

Interpretación

LA EXPRESIVIDAD Y LA TÉCNICA

The Expressiveness and Technical

Resumen

Para realizar una interpretación de calidad es necesario tener asimilada la técnica de tal manera que podamos interiorizar la música y así poder expresar nuestros sentimientos. Hoy en día, basándonos en los conocimientos en neurociencia que existen podemos diseñar unas técnicas de estudio que vayan enfocadas a la automatización de los movimientos para dotarlos de una mayor fluidez.

Palabras clave: Expresividad y Técnica, Automatización, Aprendizaje de los movimientos, Técnicas de estudio en instrumentos musicales.

Abstract

To make a quality performance it is necessary to have assimilated the technique in such a way that we can internalize the music and in this way be able to express our feelings. Today, on the basis of knowledge in neuroscience that there are we can design a study techniques that are focused on the automation of the movements in order to equip them with a more fluid.

Keywords: Expressiveness and Technical, Automation, Learning of the movements, Techniques of study in musical instruments.

A la hora de una interpretación no deben descuidarse ninguno de estos dos términos: expresividad y técnica; ya que están totalmente interrelacionados. Cuando escuchamos música queremos que ésta nos conmueva, nos despierte unos sentimientos que haga que todo lo acontecido nos guste aún más, que tenga una mayor relevancia para nosotros. Esto hace que a la hora de interpretar no se debe nunca descuidar este hecho que sin duda es el más importante en la música.

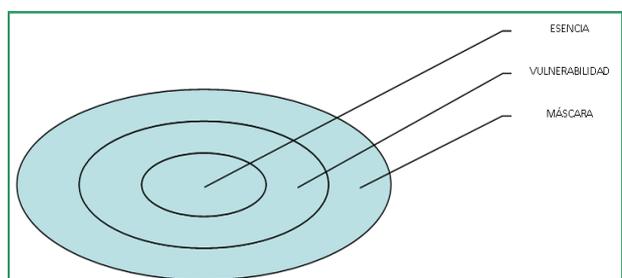
Cuando en la vida cotidiana nos relacionamos con otras personas es un hecho que estas relaciones gozan de “calidades” distintas, es decir, diferenciamos a unas personas de otras dependiendo del tipo de relación que tengamos con ellas y esto depende casi al 100% de cómo nos mostramos ante esas personas. Hay personas a las que mostramos nuestra parte interior y otras a las que no lo haríamos jamás por miedo o por vulnerabilidad.

Todos tenemos una parte interior que reservamos sólo a ciertas personas que son más cercanas y que ocultamos a muchas otras que no lo son. Esta parte interior es la esencia de cada uno de nosotros y todos somos libres de mostrarla u ocultarla pero es cuando la mostramos cuando obtenemos una relación con los demás de mayor

calidad porque se convierte en una relación más cercana y sincera.

Cuando por miedo o por sentirnos vulnerables queremos ocultar nuestra esencia terminamos colocándonos una máscara con la que nos mostramos al mundo y que utilizamos para preservarnos de los demás, pero esto hace que nuestras relaciones no sean auténticas y se limitan a ser “útiles” para nuestra vida cotidiana.

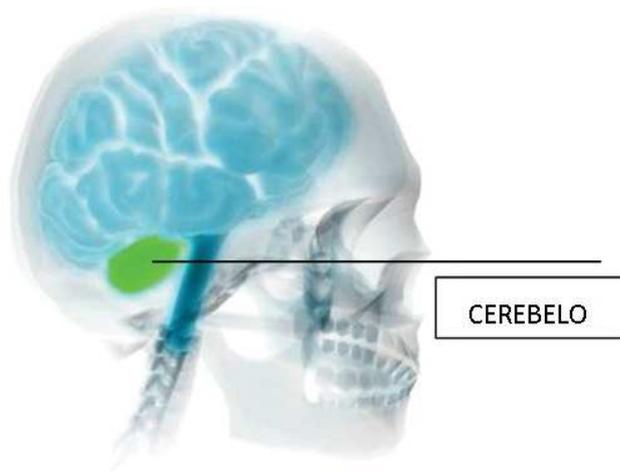
En un camino para “desenmascarnos” es preciso pasar por un periodo de vulnerabilidad hasta poder llegar a nuestra esencia:



Hablando de una interpretación es evidente pensar que si conseguimos comunicarnos con el público de una manera más sincera e íntima vamos a conseguir una interpretación de mayor “calidad”, al menos es lógico pensar que estaríamos siendo más consecuentes con la finalidad de la música que es precisamente comunicar sentimientos y emociones al público.

Pero es difícil hacer una interpretación desde nuestra esencia porque ahí están el instrumento y la obra que nos disponemos a interpretar con todas sus complicaciones técnicas. Por este motivo es necesario llegar a un dominio de la técnica del instrumento que nos permita centrarnos en todas las cuestiones expresivas, o lo que es lo mismo, interpretar desde nuestra esencia.

Para llegar a tal dominio de la técnica, dejando de un lado todo lo referente a las particularidades de cada instrumento, se ha descubierto a partir de investigaciones científicas cómo se aprenden los movimientos y el papel que desempeña el cerebelo a la hora de este aprendizaje. Uno de los últimos estudios, en los que ha participado Jose María Delgado García (Director de la división de Neurociencias de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla), demuestra que el cerebelo no sólo actúa en la producción de respuestas motoras reflejas sino también en aquellas que se acaban de aprender.



(Imagen extraída de: <http://www.zenrobotics.com/spanish/tecnologia/>)

Durante el aprendizaje de los movimientos el cerebelo contribuye coordinando dichos movimientos y realizando correcciones cuando el resultado no cumple nuestras expectativas.

Las células neuronales que se encuentran en el cerebelo y que son responsables del aprendizaje motor son las células de Purkinje. Estas neuronas realizan dos tipos de sinapsis al recibir la información para la coordinación y ejecución de los movimientos. Entre estos dos tipos de sinapsis se produce una depresión a largo plazo (DPL)¹ para asegurar la correcta coordinación de todas las sinap-

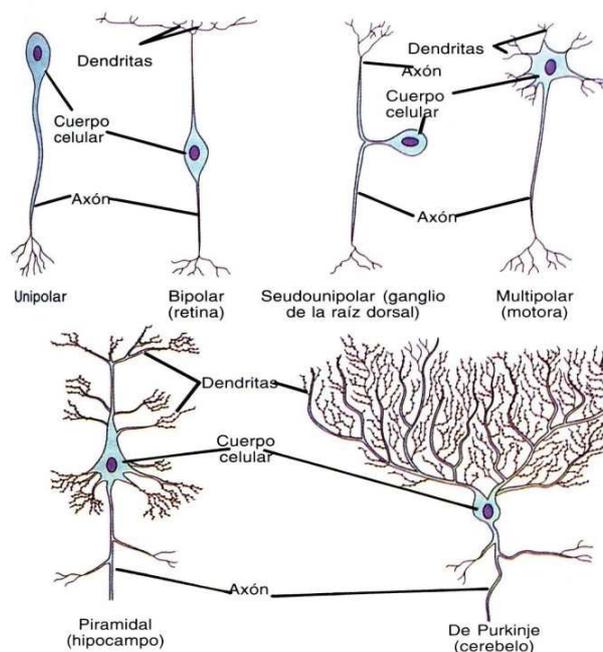
sis. Esta coordinación es la base del aprendizaje motor.

Las neuronas de Purkinje son un tipo de neuronas con muchas ramificaciones, se estima que cada persona tiene unos 30 millones de estas células



SINAPSIS (Imagen extraída de: <http://imagnetrends.wordpress.com/>)

en la corteza del cerebelo y que cada una de ellas tiene entre 200.000 y 1 millón de conexiones a otras neuronas o terminaciones nerviosas. Y como curiosidad debemos saber que la disposición de estas células es en forma de fichas de dominó, lo que hace pensar en la tarea de coordinación de dichas células.

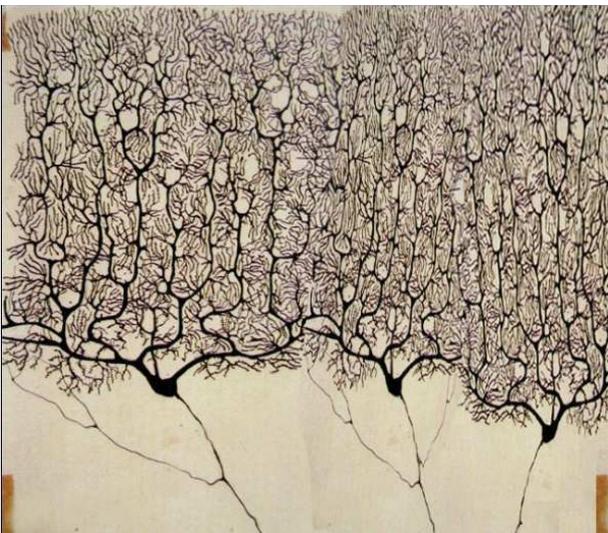


¹(DPL): Proceso que se da en las células de Purkinje al que se asocia el aprendizaje motor, ya que afecta a la coordinación, adquisición y almacenamiento de movimientos complejos en el interior del cerebelo.

Podemos distinguir los siguientes tipos de neuronas:

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Unipolares. | 4. Multipolares. |
| 2. Bipolares. | 5. Piramidales. |
| 3. Seudounipolares. | 6. De Purkinje. |

Las células o neuronas de Purkinje pueden llegar a tener muchísimas ramificaciones y por tanto un número elevadísimo de sinapsis con otras neuronas. En la siguiente foto podemos ver un dibujo que hizo Santiago Ramón y Cajal de estas neuronas en el año 1899. A este dibujo se le llama “Bosque de Purkinje”.



(Imagen extraída de: Célula de Purkinje del cerebelo humano. Santiago Ramón y Cajal, 1899. Instituto Cajal del CSIC.)

Como conclusión se puede decir que el cerebelo ayuda a automatizar los movimientos cuando éstos se están aprendiendo y después, al realizarlos, cada movimiento se inicia en la corteza cerebral y luego es coordinado por el cerebelo otorgando al movimiento continuidad, suavidad y armonía.

Si tenemos en cuenta que la principal función del cerebelo es integrar las vías sensitiva (sentidos) y motora (movimientos), es lógico pensar que lo que percibimos a través de nuestros sentidos va a afectar a la realización de los movimientos que utilizamos al tocar tanto a la hora de aprenderlos como al realizarlos tal y como he dicho antes.

Pero no todo acaba ahí, sino que además estudios neuroanatómicos concluyentes han demostrado que el cerebelo se conecta a otras regiones del cerebro conocidas como reguladoras del pen-

samiento, emoción y conducta. De este modo es lógico pensar que también van a afectar a nuestro aprendizaje de los movimientos nuestros pensamientos, emociones y nuestra conducta.

Por todo esto, a la hora de aprender un movimiento es necesario controlar nuestros pensamientos (estando concentrados en lo que estamos haciendo), nuestras emociones y sensaciones (estando relajados y buscando sensaciones corporales que nos ayuden a la ejecución) y nuestra conducta (manteniendo una conducta consciente y voluntaria sobre lo que estamos haciendo).

Esto podemos comprobarlo cuando sentimos la imposibilidad de realizar un movimiento con absoluta libertad por estar bloqueados a cualquier nivel, tanto física como mentalmente.

Otro concepto del que debemos hablar es el de la “memoria muscular”. La memoria muscular empieza a desarrollarse en el momento en el que el cerebro comienza a transmitir un nuevo concepto de movimiento a los músculos. La memoria muscular se utiliza mucho en el deporte y su base radica en la repetición de dichos hábitos musculares.

La creadora del “Método de la Memoria Muscular” fue la estadounidense Marjorie Jaffe. En sus clases enseña a sus alumnos el nombre de los músculos, su implicación individual en cada movimiento y cómo sacar el máximo rendimiento de éstos.

Basándonos en estos datos podríamos diseñar unas técnicas de estudio eficaces para el aprendizaje de cualquier habilidad motora como puede ser aprender a tocar un instrumento como el violín, el piano, etc. Estas técnicas de estudio deben respetar los ritmos de aprendizaje y entender que no sólo debemos comprender cómo realizar un movimiento sino que debemos conseguir que las manos lo aprendan y consigan “automatizar” dicho movimiento y esto sólo lo conseguiremos repitiendo cada movimiento de manera correcta el número suficiente de veces.

El término automatizar no está en este caso bien empleado ya que el movimiento no llega a automatizarse del todo porque la orden de comienzo del movimiento siempre partirá de la corteza cerebral, es decir, siempre será éste un acto total-

mente voluntario y es después cuando será coordinado por el cerebelo. A partir de aquí ya podemos hablar de la automatización.

Otro factor importante a la hora de aprender un movimiento utilizando unas correctas técnicas de estudio es la concentración. La concentración la podemos entender como una prolongación en el tiempo de la atención. Cuando nos disponemos a aprender un movimiento es vital que tengamos una gran atención hacia la forma de realizarlo y para ello necesitamos una gran concentración. Es con esta concentración cuando el cerebelo está “vigilando” cada movimiento que realizamos en este proceso de aprendizaje.

Cuando hemos hablado de la misión del cerebelo a la hora del desarrollo de un movimiento hemos obviado que para que éste pueda contribuir en esta causa e incluso para que una orden enviada por el cerebro sea efectiva los órganos receptores, que en este caso son los que conforman el aparato locomotor y más concretamente los músculos que intervienen en los movimientos de los brazos y manos no pueden estar en un estado de tensión, ya que esto impediría el libre movimiento. Por este motivo es vital que para que podamos aprender los movimientos para dominar la técnica de un instrumento es necesario controlar la relajación de la musculatura implicada en estos movimientos.

De esta manera, podríamos determinar tres factores a tener en cuenta a la hora de aprender un movimiento:

- Concentración.
- Relajación.
- Repetición.

Es decir, para aprender un movimiento es necesario repetirlo muchas veces estando concentrados y relajados evitando hacer mal dicho movimiento y coger cualquier tensión.

Por ello, a la hora de plantearse el estudio de una obra se deberían tener los siguientes conceptos en cuenta tal y como habla Iván Galamian en su libro “Interpretación y enseñanza del violín”:

Fase I “Construcción”

- Al principio sólo tocaremos lento, nunca a tempo, para ir resolviendo los problemas técnicos que podamos encontrar en la obra.

- Es importantísimo no cometer errores ya que esto supondrá doble trabajo para corregirlos.
- Los problemas técnicos que surjan hay que aislarlos y repetir muchas veces hasta que se hayan “automatizado” los movimientos.

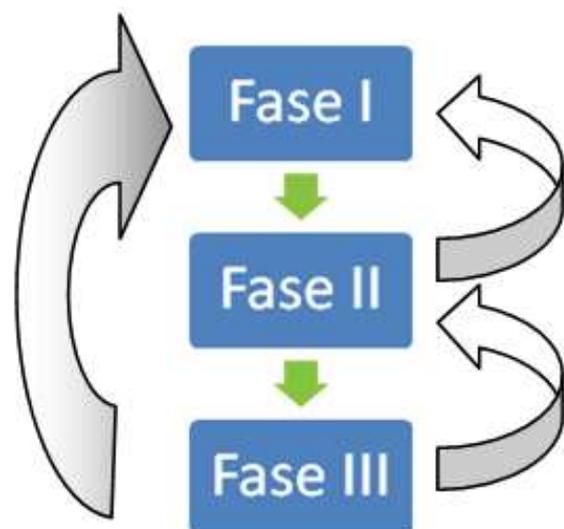
Fase II “Interpretación”

- En esta fase buscaremos interpretar la obra tal y como deseamos.
- Analizaremos formal y armónicamente la obra.
- Aplicaremos todas las cuestiones referentes al estilo.
- Analizaremos la dinámica.
- Pensaremos en el carácter que queremos dar a la obra.
- Llegaremos al tempo deseado.

Fase III “Ejecución”

- En este último periodo nos prepararemos para interpretar la obra ante el público.
- Memorizaremos la obra.
- Ensayaremos con piano, si lo requiere.
- Nos acostumbraremos a tocar la obra entera sin parar.
- Haremos pequeñas exposiciones antes de salir al público.

Hay que entender que al comenzar el estudio es muy importante no pasar de fase hasta que no se haya completado cada una, es decir, cuando estamos en la fase I no se debe estudiar nada de lo que se realizará en las siguientes fases pero si que



podremos volver de vez en cuando a la forma en que se trabajó en fases anteriores.

Teniendo todas estas cosas en cuenta podremos hacer que nuestro estudio sea más eficaz.

DOCUMENTOS BIBLIOGRÁFICOS

- Smirnov, A. A. (1983). *Fundamentos de psicofisiología*. Ed. Siglo Veintiuno.
- Delgado García, J. M^a. (2008). *Lenguajes del cerebro*. Ed. Letra Aurea.
- Vila Castellar, J. (1996). *Una introducción a la Psicofisiología clínica*. Ed. Psicología Pirámide.
- Krishnananda (Dr. Thomas O. Trobe). (2003). *De la Codependencia a la libertad: Cara a cara con el miedo*. Ed. Gulaab.
- Punset, E. (2008). *Por qué somos como somos*. Ed. Aguilar.
- Punset, E. (2010). *El viaje al poder de la mente*. Ed. Destino.
- Lippert, H. (2006). *Anatomía con orientación clínica*. Ed. Marbán Libros.

JOSÉ MANUEL RUBIA PLIEGO