamiento** (Tolle, 2003, p.22).

Lo anterior lleva a pensar a la autora de este trabajo que la tarea más grande del docente, consiste trabajar los posibles estímulos que detonen el enamoramiento en el quehacer musical, para que este sea el volcán que produzca el estallido necesario para recorrer el arduo camino que la exploración musical requiere.

Del enamoramiento depende la fuerza, la perseverancia, el interés, la disciplina, la voluntad y demás cualidades que el ejecutante necesita adquirir para dotar de calidad su oficio. Rueda recuerda: “me dediqué mucho tiempo a eso, mucho tiempo solamente a hacer sonar cuerda por cuerda, o sea en resumen hice los ejercicios básicos pero demasiado, tiempo porque no tenía... además no sabía que seguía (risas)” (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Buscando mejorar el sonido Rueda comenzó adquirir nociones de lutheria “empecé a darme cuenta de cosas que no, mmm o sea de la posición del puente, de la ubicación de las cuerdas que podían ser mejores para mi comodidad” (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016). Esta voluntad que empezó a movilizarse por los ánimos altos del enamoramiento de Rueda por el violín, lo llevó a mejorar su sonido indagando no sólo en la mecánica el violín sino también en técnicas que empezó a desarrollar por gusto.

(...) desarrollé un estilo propio unas técnicas que me gustaban hacerlas, me gustaba golpear las cuerdas con el arco un poco más fuerte y me gustó hacerlo y pues después me di cuenta que esa técnica es avanzada pero yo no sabía, yo empecé a desarrollarla desde un inicio por qué no sabía hacer más, lo mismo con el vibrato no sabía cómo aprender un vibrato entonces empecé a inventarme cosas para sacar el vibrato y pues ahora me suena diferente de tanto que lo he repetido(...) (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).



Se puede ver cómo la actitud emocional de Rueda lo lleva a realizar una exploración sana en el sentido en que representa alegría el simple hecho realizarla y aprender. Esto lo ha llevado también a ser perseverante antes las distintas adversidades.

Se sufre bastante, se rompen cuerdas, el rechazo es total por parte de la comunidad (risas), pero pues **lo bueno es que al apostarle tanto a ese estilo propio al final, después de varios años se ve algo que es de uno, y eso algo que no fue ni impuesto, ni siquiera sugerido sino que en realidad es uno, entonces se logra uno plasmar en el instrumento gracias a que uno estuvo perseverando en algo, aun cuando uno estuvo mal porque hubo cosas que hice mal (...) en algunos momentos tuve que hacer lo que no me gustaba hacer porque sabía que me servía.** (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Así mismo, se ha mencionado anteriormente en varias oportunidades, que la sensación es algo que se debe cultivar desde el principio y se debe buscar que sea placentera, en palabras de Hoppenot (1991), *sensación constructiva*. Rueda relata la importancia que se le da a la sensación en su práctica personal y como esto le genera placer.

(...) me quedaba en un salón de esos de la pedagógica de la setenta y dos que a veces tienen muy buena acústica, entonces le daban más sonido a lo que yo estaba **aprendiendo a sentir** ... y afortunadamente es la hora en que lo cojo y no dejo de disfrutar ese sonido, el simple sonido de la cuerda que pasa y del arco sobre la cuerda y ojalá nunca se me vaya a quitar **porque el día que pierda el asombro de pronto me vuelvo una máquina**, y pues feo (...) (H. Rueda, comunicación personal, 13 de Abril de 2016).

Desautomatizar todo lo que se ha interiorizado mal e inconscientemente, es un fuerte impulso en este trabajo y a pesar del tiempo, de perderse a veces, la autora siente que este es el camino que desea seguir a lo largo de su vida, el de descubrirse, sanarse, reconocerse y compartir, por medio del sonido.

## CONCLUSIONES

- La exploración del sonido puede ser una herramienta tanto para adquirir concentración y desarrollar una relación sana con la música y consigo mismo –que aísle sentimientos y pensamientos negativos que alimentan la AEM– como para desarrollo de la creatividad desde el principio del proceso personal.
- La ansiedad es un buen recurso de conocimiento propio, si es usada para la exploración y conocimiento de sí mismo.
- Cuando la falta de control de la ansiedad trasciende lo biológico, entonces es un problema educativo.
- Cuando se debe empezar de nuevo en un proceso adulto, es preciso desmontar viejas estructuras para construir de nuevo, responsabilizándose de asumir la propia educación. Debería educarse para aprender a asumir la propia educación desde que se es un niño, dialogando constantemente con los referentes externos y de contexto, desarrollando la propia intuición y descubriendo el propio potencial.
- Este es el primer paso de un largo proceso de reconocimiento. Sin estar aún las bases del todo listas y sin ser la construcción personal del todo, se está encaminando el enfoque propio.
- La investigación empezó por los problemas de ansiedad experimentados con el violín, pero se terminó indagando en otras herramientas musicales propias del perfil en gestación de la autora de este trabajo. El violín será una herramienta para conocerse, explorarse y contribuir a otros aspectos como el canto, la dirección y el contacto con otros instrumentos.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alard, D. (1877) *Escuela de violín*. Romero Plate A.R. 4980. Madrid, España.
- Contreras, R., Guedez, O. (Agosto – Octubre 2015) *Savall Todos los Senderos del Mundo*.  
Revista Tempo Sonidos del Mundo. Número 8, ISSN 2382 3739, pp. 18-20
- Derbez, P. (2015) *El músico consciente*, Editorial Mexicana del Método Susuki, para la edición impresa en español, Ciudad de México. México.
- Marín, J. (2013) *La investigación en cuatro pasos*. Universidad Santo Tomás de Aquino. Bogotá, Colombia.
- Martenot, M. (1993) *Principios fundamentales de formación musical y su aplicación*. Ediciones RIALP, Madrid, España.
- Menihum, Y. y Curtis D. (1981). *La música del hombre*. Methuen Publications, Agincourt (Ontario) Canadá. Versión española. González Ruiz, A. Universidad Nacional Autónoma de México, Conservatorio Nacional de Música. México.
- Marín, J. (2013) *La investigación en cuatro pasos Educación y Pedagogía*. Universidad Santo Tomas de Aquino. Bogotá. Colombia.
- Ramacharaka. (s.f.) *Ciencia Hindú – Yogui de la respiración*. Comunicación personal sin fuente, ni país. (Buscarlo en Cybergrafia, alternativa electrónica)

Stephoe, A. Sloboda, J. (2001). 13: Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety. Sloboda, J, y Justlin P, *Music and Emotions*. (pp. 291- 299). Nueva York, Estados Unidos. Oxford University Press.

## CYBERGRAFÍA

- Almansa Pérez, E. (2007). Violín y Violinista: Una relación siempre viva. *Revista Musicalia*
5. Recuperado de <http://www.csmcordoba.com/revista-musicalia/musicalia-numero-5/217-violin-y-violinista-una-relacion-siempre-viva> Fecha de consulta Abril de 2015.
- Bernal Vásquez, J. (2004) La investigación biográfico-narrativa y la educación musical. *Revista de Psicodidáctica*, 17, 85-94. Recuperado de [www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/download/177/173](http://www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/download/177/173) Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical Plástica y Corporal. Universidad de Granada. Fecha de consulta Mayo de 2015.
- Bidot, N. y Morad, B. (1995) *Estrategias mentales: guía práctica de Programación Neurolingüística*. Editorial Robinbook. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=a\\_dWZ3MOuvQC&oi=fnd&pg=PA7&dq=programacin+neurolinguistica&ots=RZG63Fo8kp&sig=Iv2ELXo2z-UYPab3HilnxOdZkN4#v=onepage&q=programacin%20neurolinguistica&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=a_dWZ3MOuvQC&oi=fnd&pg=PA7&dq=programacin+neurolinguistica&ots=RZG63Fo8kp&sig=Iv2ELXo2z-UYPab3HilnxOdZkN4#v=onepage&q=programacin%20neurolinguistica&f=false) Fecha de consulta Mayo de 2015.
- Calvo, S. [Susana Calvo] (4 de Marzo de 2016) Canto Armónico Tutorial. [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qMujOwbqFy0> Fecha de consulta 23 de Mayo de 2016.
- Da Costa Vellasco, O. (2014) *Um estudo sobre o autoconhecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino*. Simpósio Brasileiro de Pós-graduandos em música. Anais do III Simpom.

<http://www.seer.unirio.br/index.php/simpom/article/view/4721/4213> Fecha de consulta

Febrero de 2015.

Dalia, G. (2004) *Como superar la ansiedad escénica en músicos*. Mundimúsica Madrid, España. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/316980770/DALIA-CIRUJEDA-G-Como-superar-la-ansiedad-escenica-en-musicos-pdf> Fecha de Consulta Noviembre de 2016.

Dans, F. (s,f) Canto curativo [Mensaje en un Blog] Todoterapias. Recuperado de: <http://www.todoterapias.com/terapias.php?id=146> Fecha de consulta Setiembre de 2016.

Derbez, P. (2011). Visualización: elemento fundamental en el estudio cotidiano instrumental, *El músico consciente*. Recuperado de: <http://paulinaderbez.com/2011/12/visualizacion-elemento-fundamental-en-el-estudio-cotidiano-instrumental/> Fecha de consulta 29 de Septiembre de 2015.

Díaz, M., Giráldez, A. (2007) *Aportaciones teóricas y metodológicas a la educación musical: una selección de autores relevantes*. Editorial GRAÓ, de IRIF. S.L. Barcelona, España. Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?id=5nXXGRMkYqQC&pg=PA59&lpg=PA59&dq=Canto+libre+martenot&source=bl&ots=KrCXX\\_hArk&sig=fzgNLVZnUXkVJ2xQM\\_o0Dli3DdaY&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Canto%20libre%20martenot&f=false](https://books.google.com.co/books?id=5nXXGRMkYqQC&pg=PA59&lpg=PA59&dq=Canto+libre+martenot&source=bl&ots=KrCXX_hArk&sig=fzgNLVZnUXkVJ2xQM_o0Dli3DdaY&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Canto%20libre%20martenot&f=false) Fecha de consulta Septiembre de 2016.

Duranti, A. (2000) *Antropología Lingüística*. Cambridge University Press (2000)  
Recuperado de



[https://books.google.com.co/books?id=iio6GBfVPDQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=iio6GBfVPDQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false) Fecha de consulta Julio de 2015.

Flesch, C. (s.f) Scale System. Recuperado de [http://www.el-atril.com/partituras/Metodos/violin/Flesch\\_scale\\_system\\_for\\_violin.pdf](http://www.el-atril.com/partituras/Metodos/violin/Flesch_scale_system_for_violin.pdf) Fecha de consulta Febrero de 2012.

Galamian, I. (1962) *Interpretación y Enseñanza del Violín*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/182645388/Ivan-Galamian-Interpretacion-y-ensenanza-del-violin-pdf>. Fecha de consulta Marzo del 2016.

Galamian, I., Neumann F. (s.f). *Contemporary violin technique*. Recuperado de <http://es.slideshare.net/paganininicola/galamian-contemporary-violin-technique-vols-1-e-2-wwwsheetmusicviolinblogspotcom> Fecha de consulta 12 de Febrero de 2016.

Grandis, A., Delgado V., Uva A., Tarditi, L. y Giuppone C. (2013) *Ansiedad y Trastorno Cognoscitivo en alumnos de escuelas primarias de Rio Cuarto*. Universidad Nacional de Rio Cuarto. Recuperado de <http://cervantesriocuarto.edu.ar/descargas/cyt/2013/jornadas2013.pdf#page=30> Fecha de consulta Mayo de 2015.

Harrison, E. (1993) *Aprenda a Meditar*. Yudi Piatkus, Londres, Reino Unido. Recuperado de <https://4grandesverdades.files.wordpress.com/2009/12/aprenda-a-meditar-eric-harrison.pdf> Fecha de consulta Febrero de 2015.

Herz, R. Ricardo Herz (05 de Octubre de 2012) *Ricardo Herz Trio | Sete anões | Live at Sesc Pompeia*. [Archivo de video] Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=ICOCkK0ASR0> Fecha de consulta 09 de Octubre 2016.

Hoppenot, D. (1991) *El Violín Interior*. Real Musical de Madrid. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/51523032/El-Violin-Interior> Fecha de consulta Enero de 2014.

Izasa, J. (2010). “*Bhajan, música devocional. Dos arreglos y dos composiciones basadas en la música tradicional del norte de la india con elementos de músicas urbanas occidentales*” Universidad Distrital de Colombia. Recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/1201/1/IsazaSolanoJaimeArmando2010.pdf> Fecha de consulta: Marzo de 2015.

Kaspersen, M. y Gøtestam, G. (2002) *Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos*. Departamento de Psiquiatría y Medicina Comportamental, Universidad de Ciencia y Tecnología de Noruega, Thondheim, *Eur. J. Psychiat*, 16, (2), 73-86. Recuperado de [http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/Ansiedad\\_en\\_estudiantes\\_noruegos.pdf](http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/Ansiedad_en_estudiantes_noruegos.pdf) Fecha de consulta, Mayo de 2015.  
<http://scielo.isciii.es/pdf/ejp/v16n2/original1.pdf> Fecha de consulta Septiembre 2016.

Krishnamurti. [Fagaher] (20 de Agosto de 2013) *La concentración es una forma de resistencia* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=O8Tyff69IDk> Fecha de consulta 15 de Septiembre 2015.

Late Motiv. [Late Motiv] (14 de Septiembre de 2016) *LATE MOTIV - Ara Malikian. 15 años en España* / #LateMotiv115. [Archivo de video] Recuperado de

[https://www.youtube.com/watch?v=LU\\_FVBV3PX8](https://www.youtube.com/watch?v=LU_FVBV3PX8) Fecha de consulta 09 de Octubre de 2016.

Likes. [#0] *Likes: Entrevista a Ara Malikian / #0* (13 de Junio de 2016) Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=rpf6Hb5t18> Fecha de consulta 09 de Octubre de 2016.

Livolsi, H. [Hernan Livolsi] (16 de Marzo de 2016) 3- *La respiración circular en el*

*Didgeridoo*. [Archivo de video] Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=dUN-vAsmXq4> Fecha de consulta Julio de 2016.

Llinás, R. *El cerebro y el mito del yo*. Editorial Norma (2002) Bogotá, Colombia. Recuperado

de: <https://cienciatools.files.wordpress.com/2012/01/llinas-r-rodolfo-el-cerebro-y-el-mito-del-yo.pdf> . Fecha de consulta Agosto de 2016.

Malikian, A. [Ara Malikian] (23 de Agosto de 2016) *Bourj hammoud (Live at Santiago*

*Bernabéu Stadium)* [Archivo de video] Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=S9fL4XSKqHI> Fecha de consulta el 09 de Octubre de 2016.

Marinovic, M. (2006) *Ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos*, Facultad de artes

Universidad de Chile. Recuperado de

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0716-27902006000100001](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-27902006000100001)

Fecha de consulta Abril de 2015.

Nagy, J (Enero, 2014) El miedo escénico. *Temas para la educación. Revista musical para profesionales de la enseñanza*, N°26, ISSN: 1989 – 4023.

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd10781.pdf> Fecha de Consulta Marzo 2015.

Nagy, J. (2014) Memoria Musical, *Temas para la educación. Revista general para profesionales en la educación*, 26. Julio ,1-5. N°26, ISSN: 1989 – 4023. Recuperado de

<http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd10782.pdf> Fecha de consulta 5 de Octubre de 2015.

OGKlv. [OGKlv] (28 de Julio de 2013) Junbi Undo, [Archivo de video] Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=NgXrGA4QwVM> Fecha de consulta 4 de Julio de 2016.

Osho (Abril, 2013). *Vive cada momento* [Mensaje en un Blog]. Recuperado de

<http://www.advaitainfo.com/textos/vive-cada-momento.html> Fecha de consulta Marzo de 2015.

Osho [Osho Internacional] (5 de Octubre de 2011) *OSHO: Conocer la verdad es experimentar la existencia tal como es.* [Archivo de vídeo]

<https://www.youtube.com/watch?v=4Z3dOvEM0Kw&feature=youtu.be> Fecha de Consulta Septiembre 29 de 2015.

Osho (1999) *Tus Respuestas Cuestionadas*. Editorial Edaf S.A. Madrid, España. Recuperado de

<https://books.google.com.co/books?id=bidF7mmZ3QsC&printsec=frontcover&dq=tus+respuestas+cuestionadas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjM85->

[3n8rPAhUJKB4KHfm9BhAQ6AEIHDAA#v=onepage&q&f=false](https://www.researchgate.net/publication/308888888) Fecha de consulta,

Julio de 2016.

Pederiva, P. y Tristão R. (2006) *Música e cognição*. Escola de Música de Brasília. Brasília, Distrito Federal Brasil: Universidade de Brasília. Departamento da criança e o adolescente, Faculdade de Medicina. Recuperado de

<http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v09/m346117.pdf> Fecha de consulta Mayo de

2015.

Perlman, I. (2016). [Classic FM] (08 de Abril de 2016) *Itzhak Perlman's advice on how to practice. We asked Itzhak Perlman for his tips on how to practise. In a nutshell?*

*Slowly*. [Archivo de video] Recuperado de:

[https://www.facebook.com/ClassicFM/videos/vb.6569469259/10154191589649260/?t](https://www.facebook.com/ClassicFM/videos/vb.6569469259/10154191589649260/?type=2&theater)

[ype=2&theater](https://www.facebook.com/ClassicFM/videos/vb.6569469259/10154191589649260/?type=2&theater) Fecha de consulta 25 de Mayo.

Ramacharaka, Y. (2005) *Ciencia Hindú – Yogui de la respiración*. Ediciones Andrómeda

Buenos Aires, Argentina Recuperado de [https://es.scribd.com/doc/280472700/La-](https://es.scribd.com/doc/280472700/La-Ciencia-Hindu-de-la-Respiracion-Yogui-Ramacharaka-pdf)

[Ciencia-Hindu-de-la-Respiracion-Yogui-Ramacharaka-pdf](https://es.scribd.com/doc/280472700/La-Ciencia-Hindu-de-la-Respiracion-Yogui-Ramacharaka-pdf) Fecha de consulta Octubre

2016.

Ramos Mejía, C. (1947) *La dinámica del violinista*. Ricordi Argentina. Recuperado de:

<http://es.scribd.com/doc/88720481/Ramos-Mejia-Carlos-La-Dinamica-Del-Violinista>

Fecha de consulta Marzo de 2015.

Ramos Ramos, P. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. IES Joan Coromines de Benicarló. España.

*Revista Internacional de educación musical*, 1, Julio. 26-29. Recuperado de

- <http://www.revistaeducacionmusical.org/index.php/rem1/article/view/16/8> Fecha de consulta Junio de 2015.
- Satyananda, S. (19 de Mayo de 2011) *El Yoga de la Vibración de Sonido* [Mensaje en un Blog] Onirogenia. Recuperado de <http://www.onirogenia.com/lecturas/el-yoga-de-la-vibracion-del-sonido/> Version PDF: <http://www.onirogenia.com/lecturas/el-yoga-de-la-vibracion-del-sonido.pdf> Fecha de consulta Octubre de 2016.
- Schafer, M. (1975) *El rinoceronte en el aula*. Universal Edición (Canada), Ricodi Americana, Buenos Aires Argentina. (1984). Recuperado de <http://musicodidactas.wikispaces.com/file/view/el+rinoceronte+en+el+aula+R.+MURRAY+SCHAFFER.pdf> Fecha de Consulta Julio de 2015.
- Thích Nhất Hạnh, [Antonio Diaz Deus] (2 de diciembre de 2012) *Atención Correcta*. [Archivo de video] <https://www.youtube.com/watch?v=dxP6Ft1SAlg>
- Tolle, E. (2000) *El poder del ahora*. Recuperado de [http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Tolle\\_Eckhart-El\\_Poder\\_del\\_Ahora.pdf](http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Tolle_Eckhart-El_Poder_del_Ahora.pdf) Fecha de Consulta 30 de Julio de 2016.
- Tolle, E. (2003) *El Silencio Habla*. Recuperado de <http://abrazarlavida.com.ar/wp-content/uploads/2014/06/EL-SILENCIO-HABLA.pdf> Fecha de Consulta 3 de Octubre de 2015.
- Urueña, M. (2002) *El miedo escénico*. Revista Musicalia Número 2. Recuperado de <http://www.csmcordoba.com/revista-musicalia/musicalia-numero-2> Fecha de Consulta Noviembre de 2016.

Vargas, A. (Miercoles 27 de Abril de 2016) *Crea violinista un método para aprender, expresar y disfrutar la música*. Periódico la Jornada. México. Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2016/04/27/cultura/a06n2cul> Fecha de consulta 19 de 10 de 2016.

Vargas Jiménez, I. (2012). La Entrevista en la Investigación Cualitativa: Nuevas Tendencias y Retos. *Revista Calidad en la Educación Superior*, 7. Universidad Estatal a Distancia. ISSN 1659 4703. Centro de Investigación y Docencia en Educación. Costa Rica. Mayo. 119-139. Recuperado de <http://www.fe.unb.br/catedraunescoead/areas/menu/publicacoes/artigos-sobre-tics-na-educacao/revista-calidad-en-la-educacion-superior-caes/la-entrevista-en-la-investigacion-cualitativa-nuevas-tendencias-y-retos/view> Fecha de consulta Agosto de 2015.

Veloso, P. [Pablo Veloso] (14 de Mayo de 2011) *Canto Armónico*. [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nnMBBqVkHTU> Fecha de consulta 08 de julio de 2016.

Veloso, P. [Pablo Veloso] (14 de Mayo de 2011) *Canto Armónico 2*. [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XMrOeE6s-sE> Fecha de consulta 08 de julio de 2016.

Yidhaky, M. [Mack Yidhaky] (11 de Junio 2013) *Didgeridoo Tutorial En Español*. [Archivo de Video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YEg45Szz9Og> Fecha de consulta Abril de 2016.

## ANEXOS

### Fotos

Figura. 1. Postura (Posición básica arco abajo).

Figura. 2. Postura (Posición básica, arco arriba).

Figura 3. Simetría corporal. Tomada de *El violín interior* (Hoppenot, 1991, p.69).

Figura. 4. Tomado de *El violín Interior*, (Hoppenot, 1991, p.82)

Figura. 5. Postura básica. Tomado de *Escuela de Violín, Método*. (Alard, 1887, p.7).

Figura. 6. Tomada de *El violín Interior*. (Hoppenot, 1991, p.46)

Figura. 7. Posición de la mano, después de indagar en Hoppenot.

Figura. 8. Replanteamiento de la posición después de indagar en Galamian (1962) y de una clase con Cárdenas.

Figura. 9. Nueva posición, buscando bajar el violín debido a que estaba muy alto.

Figura. 10. Posición del arco, punto de partida.

Figura. 11. Ejemplo 93. Práctica del son filé. Tomada de *Técnica y enseñanza del violín*. (Galamián, 1962, p.136).

Figura. 12. Nueva posición del arco saliendo de la nuez, interiorizando la sensación de derecha a izquierda, arco cuando está en el talón, en la mitad y en la punta. Replanteamiento después de la clase con Cárdenas.



Figura. 13. Interiorizando la sensación en el punto de contacto. Arco en el talón, mitad y punta.

Figura 14. Didgeridoo.

### **Videos Bitácora Audiovisual.**

#### **Proceso Personal**

1. Complementario trabajo Físico: Respiración completa y Yumbi undo.
2. Complementario: Dirección, Canto Armónico.
3. Violín: Seguimiento del proceso personal: periodo de construcción, periodo de interpretación y periodo de ejecución.

#### **Talleres**

4. Talleres 1: Actividades talleres 1, 2, 3 y 4.
5. Talleres 2: Actividades talleres 5, 6, 7 y 8.

#### **Resumen**

6. Bitácora Audiovisual Resumida.

#### **Entrevistas**

7. Paulina Derbez: En la conversación previa a la entrevista al hablar del manejo de la respiración en la ejecución Derbez comenta.

“Claro ese toma su tiempo, es todo un proceso, no es así, yo llevo años y todavía tengo que ser consciente de respirar (risas) entonces es un proceso largo, lo importante es empezar”

\_E: “Quiero que nos hables un poco de tu perfil actual como músico y como docente”

D: Bueno actualmente, eee vivo en Toronto Canadá, este, doy cursos y conferencias basadas en el *músico consciente*, soy miembro de la *Filarmónica de Ontario*, del ensamble *Luna Salazar*, y Directora artística de la *Nueva Plataforma Cultural Mexicana en Toronto*, México Contemporáneo (...) y miembro también el *Ensamble Monarca*, este mi perfil actual es de clásico a vanguardia hago conciertos totalmente de musical clásica o actividades vanguardistas y los que más, ahorita lo que me gusta mucho también es combinar ambos mundo no, lo clásico con la vanguardia ”

E: ¿Actualmente como docente estás trabajando?

D: Ahorita lo que hago, es... estoy trabajando osea como un repertorio clásico y un repertorio de vanguardia, osea música contemporánea en piezas mías también y a veces lo que hago es que en una programación de un concierto como acabamos de hacer en México eee combino piezas clásicas como la sonata de Franck con piezas de mi autoría.

E: ¿y alumnos, tienes en estos momentos?

D: Ahorita eee me estoy dedicando más a dar master clases eee, ahorita justamente di un curso en México basado en mi libro eee tengo alumnos aquí privados en Toronto, eee pero ahorita se está perfilando más a como dar máster clases, clases magistrales en diferentes partes.

E: Quiero hablar un poquito de esa etapa primera de tu vida ¿cómo fueron tus primeros años de formación?, como fue, ¿por qué violín? ... ¿cómo influjo tu hogar?

D: Bueno todos mis hermanos comenzaron con el piano y a una de mis hermanas cuando tenía cuatro años le regalaron un violín pero a ella no le interesó entonces el violín se guardó por unos tres años, y ya cuando yo tenía eee siete años de repente salió el violín y mi mamá dijo

¡ay! Por qué no (risas) y entonces este mmm de ahí ya empecé, tuve la fortuna de estar en la academia (...) donde me pusieron en el escenario desde chiquita desde que tenía nueve años y de ahí fui seleccionada dos veces para una gira internacional a Japón (...) también como solista (...) y esa experiencia me dio muchísimas, debo decir, muchas ganas, desde entonces decidí que quería ser violinista, desde los nueve años sabía que ya. Entonces digamos que escénicamente esa fue una gran herramienta, porque como estaba uno muy chico, entonces no eres consciente de lo que está pasando eeeeeee y disfrutas muchísimo ¿no?, ya las las digamos las barreras ya vinieron más tarde. Hacia los eeeeeee diecisiete diechoso años por ahí.

E: Y tu proceso en el osea en el hogar fue muy estimulante por parte de tus padres y tus hermanos.

D: Si, de hecho, bueno mi mamá prácticamente pues se dedicaba aaaa, este, estaba cien por ciento al eee, ella estudiaba conmigo, ella estudiaba conmigo como 4 o 5 horas al día (risas) (...) entonces estudiaba mucho y aparte de academia en ese tiempo era muy absorbente porque habían muchísimas, había como diez conciertos al año y era muy absorbente, entonces si le tomaba mucho de su tiempo.

E: Bueno, en una segunda etapa en la que ya eres más consciente tanto de limitaciones también como de las cosas que suceden alrededor tu como consideras... pues es que yo he sentido que la academia tiene tanto ventajas, te brinda un montón de herramientas y también ciertas desventajas en cuanto no sé en cuanto al conocimiento tal vez de ti mismo y de otras cosas, de esa dimensión integral del ser, ¿qué nos puedes decir al respecto en cuanto a qué ventajas crees que puede brindar la academia y que desventajas tiene ésta?

D: Pero yo creo que obviamente la academia y eso creo que es, a lo mejor en algunos conservatorios, universidades, programas es más abierto, más flexible, más innovador pero bueno, la academia como tal pues, yo creo que está basado en un programa de ¿mediados del 800? Por ahí y ha cambiado muy poco desde que es como digamos el conservatorio como tal, y bueno si ha cambiado obviamente desde finales del 800 ahorita pero, por un lado necesitamos de esa estructura ¿no? Para desarrollarnos, para nutrirnos con esta estructura, esta guía. Por otro lado puede ser una guía muy rígida, eee por ejemplo yo algo que discuto es que no, por ejemplo ahí en el curriculum de los, del primer año de violín, de primero, segundo, tercero, cuarto hay cierto tipo de material que uno tiene que hacer ¿no? Y ya desde ahí debería haber un cambio, si cada quién es diferente y debería de haber muchísima más apertura de decir bueno, en este momento yo necesito hacer esta pieza porque técnica y musicalmente ya me siento listo, es algo que obviamente es muchísimo más complejo de decir todos iguales ¿no? Eeeeeee apertura también por ejemplo como dices y ahorita me di cuenta enseñando en la escuela superior de música la carencia, la carencia, la carencia (enfaticando) de método de estudio cotidiano es bastante grave, (...) y al menos la experiencia que tuve, como, los directivos están en un lado, los maestros están en otro lado (risas) lo alumnos están en otro lado y no hay ninguna relación o una, entonces ahí es donde creo que debería de haber dos puntos innovadores. Hay un conservatorio en España el conservatorio de Gijón, quizás podrías contactar, se llama Ana María Pérez, este, ellos, ella introdujo todas estas técnicas de meditación, de respiración, de teatro eee, está utilizando también mi libro ahí pero ya son partes de curriculum ¿ah?, entonces a lo que voy es que está muy bien la academia pero tenemos que incorporar estas nuevas técnicas dentro del curriculum por él, casi que el bien al alumnado por una parte, por ejemplo tendría que haber técnicas corporales, técnicas de interpretación y talleres de teatro ¿no? Principalmente. Eeeee y de ahí ya te vas a cosas más de

detalle como el repertorio para cada alumno ¿no? Eee y también debería de haber un foro donde haya una relación mucho más directa entre los directivos y los alumnos porque hay una disgregación muy fuerte entonces es cómo no, los directivos no tienen idea que pasa en los alumnos por ejemplo en la escena ¿no? Y ellos nada más, ya se ponen ahí están los programas, entonces creo que ahí es donde debería de haber muchísimos cambios, debería de haber ya muchísimas iniciativas y bueno ya empieza a haber como el conservatorio de Gijón.

E: Y frente a esto ¿consideras importante el contacto de un intérprete, de un estudiante con la academe.. Digo con el mundo que existe fuera de la academia? de pronto con la música popular, yo me di cuenta que en tu libro escribes como una experiencia con el teatro te cambió muchísimo la perspectiva de ti con respecto al escenario con respecto al sonido con respecto a tu cuerpo (...) ¿no se tu que nos puedes decir al respecto?

D: Este yo creo que es fundamental, es fundamental este, tener esas experiencias con otras disciplinas musicales como decir música folclórica o el jazz, en mi caso la vanguardia fue, o ha sido, gran (...) en toda mi carrera ¿no?, y también contacto con otras disciplinas, pero un contacto verdadero o sea no puede ser un contacto de que yo toco y el bailarín baila, sino realmente yo voy a tocar pero voy a hacer un personaje en escena como me puedo, como esto me va a transformar ¿no? eee entonces es muy importante por eso hago hincapié en los talleres de teatro porque te abren a un panorama completamente nuevo y a una vivencia muy muy muy diferente del escenario que nosotros como músicos clásicos estás parado en un punto y ya ¿no? y no sé si conoces al dúo *Igudesman and Joo* (...) ellos por ejemplo hacen sketches teatrales y son fenomenales, digo ellos combinan perfectamente esta, de hecho han hecho cosas con Joshua Bell también (...) Este y bueno ver exactamente disciplinas, ese sería otro punto también que creo que es fundamental empezar a poner en las, en el curriculum eee

escolar, en el curriculum de conservatorio o universidades de música la multidisciplinaredad ¿no? osea eeee hacer cosas con danzas, con teatro, con artes visuales pero donde realmente halla (...) osea no nada más estoy tocando y el otro está (...) sino realmente tiene que haber una interacción entonces creo que es fundamental eso, es fundamental ver otras eee experiencias musicales también, (...) allá cuando estaba estudiando en Suiza con un grupo de folk francés (...) y era muy... porque es más relajado osea todo el ambiente si notas, el ambiente del jazz , del folk song los músicos son muchísimo más relajados que la música clásica .

E: Eso tú lo hablas en el libro poniendo el ejemplo del blues, como bueno en la música clásica el público no se mueve (...) y en estas experiencias pues desde el intérprete hasta en el público hay un movimiento por medio del sonido esto es muy interesante. Yo te hablaba de estos tres tipos de ansiedad y bueno la última ansiedad que es la ansiedad del momento pues se da como de dos formas, puede ser negativa, o puede ser estimulante y estuve leyendo algunas investigaciones que hicieron en Noruega a estudiante de música clásica y a estudiantes de jazz, en la mayoría de los estudiantes de jazz la ansiedad era un estímulo (...) yo pues quisiera saber tu con qué tipo de ansiedad te identificas teniendo en cuenta que has tenido una transformación (...) y me imagino que en este punto es más estimulante.

D: Claro, sí, y de hecho es como, por eso está la, el ejercicio de, como prepararte para el escenario, este es muy fuerte y muy potente, porque lo que hace es justamente transformar esta, estas sensaciones ¿no? empiezas a transformar ya desde antes de antes del evento en sí y obviamente siempre hay nervios, pero son nervios como dices son estimulantes son positivos ¿no? eeeee obviamente toda esa transformación fue (...), en el pasado yo vivía más la ansiedad clásica (risas) .

E: Era como más psicológica.

D: Sí, además las clases en este tiempo con el maestro eran abiertas, eran como máster clases todo el tiempo entonces eran demasiado, ¡era demasiado! Osea de haber ido de México a mi clase así tranquilita en un salón a... pues obviamente el nivel es muchísimo más alto, entonces eran demasiados factores, pero ahora digo con esta transformación y utilizando ese de la, las técnicas de ese capítulo del libro cambia completamente tu vivencia escénica y se transforma eso, de una ansiedad negativa a una ansiedad positiva.

E: (...) Respecto a esto quiera saber aproximadamente cuanto tiempo te tomó empezar a visualizar estos cambios a sentirte diferente a tocar diferente.

D: Eso fue, como dice en el libro fue en un verano que tuve que dejar de tocar y ahí pasó toda la transformación y yo vi un cambio notable pues ya a los tres meses, empecé a ver un cambio y bueno me cambié de maestro también (risas) Me cambié de maestro me salí de ese conservatorio, (...) escuela de arte Vivaldi, y fue un gran cambio (...) de todo si osea empezar a, pues digamos que en ese tiempo realmente la, las técnicas que están en el libro eran muy rudimentarias (...) ahorita han evolucionado muchísimo ¿no? por la misma experiencia ¿no? pero incluso así eee los cambios eran notorios, lo que pasa es que por mucho tiempo yo me visualizaba viéndome a mí misma y hace unos años me di cuenta que tenía que visualizarme haciendo yo la acción, osea no de afuera porque no tiene la misma, a veces funciona puedes usar las dos, osea a veces es bueno verse de afuera ¿no? porque entonces puedes corregirte, pero a la hora de corregir como un cambio de posición es haciendo la acción tu misma.

E: (...)

D: El punto es, y a lo que iba, como es un proceso muy complejo (...) con la técnica puedes simplemente como visualizarte haciendo los cambios correctamente y la respiración eso ya ayuda mucho, porque si tienes como que tener tu mapa sonoro incluso aunque sea técnico una escala, tener clara la afinación en la mente ¿no? ya una pieza obviamente es súper complejo osea realmente estudiar muy científico (risas) entonces este, es muy importante que tengas ese mapa sonoro mental incluso antes de abordarla ¿no? ¿Por qué? Porque entonces tu estudio se va a dirigir hacia esa meta entonces si tú tienes un mapa sonoro mental claro incluso eso va a afectar ¿Qué digitación voy a poner? ¿Qué arcadas voy a poner? Y no al revés, ¿no? y también la emoción osea al sentir esta emoción, obviamente es todo un proceso eee en lo que montas la pieza y obviamente la parte emocional se va desarrollando, pero si es importante tener el mapa sonoro mental claro, que emoción quiero expresar y obviamente durante el proceso van a salir como dices esas cosas que tengo que controlar, la cuestión técnica, etc. Pero eso es parte del proceso ¿no? pero es muy importante tener esta, es como si tú ves los actores hace lo que le llaman un historial dramático ¿no? osea, dónde está el personaje en este momento (...) que hora del día estamos aquí, esto es el amanecer esto es el atardecer, entonces son cosas, elementos que más tarde se van a ver reflejados en la interpretación, entonces es importante tener claro, mapa sonoro mental, sentir la emoción y luego ya voy a ir a trabajar con los detalles de la pieza, (...) y sentir la emoción no es solamente ¡ay voy a ser más expresivo! No, no, no (...) Ahí es donde va a ser una emoción consciente. Si decido que va a ser la alegría, entonces qué imagen me va a ayudar a desarrollar esta emoción y por ende a la acción natural. ¿Si me entiendes? Es como tengo esta imagen, me va a crear esta emoción y por ende me va a dar el stacatto que quiero. Ahí es la diferencia de decir, separa la emoción de ¡No!, no puedes separar la emoción de (risas) es imposible, porque es parte del proceso osea, pero lo que sí es importante es decir osea la emoción es no decir más expresivo o más ¡no!, la emoción tiene



que ser una emoción específica y tienes que vivirla porque si no, no es una emoción es solamente una... ¡no sé!, entonces este ahí es donde y claro obviamente es un proceso y en lo que montas una obra, pues encuentras dificultades técnicas eso es parte del proceso pero es muy diferente cuando ya tienes esta meta digamos ¿no?

E: Tú hablabas de que es muy grave ver cómo, cómo ahorita se aborda el estudio, si como que uno no tiene realmente hábitos y un orden específico en él, y eso es muy cierto yo llevo mucho tiempo y hasta hace poco empecé a cambiar eso, he repetido por repetir sin entender qué estoy repitiendo (risas)

D: ¿Sabes que te recomiendo que hagas? (...) haz un plan semanal una agenda semanal, es decir mira el Lunes voy a estudiar esto y quiero mejorar esto martes (...) ¿no? haces como una agenda porque obviamente tienes la gran meta, pero tienes también las micrometas que le llaman, osea hoy mi afinación vas a ser perfecta (risas) por así decirlo un ejemplo, entonces son micrometas que te van a llevar a esa meta grande, entonces es importante, tú haces tú agenda y luego lo que es sorprendente es que a veces ni siquiera necesitas ver la agenda porque ya tu mente ya la pre... ya la preparaste para eso, entonces son las micrometas las que te van a llevar a la meta grande. Que quiero, porque muchas veces vamos al estudiar y ni idea (risas) pues como sea (risas) ahí le toco y haber que pasa (risas) entonces tener este ¡no! Hoy mi escala de CM y como dices mis cambios de codos son naturales y perfectos (...) ¡Vas! Quiero mejorar no sé, mi sonido que sea brillante ¿no? y otro día, quiero sentir la expresión a emanar, bueno entonces son metas más sencillas que divididas te van a llevar a esa gran meta.

E: ¿Cómo puedo trabajar mi campo emocional en ejercicios técnicos como las escalas, las cuerdas al aire? (...)

D: Cuando es algo tan técnico, como... como una escala cuando sientes que de veras tienes que, porque a veces si es necesario (...), entonces cuando es, lo único por ejemplo la escala, algo que funciona es imaginarte el siguiente sonido para que tu dedo caiga exactamente en ese sonido ¿si me entiendes? Esa estas tocando *Sol* (lo canta) te imaginas él *La* antes de tocar el *La* y así. Cuando es una cuestión tan técnica, como escalas, cuerda al aire ahí te puedes enfocar realmente más en esas cuestiones técnicas ya cuando es la parte musical es ahí... ahora también puedes hacer obviamente si quieres incorporar la emoción y por otro lado es más fácil porque en una escala es más fácil de manejar, lo que te recomiendo es, una vez que lo trabajes así, te vas este, primero visualizas el sonido la afinación y ya la segunda vez, puedes imaginarte estar tu misma en un escenario de la naturaleza o imaginarte una escena de la naturaleza ¿no? y tocar la escala y sentir la diferencia y entonces así poco a poco vas desarrollando el campo emocional en ejercicios fáciles, por eso te decía lo del tremolando son ejercicios muy fáciles pero donde es posible desarrollar el campo emocional en relación a la ejecución, porque obviamente a diferencia del actor, pues el actor tiene su cuerpo, bueno nosotros también es nuestro instrumento el cuerpo pero, esta toda la complejidad del instrumento, entonces como poco a poco desarrollarlo, obviamente es más fácil cuando hay una melodía, cuando hay una pieza que me interesa, Bach es muy difícil (risas) Bach es como la biblia, Bach es lo más difícil. Ahorita estoy trabajando con una bailarina estamos eee es un espectáculo donde intercalo la Sonata en Gm de Bach con Vanguardia, toco un movimiento, luego Vanguardia, luego Bach, Vanguardia... este, pero incluso en el Bach, osea trabajas una frase y entonces tienes esta imagen, ya que sientes que tienes consolidada la frase entonces, me imagino, tal escenario y toco con, imaginándome este escenario ¿no? Yo me acuerdo una vez con mi maestro de aquel entonces que era (risas) una vez que me dice, nunca te había oído tocar así, y es porque tenía una imagen estaba tocando con una imagen en mi mente, entonces,

así es de fuerte, así de fuertes son las imágenes, pero obviamente es todo un proceso (...) Por eso las micrometas. (...)

Otra forma de trabajar tu campo emocional es sin el violín, puedes agarrar el piano, la percusión, imagínate elementos de la naturaleza ya ahí sí como no tienes el background (risas) todo tu historial con el violín, ahí vas a ver ese desarrollo muy padre, la parte emocional.

#### 8. Entrevista 2. Héctor Rueda.

E: Bueno, la primera pregunta es... pues que nos hagas una breve reseña de ¿quién eres tú? ¿Qué haces con la música? y también de tus otros oficios.

R: Bueno mi nombre es Héctor Alejandro Rueda Cantor tengo 37 años, soy eee, pues durante mi vida me dediqué al deporte inicialmente, estuve estudiante educación física, soy licenciado en educación física y durante toda la vida he estado ligado a la... a la música de forma empírica todo el tiempo y en algunas ocasiones de mi vida me he encontrado con algunos académicos que me han guiado en algunos procesos que me han servido para abrir mi mente un poquitico más.

E: Quien que me cuentes acerca, de cómo te acercas al violín y de qué manera lo abordaste.

R: Bueno pues en el violín, yo estaba en la universidad no tenía plata, una historia que ya había contado (risas) y pues decidí comprarlo así porque pues tenía la necesidad no sé espiritual o algo muy dentro de mí me decía que debía hacerlo, me fui y me lo compré y empecé a aprender pues mediante internet, más adelante gente que tocaba violín entonces en un mariachi había alguien ahí y yo al final lo abordaba un ratico. (...)En algún momento pasaba a las tiendas musicales, le preguntaba a los vendedores lo que fuera cualquier dato me iba sirviendo (...) pero entonces no quería vincularme a una clase de violín como tal, **quería**

como disfrutar el sonido que hace el arco cuando pasa por la cuerda, sin importar si está digitada o bien agarrado el violín, o si tengo soporte o no, o si está bien templado el arco, sino quería solo disfrutar ese momento, que era el anhelo que siempre tuve desde niño (...) osea como tenía ese deseo de poder hacer sonar un violín desde que tengo memoria (...) me dedique mucho tiempo a eso, mucho tiempo solamente a hacer sonar cuerda por cuerda, osea en resumen hice los ejercicios básicos pero demasiado, tiempo porque no tenía... además no sabía que seguía (risas) (...) me quedaba en un salón de esos de la pedagógica de la setenta y dos que a veces tienen muy buena acústica, entonces le daban más sonido a lo que yo estaba aprendiendo a sentir ... y afortunadamente es la hora en que lo cojo y no dejo de disfrutar ese sonido, el simple sonido de la cuerda que pasa y del arco sobre la cuerda y ojalá nunca se me vaya a quitar porque el día que pierda el asombro de pronto me vuelvo una máquina, y pues feo (...)

(...) Empecé a darme cuenta de cosas que no, mmm osea de la posición del puente, de la ubicación de las cuerdas que podían ser mejores para mi comodidad. (...) Desarrollé un estilo propio unas técnicas que me gustaban hacerlas, me gustaba golpear las cuerdas con el arco un poco más fuerte y me gustó hacerlo y pues después me di cuenta que esa técnica es avanzada pero yo no sabía, yo empecé a desarrollarla desde un inicio por qué no sabía hacer más, lo mismo con el vibrato no sabía cómo aprender un vibrato entonces empecé a inventarme cosas para sacar el vibrato y pues ahora me suena diferente de tanto que lo he repetido. Entonces pues se sufre bastante, se rompen cuerdas, el rechazo es total por parte de la comunidad (risas), pero pues **lo bueno es que al apostarle tanto a ese estilo propio al final, después de varios años se ve algo que es de uno, y eso algo que no fue ni impuesto, ni siquiera sugerido sino que en realidad es uno, entonces se logra uno plasmar en el instrumento**

**gracias a que uno estuvo perseverando en algo, aun cuando uno estuvo mal porque hubo cosas que hice mal (...) en algunos momentos tuve que hacer lo que no me gustaba hacer porque sabía que me servía. (...)** si me iba a poner de empírico necio e irreverente pues tenía también que ponerme de necio con mi propio ego y no solamente era la comodidad sino también darle a la incomodidad y empezar a leer y empezar a hablar con los que sabía del tema y agachar la cabeza (...)

(...) Tú puedes encontrar gente muy que transmite cosas hermosas de forma muy virtuosa con un instrumento económico. Igual puedes encontrar gente con un instrumento muy costoso interpretando la obra perfecto, sin errores, pero tú no puedes sentir algo y de pronto peor aún el que lo toca no pueda sentirse bien entonces eso me parece que no está bien y tiende de pronto a deteriorar y finalmente uno se aburre y se aleja de la música y **la idea es darnos cuenta que somos música.**

E: Entonces quisiera saber cómo fue tu primer contacto con el sonido, si fue por medio de la voz, por medio de algún instrumento específico y que otros instrumentos tocas porque tú eres un multinstrumentista, entonces que nos hables un poco de todo lo que abarcas.

R: Bueno yo tenía 6 años y mi ti me enseñó a tocar flauta dulce, pues no sé no me gusta la... el colegio nunca me ha gustado y me gusta estar como solo por ahí haciendo cosas y desde niño lo hago, entonces... yo agarraba la flauta y empezaba a tocar sonidos y como el sistema de pito permite que suene osea el que toque flauta lo puede hacer fácilmente así este empezando (...) entonces empezaba a tocar melodías, melodías y me **imaginaba** como la película de lo que iba tocando (...) pero pasaba horas haciendo ese ejercicio, como un ejercicio de **exploración**, no sé de, de **inspiración** y funcionó bastante bien. Luego entro en obsesión con la música andina cuando tenía unos 15 años porque el sonido me atrapaba, me

llamaba muchísimo, el sonido específicamente de las zampoñas, de los tollos (...) y ahí empezó a generarse es necesidad, es ansiedad de querer tocar, de querer conocer yo disfrutaba mucho el querer ver estos grupos (...) era algo como enamorarme (...) y yo sentía lo mismo con una música que ya había escuchado, específicamente el meta, específicamente el grupo Tool (risas) Halloween, Rhapsody o sea Heavy Metal también y la crianza mía fue como discos de música clásica porque mi abuela tenía un tocadiscos (...) yo jugaba con mi primo a ver el disco girar, era una novedad ver eso, estoy hablando del año 82 (risas) (...) pero mal que bien empecé a escuchar Brahms, Bizet a escuchar Liszt sin darme cu... y obviamente a escuchar a Bach. (...) Cuando estaba más grande me meto con una gente que tocaba música andina, me compré una zampoña, luego me compré una quena, luego me compre un quenacho, luego me compré una zampoña más grande luego una más pequeñita cuando me di cuenta ya tenía varios instrumentos de viento, y la guitarra siempre estuvo ahí desde... mi hermano estudió guitarra clásica y pues él me explicaba, yo no quería que él me diera la partitura sino que él me dijera dónde poner el dedo, es una buena forma de enseñar también pues yo aprendí así (...) entonces ya después quería el charango porque el charango en la música andina, entonces me compré un charango entonces luego los moxeños, el moxeño grande, el pequeño, los tollos, luego las flautas diferentes (...) Yo también tengo saxo, compré saxo, clarinete, traversa (...) pero hoy en día me siento muy conectado con los instrumentos de madera siento que hay otro lenguaje que hay otro sonido (...) Lo último que he venido explorando es el didgeridoo hace unos 5 años, los he elaborado unos he comprado otros, me parece que es un instrumento magnífico porque es volver al origen del sonido (...) además es una excelente terapia para la técnica vocal y un excelente elemento para manejar la respiración también(...)

(...)Y dije: ¡no miércoles! voy a hacer la música como a mí se me da la gana, porque cuando grabábamos también tocaba seguir un patrón y yo, eso que tu decías ahoritica, uno nada que se encuentra y uno sigue con el vacío y uno se sigue preguntando y digo, de alguna forma tengo que hacer algo que yo quiera (...) y empecé a grabar lo que a mí se me daba la gana y está el canal de Héctor son del alma en Soundcloud donde pueden encontrar música diferente con muchas desafinaciones, con bastantes errores armónicos, pero que pues me costó trabajo y lo hice y trate de que quedara lo mejor posible (...) pero yo disfruto de eso, disfruto también de ese espacio no competitivo donde si es aprobado por alguien bien y si no también(...)

(...) uno se la cree, uno le cree a la gente cuando le dice que no puede. Uno se la cree cuando tu miras, te comparan con otra persona, entonces uno prefiere creer en eso, es como cuando de pronto un profe llega a clase y dice un poconón de cosas importantes (...) y uno por allá no le pone cuidado al profe, pero si el profe llega y dice diez groserías sin parar uno se las aprende todas y hasta el tono y hasta (risas) la afinación y la ento... porque uno está acostumbrado a creer más en lo malo (...) De hecho ya teniendo algún tipo de nivel con el primer grupo que tuve, aun así el rechazo de mi familia fue una... un tsunami bastante fuerte a nivel emocional no, porque otras personas me rechazaban pero me valía guevo (risas) (...) pero cuando tu papá te dice, no hermano es que eso no es lo tuyo, o tu mamá que fue la persona que te alimentó cuando niño algo como que, dentro de uno pasa en el subconsciente y uno empieza a sentirse mal. Mi hermano, pues, mi hermano es una persona que yo quiero mucho y él nunca ha aceptado eso, esta es la hora en que él no me acepta musicalmente, pero pues también gracias a varias cosas que han pasado en mi vida he aprendido a coger lo que me sirve y lo que no pues no porque finalmente me daña(...) no sé en qué momento exactamente en mi vida

decidí, yo creo que fue un proceso de algunos años, decidí no pararle bolas a esas personas (risas) y en realidad hacer lo que tenía que hacer (...)

(...) el concepto de realidad de la gente no es más sino, ver todo el tiempo lo que quieren ver, escuchar lo que quieren escuchar, entonces uno se pone a pensar y finalmente nunca lo van a escuchar a uno, o es más nunca van a escuchar nada, o ver algo siempre cada uno va a ver lo que quiere ver, y cuando la música permite romper esa barrera es mágico... **y el haberla roto yo conmigo con tantos paradigmas y límites que me han puesto muchas personas pues pienso que es, si es un buen ejemplo y es como una buena energía (...) tanta gente, tantas familias, tantas culturas haciendo su propia música sin esperar aprobación y ha sido la mejor música del mundo, la que más ha trascendido, la que más ha sonado, la más importante (...)**

(...) afortunadamente tuve ese lado b, ese plan b que era coger y sentarme a grabar lo que se me diera la gana y hacer mantras y experimentar ehh, **tratar a una persona principiante como al maestro más avanzado que he conocido y escucharlos con la misma pasión y el mismo respeto es fundamental**, porque finalmente uno va a ser siempre principiante y siempre avanzado porque finalmente uno no es nada de esas casillas que le ponen a uno... y uno le gusta también creer en eso, cuando uno sube a una tarima y no miren que ahí están los del grupo tatata y uno uyyy ssss uyyy pilas y entonces se pone emocionante la cosa, pero cuando uno le toca unos niños de primero de primaria entonces ya no me importa si la embarro, pero de pronto toco mejor (risas), de pronto soy más yo mismo (...) y me di cuenta que.. sí, perdí mucho tiempo invirtiendo energía es eso, pensamientos en eso, más bien pensar en sentir la música y sencillamente tocar, osea, si uno tiene un instrumento empezando por el cuerpo la respiración, ya osea disfrute y haga música, no importa osea, no importa ni alguien



lo aprueba o no lo aprueba y uno como maestro debe generar eso en el estudiante, lo primero que llegan es con un miedo, llegan con la frase, es que yo no sé, eso es lo que dicen: es que profe es que yo soy malo, si muy pocos llegan diciendo ¡sí sí sí yo puedo! Generalmente los que ya saben pero entonces también tienen el miedo de la aceptación y en una clase de música yo pienso que más allá de que toquen canten o no toquen, es como aterrizar a la gente y recordarnos que somos humanos que todos somos iguales y que esto no es un partido de fútbol, esto no es una competencia, este no es el tour de Francia aquí nadie tiene que, que tener ayudas ni... ni palancas para llegar a ciertos lados o sea somos un solo ser, todos estamos pasando por las mismas, nadie tiene la verdad absoluta (...) y uno no puede gas... o sea usar los instrumentos para hacer sentir mal a nadie o... o decir yo toco más sino pues, los instrumentos son para, para que suenen bonito, para que uno pueda transmitir cosas buenas, para que uno pueda encontrarse con las otras personas y poderlas escuchar también y sentir las y... me ha costado trabajo, la verdad solo, solo me doy el, si, el orgullo de decir que lo he logrado, psss 15 años después, porque pues, durante el proceso uno no ve nada, uno solo ve es dolor y pérdida de plata y uno sufre y uno y uno se retira (...) porque uno se deja llevar por el ego (...)

(...) Todo esto que he hablado también me suena a que, a que usted... puede encontrar nuevos sonidos si uno cree en uno mismo (...) pues sí chévere que le expliquen cosas pero uno también tiene que hacer de cuenta no necesita un profesor y que tiene que tocar a ver cómo le suena (...) uno también tiene que darse ese espacio para escuchar música que no le gusta y entenderla y escudriñarla... y empezar a sacarle lo bueno y uno debe ser muy open mind, tener la mente muy abierta y el corazón también para poder recibir (...)

(...) yo pienso que la ansiedad no es que sea mala, siempre y cuando uno la utilice para hacerse daño (...) es lo mismo que el miedo ¿no? o sea, chévere sentirlo y estar antes de

presentarse y nunca se quita, eso la verdad nunca se quita... y pues bacano porque somos humanos y uno lo vive, es como llorar también llorar también es chévere, todo lo que implique ser humano (...) pero siempre y cuando nos, nos, nos sirva para construir cosas nuevas y buenas que no(...) pero si en los escenarios se ve mucho, la ansiedad sobre todo de los que están arriba en tarima o hemos estado arriba en tarima con el tema de la crítica, la aceptación (...)

(...) tanto niños creyendo que eso funciona así, que tú eres músico, tú eres cantante si la gente te aplaude, osea si viene alguien de Mongolia y viene a hacer un gutural (canta) a cantar acá de esta forma, entonces los niños se van a reír y así pasaría seguramente, ya lo he intentado (risas) cuando van a escuchar a alguien mantralizar, pero si alguien lo hace en la India es normal, y es aplaudido... y entonces depender de los aplausos es una cuestión más de ego que de lo que uno en realidad tiene que hacer, hay que romper todos esos esquemas y generar espacios de aprobación para todos (...)

### 9. Entrevista 3 Ricardo Herz.

E: ¿Cómo fue tu enamoramiento, como te apasionaste por el instrumento, por el violín?

Creo que no me acuerdo de cuando fue porque cuando yo tenía, cuando empecé a tocar violín tenía 6 *anos*, pero me acuerdo cuando vi la persona que... porque cuando yo tenía 6 *anos* empecé hacer una... como si fuera iniciación musical en varios instrumentos, entonces tocaba, empecé tocar piano, flauta ¿dulce se dice? Y violín... y tocaba ahí los tres, *brincaba* (jugaba) un poquito, sabe, una (...) con mi profesora en la época, yo cuando tuve, cuando tenía 8 *anos* vi un tipo tocando el La menor de Bach con una *orchestra*, con la *orchestra* (...) de São Paulo

y el tipo tenía como 10 años una cosa así, entonces vi el tipo tocar y dijo (dije) mi madre, *quero* (quiero) tener clase con el profe de ese tipo y *quero* tocar como él (...) y de ahí me acuerdo y mi madre fue a hablar con su madre una cosa así y ella dijo ¡no! él ve clase con un tipo que es un Japonés que es súper bravo así que hay que, que tiene que *estudar* mucho y si no él te tapa, tapea, pero dije a mi madre, ¡no, *quero estudar, quero estudar* con él! Creo que fue ahí que me enamoré con el violín. Porque mi profe era un japonés, si sabe, japonés japonés, vivía en Brasil y era un poco como *senhor* Miyagi, sabe, de Karate Kid (risas) entonces era muy...

E: ...Muy disciplinado...

H: ¡Sí! Disciplina y todo, pero disciplina de una manera buena que me gustaba no era una disciplina de un tipo súper bravo, que te (...) miedo, tenía un poquito de miedo pero estaba, miedo saludable así como *senhor* Miyagi (risas) por eso sabía viendo sus alumnos que la gente tocaba bien, conocía la cosa, entonces yo tenía un algo ¿un algo se dice? (...) ¡un objetivo!

E: Y entonces empezaste con la música clásica, ¿hasta qué edad más o menos?

H: Toqué clásico hasta el final de la facultad de la universidad de São Paulo, pero emmm, cuando tenía como 15, 16 años empecé tocar popular también. Entonces hacía clásico más “seriamente” así y hacía popular un poco más, más tranquilamente jugando con los amigos y todo. Entonces me gradué en música clásica, pero cuando me gradué de música clásica me gradué ya pensando en eeeee, para música popular. Me gradué de música clásica pensando “ah ok *eu quero* tener un diploma porque ya estoy ahí” y ahí fui a la música popular unos 16 años hasta hoy.

E: ¿Qué fue lo que te llamo la atención, o que te llevó a querer ser músico popular?

H: Creo que ¿la libertad? Un poco de poder escoger la música que yo *quero* tocar que me gusta a mí porque como violinista clásico puede ser un gran solista, pero eso son muy muy muy poc... poca gente ese si puede escoger la música que quiere tocar quizá, ¡quizá! (risas) no sé, pero la mayoría de la persona que toca música clásica en el violín tocan en orquestas, entonces tu objetivo en una orquesta es hacer sonar con el (...), con la gente, con toda la gente, entonces es de anular un poco (...), tu voz es la voz de todos es lindo también eso, pero a mí me gustaba mucho también de, de escoger la música que, que me encantaba, que yo quería hacer y de la manera que yo quería hacer, entonces y el público (...) porque el público de clásico muchas veces son viejos (risas) si, no, no es siempre eso pero la música popular les toca más a *populación* (risas) No sé la gente simple de pueblo, se puede hacer, la gente le gusta, se puede hacer aquí la gente viene, se toca uno dos aquí, con la guitarra, el violín una cosa así la gente *vai* comenzar a venir, va quedar acá, es más informal, no sé me encanta eso también la informalidad y la.. No sé eso, eso me encanta mucho, poder *escolher*, la libertad y la informalidad.

E: Tú hablabas en el taller, que en la música clásica o en la escuela clásica uno aprende más a interpretar más en la música popular uno aprende más a crear. Tu buscabas no sé si de pronto una necesidad de, de emitir tu propia voz

H: Sí, creo que sí.

E: Porque tu estilo es tuyo.

H: Sí, ahora sí, ahora es, sí. Cuando empecé a tocar popular yo imitaba gente, eso... a mí la verdad, casi toda la música se aprende así imitando la gente ¿no? pero *depois* que imita uno, otro, otro, otro, otro, otro, eee no, tiene tantos *mestres* que *empeça* hacer tu cosa

automáticamente ¿sabes? Mmm... y yo una vez hablé con un tipo que toca violín (...) barroco y me dijo que antes de la revolución francesa el violín barroco era muy parecido, la manera del aprender el violín era muy parecida con la manera que aprendí yo, que la gente que toca popular aprende. Eeeee le *gostaba* un *mestre* por ejemplo (...) le *gostaba* Vivaldi y si quería tocar, si quería aprender como Vivaldi tocaba, tenía que ir hasta Vivaldi y aprender con él y copiar las músicas... era un poco, era su... su discípulo y *depois* si no le *gostaba* había otro, Corelli, Bach y no sé qué... pero no había una escuela formal y con la revolución francesa se empezó el enseñó, el enseñó eeeee, que fue muy bueno eso también el enseñó de la... el gobierno *ensina* todo no era las... las.. ¿Cómo se llama? Las... las iglesias o las *pequenas* corporaciones, el gobierno tenía función de enseñar, entonces el Conservatorio de París empezó eso, pues *agora* vamos establecer una clase de violín que todos va a salir tocando esto, todos van a tocar de esta manera y todo y... con eso se empezaron las grandes orquestas también porque todos tocaban igual, todos tocaban parecido y todo... y se perdió una cosa muy buena que era la improvisación, porque Bach improvisaba, Vivaldi improvisaba, Corelli improvisaba, todos improvisaban conocían la armonía conocían todo eso, eeee ahora creo que la gente está empezando a... revenir en eso ¿sabes?

E: Y... desde que tu conscientemente empezaste como a crear tu propio estilo hasta ahorita, ¿cuánto tiempo ha pasado?

H: Cuando yo comencé a popular ya estaba *criando* mi estilo un poco, porque cuando yo empecé música popular no tenía un profesor de popular (...) entonces fui *obligado* a *criar* mi estilo (...) ¿clásico? ¡No! Clásico tenía que tocar como mi *prof* quería, ¿popular? Popular ¡no! como no tenía *prof*, estaba *obligado* a hacer... mi estilo. Entonces *foi* cuando 16 *anos*. Hace 20 *anos* (risas)

E: Cuando veníamos hablando me contabas, pues acerca del pánico escénico y eso me contabas que cuando estudiabas clásico, como que sentías que tenías más pánico que con lo popular ¿por qué crees que pasa?

H: Creo que como, como dijo también era... creo que cuando estaba estudiando clásico la música que presentamos en los conciertos son siempre la música más difícil que se puede tocar ¿sabes? (...) el máximo de la técnica que sabemos y como tú dices antes también eee... la dejamos después, eso es una lástima después que tocamos una música mucho más difícil, *se* volvemos a la música que era mucho más fácil, la podemos disfrutar después, (...) y sabemos tocar y *só* tocamos *una* vez, una vez la música, cuando yo tocaba por ejemplo el concierto de Bach, toqué una vez, nunca más toqué ese concierto y concierto no sé qué, todas las veces que toqué, toqué una vez en mi vida, entonces *é* muy, es una lástima ¿no? porque ahora cuando eee cuando hago mi concierto con mi trío que son mis composiciones... *empeço* a creer que la música *ta* buena después de un año tocando la misma música... osea ahora acabamos de grabar mi segundo CD con el trío, es mi séptimo CD (...) mi segundo CD con mi trío que son mis composiciones. Y la música que grabamos ahora, había una que habíamos tocado tres veces en concierto, las otras había al menos un año que tocábamos y hacíamos bastantes conciertos, hacíamos treinta conciertos antes de grabar, entonces... ahí empieza a tocar bien, el baterista relajado, habían cosas que vemos que no funcionan que cambiábamos también esa es una cosa que creo que en la música clásica raramente pasa porque si eres solista si eres un gran solista toca el concierto de Tchaikovski de Max Bruch como 100, 50 veces en tu vida entonces *vai* tocar súper bien después (...) pero la mayoría de la gente no, van a tocar súper bien la pieza de *orchestra*, porque tocan varias veces la quinta sinfonía, pero la música de solos como solista no... es una... es una pena eso.

E: Y ahorita ¿Cómo sientes tu relación con respecto a la ansiedad? Osea digamos, ¿llegas a sentir algún tipo de miedo? Así sea poquito o...

H: Es muy raro que sienta miedo porque casi siempre me pongo en situaciones que, como que conozco la música, en mi trío por ejemplo cuando presento la música a los dos, ya estudié mucho en mi casa y como yo la compuse entonces es fácil para mí, algunas veces me pongo unos desafíos de componer una músicas más difíciles, pero la mayoría de las veces son músicas que para mí no son tan difíciles (...) pero ya tuve algunos conciertos que me puse en situaciones un poco más de *risgo* y ahí me puse un poquito así, pero no sé...

E: Pero igual te gusta ponerte en riesgo también, ¿Cómo un estímulo?

H: También, también. Si puede ser un estímulo también. Puede ser un estímulo.

E: Te contaba que a mí me gustó mucho ver, como usabas recursos tan mínimos para hacer cosas tan grandes con esos recursos, que no es nada fácil. ¿Nos podrías hablar un poco de eso? Ya que habíamos hablado antes de que la música clásica busca, como usar el máximo nivel técnico. ¿Cómo en la música popular cosas tan pequeñas sirven para...? osea como que está primero la expresión.

H: Sí creo que el paralelo que hicimos con el hablar, la lengua, es muy, es lo mismo Hay muchos poetas populares que, que con pocas palabras hace poesía muy linda ¿sabes? (...) Hay estados en Brasil que es muy común un poeta popular, había uno que era *cego* que hacia poesías populares así (...) las (...) palabras que el tipo sabia no era como un erudito que... es como Humberto Eco (risas) pero hacía poesía con eso. Que cono... vi en mi pueblo a la gente improvisando muy bien en la primera posición también me dijo... tengo que empezar a hacer música... desde el principio, esa es la cosa también, tiene que empezar a hacer música desde el

principio no puede esperar para un día saber tocar muy bien y hacer música no, hay que hacer música desde el principio (...) como un niño que *empeça* hablar malo pero habla, el niño *quere* una cosa ahí pero (...) *quere* leche, *vai* hablar y *vai* conseguir sabe... *mesmo* que hable malo, que no *saiba* (...) que no sepa.

E: Cuando un niño no sabe una palabra se la inventa... pero la energía o lo que está diciendo lo dice... y eso mismo pasaba cuando hablábamos del portugués a veces cuando uno no sabía una palabra, la decía en español o...

H: Como yo ahora, ahora, ahora mismo. Aprendo español y hablo portuñol (risas) pero no tengo vergüenza, hablo, hablo así.

E: Porque dices lo que tienes que decir.

H: Hay veces que no consigo pero ahí pregunto la gente... y con la música igual, hay gente que, hay músicos que son muy estrictos también, principalmente en el *choro* por ejemplo (...) parece un poco con la gente de música clásica, un poquito, depende de la gente pero... hay gente muy estricta en *choro* también si toca una nota distinta, una nota rara la gente te mira así y todo. Pero... la mayoría de la gente en la música popular son más... así, si erras una vez el tipo te explica *depoís* pero no es una cosa así “ahh no, que horror que erraste” un poco más tranquilo. *É* más de tú mismo, tú mismo *tene* que tener exigencia y la y el oído abierto para saber que estás errado.

E: Igual ese, ese camino que uno sigue como autodidacta a veces uno desarrolla la intuición muy buena y pues yo creo que la intuición en la música es fundamental, y que a veces es algo que se puede castrar con la música clásica, bueno con esa escuela no con la música.



H: Si, con todo no solo con la música clásica, con la... con la escuela también (...) por ejemplo *escribiendo*... escribiendo yo *li* un vez un libro que era la historia del alfabeto, el libro, que hablaba desde el primer alfabeto, no la primera *escrita*, el primer alfabeto, que era... que es la manera, el alfabeto es una cosa muy loca, con veintitrés letras *você* consigue hablar un millón de lin... de lenguas del mundo eeee... las letras en sí no quieren decir nada o sea *c* no quiere decir algo, el *u* no, no tampoco la cosa es *cultural* que.. Reproduce la lengua hablada... y ahí hablaba... el capítulo que más me marcó de este libro es el capítulo que habla del mundo antes de la *escrita*, es un cosa que para nosotros hoy es muy difícil de imaginar pero... hay gente todavía hoy que no sabe escribir, entonces ellos viven este mundo todavía hoy, pero él estaba hablando de un tipo, de tipos que son... (Se apaga la cámara)