

El taller de las manos

Antonio Narejos
*Pianista y profesor de piano en el
Conservatorio Superior de Música de Murcia*

Resumen

En las manos del pianista tiene lugar la síntesis entre acción e intención. Sensaciones y movimientos se integran en una unidad gestual que le permite expresarse musicalmente. Desde el momento en que ha llegado a adquirir una adecuada conciencia de sí mismo, así como una adaptación natural a las características físicas del instrumento, el pianista llega a sentirse totalmente identificado con la actividad que realiza.

Sin embargo, un gran número de alumnos de piano no consiguen, a pesar de su empeño en el estudio, alcanzar esa fusión entre acciones e intenciones, y viven la experiencia del piano como una pugna por vencer las trabas que le impiden manifestar su musicalidad.

Algunas «certezas» en las que se apoyan los sistemas tradicionales de la enseñanza del piano son en gran medida responsables de ello, aunque resulta mucho más cómodo decretar la «falta de talento del alumno» que tratar de superar las deficiencias de la metodología empleada. Con el ánimo de ofrecer un pequeño repertorio de ideas al pedagogo, vamos a acercarnos a determinados aspectos sensorio-motrices de las manos, relacionándolos con algunas claves de enseñanza del piano.

Este artículo recoge una experiencia educativa desarrollada por el autor con alumnos de Piano de 1º LOGSE en el Conservatorio de Murcia en el curso 1991-92, cuyas conclusiones ven ahora por primera vez la luz.

Un problema real

En muchas ocasiones he podido encontrarme con alumnos de piano que reaccionan con torpeza ante la realización de determinados movimientos, a pesar de haber alcanzado cursos avanzados en su carrera. Aún siendo capaces de ejecutar obras de gran dificultad, se muestran perplejos ante acciones de coordinación motriz de aparente simplicidad. Cambiar una digitación o aprender un movimiento nuevo, les provoca un aumento de tensión que hasta incluso puede llevarles al bloqueo. Les cuesta dirigir con soltura sus movimientos, como si determinadas zonas de su cuerpo estuvieran dormidas o fuera de su control consciente.

Estos alumnos tienen dificultades para implicarse durante la ejecución y, a pesar de mostrar buenas condiciones musicales, son incapaces de canalizar plenamente su expresividad a

través del piano. Se muestran temerosos a no estar actuando adecuadamente y, en la mayoría de los casos, ante la decepción, terminan por abandonar unos estudios que con tanto afán habían comenzado.

Posibles causas

La enseñanza de la técnica no puede suplantar el desarrollo de las habilidades cinestésicas básicas. La técnica se constituye a partir de pautas específicas de movimiento que hay que aprender y fijar para progresar dentro de un plan previsto. Pero además de adquirir una serie de posiciones y acciones concretas es necesario desarrollar un conocimiento cinestésico, así como unos procesos de pensamiento motor que hagan posible un aprendizaje significativo de la técnica.

Para muchos alumnos es suficiente con que se les explique lo que tienen que hacer para aprender a realizar un movimiento nuevo. Pero otros muchos, que no poseen las mismas habilidades motrices, encuentran verdaderas dificultades para un desempeño óptimo. Desarrollan a cambio estrategias provisionales que les permiten salir del paso, pero esto implica con frecuencia un uso inadecuado de su cuerpo que solo a medias resulta efectivo. Adquieren sus destrezas a fuerza de repetición, consiguiendo que el movimiento se automatice y hasta casi llegue a cristalizarse. De este modo cifran sus esperanzas de éxito en el esfuerzo, el tesón durante el estudio e incluso en la suerte.

Un error muy frecuente durante el estudio del piano es la complacencia en el logro de objetivos inmediatos. Cuando se alcanza una meta concreta suele darse por finalizado el aprendizaje, aunque haya muchos aspectos de la acción que se estén pasando por alto. Así llegan a estabilizarse patrones de movimiento muy deficientes y un verdadero amaneramiento en la expresión musical. Con el tiempo el alumno termina por acostumbrarse a utilizar un porcentaje muy bajo de su potencial, conformándose con el escaso bagaje técnico que ha ido construyendo.

Hipótesis de trabajo

Para hacer posible un progreso adecuado en el desempeño pianístico es necesario, muy desde el principio, desarrollar una conciencia cinestésica básica que haga posible un dominio efectivo de las acciones. Tomar conciencia de las sensaciones de la mano permite ampliar sus posibilidades potenciales y que éstas, además, se presenten como disponibles.

Para conseguir esa conciencia hay que evitar la adquisición prematura de patrones de movimiento fijos, como los que impone el aprendizaje de una técnica reglada. En lugar de esto, haríamos mejor ofreciendo al alumno suficientes oportunidades para experimentar con su cuerpo, con sus posibilidades de movimiento y con su capacidad de expresión musical.



Fig. 1- Muchos alumnos que no han llegado a desarrollar unas capacidades sensorio-motrices básicas, se sienten desconcertados ante el instrumento.

1. -Presupuestos Psicomotrices

1.a.- Conciencia corporal

Junto a la vista y el oído, el sentido cinestésico es una vía fundamental de aprendizaje. Los receptores situados en los músculos y tendones se encargan de obtener información sobre el movimiento y la postura del cuerpo permitiendo al cerebro registrar esta información. Finalmente las sensaciones del tacto y el movimiento, se integran con las auditivas y visuales, para ofrecer una imagen de las acciones pianísticas con relación a la intención musical.

Este es un proceso de aprendizaje *feed-back* en el que las percepciones experimentadas van desarrollando una memoria gestual, hasta el punto que con solo evocar el resultado sonoro es suficiente para desencadenar la acción que lo provoca. Así, podríamos decir, que antes de tocar ya se encuentran en la mano la distancia de los intervalos o los distintos grados de tensión que permiten equilibrar la sonoridad de un acorde, graduar el fraseo o realizar los distintos tipos de ataque. Marie Jaëll hablaba de *résonance manuelle*, como si los dedos estuvieran dotados de pequeños oídos que permitieran sentir el sonido antes de que éste se produzca. En la misma dirección se encuentra el concepto de *oído interno*, de uso mucho más extendido.

Mediante el movimiento nos hacemos más conscientes de nosotros mismos. Esto es aun más cierto en el mundo infantil: muchos niños necesitan estar continuamente en movimiento para poder concentrarse en algo. ¿Por qué no aceptar esta necesidad y aprovecharla para canalizar nuestra enseñanza? Resulta mucho más fértil permitir el movimiento desinhibido que prescribir posiciones estándar y reprimir el movimiento natural, aunque se hiciera con el pretexto de un aprendizaje más rápido o el de evitar vicios adquiridos.



Fig. 2.- La apertura máxima despierta la sensibilidad de las manos.

1.b.- Coordinación



Fig. 3.- Los juegos de sombras permiten explorar las posibilidades motrices de las manos.

Existen varios tipos de coordinación que interesan al desempeño pianístico. Por un lado está la coordinación de la postura, lo que llamamos equilibrio, por otro la del movimiento y finalmente la coordinación visomotora, con relación a la integración de las acciones manuales con el control visual.

La postura es un concepto dinámico: existen relativamente pocos o ningún estado postural que cumpla las condiciones de equilibrio previstas para el estado de reposo. El más pequeño desplazamiento en el espacio pone en funcionamiento una serie de regulaciones automáticas que condicionan el tono muscular y en última instancia la postura. Una posición defectuosa en cualquier parte de la estructura, provoca la contracción de músculos innecesarios y el bloqueo de las articulaciones, cuya consecuencia es la alteración del equilibrio. Ello fuerza la reacción de medidas compensatorias y por tanto obstaculiza la fluidez de los movimientos, pero también



Fig. 4.- Trazar el contorno de las manos es una primera forma de aproximación a su morfología.

propicia la fatiga y deformaciones (estructurales y de uso) en mayor o menor grado.

Es necesaria por tanto la adquisición de una actitud corporal que se perciba como natural, que favorezca el control de la respiración y que libere los miembros superiores. Pero además es imprescindible una coordinación de los distintos segmentos que conforman el brazo, un control del peso y una sensibilidad que informe fielmente de los estados de tensión y posición.

Los movimientos pianísticos no son producidos por la acción de músculos aislados, sino que resultan de la colaboración de diversos grupos musculares que interactúan de manera compleja. Todos los músculos relevantes trabajan en la realización aun de los movimientos más sencillos, si bien unos lo hacen estáticamente y otros dinámicamente, encargados propiamente de movilizar los segmentos corporales.

Los principales puntos de atención en el trabajo de la coordinación son:

- Adopción de posiciones de ventaja mecánica, que favorezcan el libre desarrollo de cualquier acción.
- Disociación de los movimientos, tanto globales como en el nivel de motricidad fina.
- Eliminación movimientos parásitos (*sincinesias*).
- Utilización de la energía necesaria, sin gastos ni ahorros innecesarios. Tanto crea problemas la tensión como la relajación excesivas. En este sentido preferimos utilizar el concepto *eutonía*, introducido por Gerda Alexander, que hace referencia precisamente a la buena regulación de las tensiones musculares en función del objetivo que se pretende conseguir. El concepto de relajación, tiene más bien un valor terapéutico que práctico, como corrector de un exceso de tensión, pero en todo caso el estado más favorable para la ejecución pianística no será el relajado, sino aquél que permita al pianista una disponibilidad óptima en cada situación.



Fig. 5- El niño se sorprende cuando ve a sus dedos contraerse pasivamente. El profesor presiona el tendón del músculo flexor común, que actúa sobre la segunda y tercera falange.

1.c.- Procesos mentales

La progresiva adquisición del control manual tiene una gran influencia sobre las capacidades intelectuales. Cuando propiciamos que el niño desarrolle al máximo su conciencia psicomotriz, estamos de algún modo contribuyendo al desarrollo de su inteligencia.

Cuando acompañamos nuestras palabras con gestos de las manos estamos utilizando simultáneamente el pensamiento cinestésico y el verbal. ¿No has experimentado alguna vez cómo un movimiento parece darte mayor lucidez y aumenta tu capacidad de concentración, como si te ayudara a pensar? Se trata de pequeñas acciones con los dedos como doblar un

papel o tamborilear sobre una mesa, del garabateo en el papel o los recorridos de ida y vuelta a lo largo de un pasillo... (*serendipity*)

Los procesos mentales implicados directamente en la ejecución pianística y relacionados con la actividad manual son los siguientes:

- Atención
- Percepción (oído, cinestesia, tacto, vista, *sentido háptico*) y la percepción cinestésica, como metáfora intersensorial.
- Razonamiento
- Memoria (inmediata, a corto y largo plazo) de gestos, de digitaciones, ataques...

1.d.- Espacio y ritmo

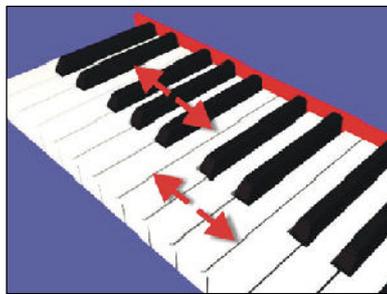


Fig. 6 - El teclado tiene una disposición totalmente simétrica partiendo de las teclas Sol# o Re natural.

Después de la percepción y coordinación del propio cuerpo, el alumno ha de desarrollar la capacidad de coordinar sus movimientos en relación con el piano. Las dimensiones del instrumento, distancias, y en definitiva la topografía del teclado plantean la necesidad de una estructuración del espacio.

El teclado tiene una disposición simétrica partiendo de las teclas Sol# o Re como ejes. Esta particularidad puede aprovecharse para la experimentación, poniéndola en relación con los movimientos simétricos. La particularidad de nuestro cerebro, cuyos hemisferios

rigen las mitades opuestas del cuerpo, hace que estos movimientos cruzados resulten extraordinariamente fáciles. La experiencia más común es la escritura en espejo, en la que la mano dominante, generalmente la derecha, es capaz de guiar a la contraria escribiendo simultáneamente con ambas. La escritura resultante en la mano no dominante, simétrica de la otra, ha de ser leída con un espejo para que sean legibles los caracteres resultantes.

También es posible una ejecución de pequeños pasajes en movimiento simétrico organizado a partir de cualquiera de los dos ejes disponibles. Aquí tenemos un recurso para investigar sobre el teclado, que además ayuda a desarrollar la coordinación entre ambas manos.

Una atención especial merecen algunos aspectos espacio-temporales como:

- La precisión en la localización exacta de las teclas.
- La velocidad, tanto en el ataque como en la coordinación rítmica.
- Las diferencias de presión (diferentes tipos de ataque)
- El control de los desplazamientos (próximos o alejados)

El tiempo aparece muy unido al espacio cuando se trata de organizar las acciones en relación



Fig. 7 - Movimientos de flexión del antebrazo y coordinación visomotora.

con el piano. La percepción de las estructuras rítmicas y su secuenciación, permite hacer coincidir las sensaciones auditivas y propioceptivas.

El trabajo espacio-temporal debe orientarse a la interiorización de tales percepciones, de manera que al tocar toda la carga intencional se vuelque sobre la expresión musical. Las acciones pianísticas no deben centrar la atención del pianista, a riesgo de perder el control de las mismas y eclipsar los valores interpretativos.

1.e.- Expresión

Cuando tocamos el piano, no realizamos movimientos en sentido estricto. En cada una de nuestras acciones comprometemos todo nuestro potencial humano: tras cada movimiento observable, por pequeño que sea, tiene lugar una intensa actividad cognitiva y emocional que lo determina en gran medida. Al identificarse con una intención expresiva, el movimiento se transforma en GESTO, cuya realización final asumimos como irremediabilmente nuestra.

«La memoria del cuerpo y del instrumento, así como de las posibilidades del primero a través del segundo, nos permite identificar el piano como una prolongación de nosotros mismos, ampliando nuestra conciencia corporal y nuestras capacidades expresivas: el sonido del piano se convierte en nuestra propia voz»²

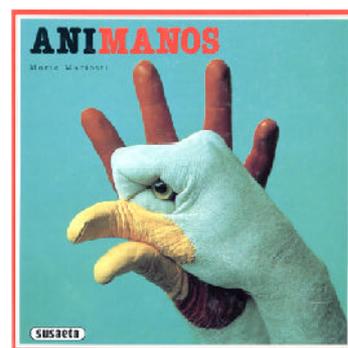


Fig. 8.- Los libros de Mario Mariotti¹ son un caudal de ideas para trabajar con las manos.

2.- El taller de las manos



Figs. 9a y 9b - Buscando la posición abovedada de la mano (con una pelota y con pompas de jabón).

En nuestro trabajo con los alumnos de 1º LOGSE abordamos el trabajo sobre las manos desde tres campos de acción complementarios:

- a) *La mano como medio para descubrir el mundo*, que nos permite desarrollar la conciencia no solo de lo que nos rodea sino también de nosotros mismos. A través de las manos aprendemos las sensaciones de dureza, tamaño, textura, temperatura, pero del mismo modo nos permite ser conscientes de lo que sentimos al movernos o de la posición y los distintos grados de tensión-relajación implicados en cualquier acción.
- b) *La mano como instrumento* ofrece la posibilidad de intervenir en el mundo para obtener lo que necesitamos y a valernos de otros instrumentos que el hombre ha ido fabricando para prolongar las posibilidades de nuestras manos.
- c) *La mano como medio de relación y de expresión* nos permite exteriorizar nuestras emociones, nuestros temores y deseos,

¹ Editorial Suseta, Madrid 1991. Colección *Manos vivas*.

² Antonio Narejos: *Otra mirada sobre el pianista*. Comunicación leída en las I Jornadas de Investigación Musical, Ceuta 1998 y publicada en la revista electrónica sobre educación musical LEEME (Mayo de 2000).

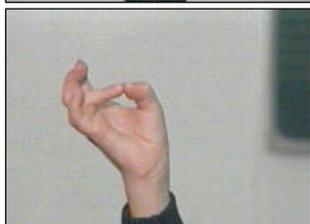


Fig. 10 - Movimientos de oposición

no solo como complemento al lenguaje verbal, sino desde su propia capacidad expresiva. Las manos se encargan de canalizar nuestra intención musical, pero solo si hemos desarrollado su sensibilidad estarán disponibles para que respondan a nuestras intenciones.

Existe una variedad insospechada de recursos para estimular la actividad de los alumnos, dándoles oportunidades para desarrollar las habilidades motrices fundamentales. Entre las actividades desarrolladas en nuestro taller se encuentran:

- Trabajo de la memoria y el reconocimiento táctil: diferentes formas, texturas, tamaños, temperaturas e incluso el tratar de aprender un mínimo conjunto de signos del sistema Braille.
- Pequeñas habilidades, como contorsiones de los dedos, plegar un papel con una sola mano, etc. (Fig.8)
- Juegos creativos, como hacer sombras (Fig. 1), manejar marionetas, prestidigitación, plastilina, etc.
- Comunicación por gestos: saludos, pequeños mensajes, e incluso utilizar códigos como el de los sordomudos.

A la vez que el alumno juega se encuentra experimentando en un amplio campo de oportunidades. Las tareas se seleccionan en función de una gran variedad de fines educativos y según las habilidades concretas que se pretenden desarrollar. Por ejemplo, hacer la sombra del perro con la mano, obliga a realizar movimientos de flexión en el pulgar y el índice, pero simultáneamente se practica la aducción-abducción del meñique y la inmovilidad relativa entre el anular y el dedo central.

En conclusión, y si queremos plantear el desarrollo de una **programación** para estas actividades, habrá que orientarse hacia las necesidades técnicas de la ejecución pianística. Referidos únicamente a las manos los **objetivos generales** que se imponen son:

- Tomar conciencia de las partes y posibilidades de acción de la mano.
- Desarrollar del sentido del tacto.
- Controlar las posiciones y de la graduación de las tensiones durante la ejecución.
- Discriminar de los movimientos interfalángicos.
- Desarrollar la independencia y la coordinación interdigital.
- Favorecer la disociación entre las dos manos.



Fig. 11- Flexión del músculo flexor común de los dedos (2ª y 3ª falanges)



Fig. 12 - Flexión de los músculos interóseos y lumbricales (1ª falange)



Fig. 13 - La prehensión es la función natural de la mano, y en ella debería apoyarse cualquier uso racional de la misma.

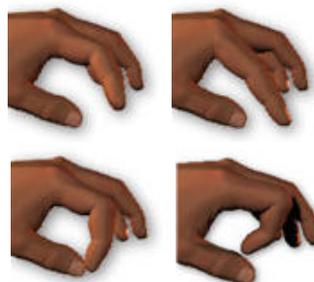


Fig. 14 - El movimiento circular implica la participación activa de las tres falanges.

Y más específicamente pueden plantearse los siguientes **contenidos**:

1) Posiciones

- Posición abovedada: con una pelota, cogiendo pompas de jabón (Figs 9a y 9b)
- Apertura máxima de la mano (Fig 2)

2) Movimientos activos

- Partimos de la base de que la función natural de la mano es la aprehensión. Su estructura responde a ese fin y su uso es tanto más natural cuanto más se aproxima a ese objetivo: práctica con una pelota (Fig. 13)
- Movimientos de oposición entre el pulgar y el resto de los dedos (Fig. 10)
- Posibilidades de flexión de los dedos:
 - Músculos Flexores comunes (Fig. 11)
 - Interóseos y Lumbricales (Fig. 12)
- Modos de articulación digital:
 - 1ª articulación, desde la 1ª falange y manteniendo la posición relativa de las tres falanges.
 - Movimiento circular, mediante la articulación coordinada de las tres falanges (Fig 14)

3) Movimientos pasivos

- Flexión - extensión (en la Fig. 7 flexión del antebrazo, desde la articulación del codo)
- Rotación (Fig. 15)
- Circunducción (Fig. 16)



Fig. 15 - Movimiento de rotación del antebrazo (eje principal).



Fig. 16 - Práctica de la circunducción, desde la articulación del hombro, rodando una pelota.