

EFFECTS OF THE FELDENKRAIS METHOD DURING MUSICAL ACTIVITY IN THE BODY OF GUITARRISTS OF DEMAE

Ramírez González, Antonio Daniel (1), Pérez Sanchez, Alfonso (2)

1 Licenciatura en Música, Departamento de Música y Artes Escénicas, División de Arquitectura, Arte y Diseño, Universidad de Guanajuato | antoniodanielrg@gmail.com

2 Departamento de Música y Artes Escénicas, División de Arquitectura, Arte y Diseño, Campus Guanajuato, Universidad de Guanajuato | a.perezsanchez@ugto.mx

Resumen

La presente investigación está basada en los conceptos de autoconsciencia corporal desarrollados por el físico Moshé Pinchas Feldenkrais, quien creó un método para mejorar la calidad de movimiento de las diferentes partes del cuerpo. La investigación parte de la premisa de la posibilidad de mejorar la actividad musical del guitarrista mediante la autoconsciencia del cuerpo, así como de la eliminación paulatina de tensiones generadas en el cuerpo de manera innecesaria que merman la calidad del movimiento. Como parte de la metodología, de los tres guitarristas participantes, dos interpretaron una pieza musical antes y después de llevar a cabo con ellos mismos una sesión del método Feldenkrais, se realizó también un cuestionario con preguntas clave acerca de algunos conceptos básicos acerca de su autoimagen. Como resultado se pudo concluir que si existen cambios en los guitarristas, la cual prevalece a nivel sensorial del cuerpo.

Abstract

The present project applies the concept of corporal self-awareness developed by the physicist Moshé Pinchas Feldenkrais, who created a method to improve the quality of movement in the different parts of the body. The research is based on the premise that it is possible to enhance the guitarist's musical activity through self-consciousness of the body, by gradually eliminating the unnecessary tensions generated that diminish the quality of movement. As part of the methodology, out of the three participating guitarists two were observed while executing a piece of music before and after a Feldenkrais method session. In addition, a questionnaire was applied including key questions on certain basic concepts about the participants' self-image. The results indicate that the guitarists experienced change, at the sensory level of the body.

Palabras Clave

Autoconsciencia ; Interpretación; Tensiones innecesarios; Sensibilidad

INTRODUCCIÓN

El método Feldenkrais

Moshé Feldenkrais

Fue un ingeniero nacido en Slavuta, ciudad ubicada en el actual territorio de Ucrania, que vivió en Palestina, París, Reino Unido e Israel. A lo largo de su vida aprendió y fue maestro Jiu Jitsu y Judo; a la par realizó diversos trabajos de investigación. Para el desarrollo de su método estudió la ciencia del movimiento, anatomía, fisiología, entre otras cosas. En su bibliografía describe diversos aspectos y conceptos de su pensamiento y de su propio método. Falleció el primero de julio de 1984.

Acerca del Método

Es un método somático a través del cual se busca la autoconsciencia corporal, se basa principalmente en la percepción de cambios sutiles en el cuerpo mediante la realización y exploración de nuevas pautas de movimiento de partes específicas del cuerpo. “La esencia del método se encuentra en la interacción entre series de movimientos coordinados y el aprendizaje sensomotórico individual que va desarrollando la persona a través de una profunda toma de conciencia de su propio cuerpo” [1].

El objetivo principal es “no es entrenarse en lo que uno ya conoce, sino descubrir reacciones desconocidas para aprender una forma de actuar más adecuada y agradable” [2]. Una de las características que cabe destacar es que los movimientos se realizan de una manera lenta que permite el aumento de la sensibilidad, a través de ésta es como se puede distinguir y comparar diferentes estados del cuerpo, de esta manera “la ejecución del movimiento se puede perfeccionar únicamente mejorando la sensibilidad, es decir, la capacidad de percibir la diferencia” [3]. La sensibilidad, la consciencia del cuerpo y la exploración de sus posibilidades de movimiento son algunos de los aspectos importantes que se trabajan con el método Feldenkrais. Además, de “realizarlo del modo más suave posible” [4].

El método y su relación con el músico guitarrista

Respecto a referencias del método Feldenkrais en la música, se encontró que es practicado por músicos alrededor del mundo, incluso el mismo Moshé afirma que enseñó a “músicos, violinistas y pianistas” [5]. En lo que se refiere a los guitarristas se encontró un artículo que hace referencia a la práctica del método, pero sin un enfoque de observación sistemático. La herramienta indispensable con la que trabaja un guitarrista (y el músico en general) es el propio cuerpo y mientras mejor se conozca, la capacidad de utilizarlo en favor de su profesión aumenta. El estudio diario es uno de los aspectos más importantes del músico porque es ahí en donde se experimenta en busca la mejora continua, el aprendizaje y el perfeccionamiento tanto de su creatividad como de su coordinación motriz.

“Los músicos suelen coincidir en que la percepción del propio cuerpo y sus necesidades son un aspecto esencial para lograr un nivel interpretativo óptimo” [6], lo cual se relaciona con la “autoimagen” [7] [8]. Lo anterior sostiene la premisa de que la práctica de dicho método puede mejorar la calidad en los movimientos del guitarrista. Por el contrario, sucede que algunos profesores de instrumento no cuentan con la experiencia necesaria para realizar un buen trabajo de enseñanza con sus alumnos ya que “es sabido que una porción muy elevada de los músicos se convierte en profesores, iniciando su andadura a edad temprana, por lo que el riesgo de perpetuar en sus pupilos los problemas físicos y los daños crónicos es muy alto” [9], debido principalmente a la falta de experiencia. Esto generalmente puede desencadenar una serie de tensiones innecesarias que, pueden no afectar en gran medida la actividad musical, pero que si no estuvieran presentes seguramente significarían una mejoría al momento de interpretar la música.

Las principales tensiones innecesarias varían en cada persona y se presentan en diferentes partes del cuerpo debido a su individualidad e historia personal. La posibilidad de hacer consciente y reducir este tipo de movimientos, y que esto ayude al guitarrista en su quehacer musical, es la principal razón de llevar a cabo este trabajo, en el cual mediante la realización de la presente investigación y con la participación de alumnos del Departamento de Música y Artes Escénicas de la Universidad de Guanajuato y de dos instructores certificados, se encontrarán resultados que permitan verificar o descartar dicha posibilidad.

Antecedentes personales

El origen de ésta investigación se encuentra en la aproximación que tuve con el método al asistir a varias sesiones impartidas por la maestra Emma Hernández Asencio (Instructora certificada del método) y que, con el transcurso del tiempo, podía notar que me afectaba al momento de estudiar con mi instrumento; tal hecho derivó en un interés personal hacia el tema y lo cual me hizo pensar en la posibilidad de que éste método pudiera beneficiar al músico guitarrista, haciendo la aclaración de que mi relación con el método Feldenkrais es como asistente a las sesiones y como lector de la bibliografía disponible que existe alrededor del tema.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se solicitó a tres guitarristas (Edna, Max y Rolando) estudiantes del DEMA E de la Universidad de Guanajuato que se encuentran inscritos en diferentes semestres, su participación en dos sesiones del método Feldenkrais, a las cuales uno de ellos sí pudo asistir a las dos sesiones, los otros dos asistieron solamente a una, la razón principal era la falta de concordancia entre los respectivos horarios de los estudiantes debido a sus diferentes actividades académicas y laborales. Minutos antes de comenzar la sesión se les pidió que respondieran una serie de preguntas clave respecto a su cuerpo en relación con la ejecución musical, también se les solicitó que interpretaran una pieza para tener una referencia sonora previa a la sesión. Se realizaron las sesiones en dos diferentes días con la participación de dos instructoras del método Feldenkrais, cada una de ellas condujo una sesión diferente. En la primera sesión se abordó el grupo muscular que involucra el movimiento de los pies. En la segunda sesión fue el grupo muscular del pecho y la cintura escapular. Después de cada sesión se solicitó de nueva cuenta que interpretaran la misma pieza que tocaron anteriormente. Uno de los participantes no pudo tocar alguna pieza debido a que tuvo una lesión reciente en uno de sus dedos, y por último se realizó una sesión de comentarios por parte de los guitarristas y de la instructora.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El primer resultado obtenido fue mediante las respuestas a las preguntas clave. En la primera sesión participaron dos guitarristas, uno de ellos afirmaba que durante la practica con su instrumento sentía cansancio en la espalda, mientras que el otro percibía tensión en la nuca pero sin catalogarlo como dolor o cansancio. Previo a la sesión, ambos interpretaron una pieza musical, *Elegie* de Johann Kaspar Metz (interpretada por Rolando) y *Danza Mora* de Francisco Tárrega (interpretada por Maximiliano), en las cuales se pudo observar tensión y movimiento de diversas partes del cuerpo, entre ellas los pies y mandíbula. La instructora hizo la observación de porque es posible que suceda eso y explicó que los pies se mueven para tratar de compensar el desequilibrio que se genera a partir de la posición de estar sentado con el instrumento. Posterior a la sesión se dialogó acerca de cómo se sentían (los estudiantes) y ellos describían una sensación de relajación. Después volvieron a interpretar la misma obra que antes y se observó que los movimientos de pies eran menos evidentes, y los guitarristas notaban que se equivocaban menos y sentían la interpretación más fluida.

En la segunda sesión, ambos estudiantes mencionaron cansancio en la espalda mientras tocaban su instrumento. Acerca de los movimientos involuntarios de partes del cuerpo (que no son indispensables al momento de hacer sonar un instrumento) al tocar, uno de ellos mencionó que esto perjudica porque causa

dolor, mientras que el otro mencionó que podrían favorecer a la interpretación. Lo cual da pauta a pensar que el cuerpo del quien percibe dolor aún no está bien organizado al momento de tocar la guitarra; la otra posibilidad es que quien no lo percibe como perjudicial sea porque su cuerpo de alguna manera se acostumbró a esos movimientos y los integró en su manera de tocar. Se les volvió a solicitar a los participantes que interpretaran una pieza antes, y después de la sesión, uno de ellos (Edna) no lo pudo hacer por razones antes mencionadas.

Después de la sesión, los estudiantes describían su estado como “apacible” y “tranquilo”, la interpretación de Rolando (quien interpretó *Elegie* de Johann Kaspar Mertz), se percibió con menos errores técnicos, en comparación con la anterior.

CONCLUSIONES

Con base en los resultados antes presentados, se puede argumentar que, a corto plazo, existe la posibilidad de que el método sea utilizado para hacer consciencia sobre algunas partes corporales del músico, además de que sus efectos inmediatos pueden ser percibidos como sensación de relajación y bienestar en el cuerpo; más aún “el cambio no es efímero y puede persistir durante algunas horas e incluso varios días” [10]. Además de que afecta la manera en que se perciben a sí mismos. Cabe mencionar que los efectos varían de individuo a individuo e influye también su historia personal. Respecto a las tensiones innecesarias, se concluye que es posible que disminuyan, aunque no se logre de manera consciente, a lo que la maestra Emma (instructora certificada del método Feldenkrais) comenta que la “consciencia no quiere decir racional o autocontrol” y que “es más bien un aprendizaje interno en el que el cuerpo aprende que hacer para reducir el sobre esfuerzo que está haciendo”. Además, encontrar nuevos patrones de movimiento y abandonar los antiguos es un trabajo constante y que para hacer más evidente los cambios lo mejor sería realizar una investigación con de mayor duración. En una o dos sesiones de trabajo, los efectos van a nivel sensorial y de percepción de uno mismo y de su estado anímico y no significa un aprendizaje racional. Por último, se puede añadir que el presente trabajo sirve como precedente para la futura realización de una investigación más extensa y con mayor cantidad de sesiones, así como la inclusión de nuevos parámetros de evaluación y observando su efecto a mediano y largo plazo.

AGRADECIMIENTOS

Al Dr. Alfonso Pérez Sánchez, por su orientación y apoyo durante los últimos 2 semestres. A la maestra Emma Guadalupe Hernández Asencio, por sus aportes en conocimiento a esta investigación y a Miriam Gómez, a ambas por su instrucción durante las sesiones. A mis compañeras y compañeros Edna Olmedo, Rolado Pérez y Maximiliano Flores, quienes fueron los guitarristas que participaron en las sesiones. Al Departamento de Música y Artes Escénicas por su apoyo con el espacio necesario.

REFERENCIAS

[1] Instituto Feldenkrais, consultado el 16 de Julio de 2018. Recuperado de <https://www.institutofeldenkrais.com/el-metodo-feldenkrais/>

[2] Feldenkrais, M. (2010). La sabiduría del cuerpo. En J. Fernández Treviño (Ed.), Autoconsciencia a través del movimiento. Málaga: Editorial Sirio. p. 84.

[3] *Ibidem.*, p. 132.

[4] *Ibidem.*, p. 38.

[5] *Ibidem.*, p. 134.

- [6] Schippers, H. Prologo, En J. Rosset i Llobet & G. Odam (2010). El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Barcelona: Paidotribo. p. VII.
- [7] Feldenkrais M. (2006). El poder del yo. Barcelona: Ediciones Paidós.
- [8] Feldenkrais, M. (1972). Awareness Through Movement. New York: Harper & Row. p 14.
- [9] Schippers, H. Prologo, En J. Rosset i Llobet & G. Odam. Op. Cit. p. VIII
- [10] Feldenkrais, M. Op. Cit. p. 42.

Tabla 1: Se muestra el semestre que cursa cada guitarrista y la sesión específica a la que asistió

Guitarrista	Licenciatura	Semestre	Edad	Años tocando su instrumento	Asistencia	
					Sesión 1	Sesión 2
Rolando	Instrumentista	10	27	9	X	X
Maximiliano	Instrumentista	6	22	8	X	
Edna	Musicología	2	24	5		X