



Anatomía de la Postura.

Estudio comparado de las diferentes propuestas didácticas y metodológicas en la iniciación al estudio de la viola y el violín.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

LUIS JOSÉ ROIG CERVERÓ

**ANATOMÍA DE LA POSTURA. ESTUDIO COMPARADO DE LAS
DIFERENTES PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS EN LA
INICIACIÓN AL ESTUDIO DE LA VIOLA Y DEL VIOLÍN.**

1. Introducción.

2. Anatomía de la postura. Fundamentos teórico-prácticos de las diferentes escuelas.

- **2.1. Biografías y filosofía de los diferentes métodos.**

- 2.1.1. Alard, Delphin
- 2.1.2. Crickboom, Mathieu
- 2.1.3. Suzuki, Shinichi
- 2.1.4. Rolland, Paul

- **2.2. Análisis de la Postura.**

- 2.2.1. Método de Alard.
- 2.2.2. Método de Crickboom
- 2.2.3. Método de Suzuki
- 2.2.4. Método de Rolland.

3. Investigación.

- **3.1. Sistema Musculoesquelético.**

- 3.1.1. Tipos de Contracción muscular.
- 3.1.2. Roles que pueden desempeñar los músculos.
- 3.1.3. Inercia, rozamiento y momento.
- 3.1.4. Fuerzas a las que está sometido un hueso.
- 3.1.5. Reacción de los tejidos cuando se aplica una carga.
- 3.1.6. El pie.
- 3.1.7. El Talón.
- 3.1.8. El Tobillo.
- 3.1.9. Las rodillas.
- 3.1.10. La cintura pélvica.
 - 3.1.10.1. Movimientos de la Pelvis.
- 3.1.11. La Columna Vertebral.
- 3.1.12. Composición de la Vértebra.
 - 3.1.12.1. El disco Intervertebral.
 - 3.1.12.2. Cargas a las que está sometido el disco intervertebral.
- 3.1.13. La Columna Lumbar.
- 3.1.14. La Columna dorsal.
- 3.1.15. La Columna Cervical.

- 3.1.16. Movimiento de las vértebras en la flexión.
- 3.1.17. Movimiento de las vértebras en la extensión.
- 3.1.18. Movimiento de las vértebras en las inclinaciones laterales.
- 3.1.19. Movimiento de las vértebras en las rotaciones.
- 3.1.20. Dismetrías y desviaciones de la columna.
 - 3.1.20.1. Oblicuidad de la Pelvis.
 - 3.1.20.2. Evolución de una escoliosis funcional a una deformidad estructural.
- 3.2. Sistema Nervioso.
 - 3.2.1. La Neurona.
 - 3.2.2. El impulso nervioso.
 - 3.2.3. Los actos voluntarios.
 - 3.2.4. El arco reflejo.
- 3.3. Sistema Respiratorio.
 - 3.3.1. Fisiología del aparato respiratorio.
 - 3.3.2. La respiración.
 - 3.3.3. Beneficios de una respiración profunda.
 - 3.3.4. La respiración es la clave.
 - 3.3.5. La Postura y la respiración.
- 3.4. Conceptos básicos de Anatomía.
 - 3.4.1. La Gravedad: Centro de gravedad, Línea de gravedad.
 - 3.4.2. Base de Apoyo o Polígono de Sustentación.
- 3.5. Mecánica del aparato locomotor.
 - 3.5.1. Los huesos, las articulaciones, los músculos, los tendones y los ligamentos.
- 3.6. Investigación sobre el hecho postural.
 - 3.6.1. La Posición.

4. Conclusiones.

5. Bibliografía.

- 5.1. Bibliografía musical
- 5.2. Bibliografía sobre anatomía
- 5.3. Otro de bibliografías.

6. Anexo. Relación de figuras.

**ANATOMÍA DE LA POSTURA. ESTUDIO COMPARADO DE LAS
DIFERENTES PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS EN LA
INICIACIÓN AL ESTUDIO DE LA VIOLA Y DEL VIOLÍN**

1. INTRODUCCIÓN.

Hoy en día muchas niñas y niños se acercan al mundo de la música, con el objetivo de poder expresarse a través del lenguaje de los sonidos, utilizando como medio los instrumentos de cuerda y especialmente la viola y el violín, por el hecho de poder hacerlo en edades más tempranas y gracias a que hoy en día podemos encontrar diferentes tamaños de instrumentos que se ajustan al desarrollo físico de cada alumno.

Muchos instrumentistas de cuerda tienen problemas de salud, especialmente de espalda, debido a las muchas horas de práctica en posturas poco recomendables. Estaríamos hablando pues de una enfermedad profesional. La solución pasa por visitar al médico, que nos recomienda dejar la actividad instrumental durante una temporada y administrarnos fármacos antiinflamatorios. Pero esta no es la solución porque aunque es verdad que uno mejora gracias a la inactividad, cuando vuelve a la práctica reaparecen los problemas y así sucesivamente.

A los instrumentistas de cuerda de mi generación nadie nos enseñó la postura correcta a la hora de tocar de pie o sentados. En la actualidad los profesionales que se dedican a la pedagogía, enseñan lo que viene en los métodos, sin tan si quiera meditar si las afirmaciones que en ellos se realizan son ciertas o no y en que podríamos mejorarlas.

Todos los profesionales de la educación musical deberíamos incluir en nuestra programación didáctica todos los contenidos necesarios (conceptuales y procedimentales) sobre el hecho postural e insistir en ellos durante todo el proceso de formación del alumno. Sólo de esta forma podremos aliviar el problema, en lugar de mandar a los alumnos a esta u otra clínica para que un profesional de la medicina repare los problemas causados en el aula (aunque de forma inconsciente), y que seguramente el médico tampoco podrá dar solución ya que por una parte este no cuenta con conocimientos de técnica instrumental, y por otra parte, no es quien sigue y controla el proceso de aprendizaje.

A principios del siglo XX y especialmente en Japón y Estados Unidos aparecieron nuevas metodologías aplicadas en la iniciación de los instrumentos de cuerda (Shinichi Suzuki y Paul Rolland), que supusieron un avance en muchos aspectos, en las que no sólo se tiene en cuenta el desarrollo evolutivo del niño, si no también aspectos como la afectividad, psicomotricidad, etc., así como la forma más eficaz de poner en práctica los diferentes contenidos.

Investigar, comparando las diferentes propuestas metodológicas nos llevará a un mayor conocimiento no sólo de los diferentes métodos, si no, a poder ver la evolución de la técnica instrumental en el tiempo.

Poner en cuestión algunas de las afirmaciones, aunque sea de pedagogos tan importantes y famosos como Alard, Crickboom, Suzuki y Rolland, nos servirá para avanzar en la comprensión de muchos aspectos, entre ellos los fisiológicos (como los referentes a la postura, posición de ambos brazos, etc...), ya que, si bien, la mayoría de las escuelas mantienen un continuismo respecto a las escuelas anteriores, tienen poco

presente conceptos tan básicos como los de anatomía o biomecánica¹ (ésta más contemporánea) del cuerpo humano.

Hoy en día hay un auténtico aluvión de publicaciones para los instrumentos de cuerda, donde se puede decir que la mayoría sólo ofrece más de lo mismo. Partituras que aumentan la bibliografía de cada instrumento (en un gran número de ellas sólo cambia la armonización en el acompañamiento para piano, ya que son las mismas piezas o canciones), pero que no profundizan ni en los aspectos técnicos ni en los didácticos. Para nosotros sólo tienen importancia desde el punto de vista musical. ¿Quizá será porque los músicos somos reacios al estudio de otras materias, aunque estas estén relacionadas con la interpretación?. ¿En la interpretación sólo participan componentes de tipo subjetivo?.

Quizá sean interrogantes para dar respuesta a través de otras investigaciones, pero si de verdad queremos evolucionar, debemos cuestionar todo lo aprendido con anterioridad, eso sí, desde el respeto, ya que en la actualidad tenemos a nuestro alcance conocimientos que eran de difícil acceso o no existían, por ejemplo en 1844 cuando Alard escribió su método “Ecole du Violon”.

Esta investigación tiene como único fin que mis alumnos disfruten de la práctica instrumental sin ningún tipo de obstáculos, garantizando su buena salud a través de una postura correcta.

RESUMEN:

Este trabajo de investigación tiene como objetivo, por un lado prevenir posibles enfermedades profesionales y por otro posibilitar la actividad musical desde el aspecto físico.

De la posición de los pies depende el equilibrio de la cintura pélvica, de la columna vertebral, del cuello y cabeza, y por tanto la posibilidad de poder interpretar con mayor seguridad y con menor esfuerzo.

Valencia, 6 de Julio de 2009

¹ Biomecánica. Ciencia que trata de explicar los fenómenos de la vida por medio de la mecánica.