

# ***LA POSTURA CORPORAL DE LOS VIOLINISTAS Y VIOLISTAS***

TRABAJO FINAL PARA EL CURSO  
*ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA  
PROFESORES DE MÚSICA*

*(CFIE, Palencia)*

Attila Tóth Bodor, profesor de viola  
del Conservatorio Profesional de Música de Palencia  
Curso 2019-2020

## ÍNDICE:

Agradecimientos.

1. Importancia de la actividad física en la vida diaria.
2. Importancia de la actividad física en la vida diaria en los músicos instrumentistas.
3. Beneficios que se consiguen con la actividad física diaria en los músicos.
4. Higiene postural (de pie y sentado).
5. Postura adecuada para tocar el violín y la viola.
6. La postura corporal de los violinistas y violistas.
7. Propuesta de un programa de calentamiento y estiramiento general para instrumentistas de cuerda frotada (violín y viola).
  7. 1. Ejercicios de calentamiento sin instrumento:
  7. 2. Ejercicios de estiramiento:
8. Bibliografía.

## AGRADECIMIENTOS.

*Antes de presentar mi trabajo final de este curso, quisiera agradecer a los organizadores del curso por habernos dado la posibilidad a los profesores de Conservatorio de Palencia de poder realizar este curso, es decir a la profesora Alicia Garrudo Álamo, y también a la coordinadora de mi grupo M<sup>a</sup> del Carmen Álvarez, por su atención e información puntual de cada una de las sesiones y también al profesor Luis-Gonzaga Miguel Pinacho, asesor del Área de E. Física y Artísticas y miembro del CFIE de Palencia. Y agradecimientos muy en especial a la ponente Nuria Asenjo Tejedor por su dedicación, paciencia y profesionalidad a lo largo de todo el curso con todos los profesores del curso, así como por haberme hecho mucho más consciente la importancia de lograr y mantener una adecuada “higiene postural” tanto para mi, a nivel personal, como para mis alumnos a quienes espero poder transmitir a través de mi labor pedagógica como profesor de viola.*

## 1. Importancia de la actividad física en la vida diaria.

No es tarea fácil resumir la importancia que tiene realizar actividad física en la vida diaria porque cada día se descubren nuevos beneficios para la salud, sea a cualquier edad. Se ha demostrado, que el cuerpo humano, apenas ha evolucionado a lo largo de los miles de años que tiene a su espalda. No obstante, lo que sí ha ido cambiando continuamente es la intensidad con la que nos movemos sobre la faz de la tierra. La evolución tecnológica las revoluciones industriales industrial han condicionado enormemente nuestra forma de movernos de ella. Han transformado literalmente nuestra vida diaria y muy en concreto la movilidad. En pleno XXI es un auténtico lujo contar con los vehículos como el avión, el tren o el coche y también los de menor pero igualmente importantes en nuestro día a día, como por ejemplo el ascensor de cualquier edificio etc. Sin embargo no todo de ello ha sido positivo, ya que a su vez, todos estos avances nos ha convertido en personas mucho más sedentarias que nuestros ancestros porque la sociedad que hemos llegado a construir a nuestro alrededor, sin duda, ha llegado a limitar nuestra propia motricidad. Por ello cada vez son las más los estudios que respaldan la importancia de incluir la actividad física en nuestras vidas para contrarrestar tales carencias de movilidad que padecemos de una u otra forma en nuestros días. Y si dicho ejercicio físico es realizado con cierta regularidad, sea varias veces a la semana o incluso todos los días, con un programa adecuado e individualizado, no trae más que beneficios a nuestra propia salud, mejorando nuestra calidad de vida en todos los aspectos.

## 2. Importancia de la actividad física en la vida diaria en los músicos instrumentistas.

En pleno siglo XXI existen una gran variedad de puestos de trabajo que exigen mayor o menor esfuerzo físico. Los músicos instrumentistas, por ejemplo, ya de por sí están realizando una actividad física a la hora de interactuar con su instrumento, sin embargo los expertos no dudan en recomendar que también los músicos realicen también ejercicio físico de forma habitual, sean instrumentistas solistas o profesores, porque sólo a través de un buen conocimiento de la higiene postural logrará conseguir una postura

adecuada junto a su instrumento con el objetivo de aguantar largas sesiones junto a su instrumento, evitando lesiones y desviaciones posturales, en otras palabras, mejorando su propia salud, y en el caso que se dedique a la docencia, también por supuesto a sus alumnos, haciéndoles conscientes poco a poco de la importancia de realizar actividad física de manera diaria desde edades incluso muy tempranas.

### 3. Beneficios que se consiguen con la actividad física diaria en los músicos.

Los beneficios que se consiguen por realizar actividad física diaria, como comentamos anteriormente son prácticamente innumerables. A nivel general, y uno de los más importantes es la de mantener nuestro cuerpo en buen funcionamiento y en un buen nivel de movimiento. Con ello logramos mejorar nuestra capacidad pulmonar y sobre todo nuestro principal y “motor diario”, es decir, nuestro propio corazón, con lo cual no sólo estamos previniendo los riesgos de padecer afecciones y problemas cardíacas, que dicho sea de paso, es una de las principales causas de muerte en los países occidentales, sino que también estamos a su vez asegurando una mejor calidad de vida para cuando nos llegue la vejez. En concreto para los músicos instrumentistas, los beneficios de realizar actividad física también son innumerables, por citar solo unos pocos, nos otorga los siguientes beneficios:

- Tener menos lesiones en el aparato locomotor, sobre todo en las zonas corporales que intervienen a la hora de sujetar y tocar un instrumento. Ayuda incluso a prevenir futuras lesiones.
- Nos ayuda a estar más fuertes físicamente con lo cual el efecto de fatiga aparece mucho más tarde si tenemos que ensayar y practicar durante jornadas más largas.
- Ayuda a disminuir el miedo escénico y la ansiedad.
- Mejora la coordinación, equilibrio instrumental y la concentración.

Y en el caso de que un músico instrumentista o profesor profundice más en la cuestión de la actividad física diaria obtener los siguientes beneficios,:

- Mejorar la calidad de práctica y estudio diario.

- Mejorar la postura en general, logrando encontrar y perfeccionar una buena armonía entre su cuerpo e instrumento.
- Ser muchos más consciente del funcionamiento corporal a la hora de tocar.
- Detectar problemas posturales y corregirlas en el caso de que aparezcan.
- Prevenir lesiones en las zonas del cuerpo que intervienen más directamente en la ejecución instrumental.
- Controlar mucho mejor los grupos musculares que intervienen a la hora de tocar un instrumento.
- Mejorar la verticalidad, estabilidad y lograr un buen equilibrio muscular y articular.

Dichos profesores instrumentistas podrán además detectar mucho mejor los problemas y malos vicios (sobre todo posturales) de sus alumnos, así como ofrecer mejores pautas y soluciones para corregir tales errores y sobre todo de prevenirles de dolores y futuras lesiones, que no son pocos entre los músicos profesionales.

#### 4. La higiene postural (de pie y sentado).

Lograr una correcta postura corporal es fundamental para prevenir malos hábitos que puedan causar a la larga daños incluso irreparables daños a nuestro cuerpo, así como para prevenir dolores y lesiones, sea cual sea la intensidad de nuestro esfuerzo físico diario. De hecho, el cuerpo, como observa Tomás Martín López (2015: 15) “tu cuerpo es tu primer instrumento” y conocerlo es sumamente importante para los músicos, porque nuestra carrera, de hecho, es una de las más largas que existen, una media de catorce años, y la calidad con la que se realizan esos largos catorce años, no es indiferente. El conocimiento y funcionamiento del cuerpo es vital para mejorar la calidad de nuestro arte y cuanto más conocimiento se tienen de los sistemas que lo constituyen, (nervioso, músculo esquelético, respiratorio, etc, mejor desempeñaremos nuestra profesión y mejor podemos transmitir y ayudar a

nuestros alumnos para que toquen con una postura adecuada y sin dolor su instrumento en particular.

Para ello, y a sugerencia de la profesora Nuria Asenjo Tejedor, ponente del curso Acondicionamiento físico en las enseñanzas musicales, podemos tomar como punto de partida las siguientes posturas, tanto de pie, sentados, tumbados e incluso en cuadrupedia. Para ello hay muchos ejercicios y visualizaciones que ayudan a comprobar el estado en el que se encuentra nuestra propia postura corporal, así como para poder llamar la atención a nuestros alumnos sobre la correcta postura corporal.

En primer lugar, las posturas más empleadas en el mundo de la música, básicamente son dos, sobre todo en la familia cuerda frotada, es decir, de pie y sentados y una manera rápida y sencilla para comprobar y hacernos conscientes de nuestra propia postura, y así como a nuestros alumnos es la siguiente:

Andar tranquilamente por el aula, si el espacio lo permite, y pedir que en un momento determinado el alumno se pare en seco y observe atentamente en qué postura se encuentra su cuerpo en general. En ocasiones, nos podemos encontrar que veamos, tanto en nosotros mismos, como en nuestros alumnos una postura desequilibrada (la cabeza y los hombros echados hacia adelante curvatura dorsal (aparición de la “chepa”), cadera sin estar alineada (o bien se va hacia atrás o hacia adelante, rodillas rectas, etc.

Estas posturas, tienen el inconveniente de que el peso del cuerpo no cae adecuadamente sobre nuestras rodillas y pies, provocando desequilibrios importantes, sobrecargas y tensiones innecesarias que pueden afectar seriamente nuestra postura corporal con los años. Otras formas de “chequear” nuestra postura es o bien delante de un espejo, o junto a una pared, los cuales nos ayudarán rápidamente a detectar rápidamente nuestros defectos. Una de las posturas que más recomienda los expertos en higiene postural como Nuria Asenjo y Tomás Martín (2015: 63) es la postura de la cadera media. En esta posición, según Martín, “se mantiene alineada con la espalda y la cabeza. Veamos una descripción completa que nos ofrece Tomás Martín de esta postura (2015: 63):

Las rodillas están semiflexionadas, la cadera está centrada manteniendo las curvaturas cervical, dorsal y lumbar, los hombros

ligeramente hacia atrás alienados con los pies. Debes pensar ascendentemente con la cabeza. En esta posición el peso del cuerpo se reparte uniformemente sobre la región lumbar-cadera, las rodillas y la plante del pie. Es postura es la más recomendable.

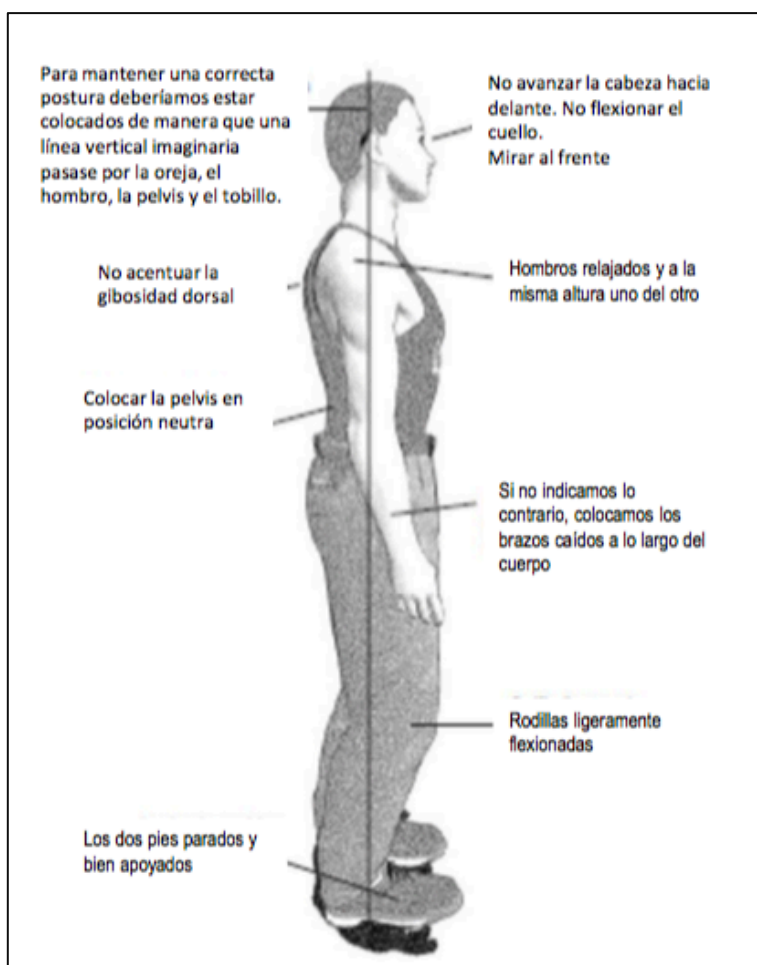
De manera muy parecida describen esta postura Klein-Vogelbach y Spirgi-Cantert (2010: 48), quienes hacen énfasis en el concepto de *la estabilización de la columna dorsal en posición cero*, la cual “es indispensable para los músicos al tocar el instrumento”. Insisten en que “sea cual sea el instrumento que toquen, la columna dorsal tiene que permanecer siempre estabilizada en su posición cero (2010: 48)”.

Otra forma de hacer conscientes a nuestros alumnos para que consigan una adecuada postura de pie es pedirles que se imaginen una línea imaginaria que atraviesa su cuerpo y que pase a través de la oreja, hombro, la cadera y el tobillo, poniendo especial atención en los siguientes puntos:

- Cabeza: evitar inclinarlo hacia delante o hacia un lado porque puede provocar tensiones y desequilibrios.
- Hombros: no echarlos hacia delante encogiendo el pecho. Hay que intentar echar hacia atrás (escápulas). Procurar no tensar los hombros, ni tampoco elevarlas.
- Controlar y no tensar en exceso el diafragma ni los músculos abdominales.
- Columna y pelvis: no exagerar la curvatura de la columna y procurar busca un buen equilibrio de la pelvis.
- Rodillas: no bloquearlas y dejarlas ligeramente flexionadas sin tensar las piernas.
- Pies: dejarlos ligeramente separados (a la altura de los hombros). Repartir el peso del cuerpo por igual sobre cada pierna.

Como afirman adecuadamente Rosset y Odam (2010: 33), “una postura tiene un carácter individual y se consigue cuando se equilibra adecuadamente el peso del cuerpo”. En este punto debe prestar mucha atención el profesor a la hora de observar a sus alumnos, ya que cada uno de ellos presenta unas ligeras diferencias, como es natural. En cualquier caso el objetivo es lograr que el alumno evite sobrecargas innecesarias para poder funcionar bien.





Fuente: Asenjo (2019: 17)

Otra postura que es muy común en los músicos cuando tocan su instrumento es sentado. Aquí también hay que poner mucha atención sobre todo en los siguientes puntos:

- La columna: intentar mantener el tronco vertical
- No apoyarse en el respaldo en el caso de los instrumentistas de cuerda frotada
- Diafragma y músculos abdominales: no comprimirlos en exceso.
- Lumbares: Evitar el que el pecho caiga sobre el abdomen. Intentar mantener la curva lumbar natural, evitar tensiones y realizar respiraciones relajadas.
- Caderas: si la altura de la silla es correcta, las caderas deben estar ligeramente por encima de las rodillas.

- Glúteos (contacto con la silla) Procurar dejar el peso del cuerpo descansando sobre los isquiones y no sobre el sacro. Así conseguiremos una mejor posición de la espalda a la vez de conseguir mayor libertad de movimiento, dado que el peso corporal podrá desplazarse de un isquion a otro.

## 5. Postura adecuada para tocar el violín y la viola.

Cada instrumento, requiere una postura específica a la hora de tocar. En el caso de los instrumentos de la familia de cuerda frotada, en especial para el violín y la viola son francamente complicados de lograr sobre todo en las etapas iniciales de aprendizaje por diversas razones, entre ellas la más evidente: nuestro propio cuerpo se convierte en el punto de apoyo del instrumento, lo cual difiere si lo comparamos con sus “hermanos mayores” el violonchelo o del contrabajo, cuya colocación queda apoyado en el suelo mediante la pica. Con el violín y la viola, al sujetarlos apoyándolos en nuestro propio cuerpo se producen sí o sí desequilibrios corporales a los que hay que prestar especial atención para que perjudique lo menos posible en las posibles desviaciones que esta sujeción pueda acarrear. Este punto es especialmente importante en los principiantes y el profesor sin duda debe estar muy atento para observar qué características fisiológicas presenta cada alumno y adaptar su instrumento a su cuerpo y no al contrario. De esta manera, como afirma Lahme (2010: 140) evitaremos que desarrolle la famosa protracción de los hombros (echar los hombros hacia delante) y también que encorve su espalda.

El violín y la viola se pueden tocar tanto de pie como sentados y cada una de estas posturas presenta sus particularidades y exige una minuciosa observación por parte del profesor para que sus alumnos no cometan graves desviaciones y desequilibrios y posturales, en otras palabras, “poco higiénicas” a la hora de tocar el instrumento. Como punto de partida, las observaciones realizadas en el capítulo 4 (La higiene postural), pueden ser un excelente punto de partida para concienciar a los alumnos para que adopten desde el primer momento una adecuada postura y sujeción instrumental atendiendo a la postura general de su cuerpo, tanto para tocar de pie, como sentado.

## 6. La postura corporal de los violinistas y violistas.

Estos dos instrumentos, similares hasta cierto punto, tienen muchos aspectos en común. En primer lugar, la sujeción de ambos instrumentos se realiza de la misma forma, y la técnica de pasar el arco sobre las cuerdas es también muy similar, aunque insistimos, con ciertas diferencias que no dejan de ser sutiles en líneas generales. Por lo tanto, para ambos instrumentos como acertadamente analiza Albrecht Lahme (2010: 140), cuando tocamos el violín o la viola “la carga principal se produce en la región de las extremidades y la cintura escapular”. Sin embargo, advierte que no son los únicos puntos a los que tenemos que tener especial atención los pedagogos, sino también, como bien hemos analizado a lo largo del curso con la profesora Nuria Asejño, cobran especial importancia la colocación de la cabeza sobre el tronco, los hombros y su apertura adecuada, la curvatura del tronco adecuada sobre la pelvis, y la posición vertical de la columna vertebral. Todos estos puntos son vitales a la hora de tocar de pie, tanto el violín como la viola, porque es muy importante lograr una posición estable y firme, la cual es en definitiva la base de los movimientos y que éstos se puedan realizar con total libertad. Lahme (2010: 141) destaca que “la condición más importante para una postura fisiológica al tocar el violín [y la viola] es la estabilidad del tronco” . Y es más, Lahme añade que “el músico debería evitar la curvatura lumbar excesiva y, con ello, la aparición de sobrecargas estáticas de la transición entre la columna lumbar y el hueso sacro”. De hecho, esta postura que es claramente poco “higiénica” es una de las más frecuentes en nuestras aulas, sobre todo en los niños principiantes y es de vital importancia hacerles ver que eviten una curvatura lumbar excesiva con la espalda encorvada. Todas estas observaciones han sido de hecho analizadas por la profesora Nuria Asenjo de manera práctica coincidiendo plenamente, con los estudios y trabajos de especialistas en las áreas de música.

La colocación de los pies, las piernas, las rodillas y la cadera, aunque parece que no interactúan directamente con la técnica violinística-violista, son igual de importantes, ya que su colocación acaba repercutiendo no sólo para lograr una buena postura, sino también acaba afectando a la calidad del sonido del propio instrumentista. Si colocamos adecuadamente los pies, lograremos una carga vertical de la columna vertebral. El profesor de hecho debe controlar

un detalle, que aunque sea insignificante, es también importante para lograr un buen equilibrio corporal mientras tocamos el instrumento. La ligera apertura de los pies, en rotación externa, pueden ayudar a conseguirlo, así como adelantando ligeramente el pie izquierdo, según Lahme (2010:14) con el fin de lograr mayor estabilidad, permitiéndoles cambiar dinámicamente el peso de una pierna a otra al tocar. Aunque este punto es bastante subjetivo y depende enormemente de cada alumno, porque cada uno presenta unas características fisiológicas muy diferentes y únicas. Lo importante, es concienciarles de que logren encontrar una buena estabilidad, cómoda, con una ligera apertura de los pies, en concordancia al resto de su cuerpo, así como intentar que eviten lograr poner las articulaciones y la rodilla demasiado rígidas, porque en tal caso se corre el riesgo de perder el equilibrio.

A la hora de tocar sentados, la postura es recomendable que los alumnos se sientan en el tercio anterior del asiento, es decir, sin estar “metidos hasta el respaldo”, así evitamos que se produzca una encorvadura (cifosis) en la región lumbar. Debemos hacer conscientes a los alumnos la parte de nuestro cuerpo llamado isquion, punto en el que también puso mucho énfasis la profesora Nuria Asenjo, tanto para su localización como para su correcta colocación. Así evitamos que los ligamentos de la columna tengan que realizar una función de soporte para los que no están preparados.

La complejidad de la técnica instrumental de la cuerda frotada exige un especial cuidado y atención constante por parte del profesor, no sólo en los puntos anteriormente descritos, sino también en los brazos, manos y dedos de ambas manos, con el añadido de que realizan funciones totalmente diferentes. Por un lado, tenemos la mano izquierda que se encarga en parte de sujetar el instrumento y pulsar las cuerdas con los dedos sobre las cuerdas, y por otro tenemos la acción constante del brazo derecho, que se encarga de “sostener el arco” y “pasar” el arco sobre las cuerdas. Son posturas, como hemos podido analizar y concienciar todos los participantes de este curso que, en especial los instrumentos de la familia de la cuerda frotada (violín, viola, violonchelo y contrabajo) requieren adoptar posturas y ejecuciones totalmente asimétricas, por lo tanto, una de las tareas más importantes de cualquier docente de cuerda es no sólo lograr una técnica adecuada en ambas manos, con los movimientos y administración adecuada de la presión y fuerza aplicada en ambas manos,

sino también hacerle consciente de los peligros que le conlleva el no realizar un adecuado calentamiento antes de tocar, así como realizar una adecuada sesión de estiramientos tras la práctica instrumental, con el fin de recuperar las simetrías naturales de nuestro cuerpo.

En el caso concreto de la viola, el cuidado de la postura general es todavía más delicada que en el violín, porque la administración de la presión fuerza requeridos, en líneas generales son ligeramente superiores que en el caso del violín, en especial en las cuerdas graves. Lo mismo ocurre con el propio tamaño de la viola, que suele ser siempre ligeramente superior al del violín, lo cual exige a los violistas realizar aperturas mayores y “contorsiones” más exageradas debido a sus proporciones más grandes. En especial, la mano izquierda realiza mayores estiramientos que en el violín y es muy fácil que un alumno desarrolle rápidamente una tendinitis si su técnica instrumental es mala y más aún, si no es consciente de cuáles son las reglas básicas de una correcta higiene postural.

Por ello, es necesario llegar a ciertos compromisos a la hora de adoptar una correcta postura fisiológica con la viola, entre ellos está en primer lugar tocar con violas de tamaño adecuados para cada uno de los alumnos; realizar constantes ajustes en los diferentes accesorios que tenemos a nuestra disposición para facilitar la sujeción instrumental, como por ejemplo la barbada y la almohadilla; las estrategias técnicas también son imprescindibles para prevenir lesiones; evitar presiones innecesarias (o de más) por parte de la mano izquierda, administrar adecuadamente dicha de la presión de los dedos sobre las cuerdas; buscar la economía de la digitación, etc. Respecto a la mano derecha, es frecuente encontrar a los alumnos con el brazo completamente bloqueado o con muñeca rígida. Es muy difícil resumir en pocas líneas la cantidad de situaciones que aparecen entre nuestro alumnado a la hora de “pasar” el arco sobre las cuerdas, porque cada alumno es un caso único y presenta una fisionomía muy diferente a los que el profesor debe poner especial atención y de manera constante con el fin de saber el cómo está actuando el brazo-manos-dedos de su alumno en concreto a la hora de pasar el arco. Por ello, los ejercicios de calentamiento y estiramientos que se enfoquen en estos puntos corporales anteriormente detallados, pueden suponer un cambio radical en la mejora tanto de la postura corporal de

nuestros alumnos, así como en la mejora de su propia técnica instrumental. Por ello, presentamos un posible programa de calentamiento y estiramiento general para aplicarlo día a día, tanto para cualquier instrumentista, como para cualquier profesor de conservatorio que quiera aplicarlo a su aula con los alumnos.

## 7. Propuesta de un programa de calentamiento y estiramiento general para instrumentistas de cuerda frotada (violín y viola).

En base a lo adquirido y aprendido del curso Acondicionamiento Físico para músicos profesores de conservatorio, impartido por la profesora Nuria Asenjo, proponemos el siguiente programa, no sin antes de

En primer lugar, es importante resaltar que es muy difícil realizar un programa único porque su planificación siempre debe estar en concordancia al tiempo de estudio y práctica disponibles. Una adecuada planificación siempre debe también estar ajustada a la edad y el nivel del alumno. En cualquier caso, es importante insistir que es muy positivo realizar una serie de ejercicios tanto de calentamiento, como de estiramiento junto a la práctica instrumental, sin dejar de recomendarles que practiquen también ejercicio físico fuera de su práctica instrumental, sobre todo ejercicios aeróbicos, los cuales les ayudará a conseguir mejorar sus niveles de resistencia y fuerza a la hora de lidiar con su instrumento (tipo *running*, algunos estilos de natación, etc).

Es importante resaltar que, independientemente de la duración de la sesión de estudio o práctica instrumental siempre se procurará incluir ejercicios tanto de calentamiento, como de estiramientos, al igual que hemos realizado en el curso práctico, El calentamiento se realizará antes de tocar el instrumento, y después, ya con el propio instrumento, ejercicios específicos (escalas, arpeggios, movilidad gradual de los dedos de la mano izquierda, notas largas, cortas, etc.)

Al final de la sesión instrumental, es cuando se procederá a realizar los ejercicios de estiramientos, o en los descansos, si la jornada es más largas, siempre que los músculos estén ya calientes.

La planificación del programa de estudio que proponemos a continuación (pudiendo ser también una propia clase tanto individual como de

colectiva) se ajusta para una hora de tiempo total. Es decir, si el alumno dispone de una hora total para dedicarlo para el instrumento, preferiblemente debe intentar incluir unos minutos tanto para calentar al principio de la sesión, como para estirar, al final, o cuando haga descansos.

En líneas generales presentamos un esquema general con el minutaje aproximado para cada una de las secciones.

<b>PLANIFICACIÓN DE UNA JORNADA DE ESTUDIOS DE UNA HORA.</b>	
<b>SECCIONES</b>	<b>MINUTAJE APROXIMADO</b>
Calentamiento sin instrumento	Entre 8-10 min.
Calentamiento con instrumento	Entre 10-15 min.
Estudio	15 minutos aproximadamente
Breve descanso	Un par de minutos
Estudio	15 minutos aproximadamente
Descanso (estiramientos y reposo)	Entre 8 y 10 min.

### 7. 1. Ejercicios de calentamiento sin instrumento<sup>1</sup>:

Debido a la exigencia técnica de nuestro instrumento, se pondrá especial atención y mayor énfasis en los ejercicios de calentamiento de cuello, hombros, brazos, muñeca y dedos, sin olvidarnos por supuesto del tronco, cintura y caderas. Y si disponemos de tiempo, añadimos rodillas, tobillos y pies.

**CUELLO:** una de las zonas vitales para sujetar el violín o la viola:

- Flexionar el cuello acerándolo a la barbilla – 5 repeticiones.
- Inclinar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda – 5 repeticiones a cada lado.
- Rotar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda – 5 repeticiones a cada lado.

**HOMBROS.** Zona importante del violinista-violista, tanto para sujetar el instrumento (lado izquierdo) como para coordinar el brazo derecho del arco (lado derecho).

---

<sup>1</sup> Tanto los ejercicios de calentamiento como los de estiramiento que se describen en este trabajo están basados principalmente en los trabajos de Nuria Asenjo (2019) y Tomás Martín López (2015). Ver bibliografía: página 19)

- Realizar rotaciones con los dos hombros hacia delante – 5 repeticiones y hacia atrás (5 repeticiones).
- Llevar los hombros hacia adelante y hacia atrás, abriendo y cerrando las escápulas (5 repeticiones).

#### MUÑECAS:

- Rotar las muñecas en ambos sentidos, con las manos entrelazadas o las manos separadas.

#### DEDOS, MANOS Y TRÍCEPS.

- Flexionar dedos a diferente altura de la mano
- Apertura y cierre de las manos
- Flexión y extensión de la mano.

#### TRONCO:

- De pie, con las piernas separadas, con los brazos apoyados en las orejas, bajar el tronco lateral (recto) (5 repeticiones).
- Girar el torso hacia un lado y luego al otro con los brazos apoyados en la cadera (5 repeticiones).

#### CADERA:

- Desplazar el peso del cuerpo de un lado a otro, de pie y con las piernas abiertas (5 repeticiones).

### 7. 2. Ejercicios de estiramiento:

Se hará énfasis en las zonas cuello, trapecio, deltoides, dorsales, dedos, antebrazos, tríceps, tronco y sobre todo espalda. Si disponemos de tiempo, incluimos aductores, cuádriceps, psoas, recto anterior y gemelos.

**CUELLO Y TRAPECIO** (importantes para estirar los músculos que intervienen con más frecuencia en la sujeción instrumental y del manejo del arco.

- Cuello: De pie o sentado, colocar el brazo derecho por detrás del cuerpo. Agarrar la muñeca derecha con la mano izquierda y llevar el brazo derecho hacia la izquierda a la vez que llevamos la cabeza hacia el hombro izquierdo (realizar en ambos lados).

#### EXTENSORES DEL CUELLO:

De pie o sentados, con las manos detrás de la cabeza hacia delante. Empujar la cabeza hacia delante hasta acercar la máxima la barbilla al pecho.



#### TRONCO:

De pie, separamos y flexionar ligeramente las piernas , flexionar la cadera en ángulo recto y apoyar las manos con los brazos extendidos sobre una silla.

#### DELTOIDES, DORSALES Y DEDOS.

- De pie, entrelazar los dedos, con las palmas de las manos hacia delante, estirar los brazos al frente, estirando también los dedos.

#### ANTEBRAZOS, DORSALES Y TRÍCEPS:

- De pie o sentados, entrelazar las manos y estirar los brazo hacia delante, como si quisiéramos tocar el techo.
- De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, flexionar el brazo por detrás de la cabeza, ayudándonos cogiendo el codo con la mano contraria. Realizar después con el otro brazo.

#### ANTEBRAZOS (para los músculos flexores):

- Músculos flexores: Colocar el brazo izquierdo estirado delante de nosotros con la palma de la mano mirando hacia arriba. Colocar la mano derecha sobre la palma y los dedos de la mano izquierda. Desde esta posición llevar hacia atrás la muñeca hasta llegar al tope articular. Realizar después con la otra mano.
- Músculos extensores: Colocar el brazo derecho estirado delante de nosotros con el dorso de la manos mirando hacia arriba y el puño cerrado. Agarrar con la mano derecha con la mano izquierda y tirar hacia abajo 10 segundos. Después rotar la mano derecha hacia fuera y mantener otros 10 segundos. Realizar después con la otra manos.

#### DEDOS:

- Estiramiento flexores de los dedos:
- - Colocar la palma de la mano izquierda mirando hacia arriba, agarrar el dedo meñique con la mano derecha y realizar una extensión hasta su tope articular. Realizar sobre todos los dedos.

Hasta aquí, serían los estiramientos indispensables, porque son los que directamente intervienen en la técnica instrumental del violín y la viola.

Si disponemos de más tiempo, añadimos estiramientos de los aductores, cuádriceps, psoas y recto anterior, y gemelos:

#### ADUCTORES Y CUÁDRICEPS:

- De pie, con las piernas separadas, flexionar una pierna y llevar el peso del cuerpo hacia ese lado manteniendo la otra pierna estirada .
- Para estirar los cuádriceps y la rodilla, sujetar la parte posterior de un pie con mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.¡¡¡Cuidado rodillas delicadas!!

#### PSOAS Y RECTO ANTERIOR.

- Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo.

#### GEMELOS:

- De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro.

## 9. Bibliografía:

- Asenjo, Nuria (2019). *Programa de Acondicionamiento físico para profesores del Conservatorio de Palencia*. (Documento ofrecido para el curso).
- Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme Albrecht. 2010. *Interpretación musical y postura corporal: un desafío para músicos, profesores terapeutas y médicos*. Madrid: Akal.
- Martín, Tomás. (2015). *Cómo tocar sin dolor, tu cuerpo tu primer instrumento: Ejercicios para la prevención y tratamiento de lesiones en los músicos*. Valencia: Piles.
- Rosset Jaume; Odam George (2010). *El Cuerpo del músico: Manuel de mantenimiento para u máximo rendimiento*. Badalona: Paidotribo.