

Actividades físicas complementarias para violinistas

Autor: González Llarena, Chaxiraxi (Titulación Superior en Música, especialidad Violín, Profesor de Música en Educación Secundaria).

Público: Estudiantes de violín, violinistas profesionales. **Materia:** Violín, Viola. **Idioma:** Español.

Título: Actividades físicas complementarias para violinistas.

Resumen

Este artículo trata sobre la importancia de la actividad física como complemento de la práctica instrumental, en concreto la dirigida a los violinistas, con el fin de valorar positivamente su impacto en la salud del intérprete. Por ello, se hablará de deportes como la natación o la marcha, al igual que prácticas como el Yoga, (la cual es una doctrina hinduista milenaria y filosófica que ayuda a fortalecer y controlar el equilibrio entre cuerpo y mente) y Tai-chi, entre otros.

Palabras clave: Yoga, Pilates, Violín, Salud.

Title: Complementary physical activities for violinists.

Abstract

This article deals with the importance of physical activity as a complement to instrumental practice, specifically directed to violinists, in order to positively assess its impact on the health of the interpreter. Therefore, sports such as swimming or walking will be discussed, as well as practices such as Yoga (which is a millenarian and philosophical Hindu doctrine that helps to strengthen and control the balance between body and mind), and Tai-Chi, among others.

Keywords: Yoga, Pilates, Violin, Health.

Recibido 2018-03-08; Aceptado 2018-03-20; Publicado 2018-04-25; Código PD: 094050

ACTIVIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS PARA VIOLINISTAS

Numerosos estudios científicos revelan que al menos el 65% de los músicos se ven obligados a abandonar sus carreras debido a graves afecciones óseas y musculares, es por ello que, la actividad física del músico, debe ser convenientemente complementada con algún tipo de deporte o técnica corporal.

En el caso específico de los violinistas, que pasan muchas horas a la semana realizando el mismo tipo de movimientos, hay partes del cuerpo que se quedan insuficientemente entrenadas.

A la hora de escoger un deporte, el violinista se debe guiar por sus preferencias personales, pero vigilando que se traten de actividades no agresivas ni nocivas para la espalda, cuello, brazos y ,sobre todo, manos, ya que pueden ocasionar pequeñas lesiones que imposibilitarían tocar durante algún tiempo.

En primer lugar debemos detenernos en la importancia de los estiramientos musculares, tan antes de la práctica instrumental como de la actividad deportiva. Los estiramientos musculares son los que se producen cuando se realiza el movimiento contrario al que efectúa ese músculo. Son beneficiosos porque preparan al músculo para tocar el instrumento y tolerar el esfuerzo que eso supone.

Existe una serie de recomendaciones a la hora de efectuar los estiramientos:

- Se precisa estar relajado y ponerse cómodo
- La respiración debe ser controlada y a ritmo lento
- No deben realizarse rebotes ni tirones en los estiramientos
- Debe evitarse la sensación de dolor
- Se pueden realizar en cualquier lugar y momento
- Deben realizarse tanto antes como después de tocar
- Es muy importante la constancia
- El estiramiento debe mantenerse durante 20-30 segundos.

El violín al ser sujetado entre el cuello y el hombro en una postura asimétrica, fácilmente genera tensión en diversas regiones anatómicas, como pueden ser el antebrazo izquierdo, la columna, el hombro, el codo y la muñeca.

Los estiramientos apropiados para compensar esas cargas son:

- **Movilidad de los dedos (10 veces):** Se producen en dos grupos musculares, los que están en la mano y los que están en el antebrazo. Se debe mantener los brazos relajados y colocados delante del cuerpo, sobre una mesa o los muslos. La realización consiste en separar y juntar los dedos lentamente, repitiéndolo 10 ó 15 veces.
- **Rotaciones de todo el brazo(10 veces):** Este ejercicio combina movimientos de todas las articulaciones. Se puede realizar sentado o de pie, con la espalda recta y los brazos situados delante del cuerpo. Los dedos y las muñecas deben estar un poco extendidas y los codos en flexión separados del cuerpo. Este estiramiento trata de imitar los movimientos del estilo mariposa, que se realiza en natación, añadiendo abrir y cerrar la mano y realizar extensión y flexión de la muñeca en cada ciclo. Se repiten 10 veces y después se cambia el sentido.
- **Movilidad con el cuello(10 veces):** Este ejercicio se realiza moviendo muy lentamente la cabeza primero al lado izquierdo, manteniéndola suavemente estirada unos 30 segundos, después al lado derecho, y finalmente hacia delante (mejor no girar la cabeza hacia atrás). Si se nota alguna zona particularmente tensa es recomendable detenerse un tiempo en esa posición, pero siempre sin forzar y de forma muy relajada.

DEPORTES RECOMENDADOS PARA LOS VIOLINISTAS:

Natación

La natación tonifica todo el cuerpo, a la vez que suministra una sesión de ejercicios cardiovasculares excelente; fortalece el músculo cardíaco y mejora el suministro de oxígeno a los músculos. También es una actividad suave, relajante, que casi todas las personas pueden hacer.

Para los violinistas se aconseja practicar el estilo de natación a espalda, ya que los estilos crol y/o braza hacen tensar excesivamente los hombros y la parte baja de la columna, que ya queda bastante afectada durante la práctica musical de este instrumento.

Marcha, Carrera

Caminar y correr 4 veces en semana durante 30 minutos mejora la circulación sanguínea, evita problemas cardíacos, ayuda a eliminar tensiones y preocupaciones, al igual que se endurecen los músculos alrededor de las articulaciones.

Otros deportes

Ciclismo, Esquí, Bailar, Patinar... cada una de estas prácticas deportivas, al igual que las anteriormente nombradas, precisan de grupos musculares diferentes y hacen, por consiguiente, que se tonifique un gran volumen de la masa muscular.

Principalmente todos estos deportes y actividades físicas, son beneficiosos para los violinistas, no sólo en el ámbito físico, sino también en el psicológico, ya que disminuyen los estados nerviosos y de tensión, así como refuerzan la capacidad de concentración y agudizan la capacidad intelectual.

Otras actividades también recomendables son:

Pilates

Joseph Pilates describió su método de ejercicios como una *"completa coordinación del cuerpo, la mente y el espíritu"*. Esta actividad supone un respiro mental y emocional para los momentos relacionados con el estrés, la depresión o la ansiedad. Se debe poner una total atención en el detalle, la forma y la ejecución de cada uno de los movimientos, lo que obliga a desarrollar una plena concentración interna. Además de todo ello, el pilates se centra en el fortalecer los músculos centrales del cuerpo (core), lo que desarrolla un efecto muy positivo, ayudando a aliviar el dolor de espalda, muy común en los violinistas.

Técnica Alexander

Un sistema para reeducar la mente y el cuerpo, que proporciona una nueva manera de verse y "usarse" a uno mismo. Los profesores de esta técnica trabajan con los alumnos uno a uno, y enseñan cómo evitar las tensiones perjudiciales y cómo dirigir las hacia un modo más natural de utilizar el cuerpo y la mente.

Yoga

Este famoso sistema hindú combina la salud física, mental y espiritual. La forma más común es el "Hatha Yoga", que consiste en una serie de ejercicios y posturas denominadas como "asanas", diseñadas para estimular el bienestar físico y mental. El yoga se ha practicado en la India durante miles de años.

Tai-chi

El Tai Chi se originó en China hace cientos de años como arte marcial. Actualmente se ha popularizado como un tipo de gimnasia o danza extremadamente lenta en la cual se trabajan la respiración, la fluidez de la energía y la consciencia del movimiento. Al igual que el yoga, su práctica estimula el bienestar y el equilibrio físico y mental.

"Todo hombre, mujer y niño tiene la posibilidad de alcanzar la perfección física. Corresponde a cada uno de nosotros alcanzarla mediante la comprensión y el esfuerzo personal."

F.M. Alexander

Bibliografía

- OROZCO DELCÓS, L. y SOLÉ ESCOBAR, J. *Tecnopatías del músico*, Aritza, Barcelona, 1996.
- ROSSET LLOBET, J. y FÁBREGAS MOLAS, S. *A tono*, Paidotribo, Barcelona, 2005.
- SARDÁ RICO, E. *En forma: Ejercicios para músicos*, Paidós, Barcelona, 2003.