



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Facultad de Artes, Licenciatura en Música

Hacia una formación holística del saxofonista

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN MÚSICA, TERMINAL EN EDUCACIÓN MUSICAL

PRESENTA

Karina Paola Castillo Cosme

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Fuensanta Fernández de Velazco


Puebla

Noviembre, 2017

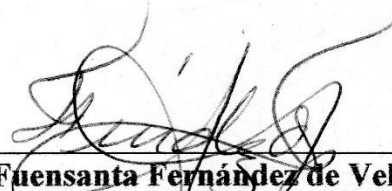
AUTORIZACIÓN

Hacia una formación holística del saxofonista
TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN MÚSICA, TERMINAL EN EDUCACIÓN MUSICAL
PRESENTA

Karina Paola Castillo Cosme




Mtro. Alberto Mendiola Olazagasti
Director de la Facultad de Artes de la
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla



Dra. Fuensanta Fernández de Velasco
Directora de Tesis



Dr. Saúl Rodríguez Luna
Revisor de Tesis



Dr. Eduardo Carpinteyro Lara
Revisor de Tesis

29 de noviembre de 2017

APROBACIÓN

Hacia una formación holística del saxofonista
TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN MÚSICA, TERMINAL EN EDUCACIÓN MUSICAL
PRESENTA
Karina Paola Castillo Cosme



Dra. Fuensanta Fernández de Velazco
Directora de Tesis



Dr. Saúl Rodríguez Luna
Revisor de Tesis



Dr. Eduardo Carpinteyro Lara
Revisor de Tesis



29 de noviembre de 2017

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Victoria y Francisco, por ser un gran apoyo en mi vida, y por mostrarme que puedo ser mejor persona cada día.

A la Dra. Fuensanta Fernández por su guía y valiosa asesoría a través de toda mi investigación.

Al Dr. Saúl Rodríguez y al Dr. Eduardo Carpinteyro por su apoyo y asesoría.

Al Prof. José Luis Romero por mostrarme el camino del estudio y disciplina en la práctica del saxofón.

A mis amigos que aportaron conocimientos de sus áreas y su valiosa ayuda: Rodrigo Moreno, estudiante de música, Angélica Moreno, estudiante de fisioterapia y a Rogelio Méndez, arquitecto y diseñador, por su valiosa ayuda en la digitalización de la silla y la base para el saxofón.

A los compañeros saxofonistas que me apoyaron con sus opiniones e inquietudes al tocar el saxofón.

A los maestros entrevistados que aportaron sus opiniones y saberes acerca del saxofón, entre ellos al profesor Octavio Íñigo, por abrirme el panorama en relación con el mejoramiento del instrumento, y por adaptar mi saxofón a mi complexión física.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	19
OBJETIVOS	21
JUSTIFICACIÓN	23
1 LA PRÁCTICA MUSICAL DEL SAXOFONISTA. UNA CONTINUA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO ENTRE LO CORPORAL, LO PSICOLÓGICO Y LO MUSICAL, PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU PROFESIÓN	25
1.1 Relación cuerpo – cerebro – música en la interpretación musical	27
1.2 La importancia de una buena relación entre la mente, el cuerpo y el instrumento en la interpretación musical	29
1.3 Inconvenientes psicológicos que pueden llegar a obstaculizar el desempeño musical del intérprete	31
1.3.1 Ansiedad y estrés	32
1.3.2 Pánico escénico	34

2	ENFERMEDADES Y LESIONES QUE PUEDEN PADECER LOS MÚSICOS A LO LARGO DE SU CARRERA PROFESIONAL	39
2.1	El desgaste corporal a través de los años de estudio y la práctica de un instrumento musical	40
2.2	Tipos de enfermedades propias del saxofonista	43
2.2.1	Alteraciones corporales causadas por el estudio del saxofón	61
2.3	Las causas más comunes de las lesiones y cómo evitarlas	68
3	PROPUESTA DIDÁCTICA PARA ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LO CORPORAL, MENTAL Y MUSICAL PARA EL SAXOFONISTA	73
3.1	La elección del instrumento	75
3.2	Propuesta ergonómica y postural para una interpretación instrumental adecuada. La relación entre saxofón e interprete	81
3.2.1	La postura, la utilización de soportes y las adaptaciones o cambios realizados ergonómicamente en el saxofón	82
3.2.2	Ajuste de las llaves al tamaño de las manos del	90

saxofonista	
3.2.3 Propuesta de una silla adaptable para cada saxofonista	97
3.3 Propuesta musical de aprendizaje para el estudio del saxofón	104
3.3.1 Organización del tiempo para la realización de metas de estudio	105
3.3.2 El cuidado del cuerpo completo por medio de la ejercitación, la respiración, la relajación corporal y el desarrollo de habilidades motrices en relación con el estudio del saxofón	115
3.3.3 Propuesta de estudio de una obra o un ejercicio por medio de la memorización. Ejemplo de una propuesta didáctica llevada a un día de práctica	120
3.4 Conclusiones de la propuesta	127
CONCLUSIONES GENERALES	129
BIBLIOGRAFÍA	131
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	139

ANEXO 1: RECOPIACIÓN DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO DE VARIOS AUTORES, A REALIZARSE ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR EL INSTRUMENTO	145
ANEXO 2: ENCUESTAS, RESULTADO ESQUEMÁTICO CUANTITATIVO	167
ANEXO 3: ENTREVISTAS	175

INTRODUCCIÓN

El ser humano ha mejorado el entorno para facilitar su vida, se ha desarrollado sobre todo en las tecnologías de la información y la comunicación; pero a pesar de todos estos grandes avances tecnológicos el hombre ha descuidado su propio cuerpo, o lo ha desplazado a último lugar. No lo ha cuidado mediante una sana alimentación y ejercicio, lo cual es algo elemental para su existencia¹.

El músico también ha sido parte de esta tendencia, al descuidar su salud. Los estudiantes de música por lo general pasan todos los días de la semana, desde la mañana hasta la noche, en las facultades de música, y es habitual que no se alimenten bien, no hagan ejercicio y no duerman bien. Los profesionistas de la música tampoco hacen ejercicio, su alimentación deja mucho que desear. La mayoría de los saxofonistas al tener que trabajar por las noches tocando música de sobremesa o versátil en las orquestas y los teatros, desequilibran enormemente su cuerpo.

Los avances tecnológicos han logrado que los fabricantes de instrumentos perfeccionen e inventen nuevos instrumentos musicales de gran calidad, y mayor complejidad. En muchos de los casos, las empresas más reconocidas han solicitado estudios científicos para mejorar sus instrumentos; sin embargo, algunos de estos instrumentos no están todavía ergonómicamente ajustados al tamaño del cuerpo del instrumentista. Es difícil adaptarse a la forma, tamaño y peso del instrumento, lo que ocasiona que no puedan ser tocados con facilidad por cualquier persona.

¹ Según las estimaciones de la OMS del año 2016 “Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. Esto por un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico a su vez un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.” (Organización Mundial de la Salud, 2016)

El músico mexicano se enfrenta a varios problemas, entre ellos están los sociales, los económicos, y los de educación. El músico, a lo largo de su carrera como instrumentista ha buscado solucionar este último problema a través de nuevos sistemas de aprendizaje para un desarrollo eficaz como músico e instrumentista profesional. Los problemas de educación serán tratados en esta tesis ya que para el instrumentista profesional la práctica en el instrumento demanda mucho tiempo y un gran compromiso, requiere de un estudio constante y correcto del instrumento, un control de las emociones en el escenario, y de un cuidado constante de su propio cuerpo.

Muchos profesores de música aún continúan educando de forma tradicional, sin tomar en cuenta el contexto en el que se encuentran el alumno, y los factores que afectan directamente el desarrollo del alumno. Por esto es imprescindible tomar en cuenta la importancia del estado físico, del emocional, y del funcionamiento del cerebro, y cómo estos se relacionan en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el escenario, al momento de la interpretación.

Esta tesis tiene un enfoque interdisciplinario, ya que cada aspecto, ya sea físico, motriz, psicológico, emocional, etc., está relacionado uno con otro, y todos estos aspectos están presentes de forma global en el instrumentista.

En el primer capítulo de mi tesis analizaré el aspecto de la salud, el cual es imprescindible para poder tener un adecuado funcionamiento del cuerpo, la relación cuerpo-cerebro y saxofonista-instrumento, y la importancia de tener una formación holística en el estudio del saxofón. También me enfocaré en este capítulo en el aspecto psicológico, en particular sobre el manejo de las emociones en el escenario, el control del cuerpo, el estrés, etc.

El segundo capítulo está dedicado a las lesiones de los músicos, por lo regular se lesionan por que tocan muchas horas al día un instrumento no adaptado ergonómicamente a la forma de su cuerpo. El problema de las lesiones va ligado también a problemas psicológicos como el estrés o la ansiedad.

En el tercer capítulo presento los aspectos pedagógico-musicales como la forma de memorizar y retener las piezas musicales. Además realizo una propuesta para mejorar la práctica al tocar el saxofón y sugerencias para el mejoramiento postural del saxofonista al tocar su instrumento, la utilización de soportes y menciono cómo podríamos adaptar el saxofón de acuerdo con el cuerpo del ejecutante, para reducir lesiones. Incluyo también una propuesta de una base para el saxofón y una silla ergonómicamente adaptada al cuerpo del saxofonista.

En la sección de los anexos agrego las entrevistas realizadas en los encuentros de saxofonistas en la Ciudad de México. Igualmente recopiló ejercicios para el fortalecimiento corporal, y ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento que nos servirán para antes y después de tocar el saxofón, a mi manera de ver, son elementales para los estudiantes de saxofón.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estudiante de música requiere de mucho tiempo y esfuerzo para llegar a ser un músico profesional y mantener su nivel. En el caso de los saxofonistas, la mayor parte del tiempo acostumbran practicar con posturas incorrectas, ya sea sentados o de pie, cargando con la espalda o el cuello un saxofón muy pesado, y al no tener una buena condición física son más susceptibles a lesionarse. Wilfred Barlow (1991, p. 14) plantea que el ser humano desde la infancia, y a lo largo de su vida, adquiere malas posturas y lastima su cuerpo.

Otro factor importante que puede provocar lesiones al instrumentista es el tamaño inadecuado del instrumento en relación con sus manos y cuerpo. En el caso de los saxofonistas solo existe un tamaño estándar para cualquier instrumentista que lo desee tocar, sin importar la proporción corporal de la persona. Esto es un grave problema, puesto que las personas con manos pequeñas podrían sufrir lesiones en su cuerpo, si deciden tocar el instrumento diariamente como instrumentista profesional. Del mismo modo, la alta competencia que existe entre instrumentistas y el estrés, suelen tener consecuencias en el estado general de salud, y posteriormente pueden afectar la calidad del estudio diario.

El factor emocional del músico tiene una gran relación con su cuerpo ya que, si el instrumentista no es una persona emocionalmente equilibrada, tiene muchas probabilidades de sufrir problemas en su cuerpo por la tensión física constante. Un ejemplo muy común es que al tener tensión en los brazos y dedos al tocar pasajes que requieren mayor atención, rapidez y agilidad, la respuesta del cuerpo va a resultar todo lo contrario de lo que desea el instrumentista, lo que sucede en ese momento es que los músculos de los brazos se inflaman y presentan

contracturas. A su vez, la falta de cuidado a nuestro cuerpo, el no hacer ejercicio regularmente y tener una mala alimentación, aunados a una inadecuada práctica instrumental al tocar el saxofón, detonan en la mayoría de los casos problemas físicos graves.

La pregunta que motiva esta investigación es: ¿las lesiones que presentan los saxofonistas reflejan la falta de reflexión y atención a las señales de su cuerpo, al momento de tocar o estudiar? Esto involucra la forma de utilización del cuerpo, las diferentes metodologías de aprendizaje del instrumento, su estado emocional, la conciencia corporal y hasta el estado de salud. Los resultados de una mala práctica en el saxofón pueden contribuir a lesiones y padecimientos graves como pueden ser: síndrome del túnel carpiano, contracturas, tendinitis, fibromialgia, distonía focal y fatiga crónica entre otros.

Por lo anterior considero de suma importancia que el músico sea consciente de la forma en cómo realiza su estudio diario, ya que la calidad de la práctica definirá la cantidad de tiempo que invierta para la ejercitación del instrumento, y la calidad de lo aprendido. Además, es muy importante que el instrumentista esté consciente de los movimientos que realiza al estudiar y cómo los logra en su instrumento, qué metodología de estudio aplica y qué desempeño tendrá en el escenario.

En conclusión, encontrar una nueva forma para la enseñanza-aprendizaje con un enfoque holístico.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Las lesiones que presentan los saxofonistas reflejan la falta de reflexión y atención a las señales de su cuerpo, al momento de tocar o estudiar?
2. ¿Cómo afecta el estado físico y mental en el desempeño del instrumentista profesional?
3. ¿Qué necesitaría desarrollar física y mentalmente un estudiante para interpretar un instrumento musical como el saxofón?
4. ¿Qué conocimientos en los procesos físicos y mentales son necesarios en la interpretación y cómo el conocimiento de estos procesos podría cambiar la forma de tocar o de estudiar?
5. ¿Qué ejercicios físicos o técnicas de respiración podría realizar el instrumentista para lograr control de sus emociones al interpretar en público?
6. ¿Una prueba de aptitud física podría ayudar a los postulantes de música a definir si son aptos para el estudio de un instrumento?
7. ¿De qué manera perjudican los malos hábitos de estudio a la salud física del instrumentista?
8. ¿Qué se recomienda hacer para evitar y prevenir problemas físicos y musculares en los saxofonistas y lograr un uso adecuado del cuerpo al interpretar el saxofón?
9. ¿Cuáles son las enfermedades y problemas físicos más frecuentes del saxofonista profesional?
10. ¿Qué cambios físicos ha tenido el saxofón a lo largo de su existencia y cuáles son los nuevos diseños de saxofones?
11. ¿Debería el saxofonista utilizar una silla ergonómicamente adaptada al cuerpo?
12. ¿Qué elementos, materias, técnicas y modelos de estudio se necesitan saber para tener una educación holística de saxofonista?

13. ¿Cómo puede llegar a encontrar un saxofonista el equilibrio entre el área corporal, musical y mental?
14. ¿Qué tipo de actividades deportivas, de calentamientos y ejercicios son necesarios para una condición física eficiente para el saxofonista?
15. ¿Cómo afecta la alimentación a la condición física del saxofonista?

OBJETIVOS

El objetivo general de la investigación es:

Hacer una propuesta de formación holística para los saxofonistas que incluya aspectos corporales, mentales, psicológicos y musicales.

Los objetivos específicos:

1. Analizar la relación que existe entre lo mental, lo corporal, lo psicológico y lo musical en el instrumentista, para prevenir enfermedades y lesiones, logrando un equilibrio emocional al tocar el instrumento.
2. Hacer un análisis de los diferentes tipos de problemas físicos y lesiones que se presentan por la práctica profesional del saxofonista, para prevenirlos y corregirlos.
3. Examinar las posturas al tocar el saxofón y presentar algunas opciones de ajuste del saxofón al cuerpo. Propuesta de una silla adaptada ergonómicamente al cuerpo, para que el saxofonista toque de manera más cómoda y relajada evitando lesiones.
4. Proponer una serie de ejercicios, calentamientos y algunas recomendaciones en cuanto a la alimentación y descanso, para que el instrumentista tenga una calidad de vida más saludable, necesaria para un buen desempeño profesional.
5. Proponer una forma de estudio holística para el saxofonista profesional, adaptando modelos de estudio y técnicas para la práctica instrumental.

JUSTIFICACIÓN

En los últimos años se han realizado estudios acerca de los riesgos de trabajo en muchas áreas laborales, pero a los profesionistas de la música no se les había tomado en cuenta. (Juan Guasch, 2012). Cada vez más especialistas en muchas partes del mundo investigan y tratan los problemas físicos y de salud en los músicos. Sin embargo, en México y algunas partes de Latinoamérica esto aún no es así. Ésta es una de las razones por las cuales los profesionales y los estudiantes de la música se lesionan con regularidad.

En los encuentros de saxofonistas que se efectúan en varias partes del mundo se realizan concursos nacionales e internacionales, y la competencia es muy alta. Por esta razón, algunos saxofonistas presentan grandes problemas físicos y musculares, debido a largas horas de estudio y práctica instrumental con malas posturas; además, por tener un instrumento no adaptado al tamaño proporcional de sus manos y brazos, y porque el saxofón está hecho de metal.

El primer paso para lograr una solución es aceptar el problema y sentirse libre de comentarlo abiertamente con los colegas saxofonistas, para buscar soluciones o recomendaciones. Regularmente este tipo de problemas no se suelen comentar abiertamente, por miedo a ser criticados, o por algún tipo de prejuicio relacionado directamente a la mala técnica instrumental.

Los programas de educación musical no mencionan explícitamente la importancia que se le debe dar a la conciencia corporal, el bienestar físico y el desarrollo completo de un músico. Los profesionales de la música por lo regular no ponen atención a las señales del cuerpo, lo que ocasiona, en la mayoría de los casos que se lesionen.

Por esta razón, esta tesis es de vital importancia para cambiar paradigmas y examinar detenidamente los problemas que todos los saxofonistas podemos presentar a lo largo de la carrera profesional. Para ello se necesita hacer un análisis de la problemática desde diferentes perspectivas y especialidades.

Para lograr una propuesta holística se necesita incluir desde la forma de cargar el instrumento, el tipo de ejercicios musicales, corporales y de respiración a realizar, la opción de un plan de alimentación balanceado, la práctica de ejercicios de relajación, la realización de terapias psicológicas, hasta llegar a hacer una propuesta de una silla, una base y arneses ergonómicamente adaptados al cuerpo del instrumentista. Y así ayudar a más saxofonistas y músicos en general a evitar lesiones y hacer consciencia de la importancia de su cuerpo para la ejecución instrumental.

1. LA PRÁCTICA MUSICAL DEL SAXOFONISTA. UNA CONTINUA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO ENTRE LO CORPORAL, LO PSICOLÓGICO Y LO MUSICAL, PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU PROFESIÓN

Esta tesis, como ya había mencionado en la introducción, analiza la práctica musical del saxofonista desde un panorama holista², por eso considero de suma importancia que el músico logre un equilibrio entre lo corporal, lo psicológico y lo musical, para su desarrollo profesional.

Comenzaré por analizar la relación cuerpo–cerebro–música, para entender cómo se relacionan e interactúan éstos en la formación y desempeño del saxofonista, y poder así aventurarme a hacer una propuesta holista para que éste logre llegar a ser un músico profesional de calidad.

La relación cuerpo-mente es un interrogante que se ha analizado a lo largo de la historia de la humanidad. Desde los antiguos griegos hasta la actualidad se fueron construyendo diferentes respuestas a este planteamiento desde distintas disciplinas, como la filosofía, la psicología, la fisiología, etc.

Esta relación mente-cerebro- cuerpo, desde sus inicios no ha sido sencilla de establecer. Con el paso del tiempo se formaron básicamente dos corrientes con puntos de vista epistemológicos opuestos: los que sostienen que lo mental y lo físico constituyen dos ámbitos separados, es decir, la posición dualista; y los que sostienen que lo físico y lo mental constituyen un solo ámbito, la posición monista (Czerlowski, 2008, p.20).

² El holismo estudia el todo, es decir, no divide sus partes para comprenderlas o intervenir en ellas. Concentra su atención a nivel organizacional y busca asegurar que las partes estén relacionadas conjuntamente y funcionando en forma apropiada para que sirvan a los propósitos del todo. Ramón Gallegos (1999, p. 1)

Habría que recordar que fue Descartes (1649) quien hacía un contraste entre el cuerpo físico, que ocupa un lugar en el espacio, y la no espacialidad de la mente, que se caracteriza por el pensar. Este enfoque es el que más aprobación tuvo entre los filósofos: lo subjetivo de la mente en contraposición con lo objetivo de lo físico.

El avance de las nuevas tecnologías ha llevado a un desarrollo enorme de las neurociencias, que actualmente proponen un sistema holístico en relación con el problema mente/cerebro-cuerpo. Las ciencias de la conducta, la filosofía de la mente y las neurociencias al converger interdisciplinariamente, han conformado un nuevo campo de investigación denominado “Ciencia Cognitiva”, y de este mismo campo han surgido nuevas interdisciplinas como la Neurociencia Cognitiva, que se dedica al estudio de los fundamentos neurofisiológicos de algunos procesos mentales específicos.

José Luis Díaz ha estado investigando a fondo en qué consiste la relación anatómico-funcional de la actividad cerebral, campo que se ha establecido para referirse a procesos mentales o conductuales específicos. Colgan (1978) menciona que este tipo de investigaciones interdisciplinarias han enriquecido el estudio del comportamiento humano, y ha descubierto que existen unidades conductuales o pautas particulares de expresión motora que han llevado a la realización de estudios del movimiento muscular para analizar la conducta humana, posibles de medir con parámetros de movimiento (Díaz, 2011, p. 1970)

En este capítulo hago referencia a la relación del cuerpo y el cerebro con el instrumento. Trato de hacer un análisis desde diferentes disciplinas en cuanto a las cuestiones musculares, las conductuales del saxofonista, sus representaciones mentales en cuanto al movimiento al tocar, la voluntad, la conciencia de la libertad de acción, etc.

1.1 Relación cuerpo – cerebro – música en la interpretación musical

La relación del cuerpo y la mente al momento de la ejecución musical son inseparables, sin embargo, frecuentemente no se piensa en una relación intrínseca del aspecto corporal con el aspecto mental, y se le analiza de una forma dualista y excluyente (Bowman, 1998, p.2).

Los teóricos han buscado el valor de la música en los beneficios cognitivos que ésta provoca al escucharla, y todas estas investigaciones, desde la teoría de Pitágoras hasta “el efecto Mozart” han buscado esencias inexplicables y abstractas que tienen que ver con lo producido o el producto (la música), y no con el cómo es que ésta se hace. No toman en cuenta los aspectos corporales, llegando al punto de pensar que, si se toman en cuenta estos aspectos corporales para la investigación, podrían interferir en ella. (Bowman, 1998, p.2).

Podemos notar que en este tipo de estudios el “hecho” es más importante que la forma de cómo se hace.

Investigaciones neurocientíficas actuales como las de Turner y Ioannides (2009) contrastan totalmente con las anteriores, ya que han confirmado que el sistema nervioso está ricamente integrado, y que el cerebro transfiere la información a gran velocidad como en un sistema dinámico.

El cerebro y el cuerpo van creando mapas del cuerpo, que se entrelazan en el tejido nervioso para regular la acción y buscar intencionadamente la conciencia, que puede servir de guía en el movimiento, aprendiendo a percibir más y a moverse más eficazmente. (Fernández de Velasco, 2013). Por ejemplo, Travençolo (2004, pp. 116-127) explica que desde la etapa embrionaria el cerebro va creando diferentes mapas del cuerpo. Esto permite al feto que se mueva con una coordinada integridad (Gruhn y Rauscher, 2008, p.75). En este sentido, la idea

dualista de la mente separada del cuerpo, aunque sigue siendo una creencia extendida, ya no es válida (Fernández de Velazco 2013, p. 78)

El papel del cuerpo al momento de la interpretación musical debería ser muy importante para los intérpretes, sobre todo en relación con el proceso de aprendizaje y formación profesional, pero normalmente no sucede así.

Algunos pedagogos musicales como Jaques-Dalcroze, Carl Orff y Kodaly han relacionado la música al movimiento corporal en sus metodologías. Desafortunadamente no todas las escuelas de formación musical utilizan esas metodologías para el aprendizaje. Jaques-Dalcroze hace más de cien años observaba cómo el movimiento musical estimulaba a los alumnos y les ayudaba a sentir y expresar la música con el cuerpo (Fernández de Velazco, 2013, p. 76).

La filósofa Eleanor Stubley (1998) consideraba un error el observar la interpretación musical como una cuestión solamente corporal, y proponía una comunicación mutua entre el cuerpo y la música al momento de la interpretación musical. Desde su punto de vista, el cuerpo no es algo meramente “mecánico”. No es posible ejecutar un instrumento solamente con lo que la mente dicta; tampoco es sólo producto de la decodificación de símbolos musicales. Para ella en ambos casos se descuida gravemente la importancia del cuerpo al hacer música. (Stubley, 1998, pp.93-105).

Fernández de Velazco (2013) expone que el movimiento musical y el del comportamiento del cuerpo hacia la música se encuentran fusionados en la experiencia musical. La forma en que estos movimientos se desarrollan en la obra musical, es decir, cómo se sienten y cómo se ejecutan, definen el sentido de ser en ella (p. 66).

Para comprender verdaderamente el significado de la interpretación musical es necesario agrandar el ámbito de acción, es decir, que sea a la vez físico, mental y espiritual (Ibid., p.94) Stublely denomina como *sintonía simbiótica* a la relación conjunta entre el cuerpo, la mente, el instrumento, el sonido y las acciones musicales con los demás músicos. (Ibid., p. 96)

Esto es muy importante tomarlo en cuenta para la formación del músico profesional. Como menciona Fernández de Velazco (2013), al momento de la interpretación musical el ejecutante no recrea simplemente la música con el cuerpo, sino que lo hace de forma holística incorporando la mente, el instrumento, el sonido, y todo a través y por medio del cuerpo (p.66).

1.2 La importancia de una buena relación entre la mente, el cuerpo y el instrumento en la interpretación musical

Llegar a ser un músico profesional requiere mucho esfuerzo, disciplina, y largos ensayos en grupo y de forma individual. La profesión del músico es comparable a la de un atleta de alto rendimiento; sin embargo, un atleta de alto rendimiento cuida su cuerpo para realizar su trabajo, y acude con el médico o con el fisioterapeuta cuando lo requiere. El músico, al contrario que el atleta, hace caso omiso de las exigencias y alertas de su cuerpo, y casi nunca acude al médico o con el fisioterapeuta con regularidad, para controlar que todo en su cuerpo funcione de la mejor manera. Por tal motivo los músicos sufren muchos daños físicos originados por su profesión.

Rosset (2010) expone que los músicos no hablan mucho sobre sus padecimientos por prejuicios que ellos mismos se forman, y su propio ego profesional. Por lo general se cree que, si alguien sufre alguna dolencia por tocar, entonces no posee una buena técnica y tampoco un alto

talento musical, por lo que este tipo de padecimientos no son reconocidos como posibles enfermedades graves (p. VIII).

El músico puede lesionarse por tocar de forma profesional su instrumento, pero también existen otro tipo de lesiones que no son causadas por la profesión del músico, como pueden ser el uso excesivo del celular el cual puede causar tensión en los dedos pulgares y las muñecas, así como también el uso de la computadora, ejercicio excesivo sin descanso, la práctica de algunos deportes de contacto, cargar objetos pesados con mala postura, todo esto depende de la fuerza física y resistencia que presente el músico afectado.

Para tratar todo tipo de lesiones se requiere un tratamiento muy preciso y apropiado para un músico profesional, el cual debe presentar una mejora al 100% después de la rehabilitación, para poder continuar con su actividad profesional.

El factor psicológico es una de las causas más comunes por las que se ocasionan lesiones y problemas físicos, específicamente en los músicos es el pánico escénico. Según Goleman (1995) el temor tiene una importancia fundamental sobre nuestra evolución más que otro tipo de emoción, puesto que es imprescindible para la supervivencia; sin embargo, en la actualidad los temores no controlados provocan problemas que no nos permiten realizar con satisfacción nuestra labor musical (p. 29).

Tanto los problemas económicos, como la falta de apoyo familiar, entre otros pueden ocasionar en el estudiante graves problemas emocionales, que se verán reflejados en tensiones al momento de tocar y que le causarán algunas lesiones.

1.3 Inconvenientes psicológicos que pueden llegar a obstaculizar el desempeño musical del intérprete

Algunos músicos desde que deciden dedicarse profesionalmente a tocar un instrumento comienza a sentirse presionados por diferentes motivos, por ejemplo, el tener que dedicarse al estudio de su instrumento por muchísimas horas para poder llegar a ser un músico con un muy buen nivel interpretativo. El estudiante también se enfrenta a las diferentes presiones que recibe por parte del entorno como la constante crítica de los familiares al pretender ser un músico profesional.

Regularmente los maestros hacen comparaciones entre sus alumnos al momento de las evaluaciones o en las clases, y hacen comentarios sobre su desempeño o con relación a la edad de los estudiantes, como factor determinante para tener un futuro prometedor. Habitualmente lo hacen para que el alumno prospere y mejore su nivel interpretativo; sin embargo, muchas veces lo que ocasionan es el efecto contrario. En estas circunstancias el alumno entra en un estado de estrés, el cual alcanza a bloquear su avance y comienza a adquirir una tensión que llega al grado de ocasionar problemas físicos, como dolores musculares y fatiga, entre otros. Si un alumno no es consciente de una tensión muscular que tiene y no la controla, puede adquirir alguna lesión grave.

Otro factor común que puede detonar en algún tipo de tensión física es el no saber administrar adecuadamente el tiempo para poder realizar todas las actividades que se tienen diariamente. Los estudiantes de música en México no sólo se dedican a estudiar en la escuela o facultad, sino que también trabajan para sobrevivir tocando *música de sobremesa*³ y música

³ El término *música de sobremesa* hace referencia a la música que se toca para amenizar comidas o reuniones.

versátil. También imparten clases a niños y adultos, y buscan otro tipo de trabajos para mantenerse. Esto los lleva a tocar constantemente su instrumento, lo que produce un estrés mental que se refleja por medio de dolores musculares y agotamiento.

Dependiendo del temperamento o rasgos de la personalidad del alumno estas situaciones pueden presentar o no algún tipo de problema, y si no se les da la importancia que debieran pueden desencadenar diferentes escenarios corporales y psicológicos dañinos que con el tiempo se salen control.

1.3.1 Ansiedad y estrés.

El estrés es un tema muy importante en la actualidad por que no sólo afecta a profesionales de la música, sino que es un factor común en la sociedad moderna, a la cual pertenecemos.

En México cada vez surgen mayores exigencias para los profesionales de todas las áreas, incluyendo a los músicos. En realidad, el músico invierte muchas horas al día en su profesión, entre estudio, conciertos, clases, etc., que le exige, por un lado, ser una persona con una condición física comparable a la de un atleta de alto rendimiento, y por otro, encontrar un punto de equilibrio entre sus actividades profesionales y el estrés que esto origina.

Es muy interesante observar cómo el estrés en el siglo pasado no era contemplado como un elemento que podría causar trastornos fisiológicos tan fuertes en las personas. Pia Bucher (2010) comenta que Hans Selye incluyó el concepto “estrés” al lenguaje médico en 1936, quien llegó a la conclusión de que los pensamientos negativos o sensaciones desagradables son elementos que lo provocan (Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert, 2010 p. 218). Y el estrés

no necesariamente es un factor negativo para nuestra labor artística, el estrés también puede tener un efecto positivo a la hora de tocar frente al público.

El estrés positivo o también llamado *eustrés*, tiene un efecto estimulante, desafiante y constructivo, que puede llegar a ser placentero. En cambio el estrés malo o *distrés*, provoca sensaciones desagradables, reduce la energía de nuestro cuerpo, bloquea la mente y nos puede llegar a enfermar. Mientras experimentamos un momento de *distrés* estamos utilizando el pensamiento *asociativo conciente*⁴. Muchas veces al tocar su instrumento el músico presenta un bloqueo de gran proporción, de las funciones del lóbulo cerebral izquierdo⁵ (p.219).

⁴ Es la zona del pensamiento racional y claro.

⁵ Este lóbulo controla la parte del pensamiento analítico y productivo.

1.3.2 Pánico escénico

Como se mencionó en el subcapítulo anterior, la ansiedad y estrés tienen muchos factores en común con el pánico escénico. Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme e Irene Spirgi-Gantert (2010), mencionan que “el miedo escénico es una reacción de ansiedad producida por el temor a sentirse herido en la autoestima por una evaluación (negativa)” (p. 215).

El pánico escénico frecuentemente incapacita al músico para poder tocar su instrumento con normalidad. Lo que sucede es que la amígdala envía mensajes urgentes al cerebro, lo que estimula los centros de movimiento y activa el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos (Goleman, 2015, p. 342). Este mecanismo de defensa era muy útil para sobrevivir en la selva o en la cacería de animales, y en la actualidad para momentos de extremo peligro ya que nos ayuda a tomar decisiones rápidas. (Rosset, J. y Odam, G., 2010, p. 80).

Para un músico el no saber controlar las emociones puede afectar en gran medida su trabajo profesional. Aun habiendo estudiado a la perfección sus piezas a tocar, si el músico no trabaja antes de su presentación el control del “pánico escénico”, tendrá gran dificultad para interpretar las obras correctamente, tanto en las cuestiones técnicas como en las expresivas.

La intensidad del pánico escénico o miedo escénico depende en gran medida del intérprete. Algunos de sus síntomas son:

- Sudoración en las manos,
- Tensión muscular,
- Taquicardia⁶,
- Tenesmo⁷,

⁶ Aumento de la frecuencia cardíaca.

- Aumento de la sudoración,
- Taquipnea⁸,
- Secreción hormonal⁹,
- Sequedad en la boca,
- Activación de sistemas de calentamiento del cuerpo,
- Sensación de opresión en el epigastrio.

(Albrecht Lahme, 2010, p. 216)

Si el saxofonista presenta estos síntomas hará que su desempeño se dificulte muchísimo. Por ejemplo la sudoración en las manos hace que tenga menos fricción en las llaves del saxofón; la tensión muscular provoca que las manos no respondan adecuadamente a los movimientos rápidos necesarios en la obra que se está interpretando; la emisión del sonido es afectada por la taquipnea al no controlar la respiración; la sequedad en la boca y la tensión en la mandíbula ocasionan que la caña del saxofón pierda humedad, lo que puede provocar que el sonido salga con fugas de aire o que se produzca un chillido en alguna nota. Lo anterior impide un buen desempeño musical del intérprete, y en lugar de lograr un momento agradable en el cual se transmiten emociones por medio de la música, éste se transforma en una situación de gran decepción para el intérprete, y en su desesperación pretende terminar lo más rápido posible su actuación.

⁷ Deseo de orinar o defecar.

⁸ Aumento de la frecuencia respiratoria.

⁹ Secreción de adrenalina/cortisona.

Según Nicholson (2015) el “miedo escénico” tiene una estrecha relación con la *ansiedad social*¹⁰ y es probable que esta última sea la razón primaria por la cual surge el pánico escénico (Carpinteyro Lara, 2016, p. 39).

El tener mala autoestima y otorgar mayor valor a las opiniones de los demás, nos da mayores posibilidades de perder el control de nuestras acciones en el escenario.

El alumno puede presentar síndromes o trastornos, antes de decidir dedicarse a ser músico profesional, los que hacen que sea probable que el intérprete padezca miedo escénico.

Algunos síndromes y trastornos de este tipo, los describe Lahame (2010), y son los siguientes:

- El síndrome de ansiedad generalizado, que hace referencia al sentimiento irracional de ansiedad sin motivo determinado.
- El síndrome de pánico describe a un estado generalizado de ansiedad con síntomas médicos marcados. En algunos casos el afectado lo percibe como una amenaza para su vida.
- El síndrome de sugestión, con el cual los afectados sufren ocasionalmente ideas alarmantes de las que no se pueden librar.
- Las reacciones de estrés postraumático son miedos relacionados con molestias físicas que pueden aparecer después de lesiones físicas o anímicas (traumas).
- Los trastornos afectivos, que hacen referencia a abatimiento acompañado de temores (p. 216).

¹⁰ Nicholson se refiere a la constante observación y crítica que siente un músico por parte de las personas que le rodean independientemente de la actividad que esté realizando.

El libro de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (1995) define algunos trastornos que probablemente pueden afectar el desempeño en el escenario. Estos son los siguientes:

- El trastorno obsesivo-compulsivo, que se caracteriza por obsesiones que causan angustia o malestar significativo, y/o compulsiones, cuyo propósito es neutralizar dicha ansiedad.
- El trastorno de ansiedad inducido por sustancias, que se refiere a los síntomas prominentes de ansiedad considerados como efectos fisiológicos secundarios a causa del consumo de drogas, fármacos o tóxicos.
- La fobia social, que se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa, como respuesta a ciertas situaciones sociales o a actuaciones en público, que dan lugar a comportamientos como el evitar contacto con la gente.

Rosset (2010) expone que el perfeccionismo y el autocontrol excesivo son rasgos comunes que influyen en el pánico escénico.

Algunos rasgos de la personalidad del artista están directamente relacionados al comportamiento, y al manejo corporal y emocional en el escenario. Por eso es importante tener conciencia de cómo somos, de tener un autoconocimiento para manejar nuestro comportamiento en el escenario, sin llegar al extremo de querer controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, ya que siempre habrá algo que no podamos controlar o resolver.

2 ENFERMEDADES Y LESIONES QUE PUEDEN PADECER LOS MÚSICOS A LO LARGO DE SU CARRERA PROFESIONAL

Como se mencionó en el capítulo anterior, la profesión del músico es comparable a la de un atleta de alto rendimiento, ya que requiere mucho esfuerzo, disciplina, y largos ensayos en grupo y de forma individual. Por ello es probable que pueda lesionarse o tener algún tipo de padecimiento, aunque muchas veces no lo lleguen a reconocer como tal.

Las enfermedades y lesiones más frecuentes en los músicos son: la distonía focal, los problemas en la boca y en la mandíbula, los trastornos circulatorios, los problemas musculares, los problemas en articulaciones de los brazos, los codos y las manos, en la columna vertebral y el cuello, la dermatitis, la tensión intraocular, la hiperqueratosis, la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano, la hipoacusia, la hematuria, el estrés, la cardiomegalia, problemas en la oclusión de la mandíbula, la fibromialgia, la tendinitis de cubital, la artrosis del pulgar, la tendinitis de De Quervain, y algunas más.

Investigaciones realizadas por la Asociación de Orquestas Británicas con relación al oído del músico nos advierten también sobre la pérdida vertiginosa del oído de los músicos, y sobre la importancia del cuidado de este órgano (Wright Reid y Warne Holland, 2008, p. 6).

El sistema más afectado es el músculo-esquelético. Según las investigaciones de Rosinés (2010) el 66,4% de los casos analizados presentan problemas de esta índole, y las zonas más lesionadas son las extremidades superiores y la columna vertebral, principalmente la región de las cervicales (p. 16).

En el caso de los saxofonistas es muy frecuente que en la columna vertebral haya problemas graves como escoliosis. La mayoría de los saxofonistas profesionales tienden a perder

la curvatura natural del área de las cervicales, y en algunos casos esto es muy notorio por la postura encorvada que llegan a tener.

Según Rosinés (2010) ha habido reportes sobre daños físicos en músicos jóvenes a causa de la práctica intensa en el instrumento, que son notorios desde el primer año de estudio en los conservatorios. También menciona que las investigaciones evidencian que el 75% de los músicos han tenido problemas físicos a lo largo de su carrera, y que el 37% de los que han sufrido alguna lesión han tenido que cambiar su forma de tocar, o han tenido inclusive que dejar de tocar (p. 16).

Javier López del IPPSM menciona que “La prevalencia de síntomas musculoesqueléticos es alta en los músicos. Se estima que entre el 70-80% de los músicos padecen un problema de salud relacionado con la práctica musical y dentro de este grupo, el tipo más frecuente (60-70%) es musculoesquelético” (p. 1).

2.1 El desgaste corporal a través de los años de estudio y la práctica de un instrumento musical

Existen muchos saxofonistas con lesiones graves, que ya fueron mencionadas anteriormente. Las encuestas que realicé durante el “XIV Encuentro Universitario Internacional de Saxofón México 3er CONGRESO ALASAX” muestran que la mayoría de los saxofonistas entrevistados han tenido lesiones a lo largo de su carrera profesional, por falta de una formación holística, que incluya el conocimiento del funcionamiento, anatomía, y fisiología de su cuerpo, una adecuada forma de calentar y estudiar su instrumento, una buena alimentación y descanso, y una buena práctica instrumental, enfocada a la ejecución instrumental.

Es necesario tomar en cuenta la importancia de tener conocimiento del funcionamiento correcto del cuerpo, y proponer estrategias para solucionar los problemas físicos presentes tanto en alumnos como en maestros. Romper algunos paradigmas que se encuentran tan arraigados en nuestra comunidad musical, para evitar lesiones graves en los recién ingresados a las escuelas de música; y que nuestros alumnos no solo logren ser profesionales en su instrumento, sino que también tengan conciencia de su cuerpo y de su propia salud, es imprescindible para vivir.

Tocar un instrumento es una actividad muy exigente que requiere un control entre el sonido emitido, los músculos (motricidad fina) y la mente, que demanda mucha concentración y estudio. Los estudiantes y músicos profesionales practican por lo general muchas horas por día, y a veces el instrumento no tiene el tamaño apropiado en relación con las proporciones corporales del estudiante, lo que ocasiona que el músico se fuerce al tocar (Rosset y Odam, 2010, p.26). A esto hay que añadir que el músico daña su cuerpo con malos hábitos de alimentación, poco descanso, la ingesta en exceso de café, bebidas energéticas, y alcohol. Por ello es de suma importancia, para prevenir algunas lesiones, que el músico profesional tenga conocimiento de los padecimientos o de las enfermedades que el tocar un instrumento o practicar por muchas horas le pueden ocasionar. Muchas veces estas dolencias se presentan a lo largo de la vida mientras se ejerce la profesión de músico, y solemos no tratarlas hasta que éstas se convierten en lesiones graves y crónicas.

La condición física afecta directamente al músico y, por ende, su forma de tocar. Por esto debemos conocer la anatomía de los músculos, la morfología, la biomecánica de los músculos, las disfunciones, las adaptaciones, las lesiones de los músculos sobre todo y el funcionamiento del sistema neuromuscular.

El movimiento del cuerpo humano es un fenómeno biológico complejo que incluye muchas partes del cuerpo a la vez. En los últimos años ha habido grandes avances en la investigación de la función de los músculos, sus deterioros y sus lesiones. Según Richard L. Lieber (2004) “El músculo representa aproximadamente un 75% de la masa corporal”, y en el funcionamiento de los músculos intervienen principalmente los sistemas cardiovascular, pulmonar y endócrino (p. 63).

Debemos entender que tocar un instrumento no sólo consiste en pararse frente al atril y comenzar a leer y mover los dedos. Es muy importante saber que detrás de un músico profesional hay un cuidado riguroso de su salud. El músico predispone su cuerpo a actuar de una manera en la que él puede tener absoluto control tanto en lo corporal, como en lo musical. De esa forma está asegurando una larga y sana vida profesional.

Los músculos emplean dos tipos de combustible y uno de ellos se almacena en el propio músculo. Esta energía almacenada es muy poca y se puede ocupar en un momento inmediato. El otro tipo de combustible se encuentra como reserva en otras partes del cuerpo, entre las más importantes se hallan el hígado y el tejido graso. Para que la energía pueda llegar del hígado al músculo necesita viajar por medio de la sangre (Rosset, 2010, p. 1).

El estado de salud muchas veces está influenciado por la predisposición hereditaria, pero mayormente por el estilo de vida de cada persona y por la adecuada alimentación para proveer diversos nutrientes a los músculos; de esta forma podemos tener suficientes reservas de energía para el movimiento y la actividad física (Williams, 2006, p. 10)

Los músicos profesionales deberían realizar un calentamiento previo antes de tocar para poder evitar lesiones constantes en los músculos y evitar la fatiga anticipada. También es

importante comenzar a tocar lentamente y gradualmente aumentar la velocidad. Esto permite dar tiempo al cuerpo para la transmisión de energía a los músculos que lo requieren.

2.2 Tipos de enfermedades propias del saxofonista

Las enfermedades y lesiones más comunes de los músicos son musculares, articulares, óseas y tendinosas, pero también presentan algunos padecimientos neurológicos como la distonía focal y diferentes problemas en los ojos y en los oídos.

Las lesiones y enfermedades que frecuentemente presentan los saxofonistas son:

La distensión muscular, las contracturas musculares, la tendinitis, el espasmo o calambre muscular, la fatiga muscular, la inflamación muscular, bursitis, el codo de tenista, tenosinovitis de De Quervain, el dedo en gatillo, el síndrome del túnel carpiano, las afecciones de la cervical, sacrolumbalgia, hiperhidrosis palmar, laxitud articular de los dedos de la mano y el espasmo del músico o espasmofilia.

También existen otro tipo de problemas que son congénitos y que pueden repercutir al tocar un instrumento musical como el saxofón: la fibromialgia, la escoliosis, la osteoporosis, la artritis, el lupus, etc.

Las articulaciones y sus lesiones

Las articulaciones unen dos o más huesos.

Las lesiones articulares regularmente se provocan cuando el tejido fibroso del ligamento o la cápsula se estira y a su vez se provoca un microdesgarro en el seno del ligamento y la cápsula¹¹, provocando lo que nosotros conocemos como una distensión o esguince. Si se continúa forzando el movimiento, puede producirse que el ligamento se rompa (Howse, 2002, p. 67).

Una forma de detectar un esguince es notar un cambio de color bajo la piel o una hinchazón en el área afectada.

Articulaciones Mano Vista Anterior

- 1.- Membrana Interósea
- 2.- Articulación Radioulnar Distal
- 3.- Ligamentos Art. Radiocarpiana
- 4.- Ligamentos Carpianos
- 5.- Ligamentos Colaterales Radiocarpianos
- 6.- Art. Carpometacarpiana Pulgar
- 7.- Art. Carpometacarpianas
- 8.- Art. Metacarpofalángicas
- 9.- Lig. Transverso
- 10.- Art. Interfalángicas



*Ilustración 1 Articulaciones de la mano*¹²

Es importante acudir de inmediato al médico para tratar una afectación de un ligamento. Si una lesión de este tipo no se trata por lo menos en cuarenta y ocho horas, la recuperación del ligamento puede tardar mucho tiempo, y es probable que al final no se recupere del todo (Ibid. p. 68).

¹¹ Una cápsula articular es un envoltorio formado por tejido fibroso que rodea una articulación móvil (por ejemplo, la articulación del dedo o la articulación de la rodilla).

¹² Ilustración 1. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (2007). Ilustración de las articulaciones de la mano. Recuperado de <http://www.anatomiahumana.ucv.cl/efi/modulo4.html>

Existen tres tipos de articulaciones:

a) *Las articulaciones “sinoviales”*

Su función es permitir el movimiento entre dos huesos (Rosset, 2010 p. 62). Estas articulaciones presentan una cavidad sinovial entre los huesos de la articulación que está llena de un líquido (el líquido sinovial) que reduce la fricción en la articulación, permitiendo a los huesos articulados moverse libremente. Las articulaciones sinoviales, denominadas en la medicina formal como “diarthroses”, comúnmente conocidas como articulaciones “móviles” o “libremente móviles” (Moor y Agur, 2007, p. 17).

Las principales articulaciones del esqueleto, incluyendo los brazos, manos, las piernas, y los pies son articulaciones sinoviales, por ello son de suma importancia para todos, y en especial para los músicos. Estas articulaciones son las mayormente afectadas al tocar un instrumento, por ejemplo, la articulación que se encuentra en el codo.

b) *Las articulaciones cartilagosas.*

Una articulación cartilaginosa designa una articulación constituida por un cartílago hialino. Las articulaciones caracterizadas por la presencia de cartílago hialino entre los huesos que las forman se denominan “sincondrosis”

Las articulaciones cartilagosas tienen una estructura fibrosa que amortigua cargas e impactos, sólo permiten movimientos muy limitados entre los huesos, como las que se encuentran en la cabeza del fémur y en los discos vertebrales. (Moor y Agur, 2007, p. 17).

c) *Las articulaciones fibrosas*

Sólo actúan como punto de unión entre los huesos (Ibid. p. 63), por ejemplo, se encuentran entre los huesos del cráneo.

Las articulaciones más utilizadas, y por lo mismo muy importantes para el músico, son las pertenecientes a la región de la muñeca. Los movimientos que las articulaciones de esta área permiten, son el levantar y bajar el dorso de la mano, el movimiento del pulgar o meñique en dirección al antebrazo, y los movimientos circulares (Lahme y Spirgi-Gantert, 2010, p. 64).

También son importantes para el músico las articulaciones del hombro, específicamente las que se encuentran entre el omoplato y el húmero.

La hiper movilidad en las articulaciones o también conocida como “hiperlaxitud articular”, como su nombre indica, se trata de un aumento de la movilidad o extensión de las articulaciones. (Méndez, 2005, pp. 7-12)

Tener mayor flexibilidad articular no indica que el músico tenga alguna enfermedad, por lo contrario, algunas veces esta flexibilidad permite al músico alcanzar con mayor facilidad las teclas o llaves de su instrumento. Por ejemplo, en un instrumento como el piano, dos o más teclas muy distantes entre sí, o en el caso del saxofón, las llaves que debe alcanzar el dedo meñique.

Flexo-extender las articulaciones mucho más de lo natural puede ocasionar un estrés articular y músculo tendinoso, y esto daría lugar a luxaciones, tendinitis recidivantes ¹³etc. Al pasar los años las personas tienden a padecer mayor inestabilidad en las articulaciones, favoreciendo cambios degenerativos articulares (Martínez Larrarte, 2013, p.9). Es probable que continúe o aumente este problema en las articulaciones, si además se toca el instrumento con una mala postura. Algunos músicos que presentan hiperlaxitud articular, si continúan tocando y no tienen el cuidado adecuado, o llevan algún tipo de terapia, es probable que se retiren y dejen de tocar el instrumento a causa de las lesiones repetitivas.

¹³ Recidiva: Enfermedad o trastorno que tiende a reaparecer después de un período de curación (Real Academia Española, 2017).

Algunas lesiones articulares que presentan los músicos pueden ser provocadas por el estudio de pasajes rápidos en el instrumento, no haciendo conciencia de que es necesario aligerar el movimiento de la mano y de los dedos, y además relajar el brazo al momento de ejecutarlo.

Muchas veces estudiamos este tipo de pasajes con un movimiento de la mano pesado y tenso para lo requerido en el pasaje, y tratamos de acelerar ese movimiento pesado. El problema es que al hacer estos movimientos no nos percatamos de la tensión muscular con la que realizamos los movimientos, y con esto, es muy probable que se provoque una contractura muscular o lesión. En este caso, deberíamos estudiar con movimientos ligeros y relajados de la mano.

La mayoría de los saxofonistas, independientemente de si sus manos son grandes o pequeñas, presentan problemas en el dedo meñique, ya que se requiere mayor fuerza para tocar las llaves que toca este dedo, cuando se trata del dedo más débil de la mano. Las notas que toca con el dedo meñique de la mano izquierda son: sol#5, do#4, si4, sib4; y las notas que toca con el dedo meñique de la mano derecha son: Re#4 y do4.

El saxofonista con una mano pequeña realiza un estiramiento y fuerza excesivos del dedo meñique, para lograr presionar la llave. Si realiza movimientos repetitivos con esta gran tensión, es inevitable que se lesione.



Ilustración 2 Dedo meñique en llave de Bb.¹⁴



Ilustración 3 Extensión del dedo meñique y pulgar, vista posterior.¹⁵

Lesiones musculares

Howse (2002) explica que el desgarre muscular, en el caso de los bailarines, es provocado por una contracción descoordinada del músculo o de una parte del músculo. Normalmente se asocia a un calentamiento inadecuado o incompleto del cuerpo antes de bailar, al tener que trabajar en un entorno demasiado frío, o probablemente de pasar a un estado de reposo a realizar actividades de contracción brusca. El desgarre puede producirse en el interior del músculo o en su periferia. Un desgarre en el interior del músculo tarda más en recuperarse. El tratamiento principal es el reposo, pero también puede colocarse hielo en la zona afectada para prevenir otra lesión y reducir hemorragias (p. 72).

¹⁴ Fotografía realizada por la autora. Muestra como la mano derecha extiende del dedo meñique hacia la llave de Bb en el saxofón.

¹⁵ Fotografía realizada por la autora. Mano derecha vista posterior. Extensión de dedo meñique y pulgar.

En el caso de los saxofonistas, si llegasen a adquirir una lesión en los brazos por practicar algún deporte o por una actividad física mal realizada, e insisten seguir tocando su instrumento, puede producirse un desgarro muscular. Por ejemplo, si se hacen movimientos rápidos e inesperados en las notas más graves, donde el dedo meñique siempre se fuerza demasiado. Con manos pequeñas los músculos se estiran y se exponen más a una lesión.

A medida que la lesión va recuperándose, es necesario un aumento gradual de los ejercicios de resistencia para la recuperación del músculo. Éstos deben ser acompañados de estiramientos suaves regulares, para que el tejido cicatricial del punto donde se produjo el desgarro no se contraiga (Ibid. p. 73).

En la mayoría de los casos los músicos suelen tener este problema por no tener una postura adecuada al cargar objetos pesados como al transportar el instrumento. En todo caso, si no es atendido este problema y el instrumentista sigue con sus actividades normales, seguro tendrá un problema posterior grave.



16

Ilustración 4 Mala postura de la espalda al cargar el saxofón.

Contracturas musculares

Las contracturas musculares, también llamadas “agujetas”, suelen ser muy comunes, y se originan al realizar ejercicios con el cuerpo, a los cuales uno no está acostumbrado (Howse 2002, p. 73). Frecuentemente se producen en los músicos al querer tocar su instrumento al cien por ciento después de tener un periodo largo sin practicar con él.

La contractura puede deberse a roturas de pequeñas fibras musculares que se producen en el músculo afectado, sin embargo, esto todavía no ha sido probado. (Ibid. p. 73)

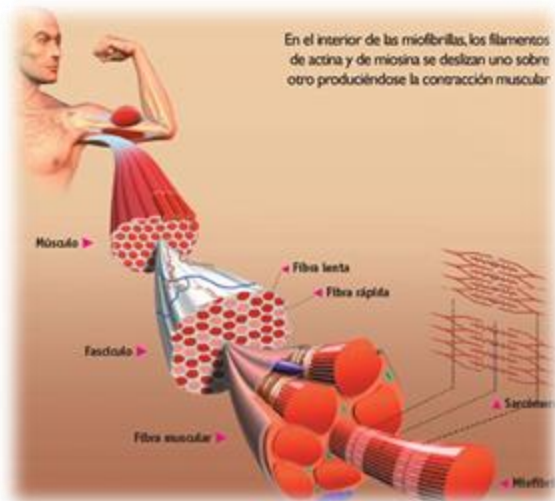


Ilustración 5 Composición de las fibras musculares.

17

¹⁶ Fotografía realizada por la autora. Vista de la espalda con una mala postura al cargar el saxofón.

¹⁷ Ilustración de la composición de las fibras musculares. Harrison Sport Nutrition Admin Organization (2009). Recuperado de <http://www.hsnstore.com/blog/tipos-de-fibras-musculares-su-relacion-con-el-deporte/>

También es muy común que se ocasione una contractura muscular por cargar durante muchas horas el saxofón sobre el cuello o sobre la espalda. Las zonas más comunes lesionadas son los hombros, cuello, espalda y los músculos cercanos a éstas.

Los tendones y sus lesiones

Los tendones forman parte del músculo y están constituidos por fibras de tejido conectivo que se agrupan en fascículos. Los tendones no pueden contraerse, son muy resistentes, tienen un pobre aporte sanguíneo y se estiran muy poco (Howse, 2002, p. 70).

Una de las enfermedades más comunes en los músicos es la “tendinitis”. Consiste en la irritación de un tendón, sin afectar gravemente a sus fibras musculares (Ibid. p. 71).

Normalmente esta afección es provocada por realizar muchas repeticiones de un mismo movimiento al tocar el instrumento y, en este caso, involucra a uno o más tendones a la vez.

A veces la mejor cura es el reposo y algunos tratamientos con ultrasonido o hielo (Ibid. p. 71).



Ilustración 6 Mano izquierda con extensión de dedo índice en llave de B y dedo pulgar en llave de octavador.¹⁸

En la imagen de la izquierda podemos observar que la mano izquierda del saxofonista presenta gran tensión y extensión de los dedos índice y pulgar. También la muñeca hace una curvatura manteniendo mucha tensión para alcanzar las llaves. En este caso lo que se recomienda es hacer algunas alteraciones físicas al instrumento, y tomar en cuenta la biomecánica del cuerpo para hacer movimientos con la mano lo más naturales posibles.

Otra afección es la “rotura tendinosa” parcial o total. La “rotura tendinosa parcial” de un tendón es una lesión grave que se experimenta con un dolor súbito, y al momento de la rotura se puede escuchar un “tronido”. En una rotura tendinosa algunas fibras del tendón se desagarran y otras quedan intactas. Esto se manifiesta como una hinchazón local blanda, y en algunos casos aumento de temperatura en la zona afectada. Cuando se trata de una rotura parcial es necesario reposo para su recuperación, y un programa de ejercicios para fortalecer los músculos afectados; pero si la rotura es crónica, es necesario una operación y un tratamiento de rehabilitación posterior, para lograr una mejora eficaz. (Ibid. p. 71)

Esta afección es muy extrema y poco probable que suceda en músicos, pero pudiera suceder en músicos profesionales maduros que de forma repentina y explosiva realizan un

¹⁸ Fotografía realizada por la autora. Mano derecha con extensión de dedo índice en llave de B y dedo pulgar en llave de octavador.

esfuerzo muscular. Normalmente una rotura tendinosa es provocada por que ya existía anteriormente un problema crónico que no había sido tratado.

La tenosinovitis (inflamación de la membrana sinovial que recubre un tendón) y la peritendinitis (inflamación de una vaina tendinosa) suelen ser provocados por una mala técnica al tocar el instrumento. Se provoca por el uso excesivo del tendón, aunado a una tensión excesiva del mismo. En este momento la vaina de un tendón (lo que rodea al tendón) muestra irritación e inflamación en los tejidos que rodean. Estas afecciones se pueden identificar por un cierto grado de hinchazón, y provocan que los movimientos resulten dolorosos, además de que al mover el tendón se siente una crepitación. (Ibid. p. 72)

En el caso del saxofonista, el desequilibrio mecánico¹⁹ de los movimientos de la mano, aunado con una mala técnica y movimientos repetitivos de las muñecas de ambas manos, provocará una inflamación en todas las áreas del tendón. Esto puede producir molestias como dolor y crepitaciones constantes. Si el instrumentista mantiene rígidas y tensas sus manos y brazos, por el estrés y el dolor que le provoca esta lesión, puede ir empeorando su situación física.

Cómo en las lesiones anteriores, es importante el reposo, y si no se siente un alivio inmediato con el reposo, se podría tomar terapias con hielo, ultrasonidos o un entablillado del área afectada. (Ibid. p. 72)

Otro tipo de lesión es la *tenosinovitis de De Quervain* y se genera por el uso excesivo de la cubierta de los tendones abductores, los cuales mueven el dedo pulgar hacia arriba y hacia afuera, provocando una inflamación (Ramírez, 2012, p. 1). Los saxofonistas suelen tener este

¹⁹ La movilidad *hipotética* de una persona sana se basa en que en un cuerpo sano la postura y el movimiento son *económicos y diferenciados*. (Susanne Klein-Vogelbach, 2010, p. 25)

problema en el dedo pulgar de la mano izquierda, por tocar constantemente la llave del octavador²⁰.

La *epicondilitis* es una enfermedad común en los músicos que se genera por hacer movimientos constantes con el codo. Esta enfermedad es también conocida como *codo de tenista*, y se ocasiona por el uso excesivo de los músculos flexores-pronadores²¹. El dolor se puede sentir a nivel de la inserción muscular en el hueso del codo, o también se puede sentir en los músculos del antebrazo y muñeca (Podzharova, Rangel-Salazar, Ballejo-Villalpando, y Vólkhin, 2010, p. 59).

Esta enfermedad es común en los pianistas y violinistas, pero en general pueden padecerla todos los que ejerzan una actividad repetitiva flexionando la muñeca en combinación con un uso constante del codo.

El oído del músico

La enfermedad del oído más común entre los músicos es la hipoacusia²². Ésta se genera cuando el músico se expone por largos periodos a decibeles muy altos durante los ensayos. (Guasch, 2012, p. 6)

Pablo Luna (2012) comenta que “todos los instrumentos musicales alcanzan un nivel acústico de 80 dB”. Este valor es considerado el umbral de riesgo de audición, si una persona se expone ocho horas diarias, cinco días por semana (p.4).

²⁰ La llave de octavador se encuentra en la parte superior de atrás del saxofón y se utiliza para tocar una octava arribas las notas que se están tocando.

²¹ Flexores-pronadores: son los músculos que realizan movimientos del antebrazo, y que hacen girar la mano de afuera hacia adentro, incluyendo también la flexión del codo. Recuperado de: Real Academia Española, 2011.

²² Hipoacusia: Disminución de la agudeza auditiva. Recuperado de: Real Academia Española, 2011.

El saxofonista profesional estudia por lo menos 4 horas diarias, todos los días de la semana, además de tener ensayos en grupo, de orquesta y trabajo con grupos versátiles. En los grupos versátiles se suele tocar cada fin de semana, exponiéndose generalmente a decibeles mucho más altos que los mencionados por Luna.

La mayoría de la gente tiene una falsa idea sobre el daño que genera la exposición a música con altos decibeles, ya que piensan que el oído gestiona de manera diferente el sonido y, por lo tanto, no resulta perjudicial para la salud. También se piensa que los tejidos que conforman el oído se pueden recuperar fácilmente si se genera un daño ante la exposición de ruido (Mendoza, 2012, p. 6). Por esta razón el músico toma a la ligera el cuidado de su salud auditiva.

Estudios demuestran que más de un 75% de los músicos presentan a lo largo de su carrera profesional una lesión por tocar su instrumento, y muchas veces lo que puede ocasionar es que deban de cambiar de instrumento o de actividad (Mendoza, 2012, p. 13).

Algunas recomendaciones para prevenir la hipoacusia:

- Las salas de estudio y cubículos deben estar diseñados especialmente para reducir los decibeles mayores a 80dB.
- Es recomendable aumentar la distancia entre cada interprete durante los ensayos, para que el sonido no se sature y para evitar que todos los instrumentistas toquen muy fuerte.
- Antes de comenzar un ensayo procurar reducir al máximo los ruidos fuertes innecesarios, y al ensayar mantener un volumen bajo que permita escuchar las indicaciones del director de la orquesta y a los músicos intérpretes de la orquesta, sin necesidad de tocar fuerte.

- Es recomendable incluir en el contrato de trabajo la obligación de respetar los niveles de ruido, en determinadas zonas del mismo

(Mendoza, 2012, p. 8).

Este último punto sería difícil de llevar a cabo, porque el músico profesional en México no es considerado como un trabajador que labora con un cierto índice de riesgo, por los sonidos altos.

- Si no es posible realizar como hábito lo anterior, se recomienda a los músicos utilizar tapones en los oídos, el mayor tiempo posible durante los ensayos.

Lesiones óseas

Una de las alteraciones más comunes en la columna de los saxofonistas es la *escoliosis*. Según Philippe Souchart “la escoliosis es una deformación morfológica tridimensional de la columna vertebral. Las vértebras se inclinan en el plano frontal, giran en el plano axial y se sitúan en posteroflexión en plano sagital”. (Souchart Y Ollier, 2002, p. 15)

La escoliosis muchas veces puede ser provocada por cargar peso sobre la espalda, y por no tener la condición física adecuada (Ruano Aguilar, 2007, p. 12).

En el caso de los saxofonistas jóvenes, se pueden presentar problemas en el crecimiento normal de su cuerpo por cargar el saxofón al ensayar más de dos horas al día.

Los saxofonistas adultos también pueden tener problemas en la espalda, si cargan el saxofón tenor o barítono, porque estos saxofones pesan más de 5 kilos y muchos de los estudiantes y profesionales de la música no cuentan con la condición física necesaria para tocar estos instrumentos.

Para evitar cualquier tipo de molestias corporal al cargar el instrumento es recomendable tocar el saxofón cuando el músico esté preparado físicamente.

Nervios y lesiones

El síndrome del túnel carpiano ocurre cuando el nervio mediano²³ se presiona dentro del túnel carpiano²⁴ a nivel de la muñeca. Según Podzharova, Rangel Salazar, Ballejo-Villalpando y Vólkhin (2010) el síndrome del túnel del carpo es una neuropatía generada por:

- Una compresión mecánica del nervio mediano que se encuentra en el túnel del carpo.
- Al disminuirse el suplemento sanguíneo se presenta una disminución del oxígeno y de nutrientes, de esta manera se genera una pérdida progresiva para la transmisión de los impulsos nerviosos.
- El uso constante de prácticas que involucran vibraciones sobre el nervio mediano del túnel del carpo (p.60).

También Fermín Garmendia (2014) comenta que esta enfermedad es más común en mujeres, a partir de los 45 años de edad, en personas con sobrepeso y diabéticos (p. 729).

Según Podzharova et al. (2010) las manifestaciones clínicas a causa de estos factores se suelen presentar como entumecimiento, malestar en el nervio mediano de la mano, y dolor por las noches (p. 60).

²³ Tradicionalmente se ha enseñado que el nervio mediano es esencial en el funcionamiento motor de la mano y en especial de la región tenar, pero también nervio ulnar es el nervio fundamental para la función motora de la mano. (Diazgranados Sánchez, L. Co, Vallejo, y León Torres, 2004, p. 128)

²⁴ El túnel carpiano está ubicado en la base de la mano y envuelve diversos tendones y el nervio mediano. (Wille Bille, 2017, p. 10)

Bille (2017) menciona que para poder diagnosticar son clave los síntomas que presenta el paciente y la historia clínica del mismo. También se realizan estudios más detallados como la electromiografía²⁵, imágenes de resonancia magnética, prueba de conducción nerviosa, y a través de los signos de Phalen²⁶ y Tinel-Hoffman, los cuales determinan si existe irritación y compresión del nervio mediano (p. 12).

Esta neuropatía es común en la mayoría de los músicos, y para poder evitarla es necesario tener una adecuada organización en el estudio, ensayar solo lo necesario evitando hacer y repetir errores que sólo provocan cansancio muscular. De esta forma se evitarán problemas posteriores.

Distonía focal.

Podzharova, et al. (2010) mencionan el estudio realizado por Jaume Rosset i Llover (2005), explica que la distonía focal también es conocida como *calambre del músico*, y es producida por malas posturas y movimientos no fisiológicos, que provocan trastornos en el control motor. Las personas en las que se presenta con mayor frecuencia en la mano derecha tienen entre 18 y 56 años de edad (p. 59).

En los saxofonistas este padecimiento puede ser provocado por tocar por muchas horas el instrumento y con mucha tensión en las manos y dedos.

²⁵ La electromiografía sirve para medir la actividad eléctrica de los músculos en descanso y en movimiento (Wille Bille, 2017, p. 12).

²⁶ Los signos de Phalen se detectan hiperflexionando la muñeca durante un minuto. La prueba es positiva cuando el paciente presenta sensaciones de cosquilleo, calor o frío en el territorio del nervio mediano (Wille Bille, 2017, p. 12).

Según Podzharova et al. (2010) unas de las características clínicas de los síntomas presentados son: pérdida progresiva de movimiento de uno o más dedos mientras interpreta el instrumento, dolor, calambres y trastornos de la coordinación (p.59)

Es importante ir con un especialista para tener un constante chequeo de nuestro estado físico y poder prevenir este padecimiento.

Trastornos temporomandibulares.

Estos son un grupo de patologías que afectan a la *articulación temporomandibular (ATM)*. Uno de los síntomas que presenta este trastorno es: dolor, sonidos en la ATM, movimiento mandibular limitado o asimétrico. El dolor puede extenderse al cuello, oídos, cara y cabeza (Lozano Patiño, Ocampo , Gómez, y Osorio, 2016, p. 499)

Normalmente los saxofonistas creen que este tipo de síntomas son generados por cargar varias horas el instrumento sobre los hombros o cuello, y casi nunca los relacionan directamente a problemas de la mandíbula.

Lozano-Patiño et al., mencionan que, en un estudio realizado por la escuela de rehabilitación humana en Cali, Colombia, se observó que los músicos que tocan instrumentos utilizando la mandíbula para producir sonido presentan problemas en la ATM. En esta investigación evaluaron a 81 estudiantes entre los 26 y 48 años de edad, que cursaban el nivel de licenciatura en música. Los síntomas más frecuentes reportados fueron zumbidos o ruidos en los oídos al abrir o cerrar la boca, y dolor en la cara.

El problema que se presentó con más frecuencia fue la desviación de la apertura de la mandíbula (30.86%), sonidos articulares en ATM derecha (20.99%) y sonidos articulares en la ATM izquierda (16.05%) (p.499).

Esta patología es muy común en instrumentistas que tocan instrumentos de aliento madera o metal. Para prevenirla sería conveniente conocer la posición mandibular que posee la persona, antes de que éste elija el instrumento que desea tocar. Si presenta una mandíbula retraída y decide tocar el saxofón lo que provocará con la boquilla es una carga mayor en esa área, y es probable que posteriormente tenga dolores en la mandíbula.

Dependiendo de qué tipo de desviación presente la persona en la mandíbula, se puede definir el problema que puede llegar a tener. Al ser profesionista y tener que tocar con mucha frecuencia su instrumento, muchas veces este tipo de problemas se agravan y llegan a no tener solución; por consecuencia, a veces deben dejar de tocar el saxofón.

Las enfermedades que mencioné anteriormente son las que los instrumentistas mexicanos presentan con mayor frecuencia. Es recomendable conocerlas, tener las debidas precauciones, y estar atentos a cualquier síntoma que note nuestro cuerpo, para poder prevenirlos. Igualmente es aconsejable que en las escuelas de música se capacite a los docentes dándoles a conocer los padecimientos, sus causas y la forma de evitarlos. En pocas palabras el inicio de la prevención comienza con conocimientos por parte de las escuelas que forman a los músicos profesionales.

2.2.1 Alteraciones corporales causadas por el estudio del saxofón



Ilustración 7 Vista de perfil de la mandíbula al tocar el saxofón.

27

El saxofonista por lo general acostumbra tocar con un arnés o tahalí para sostener el peso del instrumento. Cuando utiliza un tahalí, todo el peso recae sobre el cuello del instrumentista, adquiere una mala posición de la columna y lastima tanto la parte posterior del cuello como la parte superior de la espalda.

Matthias Alexander (1924) llama a esta parte Giba, que es la zona donde cambia la forma de las vértebras cervicales, y las apófisis espinosas se hacen más prominentes. Los vasos sanguíneos pasan con mucha proximidad dirigiéndose hacia la base del cerebro, donde está el ganglio nervioso, y si estos nervios son presionados por inflamación muscular o la presión del tahalí, se ve afectada la respiración, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. A medida que aumenta la edad, estas raíces nerviosas resultan más susceptibles a la compresión. Por esto Alexander le llama al mal uso del cuello, como un “mal uso primario”. (p. 35)

Una mala postura que normalmente se adquiere por cargar el saxofón con un tahalí, consiste en jorobarse y echar la cabeza hacia atrás para equilibrar el cuerpo.

²⁷ Fotografía realizada por la autora. Vista de perfil de la mandíbula al tocar el saxofón.

Al tocar el saxofón se crea una gran tensión en el cuello, debido al peso del saxofón. El saxofón contralto tiene un tamaño mediano y pesa unos 2.5 kg. El saxofonista pasa mucho tiempo en una misma postura ensayando y cargando el instrumento, y conforme va pasando el tiempo el cuello va tomando una posición inadecuada. Hay que recordar, que el cuello no está diseñado para cargar (Barlow, 2002). Pero cargar el saxofón no solo afecta al cuello, sino que también altera la posición del resto de la columna y la parte superior del cuello. Esto, aunado a la falta de fortalecimiento en estas zonas, provoca malas posturas en el resto del cuerpo.

Con el paso del tiempo y ensayando regularmente, el saxofonista pierde el punto de equilibrio y suele echar el cuerpo hacia adelante.



Ilustración 8 Posición inadecuada de la columna al cargar el saxofón.

29



Ilustración 9 Joven cargando el saxofón con un tahalí en el cuello provocando tensión muscular.

Esto puede llegar a provocar una escoliosis³⁰ o abscesos entre las vértebras³¹.

²⁸ Fotografía realizada por la autora.

²⁹ Fotografía realizada por la autora.



Ilustración 10 Posición del labio y la mandíbula al tocar el saxofón.

Cuando el saxofonista presenta un problema congénito en la mandíbula, por ejemplo, una desviación hacia alguno de los lados; o si el saxofonista tiene demasiado adelante la mandíbula (también pueden ser generadas por una mala ortodoncia), lo que se llega a provocar es tensión en la mandíbula afectando los músculos que se encuentran relacionados a ésta. Si es demasiada la tensión, se puede llegar a afectar al oído, haciéndolo zumbiar en el momento de tocar el saxofón.



Ilustración 11 Labio inferior afectado por los dientes del saxofonista.

33

Tocar el saxofón con mucha presión y tensión en los labios por largo tiempo con una *embocadura clásica*³⁴ provoca que se lastime el labio inferior, y que haya un desgaste más rápido en los dientes inferiores.

³⁰ Consultar capítulo 2.2

³¹ Consultar el capítulo 2.2 Referente a las enfermedades y lesiones.

³² Fotografía realizada por la autora.

³³ Fotografía realizada por la autora.

³⁴ La embocadura clásica es la posición de la boca donde el labio inferior se coloca hacia adentro, y los dientes de arriba se colocan sobre la boquilla. De esta forma se produce un sonido dulce, que es el que se busca en la música clásica. Las boquillas son hechas de plástico, y se utiliza una caña de bambú unida con una abrazadera, para poder producir el sonido.

El saxofón fue diseñado y construido por Adolphe Sax. Sax diseñó este instrumento, y por lo construyó con base en la medida común de las manos de los hombres europeos.

En el caso de México esto afecta mucho, porque la medida de las manos del mexicano promedio es menor a la de un europeo. La mano de un hombre mexicano de estatura media llega a ser más o menos adecuada para poder tocar el saxofón. En el caso de las mujeres mexicanas crea un gran problema. La estatura promedio de la mujer por lo general es más pequeña que la del hombre, y ésta está por debajo del límite adecuado para tocar sin problemas el saxofón.

En la imagen podemos ver que al tocar la llave de Bb excede el límite, porque hay un estiramiento muy grande entre los dedos. La distancia entre el dedo anular y meñique es muy grande y provoca tensión en el resto de la mano y el brazo.



Ilustración 12 Extensión inadecuada de la mano derecha desde el dedo pulgar al dedo meñique.

35

³⁵ Fotografía realizada por la autora. Extensión inadecuada de la mano derecha desde el dedo pulgar al dedo meñique.

También la distancia que existe entre el pulgar y el meñique al tocar las llaves de costado Bb, B, C# graves siempre provocan una tensión excesiva. En la ilustración 13 se observa cómo el pulgar de la mano izquierda, que está colocado sobre octavador, se extiende provocando un estiramiento entre éste y el dedo meñique, lo que provoca problemas en los músculos de la palma de la mano.



Ilustración 13 Extensión de la mano izquierda en dedo meñique sobre llave de Bb y dedo pulgar en el octavador.³⁶

Si un saxofonista presenta manos y brazos pequeños, también existe un problema al tocar las llaves de B, A y G con la mano izquierda, porque las llaves de D, E, F obstaculizan la mano para poder alcanzar las llaves con facilidad. Esto provoca que al tocar estas notas se haga con mucha tensión y demasiada presión en estas llaves, así es como se puede ocasionar el síndrome del túnel carpiano³⁷, distonía focal³⁸, y diferentes tipos de contracturas.

³⁶ Fotografía realizada por la autora.

³⁷ Consultar el capítulo 2.2 referente a las enfermedades y lesiones.

³⁸ Consultar el capítulo 2.2 referente a las enfermedades y lesiones.

Al estorbar las llaves del costado (D, E y F), la mano busca adaptarse y se mueve hacia arriba haciendo una curvatura en la muñeca, que provoca que el brazo izquierdo suba más de lo normal. Realizar todos estos esfuerzos puede ocasionar una tendinitis.

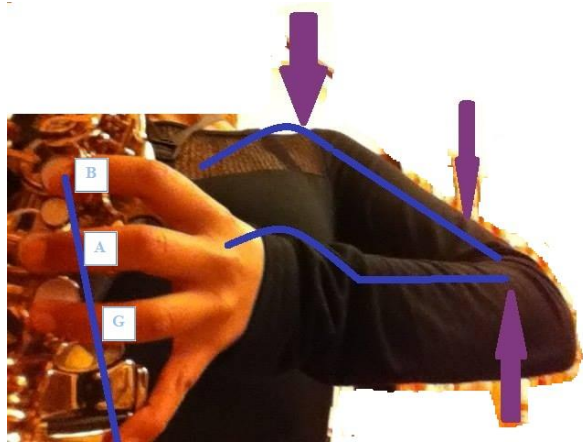


Ilustración 14 Mano izquierda sobre la llave de B, A, G y dedo meñique en Bb mostrando tensión en el brazo y hombro.

39

Al tocar la llave de la nota C con el dedo medio y la de B con el dedo índice se crea una apertura inadecuada de la mano, que produce tensión, y posteriormente puede llegar a causar lesiones.

³⁹ Fotografía realizada por la autora.



Ilustración 15 Tensión y extensión excesiva de la mano izquierda.



Ilustración 16 Mano izquierda tocando el saxofón en dedo en B y pulgar en el octavador con mucha tensión muscular.



Ilustración 17 Mano izquierda tocando el saxofón vista desde arriba.

-

Las lesiones mencionadas anteriormente son muy comunes tanto en los saxofonistas estudiantes, como en los profesionales, y esto por la falta de conciencia corporal sobre los brazos y manos. Para poder evitar o reducir consecuencias, ya sea a causa de tener las manos pequeñas o grandes en relación con el saxofón, es importante hacer conciencia de nuestro cuerpo y del uso que le estamos dando para tomar las medidas necesarias y facilitar la práctica y ejecución del saxofón. Es necesario tomar en cuenta el dolor físico porque es una forma de alerta que el cuerpo nos brinda para corregir errores, y nos ayudará a mejorar nuestra técnica, para poder tocar el saxofón mucho más tiempo, de una manera sana.

⁴⁰ Fotografía realizada por la autora.

⁴¹ Fotografía realizada por la autora.

⁴² Fotografía realizada por la autora.

2.3 Las causas más comunes de las lesiones y cómo evitarlas

Para descubrir las causas de una lesión debemos reflexionar sobre ciertas situaciones que podrían poner en riesgo nuestro desempeño, y sobre los hábitos que pueden dañar la salud. Es necesario tomar en cuenta que no siempre las causas de una lesión son obvias. También debemos realizar exámenes médicos y observaciones detalladas para determinar el problema.

Según Jaume Rosset (2010) las situaciones de riesgo más comunes son:

1. Cuidar más de tu instrumento musical que de tu cuerpo.
2. No compensar el trabajo asimétrico⁴³.
3. La técnica que empleas.
4. No tomar en cuenta tu estado de salud general.
5. Cambios violentos de temperatura.
6. Cargar el instrumento incorrectamente al transportarlo.
7. Descuido frecuente al realizar movimientos bruscos y cargas excesivas.
8. Un grado alto de nerviosismo puede provocar tensión en los músculos y posteriormente lesiones.
9. La necesidad económica puede llevar al músico trabajar excesivamente.
10. Posturas incorrectas mantenidas por mucho tiempo al tocar el instrumento.
11. Mala adaptación ergonómica del instrumento para el cuerpo que puede repercutir en una mala postura al tocar el instrumento.

(Rosset, J. y Odam, 2010, pp. 24 - 31)

Partiendo de estos puntos el saxofonista podría hacerse las siguientes preguntas para ubicar los hábitos que dañan su salud y poder prevenirlos posteriormente:

⁴³ El trabajo asimétrico en un músico sucede cuando toca de una manera desequilibrada su instrumento al cargar más peso en unos músculos que otros, lo que puede ocasionar un mal funcionamiento de los músculos con menos fortalecimiento. Rosset i Llobet y Odam, 2010, p. 25)

1. ¿Últimamente he tenido mayor carga de trabajo? ¿Soy consciente del estado de salud de mi cuerpo?
2. ¿Realizo ejercicios para fortalecer los brazos, la espalda y las manos?
3. ¿Qué error en la técnica estoy realizando?
4. ¿El instrumento que toco es ergonómicamente adecuado para mi cuerpo?
5. ¿Llevo una alimentación balanceada? ¿Realizo ejercicio mínimo tres veces por semana? ¿Hago un chequeo constante de mi estado de salud, como análisis de sangre, chequeo de presión, control de peso, etc.?
6. ¿Las condiciones climáticas y atmosféricas en el ensayo o concierto eran las adecuadas para tocar, y poder tener un adecuado enfriamiento corporal al final de éste, para evitar una contractura o lesión?
7. ¿Mis músculos son aptos para poder cargar el peso del saxofón? ¿Soy consciente de las posturas que mantengo al tocar y transportar el instrumento?
8. ¿Con frecuencia cargo objetos por mucho tiempo con un peso mayor de 3 kilogramos?
9. ¿Realizo alguna actividad que me provoque cansancio muscular o lesiones?
10. ¿Cuántas horas descanso diariamente?
11. ¿Me considero una persona que se estresa con mucha frecuencia?
12. ¿Tengo pánico escénico?
13. Antes del estudio: ¿realicé algún tipo de calentamiento físico previo, para preparar el desempeño muscular de mis brazos y antebrazos?

14. Al momento de tocar el saxofón: ¿en qué partes del cuerpo experimento algún tipo de tensión o malestar muscular? ¿Me di tiempos de descanso durante el transcurso del estudio? ¿Practicar con el instrumento de una forma relajada?
15. Al terminar de tocar: ¿ejecuté un par de escalas para enfriar poco a poco los músculos? ¿Realicé estiramientos?

Recomendaciones generales para prevenir lesiones:

Antes de tocar el saxofón	Estiramientos y calentamientos de brazos, manos, cuello, espalda y cara.
Durante la práctica instrumental	Revisión postural Revisión de técnica Relajación (no tensión) Tiempos de descanso
Después de tocar el saxofón	Enfriamiento de dedos con escalas Estiramientos y calentamientos de brazos, manos, cuello, espalda y cara. Abrigarse si el clima es frío
Otras actividades	Elección de repertorio adecuado a tus capacidades físicas, técnicas y psicológicas. Realizar ejercicios para fortalecer el cuerpo. Tener una alimentación balanceada. Consumir suficiente agua diariamente. Dormir lo suficiente para que el cuerpo pueda descansar y recuperarse.

Es importante tomar en cuenta todos los factores del entorno al momento de ensayar, ya que pueden afectar nuestro estado físico. Una forma muy efectiva de prever lesiones es tener una salud física general buena y un tono muscular fuerte.

3 PROPUESTA DIDÁCTICA PARA ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LO CORPORAL, MENTAL Y MUSICAL PARA EL SAXOFONISTA

“Donde el hombre y su instrumento están al servicio del aliento vital, de esa fuerza cohesionadora que todo lo anima y le da sentido ... Nunca diré que se llega fácil, nunca diré que se llega rápido, sólo diré que una vez que tomemos la decisión de transitarlo, nos cambiará para siempre y jamás volveremos a ser los mismos...”

Antonio Rodríguez Delgado (2010)

Algunas veces el músico suele estudiar de manera incorrecta su instrumento por falta de conocimientos, y de una guía inadecuada por parte del maestro. De esta forma, los estudiantes en vez de mejorar cada día la técnica, la comprensión de las obras y los estudios técnicos, suelen solo tocar sin tener realmente conciencia de cómo lo están haciendo, desperdiciando el tiempo, y dejando de lado las posibilidades que se tienen para alcanzar un alto grado de profesionalismo instrumental.

Por lo anterior, es necesario tener conciencia de qué es lo que queremos lograr al estudiar cada día, tener objetivos claros, planteados tanto por el maestro como por el alumno. Si nos preguntáramos esto, sería mucho más sencillo tener un progreso adecuado y continuo como profesionistas.

Para ser un músico de calidad y completo, el saxofonista no solo debe enfocarse en obtener un buen nivel de técnica y agilidad en los dedos al tocar el instrumento, motricidad fina, también es importante tomar en cuenta el área intelectual y emocional.

En este capítulo me apoyo en estos tres aspectos importantes, que recomienda trabajar el guitarrista Antonio Delgado (2010), para alcanzar un nivel óptimo como músico profesional desde una perspectiva holística⁴⁴.

Mi propuesta para el desarrollo del aspecto motriz no solo incluye la técnica, también es importante conocer el funcionamiento del cuerpo y fortalecerlo por completo, priorizando los brazos, las manos y la columna vertebral.

Por lo que presento en la sección de anexos una recopilación de ejercicios que puede realizar el saxofonista, para desarrollar la musculatura en áreas específicas, así como calentamientos y estiramientos para antes y después de tocar el saxofón. Además, propongo ejercicios técnicos y de memorización para tocar el saxofón, y disminuir contratiempos por estrés o pánico escénico.

El aspecto intelectual que debe desarrollar el músico es muy vasto, por eso es importante tener una organización del tiempo, y ser exigentes con uno mismo, para aprender y buscar tener nuevos conocimientos. De la misma manera, también es importante desarrollar una inteligencia emocional saludable.

Según Lavignac (1956) a la par del estudio como instrumentista y músico es fundamental emprender estudios literarios, científicos y filosóficos; así como frecuentar museos, aprender a admirar la naturaleza, viajar, y conocer otras costumbres, etc. (Lavignac, 1956, p. 235) Convivir con otros músicos y artistas facilitaría la realización de proyectos de carácter interdisciplinario. No se puede pretender ser un gran músico, si nunca se ha hecho otra cosa que tocar música.

⁴⁴ Holismo. Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen. (Diccionario de la Real Academia Española, 2017)

3.1 La elección del instrumento

La elección del instrumento es crucial para tener éxito profesional. No sólo se tendría que guiar uno por la preferencia hacia un instrumento u otro, es imprescindible tomar en cuenta las características corporales de la persona, que le permitirán realizar los movimientos adecuados para tocar el instrumento, y alcanzar un nivel óptimo como instrumentistas.

Según Lahme (2010, p. 112) todo intérprete debería someterse a un examen ortopédico o fisioterapéutico, porque incluso las características de la constitución individual y de las proporciones del cuerpo, determinan si el músico tiene la aptitud para un instrumento determinado, o no. (Klein-Vogelbach, Lahme, y Spirgi-Gantert, 2010, p. 112)

Es importante tomar en cuenta al decidir ser saxofonista, si nuestro cuerpo es apto para tocarlo sin problemas. Además, sería de vital importancia analizar la condición física que posee el aspirante, aunque ésta podría modificarse o mejorarse en la mayoría de los casos, pero tendría que ser desarrollada a la par de la técnica instrumental.

Susanne Klein-Vogelbach, et al. (2010, p. 139) menciona qué aspectos físicos se requieren analizar en un instrumentista:

- Las características musculares.
- La constitución física.
- Las proporciones y longitud de brazos, antebrazos, manos y piernas.
- La amplitud de la mano y proporciones de los dedos.
- La disposición de la cintura escapular y pélvica.
- Las proporciones longitudinales de la columna vertebral.

(Klein-Vogelbach, et al., 2010, p. 139)

Algo determinante dentro de los parámetros de condición física de los saxofonistas tendría que ser el tener suficiente fuerza para cargar por lo menos 3 kilos en cada brazo, así como tener fortalecidos los músculos de la espalda y el abdomen. El saxofón contralto es el instrumento con el que generalmente se comienza a tocar, y pesa entre 2 y 3 kilos. Si llegase a tocar el saxofón tenor, que pesa entre 3 a 4 kilogramos, y no cuenta con esta condición física, rápidamente debería comenzar con una rutina que lo lleve a lograr estos objetivos. Por consiguiente, debemos tomar en cuenta que dependiendo el saxofón (contralto, barítono, tenor, etc.) que se decida tocar, se requerirá mayor condición física.



Ilustración 18 La llave de octavador de la marca Yamaha Yas-62. Saxofón Japonés.⁴⁵



Ilustración 19 Llave de octavador Amati Kraslice AAS 31. Saxofón Checoslovaco.⁴⁶

⁴⁵ La llave de octavador de la marca Yamaha Yas-62. Saxofón Japonés.

⁴⁶ Llave de octavador Amati Kraslice AAS 31. Saxofón Checoslovaco.



Ilustración 20 Llaves de costado para tocar Bb, B, C# y G# Yamaha Yas-62.⁴⁷



Ilustración 21. Llaves de costado para tocar Bb, B, C# y G# Amati Kraslice AAS 31⁴⁸

También es importante medir la amplitud y longitud de la mano, para saber cuáles son los recursos corporales con los que se cuenta. Sobre todo es fundamental medir la distancia de los dedos de la mano izquierda desde el dedo índice al pulgar y el dedo meñique al pulgar, para comprobar que las llaves para las notas graves que toca el dedo meñique las pueda tocar sin ningún problema. Si la mano es pequeña, es necesario buscar algún accesorio o realizar alguna alteración al saxofón que le ayude a adaptar los movimientos naturales de su mano.

Lahme (2010, p. 234) expone que tocar con instrumentos demasiado grandes para los dedos provoca problemas evidentes, desde el primer momento en que se decide tocarlo, porque los dedos se estiran demasiado sobre las llaves. Al trabajar con demasiada energía, se producen molestias por sobrecarga y desajustes en la técnica debido a movimientos no fisiológicos.

La curvatura que forma la mano izquierda al abrirla para mantener el dedo pulgar en el octavador y el meñique en la llave de costado de Bb es aproximadamente de 18.5 cm. Por esto es recomendable que el saxofonista tenga una abertura de su mano desde el dedo meñique al pulgar aproximadamente de 19 cm, para que no tenga molestias al tocar las dos llaves ya mencionadas.

⁴⁷ Llaves de costado para tocar Bb, B, C# y G# Yamaha Yas-62.

⁴⁸ Llaves de costado para tocar Bb, B, C# y G# Amati Kraslice AAS 31



Ilustración 22 Mano izquierda de tenorista hombre con extensión de dedo pulgar a dedo meñique de 21 centímetros.⁴⁹



Ilustración 23 Mano izquierda de saxofonista mujer con extensión de dedo pulgar a dedo meñique de 16.5 cm.⁵⁰

No existe una mano ideal para el saxofonista porque existen muchos tipos de manos, por ejemplo, con dedos más largos o más cortos, pero la palma de la mano más ancha. Plantearé los aspectos importantes que deben tomarse en cuenta para la elección adecuada del instrumento y evitar inconvenientes posteriores.



Ilustración 24 Diferentes tipos de manos de saxofonistas.⁵¹

La relación del tronco con la longitud de los brazos y la relación del brazo con el antebrazo en los adultos son determinantes para la elección del saxofón.

⁴⁹ Fotografía realizada por la autora.

⁵⁰ Fotografía realizada por la autora.

⁵¹ Fotografía realizada por la autora.

La distancia que hay entre el tórax y el saxofón y entre el abdomen y las llaves del saxofón son muy similares en todas las personas; pero la diferencia significativa está en la distancia entre las llaves que toca el saxofonista con ambas manos y la posición que adopta el brazo y los dedos sobre las llaves. Por ejemplo, cuando un saxofonista es alto y sus brazos largos, podría optar por tocar alguno de los saxofones más graves, así sus brazos se moverían con más naturalidad; lo contrario sucedería al tocar el saxofón soprano o contralto, esto complicaría un poco poder tocarlo; sin embargo, no es una limitante para tocar los instrumentos más agudos (véanse las ilustraciones 25 y 26). En el ejemplo de la ilustración 25 el saxofonista toca un saxofón que le queda pequeño en relación con su complexión física. Esta postura provoca una elevación del hombro, la cual puede llevar a hacer tensión en todo el brazo. Tener inclinación por un instrumento que se ajusta mayormente a nuestra complexión física ayudaría mucho para evitar tensión física, y por consecuencia evitar lesionarse.



Ilustración 25 Saxofonista que mide 1.90 metros tocando saxofón alto.⁵²



Ilustración 26 Saxofonista mujer que mide 1.55 metros tocando el saxofón alto.⁵³

En conclusión, considero que para la elección del saxofón es recomendable hacer pruebas físicas, además de determinar el estado de salud y fuerza, para poder valorar su complejidad en relación con el instrumento. Independientemente de si el resultado es favorable o no, es necesario recomendar al aspirante un entrenamiento físico personalizado, para fortalecer la espalda, el abdomen, los brazos y las piernas; además de exhortarlo a tener una alimentación balanceada que le ayude a mantener un peso ideal, dependiendo de su estatura.

El saxofón que se utiliza con mayor frecuencia al comienzo de la carrera profesional es el saxofón contralto. El saxofonista necesita poder cargar 3 kilos en cada brazo para poder tocarlo; sin embargo, durante su formación el saxofonista también aprende a tocar otros tipos de saxofón, en este caso debe prepararse físicamente para la elección de cualquiera de ellos.

Un saxofón barítono pesa entre cinco y seis kilos. Este instrumento sería demasiado pesado para una persona con estatura baja y complejidad delgada, ya que requiere tener una mayor masa muscular y fuerza que le permita estudiar sin cansarse prematuramente o lesionarse.

⁵² Foto realizada por Keith Daniels.

⁵³ Foto realizada por Brenda Vivar.

Por lo anterior, es recomendable que el saxofonista pueda cargar por lo menos 6 kilos en cada brazo, que a su vez tenga las piernas fortalecidas de manera que pueda cargar 10 kilos en cada una de ellas, y tener un abdomen ejercitado que le ayude no solo a mantener una buena postura al tocar el instrumento, sino también a controlar el volumen y poder aumentarlo al tocar. El tener mayor fuerza en los músculos de la espalda asegura poder cargar por muchas horas el saxofón, sin provocar lesiones o escoliosis.

3.2 Propuesta ergonómica y postural para una interpretación instrumental. La relación entre saxofón e interprete

El diseño básico del saxofón no ha cambiado, aunque se le han hecho muchas mejoras. Algunos cambios han sido en el soporte, lo que ha otorgado más potencia al instrumento. El saxofón también presenta algunas mejoras en el mecanismo de las llaves, por ejemplo, se ha introducido la llave octava automática, y la de G# articulada; mientras que en lo referente al registro normal del saxofón se ha extendido apenas con las llaves de costado F, E, C. (Teal, 1997, pág. 13)

Todos los saxofones utilizan el mismo sistema de digitación, la diferencia estructural entre ellos está sólo en el tamaño del instrumento. Para tocar un saxofón de un tipo u otro, no es necesario cambiar de técnica, sólo cambia la posición de los labios y la lengua en la boquilla y la utilización de mayor presión en el diafragma.

“El saxofón ha sido, durante muchos años, víctima de una concepción errónea de que es fácil de tocar. Este punto de vista podría ser fácilmente corregido agregando una sola palabra: que es fácil de tocar ‘mal’ ” (Teal, 1997, p. 9).

De aquí la importancia de una posición corporal adecuada al tocar el saxofón, tanto en la columna vertebral como en la boca y en el resto del cuerpo. El saxofón es un instrumento que requiere un instrumentista con excelente salud física, para que no sea susceptible a lesiones o contracturas musculares, sobre todo en espalda, las manos, los brazos y la boca.

3.2.1 La postura, la utilización de soportes y las adaptaciones o cambios realizados ergonómicamente en el saxofón

Después de haber realizado una correcta elección del instrumento se podrán elegir, si es necesario, las adaptaciones para acomodar ergonómicamente el saxofón al cuerpo del saxofonista, y poder así mejorar su técnica y calidad interpretativa.

Elevadores de llaves y almohadillas

Para los saxofonistas con las manos y dedos grandes existe una opción para facilitar el acceso a las llaves con la palma de la mano izquierda y la mano derecha de costado, colocando elevadores de llaves. Una ventaja de este accesorio es la facilidad que se tiene para colocarlo y quitarlo, lo que permite no hacer una alteración permanente al saxofón.



*Ilustración 27 Elevadores de llaves de costado para la mano izquierda.*⁵⁴



*Ilustración 28 Elevadores de llaves para la mano derecha.*⁵⁵

Almohadillas para apoyar pulgar

Cuando el “apoya pulgar”⁵⁶ de la mano derecha en el saxofón causa problemas, se puede utilizar una almohadilla para apoyar, y obtener más estabilidad en la mano. Comúnmente la mano suda, causando que la mano derecha del saxofonista pierda estabilidad en el “apoya pulgar”.

⁵⁴ Elevadores de llaves de costado para la mano izquierda [Figura]. Recuperado de <https://www.atelierdecelia.com/protector-3-llaves-saxo-c-runyon-p-1-50-2238/>

⁵⁵ Anónimo (2011). Fotografía de elevadores de llaves para el saxofón. Recuperado de <https://lamusainstrumentos.es/funda-para-llaves-laterales-protec-para-saxofon-alto-pt.html>.

⁵⁶ El “apoya pulgar” se encuentra en la parte baja de atrás del saxofón y es utilizado para mantener estable la mano derecha del saxofonista mientras está tocando el instrumento.

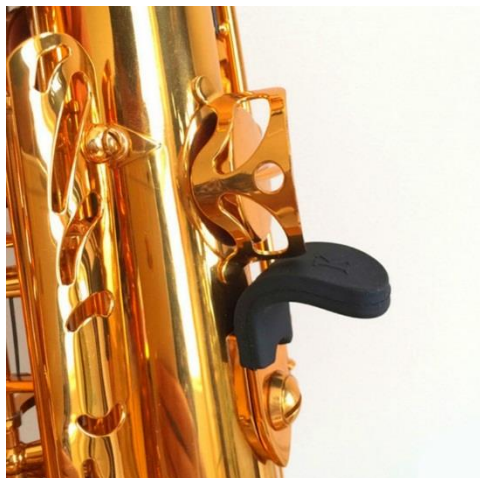


Ilustración 29 Almohadilla para apoyar el pulgar.⁵⁷



Ilustración 30 Apoya pulgar ergonómico para saxofón⁵⁸.

En la ilustración 29 podemos ver que el “apoya pulgar” es de una material de goma suave para que el dedo pulgar tenga mayor estabilidad. En cambio en la ilustración 30, éste es de metal con una forma curveada para mayor adaptación a la mano.

Accesorios para mejorar la emisión del sonido

Este tipo de accesorios nos sirven para mejorar la afinación, pero también para que la proyección del sonido sea más amplia y mejore la textura que buscamos en el sonido.

⁵⁷ MarkMonitor (2006). Fotografía de apoya-pulgar del saxofón alto. Recuperado de https://fr.aliexpress.com/item/Saxophone-Thumb-Rest-Universal-Fit-For-Soprano-Alto-Tenor-Sax-For-Sale-New/32635773160.html?spm=a2g0w.search0306.3.240.6e49a859nsKkfk&ws_ab_test=searchweb0_0,searchweb201602_0_10084_100031_10083_10152_10151_10307_10604_10306_10341_10065_10142_10340_10068_10343_10342_10059_10103_10344_10314_10534_10302,searchweb201603_0,ppcSwitch_0&algo_pvid=5bac4a2a-d27e-4416-b390-fe9ea6afd2fd&algo_exp_id=5bac4a2a-d27e-4416-b390-fe9ea6afd2fd-33

⁵⁸ OVM (2009). Fotografía de apoya-pulgar ergonómico para saxofón. Recuperado de <http://atelierduglobe.com/produit/support-pouce-saxophone/>

El “tornillo de afinación” que se muestra en la ilustración 32 se coloca en el lugar donde se encuentra el tornillo que se utiliza para colocar un atril para saxofón.



*Ilustración 31 Tornillo original del saxofón Yamaha Yas-62.*⁵⁹



*Ilustración 32 Tornillo para afinar el saxofón.*⁶⁰

El siguiente accesorio conocido como “LefreQue” es utilizado para conectar mejor la vibración de la boquilla con el tudel, dado que el corcho interfiere en la misma. Existen varios tamaños para cada tipo de saxofón.

⁵⁹ Fotografía realizada por la autora.

⁶⁰ GoDaddy.com, LLC (2006). Fotografía tornillo para afinar el saxofón. Recuperado de <http://nationofmusic.com/shop/high-mass-neck-screws/high-mass-neck-screws/>

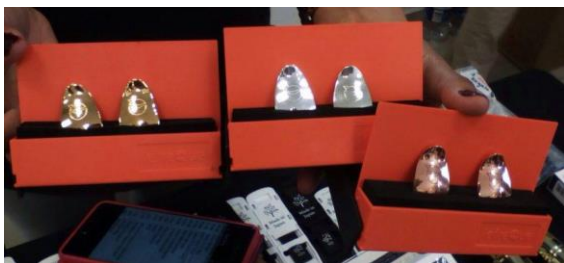


Ilustración 33 Accesorio "LefreQue" se coloca entre la boquilla y el tudel.⁶¹

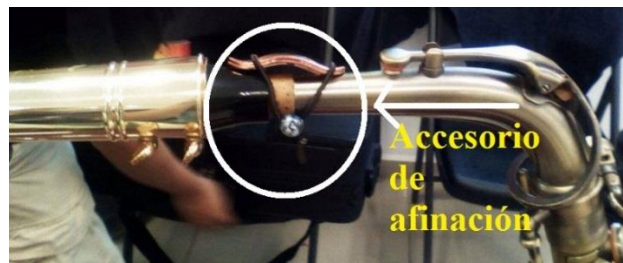


Ilustración 34 Accesorio "LefreQue" colocado en el saxofón alto.⁶²

La utilización de arnés en lugar de Tahalí.

Los saxofones tienen un peso aproximadamente mayor de 2 kilogramos dependiendo del modelo. Sin una buena condición física esto se hace intolerable con el tiempo, por lo tanto, existen algunos arneses diseñados para el saxofón barítono y tenor. Los instrumentistas que tocan los saxofones más pequeños también pueden ocupar este tipo de arneses.

Para la elección del arnés es recomendable tomar en cuenta lo siguiente:

- Éste tiene que estar bien acolchonado.
- Ser ajustable para poder adaptarse al cuerpo tanto de hombre como de la mujer (existen algunos modelos especiales creados para la mujer).
- Tener correas anchas.
- La forma de colocación del arnés debe permitir que el peso del saxofón descansa, lo más simétricamente posible en las áreas más fuertes del cuerpo, como la cintura y el abdomen. (Rosset i Llobet y Odam 2010, p. 51)

⁶¹ Fotografía realizada por la autora el 26 de mayo del 2017 en el II Encuentro de Cuartetos BUAP.

⁶² Fotografía realizada por la autora el 26 de mayo del 2017 en el II Encuentro de Cuartetos BUAP. Para encontrar mayor información sobre el producto buscare en: <https://www.lefreque.com/our-products>

saxholder



Ilustración 35 Arnés de saxofón saxholder para mujer y hombre.⁶³



Ilustración 36 Arnés universal Vandoren para saxofón.⁶⁴

Soportes para saxofón

El saxofón contrabajo tiene un soporte en forma de tubo en la parte posterior de la campana. Este accesorio evita que el saxofonista cargue el instrumento en su espalda, la cual puede ser fuertemente dañada por muchas horas de uso durante el estudio. Sería una buena opción utilizarlo al tocar cualquier tipo de saxofón, teniendo en cuenta que se tendría que modificar ya que los saxofones no cuentan con esta sección en la



Ilustración 37 Base de saxofón contrabajo.⁶⁵

⁶³ Vettraino, G. (2000). Foto de arnés de saxofón saxholder para mujer y hombre. Recuperado de <https://www.woodbrass.com/cordons-et-harnais-saxophones-jazzlab-harnais-saxholder-p143520.html>

⁶⁴ Tonnelier, E. (2014). Foto de arnés universal Vandoren para saxofón. Recuperado de https://www.vandoren-es.com/Arnes-universal_a145.html

⁶⁵ Fotografía realizada por la autora el 30 de junio del 2017 en el Festival de Saxofón de Cali Colombia. Base de saxofón contrabajo.

campana.

En el caso del saxofón soprano no podría ser utilizado por la forma de tocar el instrumento. Es decir, el saxofón soprano debe ser alzado con la mano derecha para que la boquilla quede a la altura adecuada para la embocadura.

Las bases para saxofón son empleados para dejar el instrumento después de tocar. Pero sin duda también son una buena opción para los saxofonistas que tocan sentados el saxofón barítono, en este caso pueden sustituir el uso del arnés.



*Ilustración 38 Base para saxofón barítono.*⁶⁶



*Ilustración 39 Base para saxofón alto.*⁶⁷

Mi propuesta para evitar cargar por muchas horas el saxofón es el diseño de un soporte creado específicamente para ser ocupado por todos los saxofonistas, con cualquier tipo de saxofón. Sus características son las siguientes:

⁶⁶ Montoya, O. (2013). Foto de base doble para saxofón barítono y alto de la marca Hércules. Recopilado de <http://www.feedbackstore.com.mx/base-stand-doble-p-saxofon-baritono-alto-hercules-ds536b-509115372xJM>

⁶⁷ Montoya, O. (2013). Foto de base para saxofón alto de la marca Hércules. Recuperado de <http://www.feedbackstore.com.mx/soporte-base-para-saxofon-alto-tenor-hercules-ds530bb-761303638xJM>

1. La base donde se coloca el saxofón es móvil, procurando el movimiento hacia adelante y hacia atrás, para acomodar el instrumento tan cerca como sea necesario.
2. La parte del soporte del instrumento puede alargarse hacia arriba para poder colocar cualquiera de los saxofones.
3. Los brazos donde se sostiene la campana del saxofón pueden abrirse un poco, para el saxofón barítono, después de colocar el instrumento puede cerrarse de la parte de la campana para asegurar el saxofón.
4. El soporte es ajustable a la altura del saxofonista.
5. Se puede tocar el saxofón parado o sentado, porque las patas largas y gruesas del pedestal mantienen su estabilidad con el instrumento.

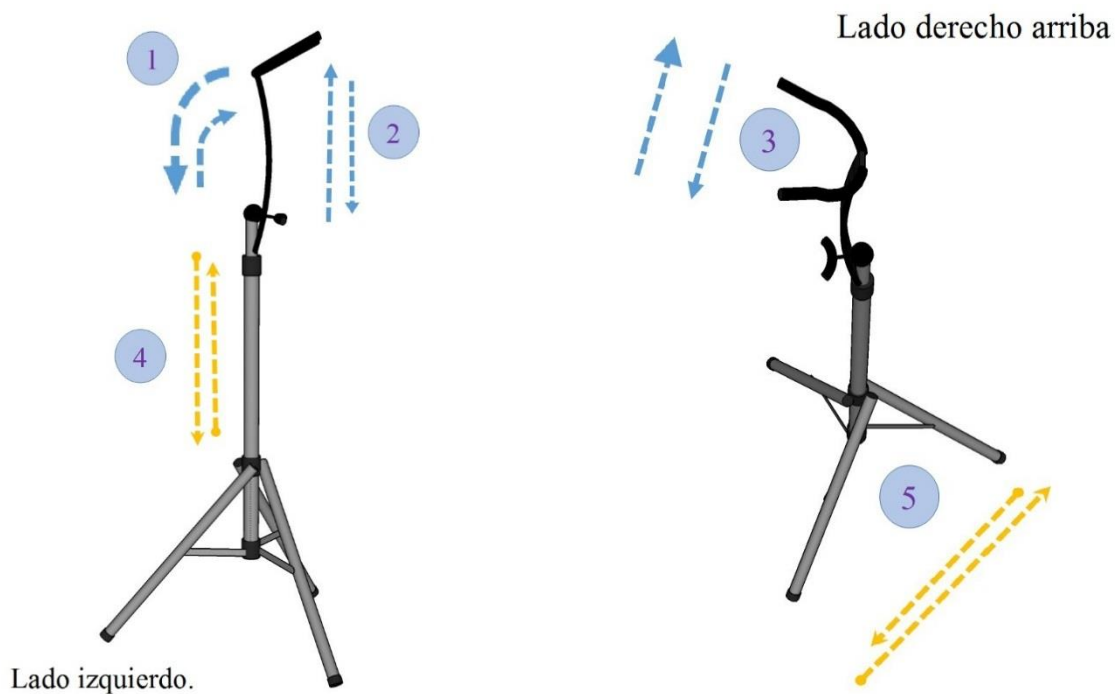


Ilustración 40 Base de saxofón universal vista desde lado izquierdo.⁶⁸

Ilustración 41 Base de saxofón universal vista desde lado izquierdo.⁶⁹

3.2.2 Ajuste de llaves al tamaño de las manos del saxofonista

Anteriormente mencioné que existen algunos accesorios que pueden ser colocados y removidos del saxofón. El propósito de estos es que el saxofón se adapte al cuerpo del saxofonista, para prevenir cualquier malestar físico. Al saxofón se le pueden realizar alteraciones físicas, con el mismo propósito. La ventaja de estas alteraciones al saxofón, si se desea realizar una carrera profesional, es que el saxofón quede ergonómicamente adaptado al saxofonista previniendo lesiones, y que su estudio sea de mejor calidad.

⁶⁸ Diseñado por la autora con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano. Base de saxofón universal vista desde lado izquierdo.

⁶⁹ Diseñado por la autora con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano. Base de saxofón universal vista desde lado derecho arriba.

Octavio Iñigo es un maestro de saxofón que imparte clases en la Facultad de Música de la UNAM, que también arregla y modifica los saxofones para beneficio del saxofonista. Una de las alteraciones que realizó a un saxofón alto fue reducir el tamaño de las llaves de costado E y D, para que el intérprete con manos pequeñas pueda tocar sin tensión las llaves de 1, 2 y 3, es decir: si, la y sol.

ANTES



Ilustración 42 Saxofón alto Yamaha Yas-62 con llaves laterales originales.⁷⁰

DESPUÉS

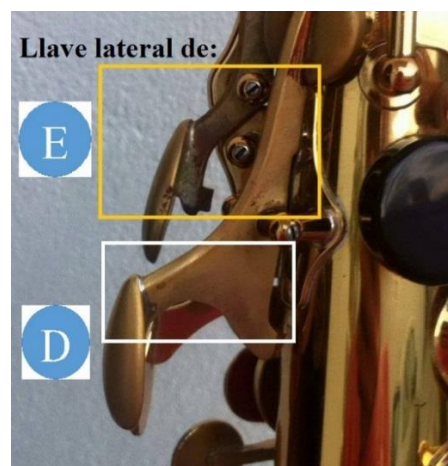


Ilustración 43 Foto tomada por la autora. Saxofón alto Yamaha Yas-62 con llaves laterales recortadas.⁷¹

⁷⁰ Fotografía realizada por la autora. Saxofón alto Yamaha Yas-62 con llaves laterales originales.

⁷¹ Fotografía realizada por la autora. Saxofón alto Yamaha Yas-62 con llaves laterales recortadas.

Octavio Iñigo recomienda que en el saxofón se modifique lo necesario para que el intérprete pueda tocar sin problemas.

El maestro Iñigo también comenta que le han pedido agregar almohadillas en el saxofón para el pulgar de la mano izquierda de los saxofonistas, porque en algunos casos el instrumentista presenta hiperflexibilidad en las articulaciones⁷² de las manos. Esto le impide tocar de una forma relajada todas las posiciones de la mano izquierda.

La almohadilla se agregaría entre la llave de D de costado y la llave del octavador. El grosor de ésta depende de la mano del instrumentista. La almohadilla debería ser de un material suave, pero resistente, por ejemplo, hule poroso.



Ilustración 44 Foto tomada por la autora. Saxofón alto Yamaha Yas-62 con almohadilla para apoyar el pulgar izquierdo junto al octavador.⁷³

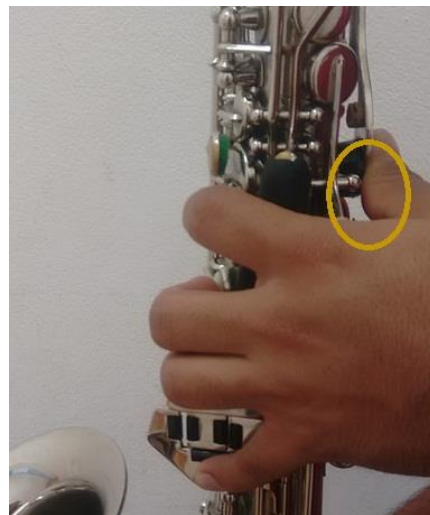


Ilustración 45 . Mano izquierda tocando la llave de octavador con dedo pulgar de saxofón Amati Kraslice AAS 31.⁷⁴

⁷² Ir al capítulo 2

⁷³ Fotografía realizada por la autora. Saxofón alto Yamaha Yas-62 con almohadilla para apoyar el pulgar izquierdo junto al octavador.

⁷⁴ Mano izquierda tocando la llave de octavador con dedo pulgar de saxofón Amati Kraslice AAS 31.

Como mencioné en el capítulo dos, para los instrumentistas con manos pequeñas, y aquellos con debilidad muscular, es difícil tocar las llaves de G#, C#, B y Bb con el meñique de la mano derecha. Una alternativa es mover estas llaves ocho milímetros hacia arriba, favoreciendo la llegada del dedo meñique.

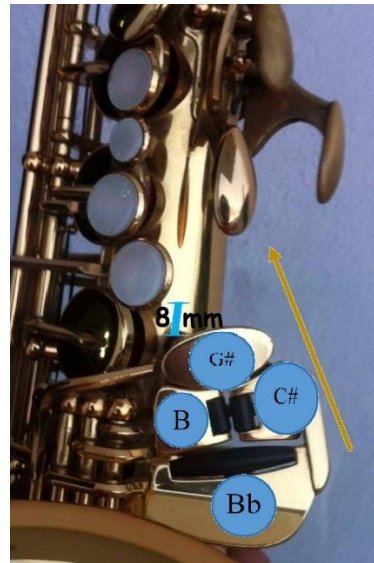


Ilustración 46 Distancia de las llaves de costado G# a E de la mano izquierda.⁷⁵

Para adaptar a manos pequeñas las llaves laterales E, C, Bb podrían bajarse un centímetro y medio para que el costado del dedo índice de la mano derecha tenga mayor facilidad para alcanzarlas. Esto sin levantar los dedos de las llaves 4, 5 y 6, es decir, las notas Fa, Mi y Re.



⁷⁵ Fotografía realizada por la autora.

⁷⁶ Fotografía realizada por la autora.



Ilustración 48 Mano derecha tocando llaves laterales en el saxofón alto.⁷⁷

En esta imagen el dedo pulgar esta sobre el “apoya pulgar” pero el dedo indice que deberia estar relajado sobre la llave 4 (Fa) no esta colocado.

⁷⁷ Fotografía realizada por la autora.

También es posible mover el “*apoya pulgar*” hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del tamaño de la mano del instrumentista.

Lo más que podemos moverlo hacia arriba es un centímetro. En caso de tener manos pequeñas, mover el “*apoya pulgar*” hacia arriba favorecería para alcanzar las llaves laterales de E, C, Bb y F# ya mencionadas anteriormente.



Ilustración 49 Distancia del apoya pulgar a la llave de arriba.⁷⁸



Ilustración 50 Mano derecha tocando con el dedo índice F y el pulgar fuera del apoya pulgar.⁷⁹

En la ilustración de arriba se puede observar cómo una mano derecha pequeña no puede tocar la llave lateral de E, sin despegar el dedo pulgar del “*apoya pulgar*” y de las llaves laterales de C y Bb.

Para realizar alguna modificación en el instrumento es recomendable ir con un experto, para que no resulte contraproducente. Es importante no tener miedo a hacer este tipo de

⁷⁸ Fotografía realizada por la autora.

⁷⁹ Fotografía realizada por la autora.

modificaciones, o las que sean necesarias, dependiendo de nuestra proporción corporal. Un guitarrista tiene la facilidad de poder mandar a fabricar una guitarra con un laudero a su medida. Pero en el caso de los saxofones no es así, ya que cada tipo de saxofón tiene un tamaño estándar y mandar a fabricar un saxofón a la medida de un instrumentista no sería posible porque alteraría la afinación original del saxofón. Sin embargo, como se menciona anteriormente, existe la opción de realizar algunas modificaciones que permitan una mayor comodidad y por ende un mejor desarrollo como instrumentistas profesionales.

3.2.3 Propuesta de una silla adaptable para cada saxofonista

El músico suele pasar muchas horas sentado mientras ensaya o toca en un concierto, por eso me pareció indispensable proponer una silla adecuada para que pueda tocar con mayor comodidad y libertad. Es necesario evitar cualquier contratiempo por cansancio muscular de la espalda baja, así como molestias en las rodillas por no alcanzar el suelo, o por tener las piernas largas, y dolores en el cuello y hombros. Estos problemas aumentan si las malas posturas se mantienen por un largo tiempo.



Ilustración 51 Contrabajista sentado en posición inadecuada.⁸⁰

La imagen de la izquierda muestra un contrabajista sentado en una silla que no favorece su salud corporal, porque sus rodillas muestran mucha presión al no tener estabilidad en el suelo; además de que el asiento no ayuda a tener una buena postura en la columna, que ocasiona cansancio y contracturas.

Un ejemplo de sillas con posturas inadecuadas para el cuerpo.

Margarita Vergara (1998 p. 3) menciona que las causas que influyen para adquirir una “mala o buena” postura al sentarse dependen de: la persona misma, el mueble en el que está sentado, y la tarea que está realizando.

⁸⁰ Fotografía realizada por la autora el 30 de junio del 2017 en concierto en el Festival Internacional de Saxofones Cali.

En la siguiente sección explico cómo deben de tomarse en cuenta estos tres aspectos, para generar una postura que cuide la salud del saxofonista, y ayude a la ejecución del sonido, y la libertad técnica.

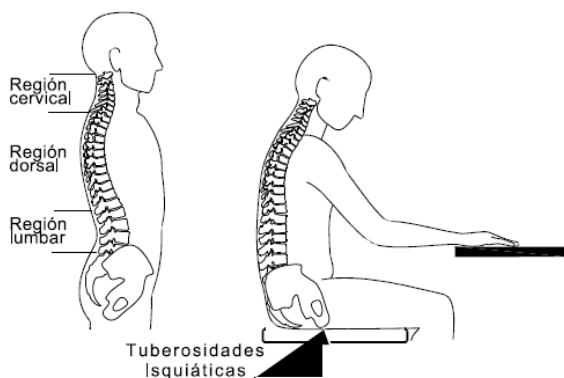


Ilustración 52 Curvatura en la región lumbar al estar de pie y curvatura del raquis lumbar al sentarse⁸¹

La postura natural del hombre al estar de pie adopta una curvatura de concavidad posterior de 30°, en la región lumbar. Al momento de sentarse muchas veces se genera una cifosis⁸² en la zona lumbar. (Vergara, 1998, p. 4)

El estar de pie genera rápidamente cansancio físico al saxofonista, porque al cargar el saxofón hace un contrapeso hacia atrás, generando tensión en la zona lumbar.

Para obtener una correcta postura para tocar estando sentados, se deslizan las asentaderas hacia adelante, hasta tocar el piso firmemente con ambos pies (observar ilustración 53).

⁸¹ Imagen de margarita Vergara Monedero (1998) p. 4.

⁸² Cifosis: f. Med. Curvatura anormal, hacia atrás, de la región dorsal de la columna vertebral. (Real Academia Española, 2017 <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=cifosis>)



Ilustración 53 Postura al sentarse del saxofonista

⁸³ Fotografía realizada por la autora.



Ilustración 54 Silla para el saxofonista vista desde el lado derecho.⁸⁴

Para mejorar la postura del saxofonista al estar sentado propongo una silla que tenga un apoyo para la zona lumbar, y una almohadilla con un ángulo de 30° para que el saxofonista pueda recargar su peso, sin generar una mala postura. La almohadilla en el asiento ayuda a equilibrar la pelvis sobre el isquion⁸⁵.

Al estar sentados, los discos intervertebrales están flexionados y tienen un mayor desgaste, debido a que la columna ejerce mayor presión. Para evitar molestias y lesiones es recomendable cambiar de posición constantemente lo que ayudaría a que exista mayor aporte de nutrientes y descanso sobre los discos intervertebrales. (Vergara 1998, p. 4).

Por lo anterior, diseñé el respaldo de la silla de forma que pueda moverse hacia atrás, para poder adoptar posturas diferentes, permitiendo que los discos intervertebrales tengan mayor fluido de nutrientes.

⁸⁴ Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

⁸⁵ Isquion: Hueso que en los mamíferos adultos se une al ilion y al pubis para formar el hueso innominado, y constituye la parte posterior de este. (Real Academia Española 2017 <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=isquion>)

Al estar sentados, el peso corporal recae sobre los músculos de los muslos (en la parte posterior) y de las nalgas, los cuales recubren las tuberosidades isquiáticas⁸⁶ de la pelvis. Esta presión disminuye el flujo sanguíneo y puede afectar a los nervios de esa zona (Vergara 1998, p. 5).



Ilustración 55 Muslo visto desde el lado derecho mostrando las tuberosidades isquiáticas.⁸⁷

A esta silla se le pueden agregar almohadillas en las zonas anteriormente mencionadas, para que el instrumentista al estar sentado no tenga problemas con el peso del cuerpo y del saxofón.

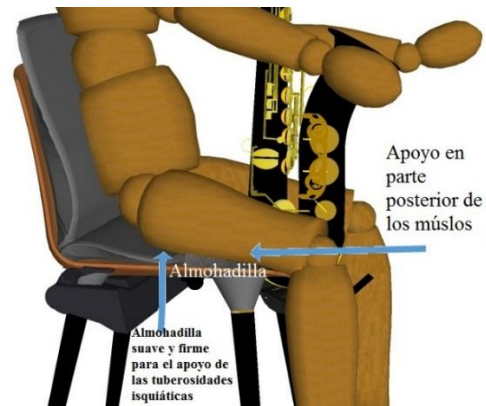


Ilustración 56 Modelo de silla propuesta para el saxofonista.⁸⁸

⁸⁶ Tuberosidad: f. Hinchazón, tubérculo. Isquiática: adj. Anat. que pertenece al isquion. (Real Academia Española 2017, <http://dle.rae.es/?id=MCt0ePL>)

⁸⁷ Imagen de margarita Vergara Monedero (1998) p. 4.

⁸⁸ Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

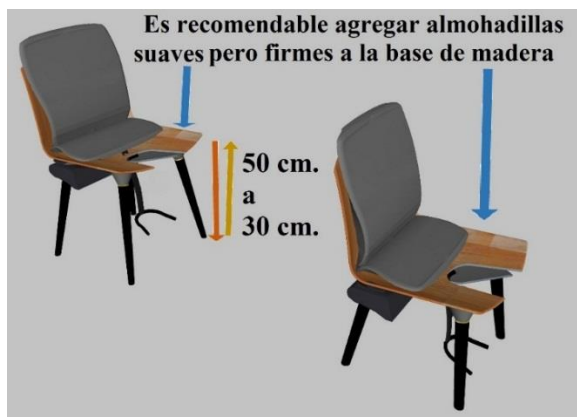


Ilustración 57 Modelo de silla mostrando movilidad de las patas hacia arriba y abajo.⁸⁹

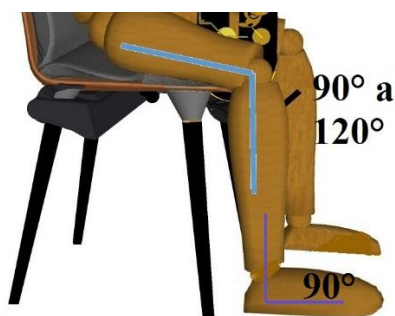


Ilustración 58 Modelo de silla propuesta mostrando un ángulo de 120° en las piernas.⁹⁰



Ilustración 59 Modelo de silla propuesta mostrando la

Rosset Llobet (2005) menciona que las rodillas deben tener una flexión de entre 90° y 120° y así obtener una buena circulación en los miembros inferiores del saxofonista. (p. 23)

Es importante que la altura del asiento sea adaptable para cada saxofonista, sin olvidar la almohadilla con un ángulo de 30°. Es decir, las patas de la silla pueden tener una movilidad hacia arriba y hacia abajo de 30 a 50 centímetro para poder adaptarse a la estatura del saxofonista y así lograr que los pies toquen el piso, y los tobillos obtengan una postura de 90° (ver ilustración 57).

La base del saxofón está agregada a la silla para que el saxofonista no tenga problemas al tocar mayor tiempo, ésta se puede ajustar hacia arriba – abajo y adelante – atrás.

⁸⁹ Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

⁹⁰ Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

movilidad de la base para el saxofón.⁹¹



Ilustración 60 Modelo de silla propuesta con saxofón sobre la base vista desde adelante y atrás.⁹²

Ilustración 61 Modelo de silla con todos sus elementos.⁹³

Esta silla está considerada para la mayoría de saxofonistas y tipos de saxofón, por eso se busca que sea lo más adaptable posible. El diseño propuesto aún esta en mejoras, por ejemplo recomiendo que toda la zona del respaldo y el asiento estén tapizados además que el relleno sea de un material suave como el hule espuma.

⁹¹ Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

⁹² Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

⁹³ Modelo de silla para saxofonista, diseñada por la autora y digitalizada con ayuda del arquitecto Rogelio Méndez Solano.

3.3 Propuesta musical de aprendizaje para el estudio del saxofón

El saxofonista mexicano constantemente busca métodos para lograr estudiar de forma correcta; sin embargo, para lograrlo experimenta poco a poco lo que le funciona mejor.

Es importante ver de forma global los factores que afectan el estudio, o los que necesita mejorar el estudiante, para poder tomar decisiones, evitando que llegue a frustrarse en este proceso.

Desde mi experiencia opino que para lograr un verdadero progreso en el instrumento, es indispensable sistematizar las actividades diarias, no sólo del estudio en el instrumento, sino también de las cotidianas. Para esto es necesario fijar metas y escribirlas, logrando que su realización sea más fácil y real.

El segundo factor que considero es la importancia de saber estudiar con nuestro instrumento y desde mi punto de vista, lo que más funciona es el desarrollar las habilidades motrices básicas que nos llevarán a tocar pasajes rápidos o largos y a ocupar tiempo en la memorización consiente.

El tercer factor es el cuidado completo del cuerpo que incluye una ejercitación diaria, una alimentación adecuada y el aprender a mantener constantemente relajado nuestro cuerpo.

Todo lo anterior se hace necesario, si el alumno quiere llegar a ser un músico profesional. Formar buenos hábitos diarios de organización de actividades y de estudio nos llevarán a tener mejores resultados, de una manera fácil y en un tiempo más corto.

3.3.1 Organización del tiempo para la realización de metas de estudio.

Organizar el tiempo es imprescindible para poder realizar cualquier meta, y esto no excluye a los músicos. Podríamos organizar una semana, meses y hasta años, para lograr nuestros objetivos a mediano y largo plazo.

Según María Teresa Serafini (2012) para poder incidir en la organización del propio tiempo debemos analizar las actividades y objetivos a realizar en la universidad. Una vez aclarados, podemos formalizar un calendario para actividades que incluya dedicar tiempo a la labor como estudiantes, la práctica del instrumento, el trabajo, el deporte, la diversión. (Serafini, 2012, pp. 29 y 30)

Primero debemos analizar en qué invertimos mayormente el tiempo, siendo sinceros con nosotros mismos. Esto es más fácil si utilizamos un horario semanal, donde llevemos el registro en horas, de las actividades realizadas cada día.

Un ejemplo se muestra en el horario siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6-7							
7-8	HIG	HIG	HIG	HIG	HIG	HIG	HIG
8-9	UNI		UNI				
9:00am 10:00	UNI		UNI	TV			
10:00am 11:00	UNI		UNI		UNI	A y CA	
11:00am 12:00	UNI		UNI		UNI	A y CA	
12:00pm 1:00		UNI		UNI			AM
1:00pm 2:00		UNI		UNI		TV	
2:00pm 3:00	CO		CO		CO		
3:00pm 4:00		A y CA		CO		CO	CO
4:00pm 5:00	TRA	CO	TRA		TRA		
5:00pm 6:00	INGLES	AM	A y CA	INGLES			
6:00pm 7:00							

Según Serafini (2012) el análisis del uso del propio tiempo debe hacerse durante una semana entera, de una forma sistemática y con rigor (p. 31).

Ilustración 62 Horario semanal.⁹⁴

En el horario anterior podemos observar en la parte superior los días de la semana y en la parte izquierda los horarios escritos por hora.

Después de analizar cómo estamos invirtiendo el tiempo, es importante organizar todas las actividades importantes, incluyendo nuestros hobbies y pasatiempos.

María Serafini (1991) propone un horario para las actividades que un estudiante universitario realiza en un día común de labores (Serafini 1991, p. 36):

⁹⁴ Imagen diseñada por la autora. Horario semanal.

TIEMPO DE ACTIVIDADES EN UN DÍA			
#Act.	ACTIVIDAD	Abreviación de Act.	# Horas de Act.
1	Tiempo para dormir	DOR	9
2	Higiene Personal	HIG	1
3	Comidas	CO	1
4	Universidad	UNI	5
5	Estudio fuera de la escuela	EST	4
6	Deporte	DEP	1
7	Ayuda en casa	A y Ca	1
8	Transporte	TRA	1
9	Amigos / Diversión / TV / Leer	AM, DIV, TV, LE	1

Ilustración 63 Tabla de horario de actividades de un día.⁹⁵

Esta propuesta de horario varía dependiendo de la persona y del tipo de actividades que realiza. Es común que los estudiantes de música en México trabajen y estudien a la vez, por eso el horario tendría que incluir tiempo para el trabajo. Desde mi punto de vista es importante adquirir experiencia antes de salir de la universidad, por lo que planteo que el estudiante sí deba incluir un tiempo para trabajar en sus horarios.

A la par de la organización del tiempo de las actividades diarias es importante también hacer horarios en relación con el progreso y avance en el estudio del instrumento. Para poder utilizar *la tabla de distribución del tiempo de estudio en una semana*, primero se deben enlistar los aspectos que se desea mejorar al tocar el instrumento.

En el caso de un saxofonista se podrían enlistar las siguientes actividades:

- Respiración
- Sonido
- Afinación

⁹⁵ Imagen diseñada por la autora. Tabla de horario de actividades de un día. Esta tabla está realizada en base a las recomendaciones que da María Serafini en su libro (2012), “Cómo se estudia”, las abreviaciones para cada actividad son propias. La tabla muestra el número de horas designadas a cada actividad.

- Armónicos
- *Vibrato*
- Escalas
- Técnicas extendidas
- Métodos
- Pieza

La siguiente tabla es un ejemplo

DISTRIBUCIÓN DEL ESTUDIO PARA ESTA SEMANA:

Lunes	#Hr	Martes	HR	Miércoles	HR	Jueves	HR	Viernes	HR	Sábado	HR	Domingo	HR
Respiración	10min	Respiración	10min	Respiración	10min	Respiración	10min	Respiración	10min	Respiración	10min	Respiración	10min
Sonido	10min	Sonido	10min	Sonido	10min	Sonido	10min	Sonido	10min	Sonido	10min		
Afinación	10 min	Afinación	10 min	Vibrato	5 min	Afinación	10 min	Vibrato	5 min	Afinación	10 min		
Vibrato	5 min	Método	20min	Escalas	10 min	Método	20min	Escalas	10 min	Escalas	10 min		
Escalas	10 min	Técnicas extendidas	15 min	Obra	20 min	Técnicas extendidas	15 min	Obra	20 min	Método	20 min		
Obra	20 min									Técnicas extendidas	15 min		

Ilustración 64 Ejemplo de tabla para distribuir el estudio en una semana.⁹⁶

Según Serafini (2012) el horario de tareas debe ser construido por semana. Debemos elegir un momento de un día de la semana para renovar nuestro horario, en el cual estemos tranquilos y concentrados, por ejemplo, el domingo por la mañana. Esto toma un tiempo aproximado de 15 minutos (Serafini 2012, p. 39).

La planificación ya preestablecida no debe ser totalmente rígida. El estudiante debe poder hacer correcciones en el transcurso de la semana ante acontecimientos inesperados, y aprender a calcular el tiempo en que realiza las actividades, para poder realizar nuevos horarios con mayor precisión.

⁹⁶ Imagen diseñada por la autora.

La tabla de *¡Actividades pendientes!* se utilizará para poder llevar un registro de las actividades y compromisos que van surgiendo para los próximos días. De esta manera se organizan las fechas para la realización de las actividades y si los espacios para escribir los pendientes no son suficientes, recomiendo que la tabla se extienda hacia abajo según sea necesario.

¡¡¡ACTIVIDADES PENDIENTES!!!		FECHA A REALIZAR
Trabajo de armonía	En un mes	Comenzar el viernes
Recital de saxfón	En 3 meses	Estudiar el lunes miércoles y viernes
Tarea de clase de Ingles	La próxima semana	El sábado 9am
Trabajo de polifonía	En 2 semanas	El lunes 7pm
Lavar la ropa	Ésta semana	Sábado 8am
Comida con Zully	La próxima semana	Domingo 3pm

*Ilustración 65 Tabla para organizar las actividades pendientes.*⁹⁷

Con los registros anteriores podemos realizar una tabla final dónde colocaremos en tiempo real nuestro estudio y compromisos.

El horario que a continuación se muestra está pensado para un estudiante universitario, por eso se le da prioridad al estudio en el instrumento, y las actividades que se necesitan desarrollar como estudiante de música.

Un ejemplo de cómo organizar nuestro tiempo sería el siguiente:

⁹⁷ Imagen diseñada por la autora.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6 am	Levantarse, desayunar y arreglarse.						
7 am		Ejercicio		Ejercicio	Práctica saxofón	Ejercicio	A y CA
8 am	UNI	Práctica saxofón	UNI	A y CA		A y CA	EST
9am	UNI		UNI	EST		EST	
10 a 12	UNI		UNI		UNI	Práctica saxofón	Práctica saxofón
12 a 2	Práctica saxofón	UNI		UNI	Práctica saxofón	Comida	AM, DIV
			Práctica saxofón				
2 a 4	Comida			Clase de saxofón		Evento de sobremesa	Comida
		A y CA	Comida				
4 a 6	Trabajo en academia	Práctica saxofón	Trabajo en academia		Trabajo en academia	Práctica saxofón	Práctica saxofón
	Inglés			Inglés			
6 a 8	A y CA	EST	Ensayo grupo	AM, DIV	Ensayo grupo	EST	Ensayo grupo
	Práctica saxofón						
8			Práctica saxofón		Cena		
9	Cena				Evento con grupo versátil	Cena	
10	Dormir					Dormir	
11							

Ilustración 66 Ejemplo de organización de actividades en una semana

En la siguiente tabla podemos observar, por ejemplo, que está determinado el jueves como día de descanso de estudio del saxofón, porque ese día tenemos agendadas muchas actividades (como lo podemos ver en la tabla anterior). Por tanto, los días jueves y viernes, a las dos de la tarde, tenemos la posibilidad de asistir a clase y mostrar al profesor el material estudiado en la semana.

Después de haber realizado el horario de actividades propongo organizar nuestro tiempo por medio de una bitácora. En ésta apuntaremos todo aquello que necesitemos ir desarrollando a lo largo de nuestra carrera; pero también, se anotará nuestro progreso, los errores cometidos, y las soluciones que fueron propuestas y desarrolladas. Con la bitácora podemos tener claridad en cuanto al estudio con el instrumento, y observarlo con claridad. Un ejemplo de la bitácora sería el siguiente:

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
		Entrega de clase saxo							
		YES							
		D E S C A N S O / E N T R E G A D E C L A S E C L A S E S A X O F O							
Ejercicios de concentración y relajación	Ejercicio	Sentado en una silla con espalda recta centrar la atención en la respiración	5 "	5 "	5 "	5 "	5 "	10 "	1 0
	Observaciones								
Calentamientos y estramientos antes de tocar	Ejercicio			Movimiento circular de las manos					Calentamiento de hombros
	Observaciones			Debo realizar el movimiento un poco más rápido					Reducir la tensión al realizar los ejercicios
Ejercicios de Respiración	Ejercicio	Practicar ejercicios con la hoja sobre la puerta	5 "	5 "	5 "	5 "	Ejercicio con globo	5 "	5
	Observaciones				Concentrarme en el apoyo del abdomen				
Sonido	Ejercicio	Notas largas de piano a fuerte hasta que se acabe todo el aire	5 "	5 "	5 "	5 "	Notas largas de fuerte a piano	10 "	1 0
	Observaciones				Mantener estable el sonido con apoyo en el abdomen.			Tomar mayor cantidad de aire	
Afinación	Ejercicio	Re mayor	1 0	1 0	1 0	1 0	La mayor	10 "	1 0
	Observaciones								
Vibrato	Ejercicio	70 beat =	5	70 beat =	5	72 beat =	82 beat =	85 beat =	
	Observaciones		Estudiar viéndome en el espejo			Mantener la embocadura estable			

Escalas	Ejercicio	"Scales for Saxophone Volume I" de Iwan Roth	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0
	Observaciones	Mib Menor	Estudiar todo picado		Aumentar la velocidad				
Articulaciones	Ejercicio	Página 5 de "Las Escalas Conjuntas y en Intervalos para todos los saxofones" de Jean Marie Londeix.	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0
	Observaciones	Con escala de A mayor			Estudiar con metrónomo				
Técnicas extendidas	Ejercicio	Armónico: Hacer Octavas ligadas de Re5 a Do#6	5	5	5	5	5	5	5
	Observaciones		Realizar el ejercicio más lento		Mejorar el salto de A5 a A6 y afinarlo				
Métodos	Ejercicio	48 estudios para todos los saxofones de W. Ferling	1 5	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0
	Observaciones	Estudio 3 Analisis			Estudiar con metrónomo a 80 beats				
Obra musical	Ejercicio	Scaramouche: Primer movimiento	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0
	Observaciones	Análisis de pieza	Comenzar a estudiar por frase		Preguntar al profesor como resolver el segundo pasaje				

Estudio de piezas de sobre mesa y versátil	Ejercicio	Pink Panther	2 00	2 00 book	2 00	Pieza de Real	2 00	Pieza de John Coltrane	20	20	20	20
	Observaciones								Aumentar la velocidad			
Ejercicios y calentamientos al término del estudio	Ejercicio											
	Observaciones					Al estirar mis brazos sentí que se destensaron los músculos						Al realizar los ejercicios para terminar de estudiar me relajaron y me sentí bien
¿Cómo me sentí al tocar el saxofón?		Hoy me sentí muy bien						No descansa muy bien el día anterior. Siento mis brazos agotados.				
Total de horas		2 horas de estudio con el saxofón	2 horas 5 minutos	2 horas 5 minutos	2 horas 5 minutos			2 horas 15 minutos	2 horas 10 minutos			2 horas 10 minutos

Como conclusión puedo decir que si contamos con una vida organizada y disciplinada, podremos lograr mejores resultados en nuestro estudio y con mayor calidad.

3.3.2 El cuidado del cuerpo completo por medio de la ejercitación, la respiración, la relajación corporal y el desarrollo de habilidades motrices en relación con el estudio del saxofón.

Cuidar nuestro cuerpo mejora nuestra forma de tocar, el cuerpo es la herramienta para producir música. Por ello, recopiló en la sección de anexos algunos ejercicios de relajación, calentamientos y flexibilización del cuerpo, a realizar antes y después de tocar. También agrego ejercicios básicos para fortalecer nuestra columna vertebral, el abdomen y los brazos, haciendo en cada caso una breve descripción.

Ejercicios de respiración y de relajación:

La palabra relajación quiere decir librar la tensión, pero regularmente se refiere a la relajación de los músculos al momento de alargar las fibras musculares. Según Calais-Germain (2013) la respiración es vital para sobrevivir, pero influye también de forma directa en nuestras emociones y acciones. Es posible controlar la forma de respirar haciéndola de manera consciente y voluntaria.

Para A. Payné (2005) la mejor relajación que podemos obtener es por medio de tensar y luego relajar los músculos (A. Payné, 2005, p. 81) Para comenzar los ejercicios se recomienda estar sentados en una silla con respaldo para mantener la espalda erguida. Los ejercicios se realizarán en cualquier momento que se requiera y de forma progresiva, para lograr un estado de

relajación física y mental. Yo recomiendo realizarlos siempre antes de comenzar a tocar el saxofón, ya que nos llevarán a tener una mayor concentración al estudiar, y a evitar lesiones.

El primer paso es controlar la respiración:

1. Sentarse lo más comodo posible en la silla.
2. Mantener una respiracion natural durante dos minutos.
3. Poco a poco ir alargando la respiración.
4. Ahora llenar lo más que se pueda los pulmones, y exalar lentamente.

Manos:

1. Colocar las manos relajadas sobre los muslos.
2. Presionar suavemente con los dedos como si estuviéramos tomando una pelota.
3. Notar las tensiones en las manos y en el antebrazo, sentir como aumenta.
4. Ahora relajar las manos lentamente.
5. Repetir esta actividad, pero ahora con una tensión menor.

Brazos:

1. Cerrar lentamente los puños hasta que los dedos toquen la palma de la mano.
2. Estirar los brazos lentamente hasta que quede completamente rígido, pero sin exagerar.
3. Ahora dejar caer el brazo y sentir como se relaja.

4. El ejercicio se vuelve a realizar, pero con menor tensión, para sentir que la relajación va aumentando.

Pies:

1. Colocar los pies firmes en suelo.
2. Levantar lentamente los talones e ir tensando los músculos de las pantorrillas durante cinco segundos.
3. Ahora relajar los pies sobre el piso y sentir calor al comienzo de la rodilla, hasta llegar a los pies.
4. A continuación, levantar las puntas de los pies tensando los dedos lentamente.
5. Relajar los pies sobre el piso y sentir una sensación de calor alrededor de ellos.
6. El ejercicio se repite una vez más, con menos tensión, para ir relajándolos poco a poco.

A continuación repetir el ejercicio de respiración que se mencionó anteriormente.

Abdomen.

1. Sentir tensión en el abdomen de manera que quede plano y duro. Sentir la tensión sobre los órganos y debajo de las costillas.
2. Ahora sentir cómo el abdomen poco a poco se relaja.
3. Repetir este ejercicio, pero con menos tensión.

Hombros.

1. Subir los hombros lentamente, como si se quisieran tocar las orejas, y sentir la tensión en la parte inferior del cuello.
2. Relajar y dejar que los hombros caigan poco a poco.
3. Repetir el ejercicio, pero con menos tensión.

Cara:

Cejas.

1. Con la vista al frente, comenzar elevando las cejas muy arriba.
2. Sentir la tensión sobre el músculo que está a través de las cejas.
3. Relajar los músculos lentamente hasta sentir mucha relajación.
4. Repetir el ejercicio con menor tensión.

Ojos.

1. Cerrar los ojos fuertemente y sentir la tensión.
2. Relajar los músculos de la cara lentamente.
3. Repetir el ejercicio, pero con menos tensión.

Labios.

1. Juntar los labios y comenzar a tensarlos ligeramente, como si rechazáramos comer algún alimento.

2. Ahora relajar lentamente hasta estar completamente relajados.
3. Repetir la actividad, pero con menos tensión.

Lengua.

1. Presionar la lengua contra el paladar blando de la boca y mantener la presión.
2. Ahora relajar lentamente.
3. Repetir el ejercicio, pero ahora presionando contra la mejilla izquierda, y luego contra la mejilla derecha, Al final presionar hacia la garganta, pero sin demasiada fuerza.
4. Terminar con una relajación que vaya desde la boca hasta las piernas.

Para terminar, se necesita regresar gradualmente al estado normal. Para ello se abren los ojos y se estiran ligeramente los brazos y las piernas. (A. Payné, 2005, p. 90)

Ejercicios a realizarse antes y después de tocar el saxofón:

Antes de poder realizar algún ejercicio es importante asistir con un especialista para saber si los ejercicios que realizamos son los más adecuados para nosotros. Por ejemplo, en el caso de una persona que presenta una escoliosis, es necesario conocer qué tipo de ejercicios son mejores para tratar la columna y evitar desgastarla al cargar el saxofón.

También es recomendable realizar los ejercicios frente a un espejo de cuerpo completo, para poder observarnos y acostumbrarnos al movimiento. Los ejercicios no deben de producir ningún tipo de dolor. Algunas personas son propensas a desencadenar una serie de calambres en

la musculatura con los estiramientos. Si alguno de los ejercicios les provocara este tipo de problemas, es mejor disminuir la intensidad en la contracción, o preferiblemente no hacerlos (Rosset Llobet & Fàbregas Molas, 2005, p. 22).

Los ejercicios que se encuentran en el Anexo 1, los he elegido del libro *Gimnasia para la columna vertebral* de Grotkasten y Kienzerle (2001), y *A Tono*, de Rosset Llobet y Fàbregas Molas (2005).

La recopilación la he realizado pensando en los músculos que un saxofonista necesita calentar, estirar y fortalecer, antes y después de tocar su instrumento. Está planeado para que se pueda elegir un ejercicio de calentamiento y estiramiento, para cada sección del cuerpo, y realizarse antes y después de tocar el saxofón. También recomiendo realizar los ejercicios de fortalecimiento en otro momento del día, y por lo menos cuatro veces por semana, para obtener mejores resultados.

3.3.3 Propuesta de estudio de una obra o un ejercicio por medio de la memorización. Ejemplo de una propuesta didáctica llevada a un día de práctica.

El saxofonista regularmente comienza experimentando con el instrumento. El aprender a estudiar requiere de tiempo para que se puedan asimilar algunas formas dentro de su práctica diaria que le ayudarán a desarrollarse.

En esta sección propondré una forma de estudio sencilla, para que el saxofonista pueda estudiar un pasaje o una obra de manera fácil, reduciendo el número de horas de estudio. Antes de poder tocar con el instrumento es mejor realizar ejercicios mentales solfeando la partitura y de esta manera memorizarla. La práctica mental es muy utilizada por los deportistas de alto

rendimiento y también ha sido utilizada por varios músicos. Entre ellos uno de los más representativos fue la pianista Tatjana Orloff-Tschekorsky a finales de los años ochenta. En este caso adapté la práctica mental para el estudio del saxofón.

Teniendo en mente que estudiar el instrumento debe de hacerse bien desde el comienzo, lograr la práctica anteriormente mencionada significa que debe ser de forma consiente y, por ende, el margen de error será mínimo.

Antes de comenzar recomiendo elegir un momento del día en donde tengamos la mayor cantidad de energía en nuestro cuerpo lo cual nos permitirá estudiar relajados y concentrados. En mi caso elegiría mayormente las mañanas porque es el momento en el día en el que mi cuerpo me permite estudiar relajada y concentrada.

También es importante destinar un lugar en donde podamos estar tranquilos y sin interrupciones. Suele pasar que para estudiar prendemos el televisor o cerca de nosotros se encuentran otros instrumentistas practicando cada uno diferentes piezas musicales, pero si queremos estudiar de una manera consiente es necesario que designemos un espacio silencioso y sin reverberación, de esta manera escucharemos fácilmente las desafinaciones, las dinámicas etcétera. En general podremos ser selectivos con nuestra forma de tocar.

En conclusión, lo que se requiere para mejorar la efectividad de nuestro estudio son:

- a. Un lugar adecuado, silencioso y sin reverberación.
- b. Una silla de preferencia adaptada a nuestra estatura, si no es así con una silla sentarse en la orilla hasta lograr una postura como la mencionada en el capítulo 3.2.3.
- c. Un espejo de cuerpo completo para visualizar nuestras posturas al tocar el saxofón y poder corregirlas.

- d. Atril para poder adecuar las partituras a la altura de nuestra vista y así reducir las malas posturas.
- e. Nuestra bitácora de progresos en el estudio con el saxofón.
- f. Colores y marcadores para señalar dinámicas y aspectos importantes a recordar sobre la partitura.
- g. Grabadora de voz, cámara o celular, ya que es importante grabarnos para tener un punto de vista diferente de lo que estamos tocando y mejorar.
- h. Metrónomo, al comenzar el estudio con una pieza musical recomiendo estudiar con metrónomo para mantener el ritmo constante y quitarlo hasta llegar a la velocidad que necesitamos tocar la pieza musical.
- i. Por último y muy importante es tener la disposición y relajación corporal antes de poder tocar con nuestro instrumento para tener toda nuestra concentración y avanzar conscientemente en nuestro estudio.

Para ejemplificar lo antes mencionado lo haré llevándolo a la práctica. En la siguiente sección algunos pasos de memorización fueron extraídos y adaptados (para el uso del saxofonista) del libro “El cuerpo del músico” Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento de Rosset i Llobet y Odam (2010). Para ello utilizaremos el movimiento número uno de la Suite Romántica de Robert Planel, de la siguiente forma:

1. En primer lugar, debemos investigar el contexto de la pieza musical y sobre su compositor, esto definirá que intención tenía el compositor con la pieza y así será mucho más fácil darle un sentido e intención a la obra. Sugiero buscar grabaciones y videos de diferentes interpretaciones de la misma obra, de esta manera será más sencillo quitar

dudas antes de comenzar y encontrar las coincidencias para formar nuestra propia interpretación, pero sin salirse del estilo ni de las indicaciones de la partitura.

2. Es muy importante que el músico ejecute conscientemente todas las características de la pieza: tempo, tonalidad, compás, velocidad, articulaciones, alteraciones y dinámicas, ritardandos y acelerandos. El instrumentista puede elegir diferentes colores para representar las dinámicas y también otras señales en la partitura que tenga que recordar para que al estudiar la pieza lo pueda comprender y memorizar más fácil y conscientemente. Después seleccionaremos una sección de la pieza musical, basándonos en pequeños pasajes o frases musicales, como se muestra en la ilustración siguiente.



Ilustración 67 Partitura de Suite Romántica movimiento 1 marcando la primera sección de estudio.⁹⁸

3. Posteriormente el músico solfeará la pieza musical, por lo menos repetirlo unas 10 veces a una velocidad que permita al músico leer sin ningún error poniendo particular atención en todas las dinámicas y alteraciones.
4. A continuación, el saxofonista realizará los calentamientos y estiramientos indicados anteriormente. Después se colocará frente a un espejo para comprobar que su postura es la

⁹⁸ Fotografía realizada por la autora.

adecuada, examinará si se encuentra relajado tanto su cuerpo como su mente y de no ser así se tomará 5 minutos sentado en una silla con la espalda y las piernas rectas.

5. Colocará sus dedos sobre las llaves del saxofón como si se preparara para comenzar a tocar, entonces comenzará a recordar la sección que acaba de aprender de memoria a la misma velocidad. En este caso no habrá movimientos, sólo observará sus dedos frente al espejo para imaginar el movimiento que harían y al mismo tiempo imaginará las articulaciones de la lengua y dinámicas. Se recomienda realizar el ejercicio 10 o más veces hasta que los movimientos estén aprendidos de memoria.
6. El siguiente paso es que el saxofonista cierre los ojos e imagine el movimiento 5 veces sin ningún error. Estudiar todos los pasajes lentamente a la misma velocidad.
7. Posteriormente se colocará frente al espejo observando sus dedos sobre las llaves del saxofón, de esta manera comenzará a tocar la frase ya aprendida de memoria a una velocidad en la que pueda hacer conscientes los componentes de la obra (articulaciones, dinámicas afinación etc.) y considere que saldrán sin errores. Puede tocarlo 10 veces cuidando que no haya ningún error. A partir de esta sección recomiendo grabarnos ya que es una buena forma de saber si lo que estamos tocando es cómo nos gustaría que sonara y si nuestra postura es la adecuada.
8. Si el saxofonista detecta algún problema o algo que desee mejorar como el volumen de alguna nota o la afinación, recomiendo detenerse para establecer los problemas presentados, de esta manera determinar cuáles serían las soluciones viables y probarlas. Esta es la única manera de perfeccionar estos pasajes. Recomiendo anotar todos nuestros avances y dudas para después asesorarnos con compañeros o con el profesor de saxofón.

9. Si el instrumentista logra memorizar esta sección sin ningún error podrá pasar a la siguiente frase o pasaje. Seguirá los mismos pasos mencionados anteriormente del 1 al 5.

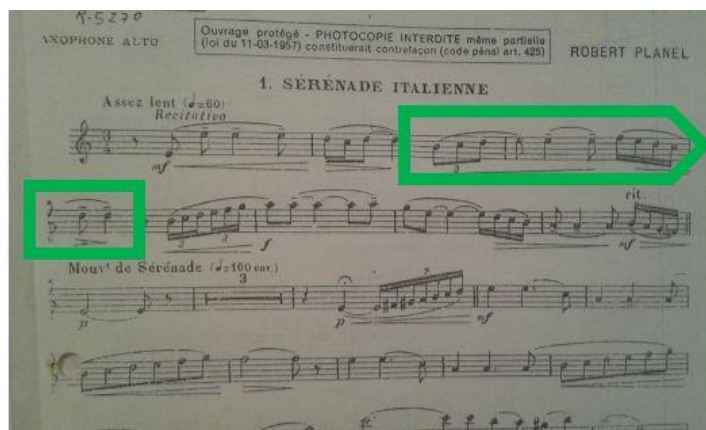


Ilustración 68 Partitura de la Suite Romántica Movimiento 1 marcando la segunda sección de estudio.⁹⁹

10. Si el instrumentista logró aprenderse de memoria toda la segunda frase de preferencia sin ningún error, entonces es el momento de regresar a la primera frase sin ver la partitura y comprobar si sigue en la mente.
11. Si se logró con eficacia memorizar la primera frase entonces es momento de juntar la primera y la segunda frase a una velocidad que el instrumentista considere que no habrá ningún error, y poco a poco subir la velocidad.
12. Posteriormente se elige la tercera frase o sección y se realizan los mismos pasos anteriores hasta juntar las tres secciones, esto seguirá así hasta terminar toda la pieza musical.

En esta sección se debe recordar que antes y durante el tiempo que estamos tocando debemos estar relajados física y mentalmente con la atención fija en lo que estamos realizando. También antes de tocar debemos preparar nuestro cuerpo con estiramientos y calentamientos

⁹⁹ Fotografía realizada por la autora.

físicos y de la misma forma relajar los músculos al terminar de tocar. Este proceso de estudio se puede realizar durante 15 o 20 minutos continuos. Después de ese tiempo es necesario tomar un descanso para reposar la mente, y que el estudio no se vuelva tedioso o agotador evitando la tensión física al tocar el instrumento. Después de un descanso aproximado de 5 minutos podemos retomar la actividad y realizar esta mecánica durante una o dos horas.

Después de haber estudiado lento varias secciones de la obra durante 5 días entonces será el momento para comenzar a incrementar la velocidad progresivamente durante una semana. Conforme desarrollemos esta habilidad podremos estudiar más tiempo y también podremos reducir el número de veces en que memorizamos cada frase.

Recomiendo siempre tener otros puntos de vista y ser supervisados por compañeros saxofonistas más avanzados o maestros para que nuestro estudio sea lo más adecuado posible.

Después de probar los pasos anteriores, el saxofonista debe definir si esta forma de estudio le es adecuada o cambiarla y/o mejorarla según le convenga.

3.4 Conclusiones de la propuesta

Para la propuesta didáctica tomé los factores más importantes que están involucrados en el hacer musical del saxofonista. Todos estos se pueden trabajar al mismo tiempo, sin embargo, yo tomé como prioridad el cuerpo.

Si somos conscientes de que la herramienta principal para el estudio del instrumento es el cuerpo y sobre todo la mente, y que ésta es la que controla también otras actividades de nuestra vida diaria, debemos otorgarle la importancia necesaria en el estudio diario. Mantener la

concentración en cada paso que damos al estudiar con el instrumento, así como cuidar nuestro cuerpo evitando malestares físicos para facilitar el estudio y lograr calidad en la interpretación, es el objetivo fundamental de este trabajo.

CONCLUSIONES GENERALES

La motivación de esta tesis fue generar conciencia y mayor interés sobre los temas relacionados que afectan directamente o indirectamente al saxofonista.

En la tesis señalé la importancia de mantener la concentración al tocar y estudiar el instrumento, así como la importancia de prosperar y perfeccionarnos en diferentes aspectos de nuestra vida para lograr ser un instrumentista profesional de calidad.

La mente juega un factor determinante en el desarrollo de nuestra persona, por eso debemos tratar los aspectos psicológicos como la ansiedad, en el caso del músico el pánico escénico, para poder enfrentar el tocar en público de una forma segura. De manera que, siempre existe la posibilidad de buscar ayuda psicológica y espiritual para que la práctica diaria con nuestro instrumento sea lo más fructífera y sana posible.

Todos los elementos analizados en esta tesis se encuentran interrelacionados. Por ejemplo, algunas enfermedades y lesiones son causa de ansiedad, de falta de condición física, e incluso de la misma fisionomía del instrumentista. Por esto, nos pudimos dar cuenta que es recomendable que el músico reconozca sus propias cualidades físicas, ya que éstas podrán ayudar a una mejor elección del instrumento, y también, a estudiar o pensar en posibles adaptaciones en el instrumento que le permitan un estudio más eficiente, reduciendo o anulando el porcentaje de lesiones.

Dada la importancia de la postura del cuerpo, dediqué un capítulo completo para presentar una propuesta para mejorarla por medio de un soporte y una silla adaptable a la estatura del saxofonista evitando la carga excesiva del instrumento. Buscaré la posibilidad de que estas herramientas sean fabricadas, para poder demostrar su eficacia o realizar los ajustes pertinentes. Además, incluí en este capítulo propuestas didácticas, que permiten encontrar un equilibrio

integral entre los aspectos musicales, mentales y corporales. Estas propuestas van desde tener una actitud positiva, estar conscientes y dispuestos para el estudio, y organizar el tiempo para la realización de actividades físicas específicas que ayudan al fortalecimiento y resistencia del cuerpo, hasta la propuesta de una forma de estudio que comprende diferentes pasos a seguir, para hacer que el tiempo de estudio sea más productivo y se logre progresar en menos tiempo y con menos esfuerzo.

BIBLIOGRAFÍA

Alberola Lopez, S., Perez García, I., & Casares Alo, I. (Julio/Septiembre de 2010). Mochilas escolares y dolor de espalda en la población infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, XII(47), 13.

Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (1995). *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (P. Pichot, Ed., & J. T. Tomàs de Flores i Formenti, Trad.) Barcelona, España: MASSON. doi:ISBN 9788445810873

A. Payné (2005). *Técnicas de relajación. Guía practica para el profesional de la salud*. España, Barcelona: Editorial Paidotribo. ISBN: 84-8019-298-4

Barlow, W. (1987). *El principio de Matthias Alexander. El saber del cuerpo*. España, Barcelona: Cuerpo y salud.

Calais-Germain, B. (2013). *La respiración. Anatomía para el movimiento*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo, S. L. Recuperado el 5 de Enero de 2017

Carpinteyro Lara, E. (Octubre de 2016). La ansiedad en la interpretación musical: Un acercamiento interdisciplinario. (F. F. Velazco, Ed.) *Procesos y productos inter y transdisciplinarios*, 1(1), 39. Recuperado el 18 de Febrero de 2017

Delgado, A. R. (2010). *El gran reto de la escena y la vida*. México: Musical Iberoamericana.

Díaz, J.L. (1989), *Psicobiología y conducta: rutas de una indagación*. México: Fondo de Cultura Económica.

Díaz, J. L. (2011). *La conciencia viviente*. D. F., México: Fondo de Cultura Económica.

Recuperado el 19 de Julio de 2017, de

https://books.google.com.mx/books?id=uCCmL5cAoFMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Diazgranados Sánchez, J., L. Co, J., Vallejo, R., & León Torres, J. (3 de Septiembre de 2004).

Lesión total del nervio mediano y función motora preservada de la mano. XX. Cali, Colombia:

Acta Neurol Colomb. Recuperado el 24 de Agosto de 2017, de

http://acnweb.org/acta/2004_20_3_127.pdf

Fermín Garmendia García, F. W. (09 de Junio de 2014). *Síndrome del túnel carpiano*.

Recuperado el 21 de Mayo de 2017, de SCIELO:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2014000500010

Fernández de Velazco, F. (2013). *La expresión en la interpretación musical como performance compleja multimodal*. Ciudad de México.

Garmendia García, Fermín, Díaz Silva, Felipe William, & Rostan Reis, Darío. (2014). Síndrome del túnel carpiano. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 13(5), 728-741. Recuperado en 22 de

mayo de 2017, de HYPERLINK "http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2014000500010&lng=es&tlng=es"

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2014000500010&lng=es&tlng=es)

[519X2014000500010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2014000500010&lng=es&tlng=es) .

Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*, Estado de México, México: Ediciones S. B.

Grotkasten, S. y Kienzerle H. (2001). *Gimnasia para la columna vertebral*. Barcelona, España: Paidotribo.

Guasch, J. (2012). Riesgos laborales de los músicos. El ruido. *ERGA FP Formación Profesional*.(77), 1-13. Obtenido de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/PUBLICACIONES%20PERIODICAS/ErgaFP/2012/ergafp77.pdf>

Guasch, J. (2012). Riesgos laborales de los músicos. Movimientos repetitivos y posturas forzadas. (I. N. Trabajo, Ed.) *ERGA FP Formación Profesional*.(78), 11.

Howse, J. (2002). *Técnica de la danza y prevención de lesiones*, Barcelona: España, Editorial Paidotribo.

Klein-Vogelbach, S., Lahme, A., & Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal. Musikinstrument und Körperhaltung*. (F. F. Pozo, Trad.) Madrid: Akal Musical.

Lavignac, A. (1956). *La educación musical* (5 ed.). Buenos Aires: Ricordi Americana.

Leroy, A., Pierron, G., Péninou, G., Dufour M., Neiger H., Génot C. y Dupré J. M. (2002). *Kinesioterapia. III Miembros superiores. IV Cabeza y tronco*. España: Editorial Medica Panamericana.

Les Passions De L'âme Descartes (1649) Encontrado en: HYPERLINK http://philosophie.ac-creteil.fr/IMG/pdf/Les_passions_de_l_ame.pdf

Lieber, R. (2004). *Bases fisiológicas de la fisioterapia*. Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana . Recuperado el 14 de Enero de 2017, de http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/libros_105.pdf

López, J. (2015). Lesiones más frecuentes en los músicos. *Promoción musical*. Recuperado el 1 de Marzo de 2017, de <http://promocionmusical.es/lesiones-mas-frecuentes-los-musicos/>

Lozano Patiño, K., Ocampo , K., Gómez, L., & Osorio, S. (2016). Prevalencia de Trastornos Temporomandibulares en estudiantes de Música. *International journal of odontostomatology*, 10(3), 499-505 Recuperado el 21 de Mayo de 2017, de SCIELO: <http://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v10n3/art18.pdf> y ["https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2016000300018"](https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2016000300018) HYPERLINK

Martínez, José (1 de Enero de 2013). El síndrome de hiperlaxitud articular en la práctica clínica diaria. *Revista Cubana de Reumatología*, XV(1), 36 - 40. Recuperado el 6 de Marzo de 2017, de <http://scielo.sld.cu/pdf/rcur/v15n1/rcur07113.pdf>

Mendaza, P. L. (2012). Riesgos laborales de los músicos. El ruido. (I. N. Trabajo, Ed.) *ERGA FP. Formación Profesional*, 13.

Menéndez-Alejo, F. (2005). “De la laxitud a la hipermovilidad articular”. *Revista Cubana de Reumatología*, 7(7-8), 7-12. Recuperado de [HYPERLINK "http://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/108"](http://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/108)

Moor, K. L., & Agur, A. M. (2017). *Fundamentos de anatomía con orientación clínica*. (Segunda ed.). Uruguay: Editorial Médica Panamericana. Recuperado el 12 de Enero de 2017

Nordin, M. y Frankel V. H. (2004). *Biomecánica básica del sistema musculoesquelético*. España: McGraw Hill Interamericana.

Organización Mundial de la Salud. (Junio de 2016). Recuperado el 20 de Julio de 2016, de Obesidad y sobrepeso: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Parra, F. E., Parra, L. H., Tisiotti, P. V., & Bille, J. M. W. (2007). Síndrome del túnel carpiano. *Revista de Posgrado*.

Podzharova, E., Rangel-Salazar, R., Ballejo-Villalpando, J. M., & Vólkhin, G. (Enero-Abril de 2010). *Pianista entre la Música y la Mente*. *Redalyc*, 20(1), 53-61. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/416/41613084006.pdf>

Ramírez, J. d. (Octubre - Diciembre de 2012). Síndrome de De Quervain como diagnóstico diferencial de radiculopatía cervical. *Arch Neurocién (Mex)*, 17(4: 253-255), 3.

Real Academia Española. (Agosto de 2017). Obtenido de <http://www.rae.es/>

Rodríguez A. (2010). El gran reto de la escena y la vida. Edo. De México: Musical Iberoamericana.

Rosines, M. D. (2010). Músicos y lesiones. *Biomecánica*, 18(1), 16-18. Recuperado el 24 de Octubre de 2016, de <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/12301/02%20M%C3%BAsicos%20y%20lesiones.pdf>

Rosset, J. y Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento* (Primera ed.). (P. G. Román, Trad.) Badalona, España: Editorial Paidotribo. Recuperado el 20 de Febrero de 2016

Rosset, J. y Fàbregas, S. (2005). *A Tono* (Primera ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Ruano, José (Octubre-Diciembre de 2007). Las Mochilas en los escolares y su asociación con dolor de espalda. *Medigraphic*, 5(4), 3.

Serafini, M. T. (2012). *Cómo se estudia* (Primera ed.). (S. Spiegler, & E. Binaghi, Trans.) Distrito Federal, México: Ediciones Culturales Paidós S. A de C. V. Recuperado el 24 de Mayo de 2017

Souchard, P., & Ollier, M. (2002). *Escoliosis: su tratamiento en fisioterapia y ortopedia*. (I. Pastor Pons, Trad.) Madrid, España: Médica Panamericana. Obtenido de <http://media.axon.es/pdf/49904.pdf>

Stubley (1998), p.93-105 encontrada en Fernández de Velasco (2013) *La expresión en la interpretación musical como performance compleja multimodal*. Ciudad de México.

Teal, L. (1997). *El arte de tocar el saxofón*. (R. Gutierrez, Trad.) Estados Unidos: Summy-Birchard Inc. Recuperado el 8 de Marzo de 2016

Vergara, M. (Enero de 1998). Evaluación ergonómica de sillas. Criterios de evaluación basado en el análisis de la postura. Castellón de la Plana, España. Recuperado el 16 de Enero de 2017, de <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10560/vergara.pdf?sequence=1>

Wille Bille, J. M. (Septiembre de 2017). Síndrome del túnel carpiano. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*.(173). Recuperado el 27 de 05 de 2017, de http://med.unne.edu.ar/revista/revista173/4_173.pdf

Wright Reid, A., & Warne Holland, M. (Febrero de 2008). El oído sano II. Regulaciones laborales de 2005 sobre el control de ruido y su impacto en las orquestas. *Association of British Orchestras*. Obtenido de <http://www.abo.org.uk/media/20101/A-Sound-Ear-II.pdf>

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES:

Ilustración 1	Articulaciones de la mano	-44-
Ilustración 2	Dedo meñique en llave de Bb	- 48 -
Ilustración 3	Extensión del dedo meñique y pulgar, vista posterior	-48-
Ilustración 4	Mala postura de la espalda al cargar el saxofón	- 50 -
Ilustración 5	Composición de las fibras musculares	- 50 -
Ilustración 6	Mano izquierda con extensión de dedo índice en llave de B y dedo pulgar en llave de octavador	- 52 -
Ilustración 7	Vista de perfil de la mandíbula al tocar el saxofón	- 61 -
Ilustración 8	Posición inadecuada de la columna al cargar el saxofón.	- 62 -
Ilustración 9	Joven cargando el saxofón con un tahalí en el cuello provocando tensión muscular	- 62 -
Ilustración 10	Posición del labio y la mandíbula al tocar el saxofón	- 63 -
Ilustración 11	Labio inferior afectado por los dientes del saxofonista	- 63 -
Ilustración 12	Extensión inadecuada de la mano derecha desde el dedo pulgar al dedo meñique	- 64 -
Ilustración 13	Extensión de la mano izquierda en dedo meñique sobre llave de Bb y dedo pulgar en el octavador	- 65 -
Ilustración 14	Mano izquierda sobre la llave de B, A, G y dedo meñique en Bb mostrando tensión en el brazo y hombro	- 66 -
Ilustración 15	Tensión y extensión excesiva de la mano izquierda	- 67 -
Ilustración 16	Mano izquierda tocando el saxofón en dedo en B y pulgar en el octavador con mucha tensión muscular	- 67 -
Ilustración 17	Mano izquierda tocando el saxofón vista desde arriba	- 67 -
Ilustración 18	La llave de octavador de la marca Yamaha Yas-62. Saxofón Japonés	- 76 -
Ilustración 19	Llave de octavador Amati Kraslice AAS 31. Saxofón Checoslovaco	- 76 -
Ilustración 20	Llaves de costado para tocar Bb, B, C# y G# Yamaha Yas-62	- 77 -

Ilustración 21	Llaves de costado para tocar Bb, B, C# y G# Amati Kraslice AAS 31	- 77 -
Ilustración 22	Mano izquierda de tenorista hombre con extensión de dedo pulgar a dedo meñique de 21 centímetros	- 78 -
Ilustración 23	Mano izquierda de saxofonista mujer con extensión de dedo pulgar a dedo meñique de 16.5 cm.	- 78 -
Ilustración 24	Diferentes tipos de manos de saxofonistas	- 78 -
Ilustración 25	Saxofonista que mide 1.90 metros tocando saxofón alto	- 80 -
Ilustración 26	Saxofonista mujer que mide 1.55 metros tocando el saxofón alto	- 80 -
Ilustración 27	Elevadores de llaves de costado para la mano izquierda	- 83 -
Ilustración 28	Elevadores de llaves para la mano derecha	- 83 -
Ilustración 29	Almohadilla para apoyar el pulgar	- 84 -
Ilustración 30	Apoya pulgar ergonómico para saxofón	- 84 -
Ilustración 31	Tornillo original del saxofón Yamaha Yas-62	- 85 -
Ilustración 32	Tornillo para afinar el saxofón	- 85 -
Ilustración 33	Accesorio “LefreQue” se coloca entre la boquilla y el tudel	- 86 -
Ilustración 34	Accesorio “LefreQue” colocado en el saxofón alto	- 86 -
Ilustración 35	Arnés de saxofón saxholder para mujer y hombre	- 87 -
Ilustración 36	Arnés universal Vandoren para saxofón	- 87 -
Ilustración 37	Base de saxofón contrabajo	- 87 -
Ilustración 38	Base para saxofón barítono	- 88 -
Ilustración 39	Base para saxofón alto	- 88 -
Ilustración 40	Base de saxofón universal vista desde lado izquierdo	- 90 -
Ilustración 41	Base de saxofón universal vista desde lado izquierdo	- 90 -
Ilustración 42	Saxofón alto Yamaha Yas-62 con llaves laterales originales	- 91 -
Ilustración 43	Saxofón alto Yamaha Yas-62 con llaves laterales recortadas	- 91 -

Ilustración 44	Foto tomada por la autora. Saxofón alto Yamaha Yas-62 con almohadilla para apoyar el pulgar izquierdo junto al octavador	- 92 -
Ilustración 45	Mano izquierda tocando la llave de octavador con dedo pulgar de saxofón Amati Kraslice AAS 31	- 92 -
Ilustración 46	Distancia de las llaves de costado G# a E de la mano izquierda	- 93 -
Ilustración 47	Distancia de las llaves laterales de la mano derecha	- 93 -
Ilustración 48	Mano derecha tocando llaves laterales en el saxofón alto	- 94 -
Ilustración 49	Distancia del apoya pulgar a la llave de arriba	- 95 -
Ilustración 50	Mano derecha tocando con el dedo índice F y el pulgar fuera del apoya pulgar	- 95 -
Ilustración 51	Contrabajista sentado en posición inadecuada	- 97 -
Ilustración 52	Curvatura de la región lumbar al estar de pie y curvatura del raquis lumbar al sentarse	- 98 -
Ilustración 53	Postura al sentarse del saxofonista	- 99 -
Ilustración 54	Silla para el saxofonista vista desde el lado derecho	- 100 -
Ilustración 55	Muslo visto desde el lado derecho mostrando las tuberosidades isquiáticas	- 101 -
Ilustración 56	Modelo de silla propuesta para el saxofonista	- 101 -
Ilustración 57	Modelo de silla mostrando movilidad de las patas hacia arriba y abajo	- 102 -
Ilustración 58	Modelo de silla propuesta mostrando un ángulo de 120° en las piernas	- 102 -
Ilustración 59	Modelo de silla propuesta mostrando la movilidad de la base para el saxofón	- 102 -
Ilustración 60	Modelo de silla propuesta con saxofón sobre la base vista desde adelante y atrás	- 103 -
Ilustración 61	Modelo de silla con todos sus elementos	- 103 -
Ilustración 62	Horario semanal	- 106 -

Ilustración 63	Tabla de horario de actividades de un día	- 107 -
Ilustración 64	Ejemplo de tabla para distribuir el estudio en una semana	- 108 -
Ilustración 65	Tabla para organizar las actividades pendientes	- 109 -
Ilustración 66	Ejemplo de organización de actividades en una semana	- 110 -
Ilustración 67	Partitura de Suite Romántica Movimiento 1 marcando la primera sección de estudio	- 123 -
Ilustración 68	Partitura de la Suite Romántica Movimiento 1 marcando la segunda sección de estudio	- 125 -
Ilustración 69	Movimiento del cuello hacia adelante y hacia atrás	- 145 -
Ilustración 70	Movimiento al decir “no” con la cabeza, de izquierda a derecha	- 146 -
Ilustración 71	Movimientos con la cabeza de izquierda a derecha sobre el hombro	- 146 -
Ilustración 72	Estiramiento de la parte anterior del cuello, de la parte anterior izquierda y derecha	- 147 -
Ilustración 73	Estiramiento de la parte posterior derecha e izquierda del cuello	- 148 -
Ilustración 74	Relajación y movilización de la zona implicada en la embocadura	- 149 -
Ilustración 75	Estiramiento de parte superior e inferior del labio	- 149 -
Ilustración 76	Fortalecimiento de la boca en posición de un “beso”	- 150 -
Ilustración 77	Fortalecimiento de la boca en posición de “escalofrío”	- 150 -
Ilustración 78	Subir y bajar los hombros	- 151 -
Ilustración 79	Movilización de las articulaciones de hombro	- 151 -
Ilustración 80	Rotación de brazos hacia adelante y hacia atrás	- 152 -
Ilustración 81	Estiramiento posterior del hombro	- 153 -
Ilustración 82	Estiramiento de antebrazo con muñeca hacia abajo	- 154 -
Ilustración 83	Estiramiento del antebrazo con mano hacia atrás	- 155 -
Ilustración 84	Fortalecimiento con almohada bajo el brazo y movilización de las articulaciones de hombro	- 156 -

Ilustración 85	Fortalecimiento dorsal sobre la pared	- 157 -
Ilustración 86	Fortalecimiento del pectoral y brazo con una liga	- 157 -
Ilustración 87	Abrir y cerrar las manos	- 158 -
Ilustración 88	Movilidad de los dedos en forma de abanico	- 159 -
Ilustración 89	Estiramiento del pulgar hacia atrás	- 159 -
Ilustración 90	Estiramiento del pulgar hacia abajo	- 160 -
Ilustración 91	Estiramiento de las palmas de la mano	- 160 -
Ilustración 92	Fortalecimiento de manos con ligas	- 161 -
Ilustración 93	Fortalecimiento de manos con canicas	- 162 -
Ilustración 94	Movilización y estiramiento de la columna vertebral. Movilización de la totalidad de la columna	- 162 -
Ilustración 95	Estiramiento de la musculatura glútea y la parte posterior del muslo	- 163 -
Ilustración 96	Estiramiento del gran músculo dorsal. Extensión de la columna vertebral	- 164 -
Ilustración 97	Fortalecimiento de la musculatura de espalda, de los hombros y de las nalgas	- 164 -

ANEXO 1

RECOPIACIÓN DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO, Y FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS

Ejercicios para el Cuello

Calentamiento 1: **Movimientos del cuello hacia**

adelante y hacia atrás

Comenzar el ejercicio de pie, con los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral lo más recto posible, y los brazos relajados, caídos al lado del cuerpo.

Llevar lentamente la cabeza hasta adelante a la flexión máxima, y después iniciar el movimiento contrario. Al realizarlo hacia atrás no se debe llegar a la extensión máxima, porque esto podría ser perjudicial para la columna.

No realizar el movimiento demasiado rápido ni realizar el movimiento de extensión hasta el límite.

Repetir diez veces (Rosset Llobet & Fàbregas Molas, 2005, p. 72).

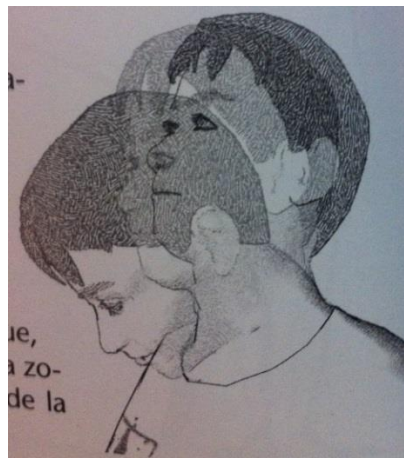


Ilustración 69 Movimiento del cuello hacia adelante y hacia atrás.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 72.

Calentamiento 2: Movimiento al decir “no” con la cabeza, de izquierda a derecha

Se puede realizar el ejercicio sentado o de pie, con los brazos apoyados sobre las piernas o situados al lado del cuerpo, y la cabeza con la mirada al frente.

Realizar lentamente una rotación del cuello hasta la posición máxima y después iniciar el movimiento en sentido contrario. Mantener siempre la mirada al frente. Repetir el ejercicio diez veces (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 73).

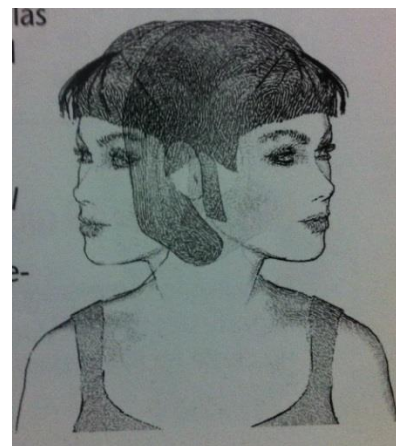


Ilustración 70 Movimiento al decir “no” con la cabeza, de izquierda a derecha¹⁰¹

Calentamiento 3: Movimientos con la cabeza de izquierda a derecha sobre el hombro.

El ejercicio se puede realizar sentado o de pie, con los brazos en las piernas o al lado del cuerpo, y la cabeza mirando al enfrente.

Llevar lentamente la cabeza hasta la inclinación máxima hacia el hombro, y después iniciar el

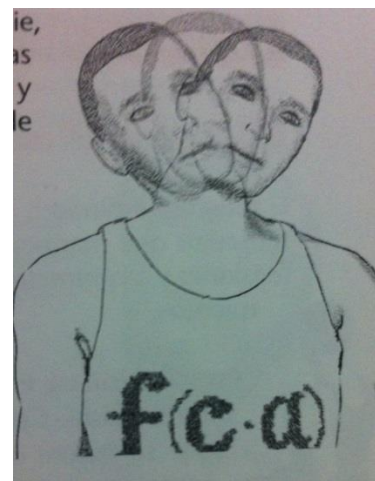


Ilustración 71 Movimientos con la cabeza de izquierda a derecha sobre el hombro.¹⁰²

¹⁰¹ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 73.

¹⁰² Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 72.

movimiento en sentido contrario.

No subir los hombros, mantener la mirada al frente. En este ejercicio y en otros pueden aparecer crujidos articulares o musculares que, si no provocan dolores han de ser considerados como normales. Repetir durante diez veces (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p.72).

Estiramiento 1: **Estiramiento de la parte anterior del cuello, de la parte anterior izquierda y derecha**

Este ejercicio lo podemos realizar de pie o sentados. Para estirar el lado derecho de nuestro cuello debemos iniciar con los hombros relajados, después debemos situar la cabeza hacia el lado izquierdo. Levantando la barbilla hacia arriba con una ligera rotación hacia el lado izquierdo. Mantener el estiramiento durante veinte segundos en cada lado (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 75).

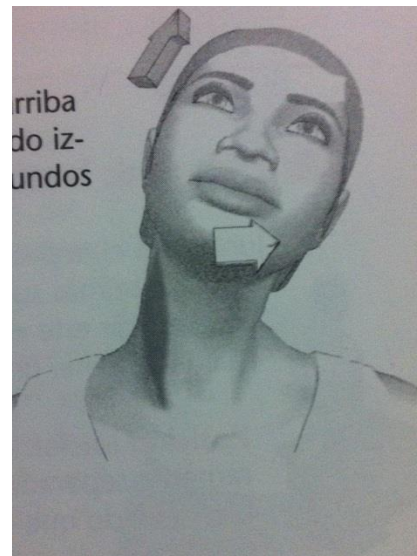


Ilustración 72 Estiramiento de la parte anterior del cuello, de la parte anterior izquierda y derecha¹⁰³

¹⁰³ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 75.

Estiramiento 2: **Estiramiento de la parte posterior derecha e izquierda del cuello**

Sentado erguido o de pie, pasar los brazos hacia atrás y sujetar con la mano izquierda la muñeca del brazo derecho. Inclinar la cabeza lentamente hacia la izquierda y mantener la posición durante diez segundos. Repetir el mismo movimiento a lado contrario.

Es importante no levantar los hombros y mantener el tronco inmóvil. Durante el ejercicio debe ver ambas orejas frente al espejo (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 74).

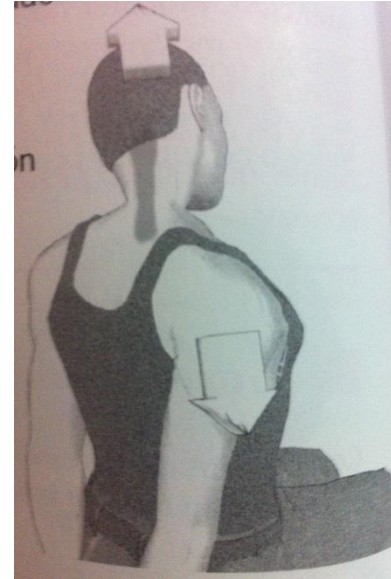


Ilustración 73 Estiramiento de la parte posterior derecha e izquierda del cuello¹⁰⁴

Ejercicios para la boca

Calentamiento 1: **Relajación y movilización de la zona implicada en la embocadura**

Este ejercicio se puede realizar de pie o sentados en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo. La cara, el cuello y los hombros deberán estar bien relajados.

Realizar una sucesión de vocales y consonantes; A – M – O – P – E exagerando su articulación. Otro ejercicio que se puede realizar es simular mascar chicle con la boca exagerando los movimientos.

Las personas que tienen problemas en la articulación temporomandibular deberán realizar los movimientos amplios en los labios, pero sin separar excesivamente los dientes (Rosset

¹⁰⁴ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 74..

Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 96).

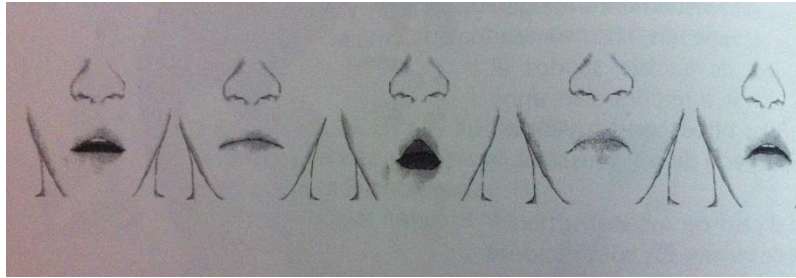


Ilustración 74 Relajación y movilización de la zona implicada en la embocadura¹⁰⁵

Estiramiento 1: Estiramiento de parte superior e inferior del labio

Sentados o de pie, colocar los dos dedos índices por encima de las comisuras labiales a cada lado de la cara. Después estirar la piel intentando alejar estos dos puntos. Mantener el estiramiento durante veinte segundos. De la misma forma realizarlo en la parte inferior del labio (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 97).

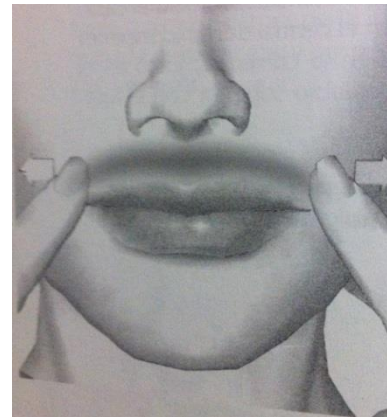


Ilustración 75 Estiramiento de parte superior e inferior del labio¹⁰⁶

¹⁰⁵ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 96.

¹⁰⁶ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 97.

Fortalecimiento 1: **Fortalecimiento de la boca en posición de un “beso”**

Este ejercicio se puede realizar sentado o de pie con la musculatura de la cara relajada.

Aproximar las comisuras labiales como si se quisiera dar un beso, sin forzar los dientes. Mantener esta posición durante seis segundos y relajar durante el mismo tiempo. Repetirlo cinco veces (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005 p. 100).

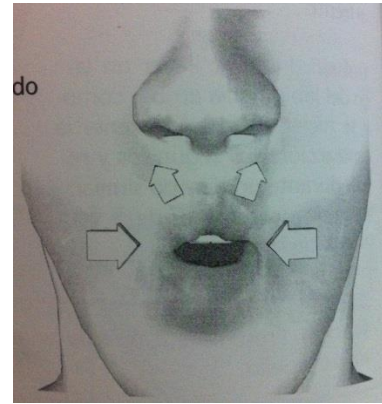


Ilustración 76 Fortalecimiento de la boca en posición de un “beso”¹⁰⁷

Fortalecimiento 2: **Fortalecimiento de la boca en posición de “escalofrío”**

Realizar el ejercicio sentados o de pie con la musculatura de la cara relajada y con la vista hacia el frente.

Dirigir el labio inferior y los ángulos de la boca hacia abajo y hacia afuera, generando tensión en la piel del cuello. Mantener la contracción durante seis segundos y relajar durante el mismo tiempo. Repetir el ejercicio cinco veces (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005 p.

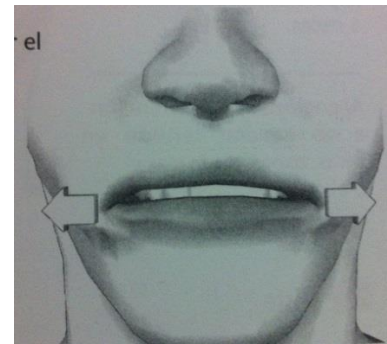


Ilustración 77 Fortalecimiento de la boca en posición de “escalofrío”¹⁰⁸

¹⁰⁷ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 100

¹⁰⁸ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 101

101).

Ejercicios para los hombros

Calentamiento 1: Subir y bajar los hombros

Comenzar sentados o de pie, con los pies bien apoyados en el suelo. La columna vertebral debe estar lo más recta posible y los brazos relajados y colocados delante del cuerpo.

Subir el hombro tan alto como sea posible, y a continuación bajarlos lentamente y relajarlos al llegar a la posición original. No realizar fuerza con la musculatura ni generar tensión. Repetirlo quince veces (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 61).

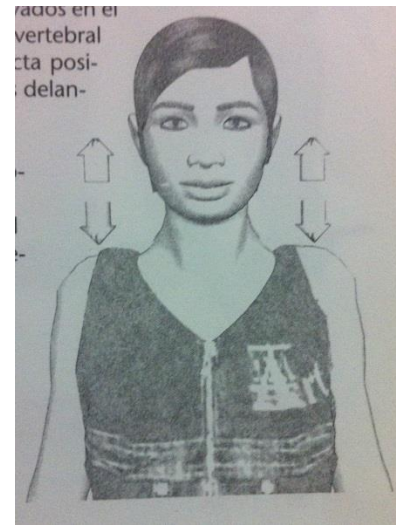


Ilustración 78 Subir y bajar los hombros¹⁰⁹

Calentamiento 2: Movilización de las articulaciones de hombro

Sentados o de pie, colocar los brazos hacia arriba en ángulo de 90°. Girar los hombros, manteniendo los brazos a la altura del eje de los hombros. El movimiento circular sólo se lleva a cabo en la articulación del hombro. Realizar quince círculos hacia adelante y quince

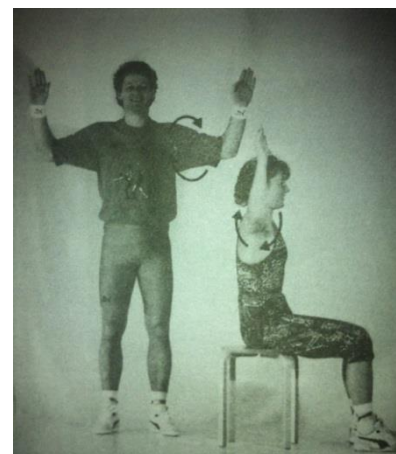


Ilustración 79 Movilización de las

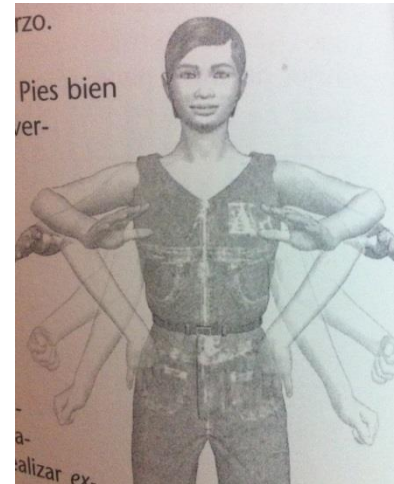
¹⁰⁹ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 61

hacia atrás (Grotkasten y Kienzerle, 2001, p. 186).

*articulaciones de hombro*¹¹⁰

Calentamiento 3: **Rotación de brazos hacia adelante y hacia atrás**

Comenzar el ejercicio estando sentados o de pie, con los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral lo más recta posible y los brazos situados a lo largo del cuerpo. Empezar colocando los dedos extendidos, las muñecas ligeramente flexionadas hacia arriba y los codos flexionados hacia delante, separados del cuerpo.



*Ilustración 80 Rotación de brazos hacia adelante y hacia atrás*¹¹¹

Se simulará el movimiento de natación de mariposa añadiendo el abrir y cerrar la mano, y realizando la extensión y flexión de la muñeca en cada ciclo.

Este ejercicio se realizará diez veces en una misma dirección, y después se repetirá el ejercicio en dirección contraria.

Si se tienen problemas en el hombro, se deberán hacer solamente los movimientos del codo, la muñeca y de los dedos (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005 p. 54).

¹¹⁰ Imagen recuperada de: Grotkasten y Kienzerle (2001) *Gimnasia para la columna vertebral*, p. 186.

¹¹¹ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 54

Estiramiento 1: **Estiramiento posterior del hombro**

Comenzar de pie levantando el brazo hacia adelante a la altura del pecho, con el codo flexionado. Tomar con la otra mano el codo por debajo.

Empujar el brazo hacia el hombro haciéndolo pasar por encima de éste, como si se quisiera abrazar uno mismo. Mantener el estiramiento durante veinte segundos, en cada brazo.

Nunca realizar el ejercicio si se tienen problemas de tendones en el hombro, o si se nota dolor en esta articulación, principalmente en la zona anterior del hombro (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 65).

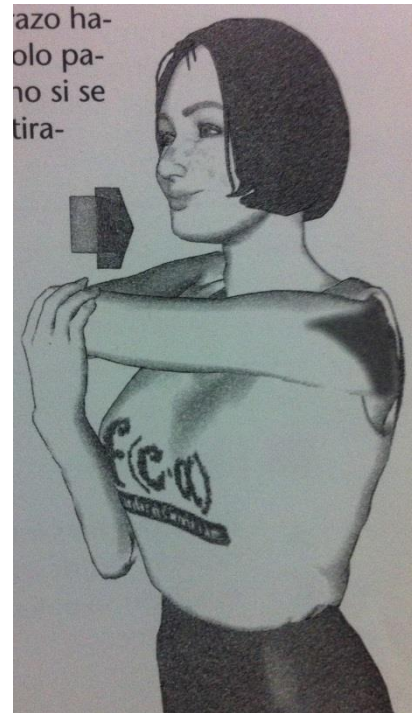


Ilustración 81 Estiramiento posterior del hombro¹¹²

¹¹² Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 65

Ejercicios para los brazos

Estiramiento 1: Estiramiento de antebrazo con muñeca hacia abajo

Comenzar de pie, colocando el brazo extendido hacia adelante, con el codo ligeramente flexionado y la palma de la mano mirando hacia el suelo. Con la otra mano tomarla con los dedos sobre su dorso, entre el índice y el medio.

Flexionar la muñeca hacia abajo presionado en el dorso de la mano. Simultáneamente extender el codo. Mantener el estiramiento veinte segundos en cada mano.

Los dedos de la mano que se estiran se deben mantener relajados (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 55).

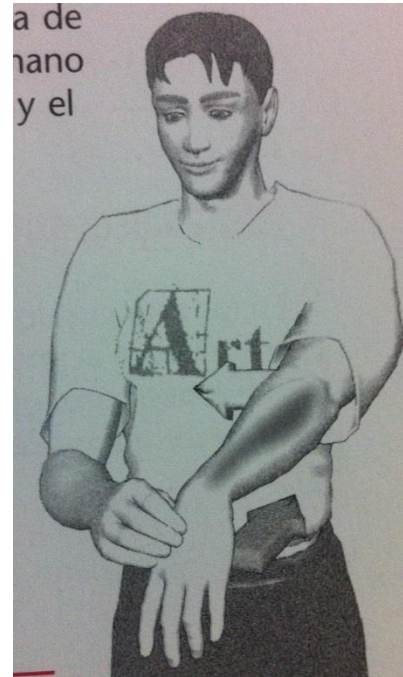


Ilustración 82 Estiramiento de antebrazo con muñeca hacia abajo¹¹³

¹¹³ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 55

Estiramiento 2: **Estiramiento del antebrazo con mano hacia atrás**

Se comienza de pie, con el brazo hacia delante y el codo ligeramente flexionado, la palma de la mano mirando hacia el suelo. Los dedos de la mano se estirarán. Colocar la otra mano en forma perpendicular por debajo de los dedos.

Realizar extensión de la muñeca y de los dedos mientras se aumenta la extensión del codo. No se debe de hacer fuerza en ninguna zona del brazo que se esté estirando. No subir los hombros ni levantar mucho el brazo, y mantener el estiramiento durante veinte segundos en cada lado (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 57).

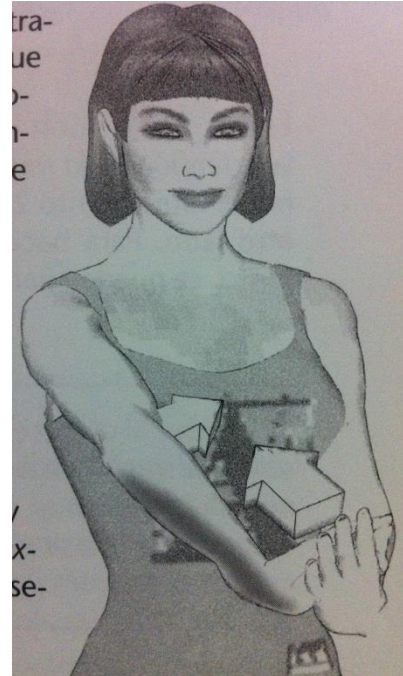


Ilustración 83 Estiramiento del antebrazo con mano hacia atrás¹¹⁴

¹¹⁴ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 57

Fortalecimiento 1: Fortalecimiento con almohada bajo el brazo Movilización de las articulaciones de hombro

Realizar el ejercicio de pie, o en una silla sin reposar los brazos, con los pies bien apoyados en el suelo y la espalda recta. Colocar una almohada entre el brazo y el tronco, manteniendo el codo en un ángulo de 90° de flexión. Realizar presión con el codo, apretando la almohada contra el cuerpo perpendicularmente con la mano apuntando hacia delante. Realizar este ejercicio durante seis segundos y descansar otros seis segundos. Repetirlo el ejercicio, cinco minutos en cada brazo (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 66).

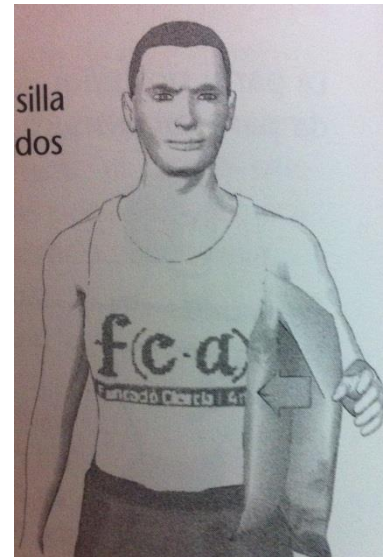


Ilustración 84 Fortalecimiento con almohada bajo el brazo y movilización de las articulaciones de hombro¹¹⁵

Fortalecimiento 2: Fortalecimiento dorsal sobre la pared

Comenzar de pie, estando de espaldas a una pared, y separados de ésta, unos veinte centímetros. La columna debe de estar recta, sin aumentar la curva lumbar. La palma de la mano del brazo que se hará trabajar debe de estar en contacto con la pared.

¹¹⁵ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 66

Apretar la mano contra la pared durante seis segundos, descansar ocho segundos y repetirlo quince veces en cada brazo.

Es importante que el hombro no se vaya hacia delante al realizar la presión (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 68).

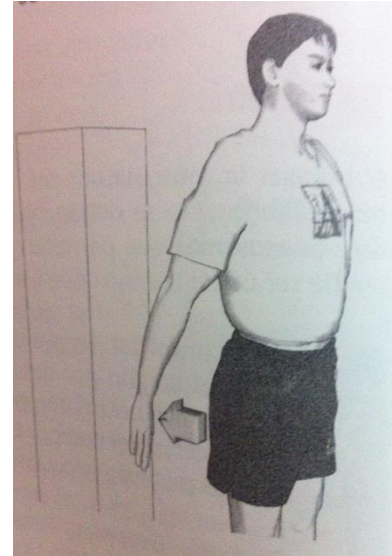


Ilustración 85 Fortalecimiento dorsal sobre la pared¹¹⁶

Fortalecimiento 3: **Fortalecimiento del pectoral y brazo con una liga**

Se necesita una liga que se sujete al marco de una puerta. Comenzar el ejercicio estando de pie, paralelamente a la puerta, con los pies firmes en el suelo, y la columna recta, a una distancia con la cual la liga quede en ligera tensión y el brazo esté separado lateralmente del cuerpo.

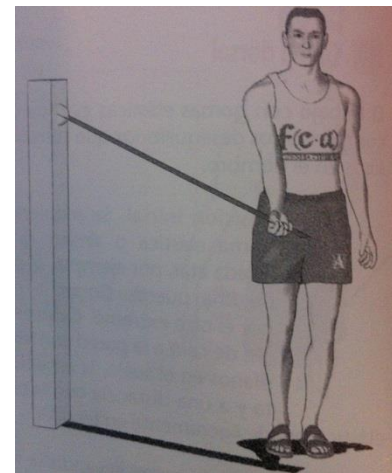


Ilustración 86 Fortalecimiento del pectoral y brazo con una liga¹¹⁷

Tirar de la liga hacia dentro pasando la mano por delante del cuerpo, como si se quisiera tocar la cadera del lado contrario. Mantener el codo extendido.

¹¹⁶ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 68

¹¹⁷ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 70

Es importante que el ejercicio no produzca dolor, por eso es necesario evitar llegar al punto límite del movimiento. El ritmo debe de ser de dos a tres segundos para la ida, y de dos a tres para el regreso, frenando la fuerza de la liga y sin hacer un descanso. Repetir el ejercicio veinte veces en cada brazo (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 70).

Ejercicios para las manos, los dedos y las muñecas

Calentamiento 1: Abrir y cerrar las manos

Con los brazos relajados y colocados delante del cuerpo estando de pie, y sobre los muslos si se está sentado. Separar los dedos unos de los otros, tanto como sea posible, a continuación, juntarlos.

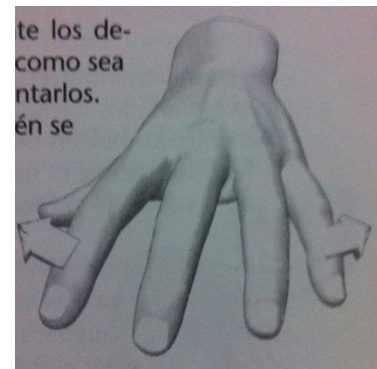


Ilustración 87 Abrir y cerrar las manos¹¹⁸

Es importante tener las manos relajadas para no forzar la musculatura (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 44).

¹¹⁸ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 44

Calentamiento 2: **Movilidad de los dedos en forma de abanico**

Con los brazos relajados y colocados sobre los muslos o sobre una mesa si se está sentado, flexionar los dedos uno a uno, como si fuesen un abanico. Una vez que están todos flexionados, extenderlos, uno a uno. Repetirlo quince veces (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 45).

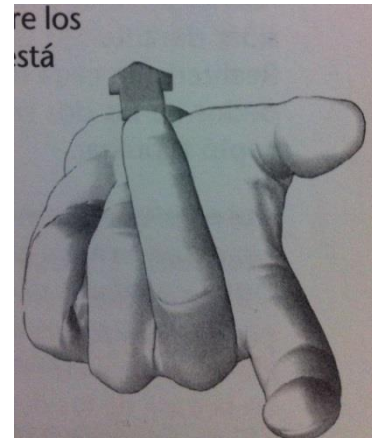


Ilustración 88 Movilidad de los dedos en forma de abanico¹¹⁹

Estiramiento 1: **Estiramiento del pulgar hacia atrás**

Comenzar en una posición de pie o sentado, con el codo flexionado y el dedo pulgar señalando hacia arriba. Tomar el pulgar con la palma de la mano contraria.

Dirigir el dedo pulgar hacia el cuerpo manteniendo el estiramiento durante veinte segundos en cada mano. Es necesario evitar que se desvíe la muñeca al momento de estirar el dedo. Los músicos con movilidad excesiva de la articulación metacarpofalagica del dedo pulgar no deben forzar el estiramiento (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 48).

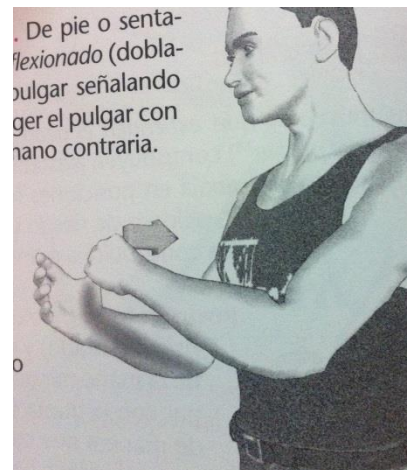


Ilustración 89 Estiramiento del pulgar hacia atrás¹²⁰

¹¹⁹ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 45

¹²⁰ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 48

Estiramiento 2: **Estiramiento del pulgar hacia abajo**

Realizar el ejercicio de pie. Colocar el brazo extendido y la palma de la mano mirando hacia adentro. Coger el pulgar con la punta de los dedos de la otra mano, de manera que cuatro dedos queden por encima, y el pulgar haga como una pinza por debajo. Presionar el pulgar hacia abajo inclinando la muñeca en la misma dirección y después ejecutarlo de la misma forma con el otro pulgar. Realizar este ejercicio durante veinte segundos (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p.48).

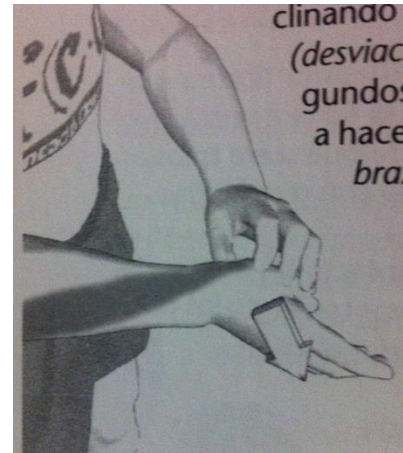


Ilustración 90 Estiramiento del pulgar hacia abajo¹²¹

Estiramiento 3: **Estiramiento de las palmas de la mano**

Poner en contacto las puntas de los dedos de las dos manos, manteniendo los talones de ambas separadas y los codos en alto. Poner atención de no realizar tensión, no juntar la base de las manos ni subir los codos excesivamente, ya que esto producirá dolor.

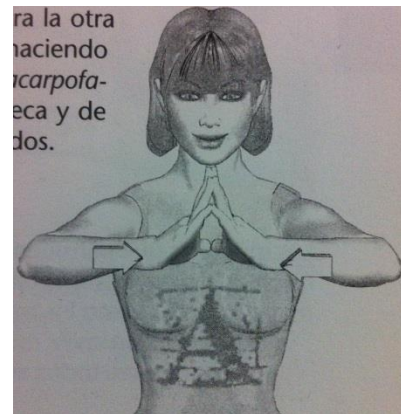


Ilustración 91 Estiramiento de las palmas de la mano¹²²

¹²¹ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 48

¹²² Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 47

Presionar una mano contra la otra intentando juntar la base de los dedos, sin variar la posición de la muñeca y de los codos. Mantener esta posición durante veinte segundos (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p.47).

Fortalecimiento 1: **Fortalecimiento con ligas**

Comenzar sentados, frente a una mesa lisa, colocar una liga grande entre el dedo pulgar e índice, y una liga más pequeña en cada pareja de los otros dedos (índice y medio, medio y anular, y anular y meñique). Con la mano apoyada sobre la mesa, abrir los dedos ligeramente tensando las ligas y mantener la posición durante seis segundos para después relajar. El ejercicio se realizará durante tres minutos por cada mano (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p.51).



Ilustración 92 Fortalecimiento de manos con ligas¹²³

Fortalecimiento 2: **Fortalecimiento con canicas**

Este ejercicio se realizará sentado frente a una mesa lisa donde se colocarán cuatro canicas de cristal.

¹²³ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 51

Con la mano abierta tomar las canicas entre los dedos a la altura de la uña. Comenzar una vez por el dedo meñique y otra por el dedo pulgar. Es importante mantener los dedos rectos. Una vez que se hayan tomado todas las canicas, apretarlas entre los dedos, sin realizar gran fuerza. Mantener las canicas presionadas durante seis segundos, y dejarlas una por una. Este ejercicio se realizará durante tres minutos en cada mano (Rosset Llobet y Fàbregas Molas, 2005, p. 49).

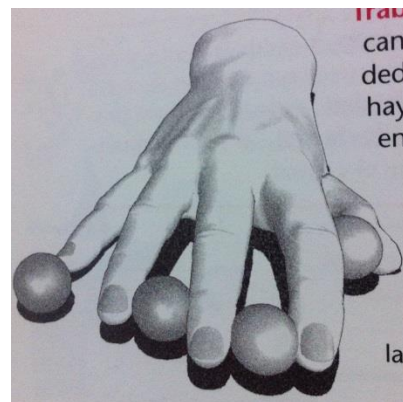


Ilustración 93 Fortalecimiento de manos con canicas¹²⁴

Ejercicios para la espalda

Estiramiento 1: Movilización y estiramiento de la columna vertebral. Movilización de la totalidad de la columna

En un tapete sobre el piso iniciar en posición cuadrúpeda. Mover la espalda hasta que se haga redonda, y al mismo tiempo llevar la barbilla hacia el pecho, hasta terminar sentados sobre los talones. Llevar la cabeza al nivel del suelo hacia adelante, y levantar las nalgas. Cuando el eje de los hombros se encuentre a la altura de las manos, se encogerá de nuevo la cabeza.

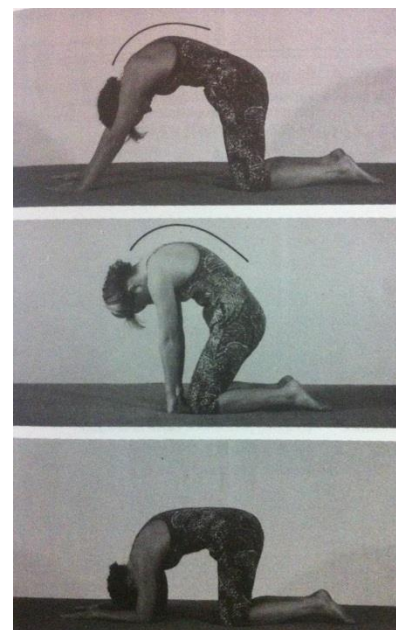


Ilustración 94 Movilización y estiramiento de la columna vertebral. Movilización de la totalidad de la columna¹²⁵

¹²⁴ Imagen recuperada de: Rosset L. y Fàbregas M. (2005) *A Tono*, p. 49

¹²⁵ Imagen recuperada de: Grotkasten y Kienzerle (2001) *Gimnasia para la columna vertebral*, p. 108

Los hombros presionarán la espalda de nuevo, para que ésta esté redonda hacia arriba, y el ejercicio pueda empezar desde el principio (Grotkasten y Kienzerle, 2001, p. 108).

Estiramiento 2: Estiramiento y relajación de los músculos de la espalda inferior. Estiramiento de la musculatura glútea y la parte posterior del muslo

Estando echados sobre la espalda, con cabeza y hombros relajados, flexionar las rodillas con dirección al abdomen para después sujetarlas con las manos para ejercer tensión.



Ilustración 95 Estiramiento de la musculatura glútea y la parte posterior del muslo¹²⁶

Una variación es alternar la flexión de las rodillas. Con la mano, tirar de una rodilla hacia el vientre, mientras la otra se aleja.

Repetir el ejercicio quince veces (Grotkasten y Kienzerle, 2001, p. 60).

¹²⁶ Imagen recuperada de: Grotkasten y Kienzerle (2001) *Gimnasia para la columna vertebral*, p. 60

Estiramiento 3: **Estiramiento del gran músculo dorsal. Extensión de la columna vertebral.**

Acostados boca arriba, con la pierna derecha flexionada y la pierna izquierda extendida, extender el brazo derecho junto a la cabeza y el brazo izquierdo relajado a lado del tronco del cuerpo.

Comenzar a hacer presión del abdomen hacia abajo, y de esta manera bajar la columna lumbar. Permanecer en esta posición veinte a treinta segundos. Después cambiar la posición de las piernas y los brazos (Grotkasten y Kienzerle, 2001, p. 62)



Ilustración 96 Estiramiento del gran músculo dorsal. Extensión de la columna vertebral¹²⁷

Fortalecimiento 1: **Fortalecimiento de la musculatura de espalda, de los hombros y de las nalgas.**

En posición cuadrúpeda, con la espalda paralela al piso, comenzar a encorvar la espalda y mover la barbilla hacia el pecho. Al mismo tiempo flexionar la rodilla derecha hacia el abdomen, y al mismo tiempo acercar el codo izquierdo a esta rodilla.

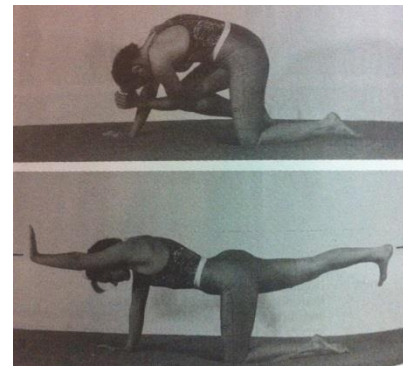


Ilustración 97 Fortalecimiento de la musculatura de espalda, de los hombros y de las nalgas.¹²⁸

¹²⁷ Imagen recuperada de: Grotkasten y Kienzerle (2001) *Gimnasia para la columna vertebral*, p. 62

¹²⁸ Imagen recuperada de: Grotkasten y Kienzerle (2001) *Gimnasia para la columna vertebral*, p. 118

El brazo derecho y pierna izquierda permanecen paralelos al piso, levantando los dedos.
Después regresar a la posición cuadrúpeda, para hacerlo con el movimiento contrario.

Realizar este ejercicio de manera lenta y mantener ambas posiciones unos diez segundos
(Grotkasten y Kienzerle, 2001, p. 118).

ANEXO 2

ENCUESTAS Y RESULTADOS ESQUEMÁTICO-CUANTITATIVOS

Encuestas realizadas durante el “XIV Encuentro Universitario Internacional de Saxofón en México, 3^{er} CONGRESO ALASAX”. En estas encuestas realicé un análisis de cuáles son los principales factores por los cuales el saxofonista llega a presentar problemas físicos tocando su instrumento o en otras áreas de su vida diaria. El número total de saxofonistas encuestados fue dieciséis.

Preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo tiene usted tocando el saxofón?

Al realizar esta pregunta me pude dar cuenta que los saxofonistas que llevan muchos años practicando buscan hacer un trabajo completo de su desarrollo físico, mental y musical, y que algunos de estos saxofonistas tuvieron que experimentar durante algunos años formas de estudio que les acomodaran. Pocos de estos saxofonistas recibieron ayuda u orientación al comienzo de la carrera de música para realizar un estudio que incluyera el saxofón y el cuidado de su cuerpo.

2. ¿Realiza estiramientos y calentamientos antes de comenzar a tocar el saxofón?

En esta pregunta la mayoría de los encuestados contestó que comenzaron a realizar estiramientos y calentamientos antes de tocar el saxofón porque físicamente se sentían más preparados para tocar y sus movimientos eran más rápidos y exactos.

3. ¿La técnica que utiliza al tocar el saxofón, le acomoda? ¿Se siente a gusto al tocar?

Los saxofonistas contestaron que la técnica que ocupan es adecuada para ellos. Me comentaron que les sirvió mucho la experiencia y el tiempo para ir poco a poco dominando una técnica que se les adecuara.

4. ¿Siente alguna molestia en las manos, brazos o espalda al tocar el saxofón?

La mayoría de los saxofonistas encuestados contestaron que no sentían molestias al tocar el saxofón sin embargo algunos de los saxofonistas que respondieron que no tenían problemas me comentaron más adelante que regularmente cuando tocaban mucho tiempo para sacar piezas urgentes o si se acercaba un recital, si presentaban algunos malestares. Presentaba molestias en los brazos, espalda baja y sobre todo en el dedo meñique de la mano izquierda al tocar las llaves de G#, B y Bb.

5. ¿Ha tenido algún tipo de problema físico o lesión por tocar el saxofón?

En esta pregunta la mayoría de los saxofonistas no han tenido lesiones por el saxofón no obstante hablando un poco más del tema pudimos concluir que la mayoría de las lesiones que han padecido fueron por practicar muchas horas y por mantener malas posturas al hacer otro tipo de actividades como lavar, cargar objetos pesados con las manos etc.

6. ¿Hace usted ejercicio para fortalecer la espalda, brazos y abdomen?

La minoría de los encuestados respondió que realizaba ejercicios para fortalecer su cuerpo, pero no eran conscientes de que esta actividad les ayudaría a mejorar también en el área musical. Algunos de los que no hacían ejercicio me explicaron que no querían realizarlos por miedo a lesionarse y no poder tocar el saxofón por un tiempo. En este punto es importante

subrayar que comenzar un entrenamiento con ayuda de un profesional nos llevará a tener resultado satisfactorios en nuestro cuerpo y en el aspecto musical.

7. ¿Qué tipo de ejercicios o deporte realiza?

Al preguntar si realizaban un deporte la mayoría me comentó que no por falta de tiempo o por miedo a lesionarse al practicarlo, sin embargo, ellos están conscientes que su condición física necesita ser mejorada.

8. ¿Realiza algún tipo de ejercicios isométricos?

En esta pregunta los encuestados no realizaban ejercicios isométricos por falta de conocimiento. Estos ejercicios pueden ser muy útiles para los saxofonistas que comienzan una rutina de ejercicios y al ser realizados con el propio peso del cuerpo disminuye las probabilidades de que el saxofonista se lesione.

9. ¿Siente usted que el saxofón le queda grande, en comparación con su complexión corporal, tamaño de manos, etc.?

La mayoría de los saxofonistas comentó que se sentía cómodo al tocar su instrumento, cada uno de estos saxofonistas profesionales y estudiantes ha hecho alguna modificación a su instrumento y le han agregado un accesorio que les ayuda a no tener mayores problemas al tocar.

10. ¿Sabe que es posible adaptar un saxofón a manos pequeñas y complexión pequeña?

La mayoría de los saxofonistas contestaron que no sabía si hay posibilidades de modificar el instrumento para adaptarlo a manos pequeñas.

Al comentarles que existe la posibilidad de cortar llaves del saxofón o moverlas de lugar para que se acomoden mejor a las proporciones corporales del instrumentista. Los encuestados platicaron que posiblemente ellos podrían adaptar un poco más el saxofón para su propio cuerpo.

El saxofón tiene un tamaño estándar para cualquier persona que lo quiera tocar, esto hace indispensables las modificaciones para tener una carrera larga y sin malestares físicos.

11. ¿Qué tipo de alimentos come todos los días? ¿Lleva alguna dieta?

La mayoría de los instrumentistas no toma en cuenta que su cuerpo es el medio del que parte cualquier cosa que queramos realizar por lo que no se le da suficiente importancia a la parte de la alimentación. Aquellos que si tenían un tipo de dieta fué porque presentaban algún tipo de alergia o malestares en el área del estómago o colon provocados por estrés o por la misma mala alimentación.

Resultados de las entrevistas:

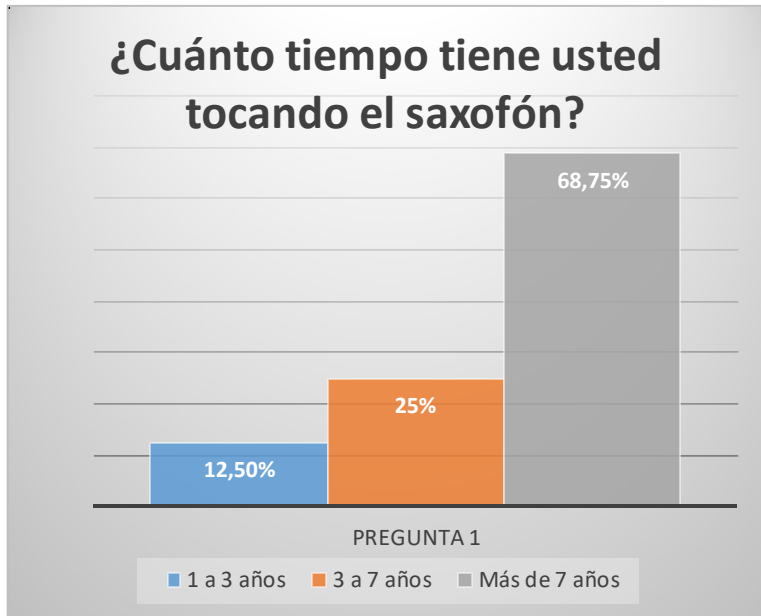


Ilustración 98 Resultados de la pregunta 1

129

La primera barra en azul significa que de las 16 personas encuestadas sólo 2 llevaban uno a tres años tocando el saxofón. En la siguiente barra naranja nos marca que 4 personas tenían de tres a siete años tocando el instrumento y por último en la barra más grande nos decían que 10 personas llevaban estudiando más de siete años.

¹²⁹ Gráfica diseñada por la autora.

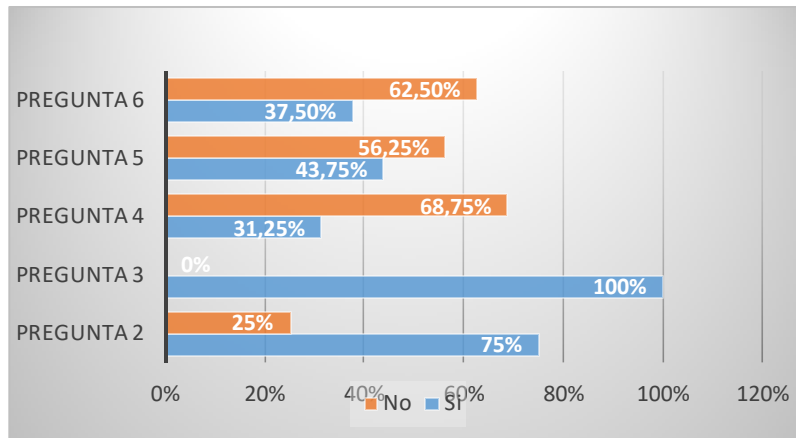


Ilustración 99 Resultados de las preguntas 4, 6, 7, 8 y 11.

En esta grafica podemos ver que 12 personas realizan estiramientos y calentamientos antes de tocar y 4 personas no lo hacen. Todos los entrevistados se sienten cómodos con la técnica que utilizan al tocar con el saxofón. 11 saxofonistas no tienen molestias en su cuerpo al tocar y 5 sufren molestias al tocar el saxofón. 7 personas han tenido problemas físicos al tocar el saxofón y 9 personas no han tenido problemas físicos al tocarlo. 6 personas ejercitan su espalda, brazos y abdomen constantemente, 10 personas no ejercitan su espalda, brazos y abdomen.

¹³⁰ Grafica diseñada por la autora.

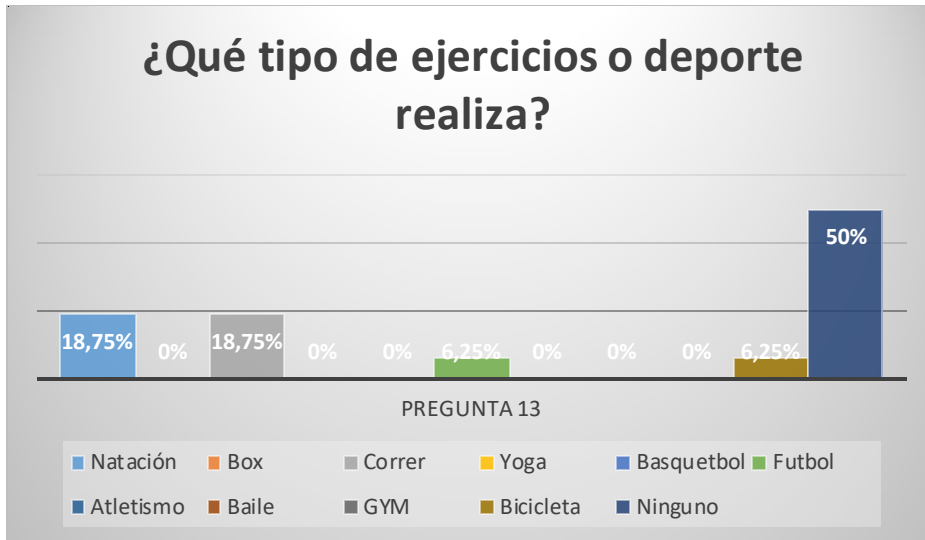


Ilustración 100 Resultados de la pregunta 13.¹³¹

Esta tabla muestra que 3 personas practicaban la natación, 3 personas corrían regularmente, 1 persona jugaba futbol, 1 persona salía constantemente en bicicleta y 8 personas no practicaban ningún deporte.

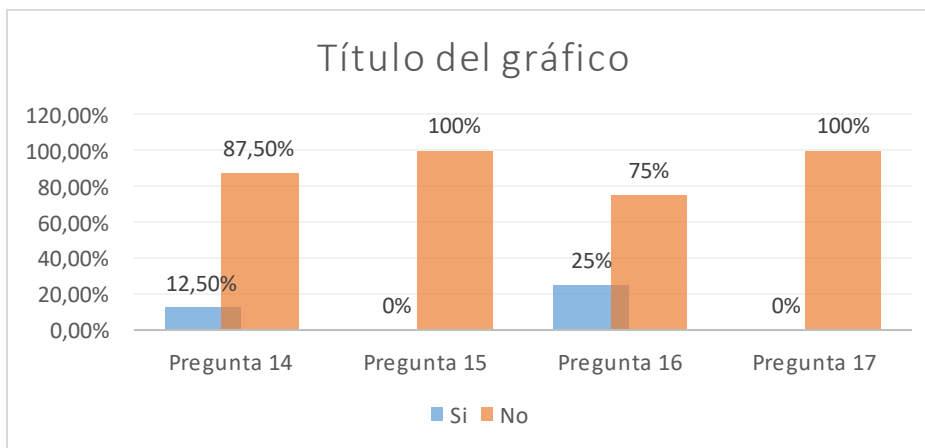


Ilustración 101 Resultados de las preguntas 14, 15, 16 y 17.¹³²

¹³¹ Grafica diseñada por la autora.

¹³² Grafica diseñada por la autora.

En esta tabla muestro que 14 personas no realizan ningún tipo de ejercicio isométrico y 2 personas si los realizaban. 16 personas contestaron que no tienen problemas con relación a su mano y el instrumento. 12 personas no sabían que era posible adaptar el saxofón a manos pequeñas y 4 personas si lo sabían. 16 personas contestaron que no llevaban una dieta alimenticia.

Finalmente, en esta encuesta se muestra que los saxofonistas no son conscientes de la importancia de cuidar su estado físico y le dan mayor importancia a tocar mucho tiempo. Sin embargo, sin una organización, el practicar por muchas horas no implica obtener un nivel y un rendimiento más altos. También pude concluir que los saxofonistas no comentan sus problemas físicos por miedo a que sean juzgados en su conocimiento del instrumento o en su desempeño profesional. Por lo antes mencionado en esta tesis reitero la importancia de hacer un trabajo global sobre todo lo que afecta en nuestra labor artística sobre los planos mental, físico y musical.

ANEXO 3: ENTREVISTAS

ENTREVISTA A DOUGLAS BRAGA, SAXOFONISTA PROFESIONAL DE BRASIL, QUE CUENTA CON 15 AÑOS DE EXPERIENCIA. EDAD 29 AÑOS.

Entrevistador Karina: ¿Qué tipo de ejercicios realiza?

Douglas Braga: Pilates

Entrevistador: ¿Qué tipo de actividades o terapias recomienda para el mejoramiento de una lesión?

Douglas Braga: Creo que la principal actividad para el saxofonista que está lesionado es hacer “Pilates”, es buenísima. Es una buena terapia por que trabaja el fortalecimiento del abdomen, y no necesitas usar tanto la faja. Hay gente que tiene hernia de disco que no puede solucionar su problema, pero con Pilates lo puede solucionar o en el gimnasio. Para las lesiones de los brazos, la mejor forma de tocar es con menos fuerza en los dedos, sin tanta tensión.

Entrevistador: ¿Realizas ejercicios isométricos?

Douglas Braga: No los conozco

Entrevistador: ¿Si ya estoy lastimado que hago?, ¿qué terapias?, ¿qué es recomendable? ¿Tú recomendarías descanso?

Douglas Braga: ¡Ir al hospital! Yo creo que nuestro cuerpo nos habla cuando hay dolor y nos dice que hay que parar.

Entrevistador: ¿Un descanso?

Douglas Braga: Sí, porque hay dolor. Se puede hacer de otra forma, si se cambia la manera de tocar, la manera de mover los dedos y la mano. Porque hay muchas maneras de tocar, muchas. Hay gente que toca sólo con los dedos.

Entrevistador: ¿Depende si le acomoda el saxofón o no?

Douglas Braga: ¡Sí!, es posible. En el saxo es posible, con un clarinete, por ejemplo, no lo es. En el clarinete todo es demasiado fijo y preestablecido. Siempre tiene que ser de una manera, por ejemplo, la afinación se toca de una forma establecida. En el saxofón se puede cambiar, hay diferentes formas de hacerlo; pero cuando estas lastimado, lo mejor es parar un poco. Comenzar a tocar poco a poco y hacer descansos. Si hay dolor hay que parar, porque si tocas con dolor, haces que se complique más la lesión. Un ejemplo: si tengo dolor en el labio por tocar y aún así toco media hora, o más de lo que puedo, el día de mañana no podré tocar.

Algo muy recomendable, que sirve para el estudio son las escalas y arpeggios.

Entrevistador: Cuando trabajas escalas tus manos mecanizan los movimientos y los realizas en automático. ¿Mecanizas las escalas?

Douglas Braga: Una vez estaba muy preocupado por tocar un concierto. El concierto lo tocaba tranquilo y de memoria, desde hacía mucho tiempo. En ese momento tenía muchas cosas por tocar, pero un mes antes del concierto todo en esa obra estaba mal, todos los pasajes estaban “embarrados”. Cuando hablé con mi maestro de Brasil me dijo que Marcel Mülle tenía muchos métodos de escalas, arpeggios e intervalos; pero cuando una vez le pregunté: ¿usted estudia escalas? me dijo que no. “No las necesito más, yo ya las estudié, no necesito más; pero sólo las estudio cuando no puedo tocar algo, cuando mis dedos no están bien, entonces estudio escalas y después ya es posible tocar la obra”. Si yo tengo que tocar una obra muy difícil, cuando la

estudio mucho los dedos se tensan y hago malas posturas, lo que me provoca dolor. En ese momento estudio escalas, para relajar. Cuando uno está lastimado yo creo que se necesita un cambio en la forma de estudiar. Hay que hacerlo con calma, si se está lastimado se necesita tiempo, no es posible el progreso con dolor.

Entrevistador: ¿Sientes que el saxofón te queda pequeño o grande para tu fisionomía corporal?
¿O alguna llave te estorba?

Douglas Braga: ¡Sí! Yo toco con un accesorio en la llave, para acercarla más al dedo. Creo que debemos de tocar varios tipo de saxofón: alto, tenor, barítono y soprano. Para mí el saxofón que es más fácil tocar y cómodo para los dedos es el tenor. Tocar el saxofón alto es muy incómodo para mis manos. En el saxofón soprano el mecanismo es muy pequeño, y todo está muy compacto. La posición de la mano derecha, que carga el instrumento, es muy cansada e incómoda. Hay saxofones que son más cómodos para tocar, pero eso cambia de persona a persona, por el tamaño de las manos, por ejemplo. Yo tengo las manos muy grandes.

Entrevistador: Claude Delangle tiene las manos muy grandes, ¿no es así?

Douglas Braga: ¡Sí! Claude Delangle toca todo. Toca el saxofón barítono y no tiene ningún problema con los dedos en el saxofón.

Entrevistador: Me comentabas que se puede adaptar el saxofón a manos grandes, con algunos accesorios. Pero ¿sabes si es posible adaptar el saxofón a manos pequeñas?

Douglas Braga: ¡No sé si es posible! Creo que a algunos saxofones se les pueden alargar las llaves de los agudos; las llaves de costado en las llaves de re, mi y fa# para las manos grades. Creo que la marca del saxofón es Buffet. Hay un saxofón que puede tocarse con una sola mano,

como fagot, muchas llaves en una sola mano. Entonces es posible que haya un saxofón diseñado para manos pequeñas, pero no lo conozco.

Entrevistador: ¿Qué tipo de alimentación llevas?

Douglas Braga: La peor posible, ¡es broma! ¡Mucha carne!

Entrevistador: ¿Tienes horarios específicos para comer?

Douglas Braga: ¡Sí! En la mañana sólo tomo una taza de café. A la hora de la comida, al medio día, siempre como carne, arroz y frijoles. En la noche siempre me voy a comer pizza o sushi, de todo hasta comida mexicana, que hay en Brasil.

Entrevistador: ¿Claude Delangle es vegetariano, y hace *Yoga*?

Douglas Braga: Delangle si hace *Yoga*, pero no es vegetariano.

Entrevistador: ¿Cuántas horas duermes por la noche?

Douglas Braga: Eso depende del día. Aproximadamente duermo entre 6 o 7 horas.

Entrevistador: ¿sientes que descansas lo suficiente?

Douglas Braga: ¡No!

Entrevistador: ¿Tomas algún descanso en el día, alguna siesta?

Douglas Braga: Sí, pero no siempre. Después del almuerzo duermo un poquito, pero nunca estoy descansado. Siempre me siento cansado.

Entrevistador: ¿Qué consejos darías para evitar problemas físicos en los saxofonistas?

Douglas Braga: Estudiar poco, porque estudiar no es tocar todo el tiempo. Todo lo que hace tu cuerpo, tu boca, tus manos, tu cabeza debe de tener el control. Se debe estudiar primero con la cabeza, así se practica menos con el instrumento, y es más efectivo el estudio. Yo nunca he estudiado en toda mi vida más de tres horas. Hoy consigo estudiar dos horas, pero tengo ensayos de tres horas, yo creo que la mejor forma de estudiar es con el pensamiento, que controle todo, no con el saxofón. Si no piensas lo que estás haciendo no puede pasar nada. Entonces estudiar poco y con calidad, y también hacer actividad física es bueno, no específicamente para el saxofón, pero sí para la vida. Beber un vaso de cerveza hace bien, pero no al hacerlo todo el día. Creo que la música es algo muy importante, es algo que se hace con el corazón, que sale de dentro para fuera, eso es lindo. Pero si no tenemos cosas buenas adentro, no se puede decir nada. Sí puedes tocar todas las notas, pero eso todos lo pueden hacer.

Yo tenía un maestro que decía que un músico era como un mono: “cualquier macaco bien entrenado puede mover los dedos o cambiar los dedos en un momento exacto, cualquiera puede hacer eso” “La música es un arte, es intelectual, la persona tiene que tener una vida buena para expresar algo bueno al tocar. Debe tener amigos y salir, también puede escuchar música mala, ¡eso es vivir! Yo creo que no se puede hacer música sin vivir.

Para el público puede ser perfecto como tocas, pero si no tocas con placer y gusto, entonces no eres bueno. Esto es como casarte, si te vas a dedicar a tocar, es para toda la vida. Siempre digo que no es posible ser malo en esto. Si tu trabajo es tocar el saxofón, a algunos yo les preguntaría: ¿se casaría con un hombre que no le guste? Entonces su trabajo debe gustarle más, porque va a invertir más horas por día a tocar el instrumento. No puedes dejarlo ningún día, y si eliges este trabajo lo vas a elegir para toda la vida. Entonces debes de entender que cuando eliges un trabajo no es sólo porque te deja dinero, o te parece bueno querer ser el mejor como instrumentista o el

más capaz en el instrumento. Esto no es bueno y hay que ir con un psicólogo. Yo voy con un psicólogo, es buenísimo. Todo comienza en la cabeza, tanto bueno, como malo.

La música en mi vida, es un todo. Hay que ser una persona buena, todo está en nuestra personalidad, y es posible conocer a una persona cuando toca.

Pero hay muchas cosas que tenemos dentro, y que hay que sacar. Con el instrumento podemos encauzarlo, es difícil porque hay que tener cuidado. En la práctica del instrumento debemos de pensar que hay que estudiar menos, pero de una forma correcta, de una manera más adecuada. Si quieres puedes ser el mejor del mundo, todo está en uno mismo, y hay que ser bueno en lo que se hace. Existe una frase de un artista que dice: “para el artista el suceso y el fracaso son iguales, los dos son una farsa”.

Entrevistador: Muchas gracias Douglas Braga.

ENTREVISTA A ISAÍAS VILLALPANDO, SAXOFONISTA PROFESIONAL DEL ESTADO DE ZACATECAS. CUENTA CON 5 AÑOS DE EXPERIENCIA Y FUE GANADOR DEL PRIMER LUGAR EL CONCURSO PANAMERICANO EN EL AÑO 2015.

Entrevistador: Buenas tardes Isaías me gustaría saber ¿Qué es importante para ti en un día de estudio con el saxofón?

Isaías: Pienso que sí es necesario hacer notas largas, escalas y todo eso, pero si no estás consciente de lo que vas a querer estudiar durante todo el día, no vas a sacar el provecho suficiente. Entonces desde que te levantas debes de preguntarte: ¿qué voy a estudiar hoy? Por ejemplo, digo “hoy voy a estudiar notas largas”; pero ¿notas largas cómo?, ¿en el registro grave, en el agudo, o en el registro medio, o en todo el registro? Las puedes tocar también en triple *piano*, triple *forte*, o en *metzoforte*, subiendo y bajando, nada más subiendo, o sólo bajando. Todo ese tipo de cosas las debes decidir, y no las puedes hacer en un solo día, porque no le vas a poner atención a todo. Por ejemplo, si estudio notas largas digo: “voy a hacer notas largas, pero hoy nada más voy a hacer notas largas en el registro grave. Las voy a estudiar pianísimo y fortísimo, pero únicamente en el registro grave.

Antes de estudiar siempre dedico cinco minutos a estirar el cuello. Tengo muchos problemas de espalda, entonces el cuello siempre lo resiente mucho.

Entrevistador: ¿Por el tahalí?

Isaías: ¡No! Tengo unas vertebras chuecas de nacimiento, porque mucho tiempo también he tenido malas posturas.

Entrevistador: ¿Cómo realizas tu práctica diaria en el saxofón?

Isaías: Un maestro me recomendó que siempre que estudiara notas largas lo aprovechara también para estudiar la capacidad pulmonar, por decir, que tocara una redonda a 60' en el metrónomo, y luego tocara 8 tiempos la nota, y luego 12, luego 16, luego 20 y si puedes, subir a 24; pero que al día siguiente vuelva a hacer lo mismo, en esta ocasión baje al metrónomo a 58' o a 56'; y al siguiente día baje otros 2'. Se debe ir bajando el *tempo* en el metrónomo, para que uno pueda hacer notas cada vez más largas. Esto me ha servido para hacer unas notas bien largas.

El maestro Ernesto Treto me aconsejó no tocar una sola nota sin poner atención. Que notara cuando se toca una nota cualquiera, que siempre suenan los armónicos. Entonces cuando hago notas largas, siempre trato de pensar en lo que me dijo el maestro. Si le pones mucha atención a la nota, te das cuenta que se mueve mucho, aunque la quieras mantener muy estable se escucha que se mueve, y eso requiere mucho trabajo.

Entrevistador: ¿Qué otros ejercicios realizas para comenzar la práctica diaria en el saxofón?

Isaías: Cinco minutos estiro el cuello, y después estiro un poco las manos; pero es nada más, para no estar totalmente frío.

Luego siempre estudio escalas mayores y menores, pero como soy muy distraído, no me puedo concentrar, y no puedo estudiar mucho tiempo las escalas mayores y menores porque me tenso, me canso mucho. Lo que me ha servido para hacer las escalas es hacer articulaciones diferentes, me aburre menos estudiar así, y te ayuda a desarrollar muchas habilidades. En varias ocasiones hemos tenido que tocar obras que llevan swing y las escalas las empiezas a tocar con el swing, el *atresillado*.

Apenas voy a comenzar a estudiar el doble y el triple *staccato*. Me di cuenta de que sí se ocupa, por ejemplo, en el concierto de Creston. Ahora voy a estudiar el doble *staccato* con las escalas menores y mayores.

Me toma alrededor de una hora realizar todo lo anteriormente comentado, después descanso dos horas. Más tarde comienzo a estudiar los métodos, pero si se acercan exámenes finales, estudio más tiempo el repertorio.

Siempre que estudio métodos practico cuando mucho una hora, sólo un método. Suelo ver el “Ferling” o el “Universal”. El método “Ferling” lo ocupo para cosas más musicales; mientras que el “Universal” sólo lo tomo para estudiar ejercicios mecánicamente.

Cuando comienzo a estudiar el repertorio, lo hago el tiempo que puedo. Por ejemplo, si estudio una hora y ya me siento fatigado, sólo estudio una hora. Si estudio 20 minutos y me comienzo a sentir fatigado, entonces sólo estudio esos 20 minutos. Puedo llegar a estudiar 2 horas el repertorio, pero esto depende de cómo me sienta con las obras que estoy tocando.

Casi nunca estudio los métodos y el repertorio de forma seguida, porque es muy cansado para la cabeza, si no ya no le pongo atención al repertorio.

Todo el día estoy en la escuela. Llego a las 7 de la mañana y me voy hasta las 9 de la noche. Estudio de 7 a 9 de la mañana, y a las 9 me voy a almorzar. Después de 11 a 1pm estudio en un salón, y a las 2 me voy a comer. Después tengo mis materias teóricas, las cuales terminan a las 7 de la noche. Entonces de las 7 de la tarde a las 9 de la noche me pongo a estudiar el repertorio. Estudio en lapsos de una o dos horas, pero varias sesiones en el día.

Entrevistador: ¿Haces calentamientos o estiramientos?

Isaías: Hago calentamientos para el cuello solamente. He visto que algunos instrumentistas de viento hacen ejercicios de respiración. Creo que hay dos tipos de respiración: los aerobios y los anaerobios. Unos son para dar fuerza, y los otros son para dar resistencia. Nosotros debemos de trabajar esos ejercicios con nuestro diafragma, pero yo casi no hago esto.

Entrevistador: ¿Qué haces para relajarte antes de tocar?

Isaías: La Técnica Alexander menciona que lo principal es el cuello y la cabeza en cuanto a la relajación, porque ahí comienza todo el movimiento que realiza el cuerpo humano. Siempre que uno está estresado, donde se acumula todo el estrés es en el cuello. Es por donde uno tiene que empezar estirando 12 tiempos así la derecha, 12 a la izquierda y 12 hacia adelante. No hago el movimiento circular del cuello porque un maestro nos mencionó que se desgasta la primer vertebra. Después, para relajar los hombros comienzo a subirlos muy lento hasta donde lleguen y luego los dejo caer. Hago círculos con los hombros 8 tiempos. Al final hago estiramientos con las manos, estiro toda la mano completa, luego estiro individualmente cada dedo. Para relajar estiro los dedos con las dos manos, o a veces abro y cierro las manos. En algunas ocasiones se me olvidan unos ejercicios, pero los sustituyo con otros. Realizo estos estiramientos no por mucho tiempo, entre 5 y 8 minutos.

Entrevistador: Entonces ¿cargas el saxofón con la mano derecha?

Isaías: Cuando comencé a tocar el saxofón no tenía tahalí, y a veces desfilaba, y siempre lo cargaba con el dedo pulgar de la mano derecha. Tuve un tahalí a los dos años de tocar el saxofón.

En la escuela tenemos una clase que se llama Somática, en esta clase nos recomendaron ejercicios de calentamiento y ejercicios que podemos hacer para fortalecer nuestro cuerpo dependiendo del instrumento que estamos tocando, por ejemplo, los ejercicios con pesas.

Muchos músicos piensan que no debemos hacer este tipo de ejercicios porque se atrofian los músculos, pero esto es sólo un mito, ya que en la mano no tenemos músculos. Los músculos los tenemos en el antebrazo. Darle fuerza a la mano no significa hacer los movimientos más lentos. La velocidad la sigues practicando con tus dedos, no desde el antebrazo.

Entrevistador: ¿Qué rutina tienes para tocar el saxofón antes de comenzar un ensayo de orquesta?

Isaías: Siempre que estoy en un ensamble trato de no hacer nada de ruido. Llego, me siento en mi lugar, toco unas notas largas, dos o tres nada más para que se caliente el instrumento, y si no he leído la partitura la comienzo a descifrar mientras estoy tocando mis notas largas para que se alcance a calentar.

Entrevistador: ¿Cómo estudias el repertorio?, ¿directamente de principio a fin o los segmentos más complicados?

Isaías: Si nunca he tocado la obra la analizo de principio a fin, para ver dónde estarían los problemas o la parte más difícil.

Entrevistador: ¿Pero sin tocar?

Isaías: Sin tocar.

Entrevistador: ¿Ya al momento de tocar practicas los compases difíciles, que escogiste durante el tiempo de estudio y los repites hasta que los tocas sin problemas?

Isaías: El maestro Ernesto Treto nos dice que si tenemos un problema grande hay que buscar donde está la mayor dificultad y en eso hay que enfocarse. Después buscas el pasaje siguiente de mayor dificultad, y así sucesivamente. Al final lo juntas todo. De nada sirve que tomes la pieza de principio a fin, si va a salir todo mal. Es importante ir siempre por pasos.

No hago calentamientos musculares cuando toco en una orquesta, porque normalmente no se tocan pasajes muy difíciles. No exige mucho desgaste físico, por lo tanto, no lo veo muy necesario. Batallo mucho con la afinación, no sé si es porque tengo el oído lastimado.

Entrevistador: ¿Qué te paso en el oído?

Isaías: Cuando era niño me limpié el oído con un hisopo, y lo dejé ahí adentro. Después me acosté y desde entonces perdí gran parte de la audición.

Entrevistador: ¿Qué técnica utilizas?

Isaías: La técnica es tocar con el menor esfuerzo posible. Mi técnica no va a ser igual a la tuya porque depende del tamaño de las manos, tu cuerpo es diferente. Entonces uno debe de desarrollar su propia técnica para poder tocar todo de la manera más natural posible. No puedes adaptarte a la técnica de tu maestro porque son personas diferentes.

Entrevistador: La pregunta entonces sería: ¿cuál es tu técnica?

Isaías: Para mí es hacer una actividad con el menos esfuerzo posible. Yo siento que tengo una técnica que me asienta bien a mí, yo tengo una técnica diferente a mi maestro.

Entrevistador: ¿Sientes molestia en alguna parte del cuerpo al tocar el saxofón?

Isaías: No, pero hay una cosa que se menciona en el Método Alexander que se llama “el tirón hacia abajo” Conforme va creciendo la persona va cambiando la postura. Si ves cómo camina un niño, puedes observar que camina derecho y ve hacia al frente, con trabajo, pero siempre va a estar erguido. El “tirón hacia abajo” es cuando nos comenzamos a cansar al estar sentados en una banca en la primaria, ahí empezamos a tener malas posturas.

Cuando practicamos vamos a tener un “tirón hacia abajo”, siempre vamos a tener molestias en la espalda baja, en las lumbares, o en las cervicales. Siempre debemos estar al pendiente de si nos comenzamos a sentir cansados, debemos detenernos a estirarnos, o descansar un momento.

Entrevistador: ¿El saxofón te queda grande o pequeño?

Isaías: A mí me queda perfecto, no siento ninguna molestia. No me queda ni muy lejos, ni muy cerca.

Entrevistador: Te pregunto porque conozco a personas con manos pequeñas, y por ello comienzan a tensar mucho la mano izquierda en los dedos pulgar e índice. También mueven la muñeca un poco hacia arriba al tocar el saxofón. Esos movimientos lastiman.

Isaías: Uno siempre debe de buscar la postura más natural posible, mientras tocas, y procurar estar relajado. Entonces tienes que buscar lo más cómodo.

Entrevistador: ¿Sabes si es posible adaptar el saxofón a manos pequeñas?

Isaías: Sí se podría, pero se tendría que alterar el saxofón.

Entrevistador: ¿Qué alimentos comes en el día?

Siempre como lo mismo, no porque sea una dieta, sino porque es lo que puedo comer. En la mañana siempre que me levanto me tomo un licuado de chocolate y nueces o chocolate y plátano, eso a las 6 de la mañana. Luego en la escuela tienen un comedor, a las 9 de la mañana voy a almorzar el guiso del día con té o café y una fruta. El guiso pueden ser frijoles, o chilaquiles. A la hora de la comida siempre te sirven frijoles, arroz o sopa, y el guiso, que puede ser carne de puerco, res o atún. Como a las 6 de la tarde me como una botana. Y ya como hasta en la noche ceno en mi casa, la misma cantidad de comida que comí en la tarde.

Entrevistador: ¿Cuántas horas duermes por la noche? ¿Duermes alguna siesta?

Isaías: Duermo alrededor de 6 horas, pero siempre tomo una siesta a las 3 de la tarde de 40 minutos.

SEGUNDA PARTE

Últimamente no me ha dado el sueño suficiente y lo he resentido porque me siento fatigado a medio día, sobre todo después de comer, por la digestión. En la noche llego a mi casa y ceno, después me pongo a jugar en la computadora y me desvelo, me duermo después de las 12 am. Realmente podría acostarme a las 10:30pm, por lo que estoy perdiendo una hora y media de sueño, y a veces hasta dos horas. Voy a comenzar a evitarlo.

Entrevistador: ¿Jugas en la computadora con un control?

Isaías: No, juego con el *mouse*

Entrevistador: ¿Te cansas o fatigas al jugar así en la computadora?

Isaías: No, porque tengo una técnica para jugar.

Entrevistador: ¿Qué concejo darías para evitar problemas físicos en los saxofonistas?

Isaías: Siempre se debe de tomar en cuenta que si sientes una molestia es porque estás haciendo algo mal, y si es así, lo debes de corregir de inmediato. Si estás tocando con molestias, aunque sea porque próximamente tienes un examen, debes de hacerle caso a tu cuerpo, y no seguirlo forzando. Si lo sigues haciendo vas a lastimarte.

Entrevistador: ¿Has tenido algún problema físico o lesión por tocar saxofón?

Isaías: No, si he sentido molestias por lo del “tirón hacia abajo, es por cansancio, más que algún dolor.

Entrevistador: ¿Cuáles son los problemas físicos más comunes de tus compañeros saxofonistas?

Isaías: En la Escuela de Zacatecas nunca ha habido algún compañero que se haya lastimado. No sé si es porque nunca estudiamos, o porque estudiamos muy bien. Tengo compañeros violinistas y pianistas que les ha dado tendinitis.

Entrevistador: ¿Por qué crees que son ocasionadas la mayoría de estas lesiones?

Isaías: Por no prestarle la suficiente atención al cuerpo y sus alertas.

Entrevistador: ¿Haces algún tipo de ejercicio para fortalecer el abdomen y la espalda?

Isaías: No, recomiendan mucho la natación, la caminata o el trote, y hasta el yoga. El maestro holandés Heck también hace Yoga.

Entrevistador: ¿Qué tipo de actividades o terapias recomiendas para el mejoramiento de una lesión?

Isaías: Primero recomendaría identificar cuál es la lesión, para poder tratarlo. Mucho reposo y comenzar con la actividad que siempre se ha hecho, junto con terapias, pero progresivamente, para no volver a caer en el mismo problema. Siempre cuidando que no se vaya a agravar la lesión.

Entrevistador: ¿Qué tipo de deporte o ejercicio realizas?

Isaías: Ahora ninguno, hace un año fui un atleta de alto rendimiento, mi especialidad era salto de longitud en el equipo de atletismo de la UAZ. Luego me cambiaron los horarios de la escuela y no pude continuar.

Entrevistador: ¿Realizas ejercicios isométricos?

Isaías: No, sólo cuando caliente antes de tocar hago algunos.

Entrevistador: Muchas gracias Isaías, mucha suerte en el concurso del día de mañana.

ENTREVISTA A JAVIER VALERIO. SAXOFONISTA DE COSTA RICA, MIEMBRO DE ALASAX.

Entrevistador: Hola maestro muchas gracias por su tiempo, le haré unas preguntas para saber acerca de su experiencia con el saxofón y los problemas físicos de los saxofonistas. Bien ¿Cuántos años lleva tocando el saxofón?

Javier: Llevo tocando 30 años el saxofón.

Entrevistador: ¿Cuántas horas diarias estudia el saxofón?

Javier: Por lo menos 4 horas diarias.

Entrevistador: ¿Cómo realiza el estudio diario al tocar el saxofón?

Javier: En algunas ocasiones estudio de pie, en otras lo hago sentado, y de repente trato de buscar una posición bastante cómoda en una buena silla, para cuando toco sentado. Como les decía ayer en la clase magistral, busco espacios para relajarme, por ejemplo, en un cuarto donde pueda apagar la luz y cerrar los ojos.

Entrevistador: ¿Hace estiramientos y calentamientos antes de tocar el saxofón? ¿Cómo los brazos?

Javier: Si, caliento sobre todo los brazos, los estiro un poco, y me gusta respirar bastante al principio, y ocupo mucho la respiración para oxigenarme bastante y eso me ayuda para que los músculos estén más oxigenados.

Entrevistador: ¿Qué rutina ocupa para llevar el saxofón en una orquesta o grupo?

Javier: Si tengo bastante tiempo hago notas largas, escalas cromáticas, sobre todo cuando voy a tocar en un ensayo así me gusta calentar un poco, notas largas y luego escalas cromáticas, porque eso me permite aflojar los dedos del musculo para que no estén tensos y estén más flexibles.

Entrevista: Veo que sus manos son grandes, ¿le queda chiquito el saxofón a sus manos?

Javier: No, para nada

Entrevista: ¿Ha tenido alguna molestia en la espalda o brazos?

Javier: Si en algunos momentos cuando tocaba mucho sobre todo saxofón barítonos, si tenía una molestia en el omoplato derecho pero eso era sobre todo por el peso

Entrevistador: ¿Qué tipo de tahalí ocupaba?

Javier: Una cosa que me pasa con regularidad es que pierdo los tahalís, entonces en muchas ocasiones usted me vera tocando sin la correa porque cometo este error. A veces toco mucho el soprano entonces siempre termino con problemas en el brazo.

Entrevistador: ¿Nunca le ha dado alguna enfermedad crónica como tendinitis, síndrome del túnel carpiano?

Javier: No nada de eso, pero si he estado en un punto donde me he tensado mucho, hace dos años maso menos tuve un problema como tendinitis no tanto por el saxofón sino por la combinación del saxofón y la computadora, porque mucha gente pensaba que el problema que tuve me dio porque estudie muchas hora el saxofón pero a veces no es tanto eso sino porque termino de estudiar el saxofón ya cansado y después me voy a hacer trabajos en la computadora. Sobre todo el estar sentado en mi cuarto y la computadora en mis piernas, claro, más tarde fui un par de meses con una terapeuta física, me colocaba compresas y baños de arcilla, estuve con ella por lo

menos un mes completo tres veces por semana porque me urgía curarme y aparte había estado viajando mucho, había tenido que ir a Singapur, a Estados Unidos, Costa Rica y ahora fui a Brasil. Entonces estar tanto tiempo sentado y los cambios de temperatura influyo en mi problema.

Entrevistador: Me había dicho que tenía alguna lesión ¿Podría comentarme que le sucedió?

Javier: Si yo en el año 2010 por abrir una maleta tuve el error de cortarme todo el dedo meñique, lo que paso es que cuando me hicieron las puntadas dejaron los ligamentos y el tendón sin pegar, lo cual me produjo un síndrome, lo que hace este síndrome es deformar el dedo y el dedo se queda paralizado, gracias a la práctica no perdí la movilidad pero lo malo es, que el dedo se fue degenerando. Cuando vine a un congreso aquí en el D.F un especialista me revisó el dedo y me dijo que tenía que operarse urgentemente, la operación consistió en unir el tendón y los ligamentos que estaban sueltos, porque el dedo solo estaba trabajando con un tendón y sólo por eso el dedo se movía. Resulto efectiva la operación pues a la fecha no presentó ninguna molestia. Pero si sufrí bastante, como más de año y medio, con dolores. Y en el Encuentro de saxofón del 2011 la pianista acompañante Edith no quiso tocar conmigo porque me dijo que no quería ser cómplice de tocar conmigo en esas condiciones, pues en ese entonces tenía el dedo inflamado, aún no me realizaba la operación y así estaba tocando.

Entrevistador: ¿Ahora no presenta molestias?

Javier: Sólo un poco cuando hace frio

Entrevistador: ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en sus compañeros saxofonistas?

Javier: Torcerse los dedos realizando algún deporte.

Entrevistador: ¿Y al tocar el saxofón?

Javier: No, lo que veo es que normalmente tocan con malas posturas

Entrevistador: ¿Por qué cree que la mayoría de las lesiones son ocasionadas?

Javier: Por descuido.

Entrevistador: ¿Por exceso de trabajo?

Javier: Si, pero más que exceso de trabajo, si se tiene una buena postura no existirían tantos problemas.

Entrevistador: ¿Hace algún tipo de ejercicio?

Javier: Mi ejercicio más recurrente es nadar, a veces ocupo la caminadora.

Entrevistador: ¿Qué tipo de terapias recomienda para el mejoramiento de una lesión?

Javier: Masaje, y sobre todo mucha terapia de respiración y yoga.

Entrevistador: ¿Realiza algún tipo de ejercicio isométrico?

Javier: Lo más constante es la natación.

Entrevistador: ¿Sabe usted si el saxofón se puede adaptar a manos pequeñas?

Javier: ¿Si se puede cambiar la maquina? De que se puede se puede hacer, de hecho John Jenkins cuando se cortó el dedo se adaptó la llave de sol para que pudiera tocar con su dedo pequeño. Conozco a una persona que adapto su saxofón para que pudiera ser tocado con la mano izquierda. Se puede reducir el tamaño de las llaves.

Entrevistador: ¿Qué tipo de alimentación lleva? ¿hace alguna dieta?

Javier: Soy una persona que cree mucho en las porciones, casi como de todo pero en porciones pequeñas. Tres veces al día generalmente, sobre todo muy poca azúcar.

Entrevistador: ¿Cuántas horas duerme por la noche?

Javier: 8 horas

Entrevistador: ¿Hace alguna siesta en el día?

Javier: no, pero si lo hiciera sería no más de 15 minutos a 20 minutos.

Entrevistador: ¿Siente que descansa lo suficiente?

Javier: Si, antes dormía muy poco tiempo, alrededor de 3 horas o 2 horas. Y descubrí que necesito descansar para funcionar, se sabe que una persona que no duerme sus 8 horas diarias es como una persona que se ha tomado 2 o 3 cervezas

Entrevistador: ¿Qué consejos me daría para evitar problemas físicos en los saxofonistas?

Javier: Pienso que lo más importante es la respiración y la postura, si hay una mala respiración se pueden genera contracciones y crear otros problemas.

Entrevistador: ¿Algo más que quiera agregar Javier?

Javier: Tener cuidado al usar cuchillos y objetos punzocortantes, mantener siempre una buena postura. Y ser muy consciente del tipo de caña que estas ocupando, porque si la tensión es muy alta esto me obligará a hacer presión y tensión en los músculos. También tratar que a la hora de tocar hacerlo lo más natural y relajando los dedos.

Entrevistador: ¿Qué tipo de caña ha ocupado y ocupa?

Javier: He ocupado cañas del número 5, 4 y hasta 2, pero eso ya depende mucho de la necesidad de lo que esté haciendo la persona. Por ejemplo cuando toco el saxofón soprano a veces ocupo la numero 4.

Entrevistador: Muchas gracias por tu tiempo Javier, espero verlo pronto.

ENTREVISTA A KEITH DANIELS. ORIGINARIO DE CHILE, PARTICIPÓ EN EL CONCURSO PANAMERICANO DE LA FACULTAD DE MÚSICA UNAM DICIEMBRE DEL 2015.

Entrevistadora: Hola Keith de ¿De qué parte de Latinoamérica nos visitas?

Keith: Soy de Santiago de Chile. Estudio en la Academia Musical de la Extensión del DMUS de la Universidad de Chile.

Entrevistadora: ¿Cuánto tiempo llevas tocando el saxofón?

Keith: Desde el año 2003 aproximadamente 11 a 12 años.

Entrevistadora: ¿Cuántas horas dirías realizas de estudio con el saxofón?

Keith: Puede variar dependiendo del día. Son entre 2 a 3 horas.

Entrevistadora: ¿cómo realizas tu estudio diario?

Keith: Ha cambiado con el tiempo, en este momento primero realizo 5 minutos de notas largas, 5 minutos escalas, 5 minutos de vibrato, descanso 5 minutos, después hago 10 minutos de la obra que estoy estudiando, descanso 5 minutos, esto lo efectúo así durante una hora y media a dos. Esto lo realizo dos veces al día.

Entrevistadora: ¿Haces algunos calentamientos y estiramientos antes de tocar el saxofón, en ensayos en grupos y solo?

Keith: si, rotación de cuello, de hombros, flexión de codo, calentamiento de los dedos, rotación de muñecas. Caliento con el saxofón con notas largas, Cuando ensayo en grupo no siento tanta

necesidad de calentar porque normalmente se tocan cosas de menos dificultad de lo que toco en mis obras académicas.

Entrevistadora: ¿El tocar el saxofón te produce alguna molestia física, por ejemplo en manos o brazos?

Keith: Un poco, porque yo tengo las manos más grandes. Ahora estoy lesionado de la mano izquierda, tengo síndrome de túnel carpiano y tendinitis en una mano, me operaron una y ahora me operarán la otra. Se ocasionó porque estuve estudiando más de 3 horas continuas y de repente estaba tocando un pasaje rápido y mi mano no tenía la misma respuesta que antes.

Entrevistadora: ¿Sientes otras molestias en el cuerpo aparte de tus manos?

Keith: Si tengo muchas molestias, porque un día salte de un muelle a un lago y caí mal, desde ese entonces me lastimé la espalda

Entrevistadora: ¿Qué lesiones presentan tus compañeros saxofonistas?

Keith: La mayoría de mis compañeros no tiene.

Entrevistadora: ¿Cuál crees que sea la razón más común de porque los saxofonistas se lesionan?

Keith: Pienso que la mayoría de las lesiones son provocadas porque los músicos tienen problemas en su vida cotidiana y cuando tocan su instrumento lo tocan muy tensos, con posturas antinaturales, por la falta de descanso adecuado y la falta de fuerza física, los músicos necesitamos ejercitarnos. Pienso que gran parte de los problemas tienen que ver con cosas psicológicas. También los instrumentos no son ergonómicos, no están hechos adecuados para cada persona.

Entrevistadora: Si, yo también coincido contigo, en este momento ¿Realizas algún tipo de deporte?

Keith: Si, empecé a hacer natación después de mis lesiones, para fortalecer mis músculos, la natación es un deporte que no tiene tanto impacto en las articulaciones.

Entrevistadora: Bien, ¿Qué tipo de actividades o terapias recomendarías para el mejoramiento de una lesión?

Keith: Recomiendo que primero se acuda al doctor, tomar antiinflamatorio, hacer revisión postural utilizando la técnica Alexander. Lo que a mí me ha servido mucho es la acupuntura.

Entrevistadora: bien, me comentaste que cuando tocas el saxofón te sientes un poco incómodo. ¿Qué te gustaría que mejorara el instrumento para que se adapte mejor a tu cuerpo?

Keith: Si, siento que el saxofón me queda muy cerca y que me queda muy pegado a mi cuerpo, me gustaría estirar un poco más mis brazos. Por eso prefiero tocar el saxofón tenor.

Entrevistadora: ¿Sabes si es posible adaptar el saxofón al instrumentista?

Keith: Si es posible, yo nunca le he hecho cambios a mi saxofón contralto, pero si hay formas de modificar las llaves para adaptarlas al cuerpo de cada uno.

Entrevistadora: ¿Qué tipo de alimentación llevas diariamente? ¿Cuántas veces al día comes?

Keith: Regularmente como 3 a 5 veces al día, desayuno medianamente bien, tres horas después como una fruta y frutos secos, después en el almuerzo como bien, después de unas horas como ligero y por último en la cena como pan y leche o serial. Regularmente no me fijo que como, ni reviso que nutrientes estoy comiendo, no soy vegetariano.

Entrevistadora: ¿Cuántas horas duermes por la noche?

Keith: Duermo generalmente 7 horas, de las 12 pm a 7am. No tengo siestas en el transcurso del día.

Entrevistadora: ¿Sientes que descansas lo suficiente con esas 7 horas que duermes?

Keith: No, para sentirme bien necesito unas 9 horas de descanso.

Entrevistadora: Para concluir la entrevista, ¿qué actividades son elementales para evitar lesiones y mejorar el estado físico del músico?

Keith: Es muy importante el ejercicio sobre todo la natación, es un deporte muy completo, meditar, calamar la mente, respirar, estudiar intervalos cortos, hacer trabajo de mesa, es decir leer la partitura antes de tocarla, pensar más y tocar menos, sobre todo estar relajado a la hora de tocar.

Entrevistadora: Muchas gracias Keith por tu tiempo y tus consejos.

Keith: No hay problema, nos vemos pronto.

ENTREVISTA A OCTAVIO IÑIGO, SAXOFONISTA DE LA FACULTAD DE MÚSICA DE LA UNAM. DIRECTOR DE ORQUESTA DE JAZZ DE LA FACULTAD DE MÚSICA DE LA UNAM.

Entrevistadora: Hola Profesor Octavio, muchas gracias por aceptar la entrevista. Me gustaría conocer la experiencia que ha tenido usted con el saxofón y las lesiones que presentan sus colegas saxofonistas. Le haré también algunas preguntas para conocer más sobre su rutina diaria y ensayos. ¿Cuántos años lleva tocando el saxofón?.

Octavio: Llevo tocando el saxofón alrededor de 24 años.

Entrevistadora: ¿Cuántas horas diarias le dedica usted al estudio de saxofón?

Octavio: Si llego a tener tiempo para ensayar el saxofón en el día, le dedico de 2 a 4 horas diarias.

Entrevistadora: ¿Cómo realiza su estudio diario, podría describirlo paso a paso?

Octavio: Normalmente comienzo estudiando escalas. Las escalas me sirven para calentar antes de tocar alguna obra. Después toco obras musicales, ya no ensayo estudios. Posteriormente reviso cuestiones técnicas de algunas obras, como el *vibrato*, el sonido, la articulación, etc. Al final tomo otro saxofón y estudio estándares, y jazz, porque me gusta mucho.

Entrevistadora: ¿Hace estiramientos y/o calentamientos antes de tocar el saxofón?

Octavio: Sí. Hago calentamientos para los dedos y muñecas, a veces caliento el cuello y los hombros.

Entrevistadora: ¿En un ensayo de orquesta calienta antes de tocar?

Octavio: No. Depende de quien dirija la orquesta. Normalmente armo el saxofón, pruebo las cañas, reviso la partitura y luego comienza el ensayo.

En mi caso, yo dirijo la Orquesta de Jazz de la Facultad de Música UNAM, y antes de tocar comenzamos realizando escalas, revisamos diferentes articulaciones, y por último ejecutamos terceras ascendentes y descendentes, en diferentes velocidades. Esto lo hago para ensamblar mejor a la Orquesta.

Entrevistadora: ¿La técnica que realiza al tocar el saxofón le acomoda?

Octavio: Conforme uno va teniendo más experiencia va descubriendo que dinámica le funciona mejor. Cuando uno es estudiante comienza normalmente con las escalas, el sonido, los estudios y las obras. Con el tiempo empieza uno a ser más eficiente en el estudio, y no necesariamente se realiza una práctica rígida, como la que mencioné anteriormente. Como te comentaba, yo trato de encontrar mis carencias, y al estudiar me enfoco en ellas para mejorar. Por ejemplo, si una obra me exige mayor velocidad en mi articulación, entonces comienzo tocando escalas con la articulación. Esto lo practico a diario y logro resolverlo en una semana, para darle un resultado óptimo. Por ejemplo, la maestra Sofía tiene una dinámica de estudio muy distinta a la mía, y le da muy buenos resultados. Entonces, si yo no comparto la misma dinámica de estudio, esto no significa que le tenga que funcionar la mía. Cada quien va descubriendo poco a poco cuál es la mejor dinámica de estudio, y cómo se aplica la técnica a las necesidades de una obra musical.

En particular no tengo problemas por la forma en como toco el saxofón. Tengo algunos problemas cuando se me debilitan las manos por haber cargado algo muy pesado. Cuando me sucede esto, no estudio, espero a que se me pase la debilidad y ese dolor. Después de eso comienzo a estudiar otra vez, y ya no tengo problema.

Entrevistadora: ¿Siente alguna molestia en brazos, espalda o cuello al tocar el saxofón?

Octavio: Lo que frecuentemente me molesta es el cuello por cargar el saxofón con el tahalí, para evitar esta molestia existen *straps* que son más ergonómicos, y más cómodos para evitar ese tipo de lesiones. También la postura es importante, y tener conciencia de que no debe dolerte nada mientras tocas el saxofón. Si te duele debes parar, y fijarte en qué es lo que estás haciendo mal. No debería haber problemas en el saxofón, porque las llaves no son duras, en comparación con las teclas de un piano. Podría ser un problema, que el saxofón está pensado para un tipo específico de personas. Hay casos particulares de molestias por el tamaño del saxofón, pero en general no vas a tener problemas si te enfocas en que debes tocar con una buena postura, relajado de las manos, la espalda y el antebrazo. Lo que puede llegar a cansarse más es el labio.

He descubierto que cuando los saxofonistas se lesionan o adquieren tendinitis es porque tienen malos hábitos, externos al instrumento.

Entrevistadora: ¿Ha tenido problemas físicos al tocar el saxofón?

Octavio: Si he tenido problemas, pero descubrí cómo me lesionaba, cuando ocupé una muñequera que mantenía mis manos en una posición firme. Me di cuenta de que dormía chueco, con la muñeca doblada, apoyando el peso del brazo, y la muñequera impidió este movimiento.

Entrevistadora: ¿Qué lesiones son más frecuentes en sus compañeros saxofonistas?

Octavio: La tendinitis es muy frecuente entre los saxofonistas que conozco. Algunos tenían lesionado el labio, porque mordían mucho la boquilla. Para mejorar el problema del labio, simplemente es relajar la mandíbula, tocar con una caña más blanda, y buscar una boquilla más cerrada que se acomode al saxofonista.

Pero la tendinitis es más frecuente, generalmente se provoca porque se estudia con tensión, las articulaciones se tensan, y por esto ya no funcionan correctamente. Cuando se descubre que se está tocando con tensión debemos relajarnos; frecuentemente tocamos muchas horas, y es más probable que se lesionen, se debe tocar relajado.

Conozco un colega que tuvo una lesión por practicar yoga, por los dobleces que tenía que realizar. Cuando un alumno me menciona que se está lesionando yo les comento que revise su postura al dormir, y qué es lo que está cargando. Jalar y cargar es lo que más lastima, si no tiene fuerza en los brazos.

Entrevistadora: ¿Qué actividades recomienda para mejorar una lesión? ¿Realiza algún tipo de ejercicio?

Octavio: Actualmente no, mucho tiempo iba al gimnasio y cargaba pesas. Pero después de la tendinitis me recomendaron que cargara poco peso, con muchas repeticiones para fortalecer más los antebrazos. Y sí funcionó.

Recomiendo revisar que hábitos se realizan a diario, como la forma de dormir; también evitar cargar cubetas, no cargar las bolsas del supermercado, calentar antes de tocar, y acudir con un terapeuta que recomiende ejercicios a realizar, específicos para cada uno de nosotros. Hay que procurar no tocar tensos, incluso hacer modificaciones al saxofón, como en tu caso. Por ejemplo, hay personas que le quitan el gancho del pulgar derecho, porque lo tiene demasiado abajo. En mi caso, lo que hice fue mover el gancho de mi saxofón tenor. Lo moví hacia arriba, y abrí más el gancho. Todo ese tipo de cosas hay que hacerlas.

Conozco cuatro mujeres con hiperflexibilidad, y en la mano izquierda no tienen apoyo; entonces optamos por ponerles un corcho, para que le soporte el pulgar y no se hunda el dedo.

También se puede diseñar algo que sea más estético y más funcional, tomando en cuenta la cuestión de las vibraciones del instrumento. Hay que modificar todo lo que se pueda en el instrumento, para evitar lesiones.

Entrevistadora: ¿Siente cómodos los saxofones que ha tocado?

Octavio: Sí, todo bien en el saxofón alto, tenor y el saxofón barítono Yamaha, porque está pensado para brazos más chicos. Cuando he tocado otros saxofones barítonos, por ejemplo, Henri Selmer París, los siento más incómodos porque la mano derecha queda más abajo. Normalmente los saxofones más actuales son más ergonómicos.

Entrevistadora: ¿Me podría comentar sobre el tipo de alimentación que lleva y horario en que los realiza?

Octavio: No soy muy disciplinado para eso. Entre semana, en la mañana tomo yogurt o café a veces una lata de atún, por la tarde como una ensalada grande, en la noche como ensalada o mariscos, un poco de pulpo.

Entrevistadora: ¿Cuántas horas descansa por la noche, siente que descansa lo suficiente?
¿Realiza siestas en el día?

Octavio: Duermo cinco horas diarias, la verdad no siento que descanso mucho. Normalmente no hago siesta, pero hay días que me siento muy cansado y duermo por lo menos 20 minutos.

Entrevistadora: ¡Muchas gracias por su tiempo, sus consejos son de mucha ayuda!

Octavio: Gracias a ti, hasta luego.

ENTREVISTA A ERNESTO TRETO, SAXOFONISTA DEL COLEGIO DE MÚSICA DE ZACATECAS.

Entrevistadora: ¡Buenas noches Maestro Ernesto! Gracias por aceptar esta entrevista, este día con tantas actividades en el Encuentro de Saxofones de la Facultad de Música de la UNAM.

Ernesto: No hay problema lo hago con mucho gusto.

Entrevistadora: Bien muchas gracias, ¿cuánto tiempo lleva tocado el saxofón?

Ernesto: Comencé tocando el saxofón desde el año 2000. Llevo quince años hasta ahora.

Entrevistadora: ¿Cuánto tiempo estudia diariamente el saxofón?

Ernesto: Cuando era estudiante estudiaba un promedio de tres horas diarias, después cuatro horas, y llegué a estudiar seis horas diarias. Ahora estudio sólo dos horas diarias.

Entrevistadora: ¿Cómo realiza sus ensayos en el saxofón?

Ernesto: Ahora hago un minuto de calentamientos, estiro mis dedos, mis brazos y el cuello. Lo más importante es hacer que el organismo se vaya metiendo en el ambiente mental y físico. Todo esto a raíz de que me lesioné. Antes no tenía conocimiento alguno de lo que era una lesión, no me daba miedo no calentar antes de tocar el saxofón.

No tengo una receta para el estudio del saxofón. Normalmente estudio muy lento todo, trato de no estudiar frío, y no tocarlo todo rápido. A veces toco notas largas, arpeggios, o estudio quintas.

Entrevistadora: ¿Qué rutina tiene cuando toca el saxofón en ensayo con la orquesta?

Ernesto: Nosotros tenemos que pensar como si fuéramos atletas al ensayar. Un atleta no llega a correr los 100 metros inmediatamente, antes de correr el atleta ya calentó su cuerpo, ya realizó una serie de ejercicios, y está físicamente listo para exigirle a su organismo un esfuerzo más grande. Esto pasa también con el instrumento. Por ejemplo, en mi cuarteto siempre que vamos a ensayar una obra comenzamos a estudiar lento. Para mí el secreto es ensayar lento, no forzar al cuerpo a una zona donde esté fuera de control mental. Más que nada, estar en control. Esto sucede cuando tocas lento, el cuerpo mismo te exige esto.

Entrevistadora: ¿Tiene alguna técnica para tocar el saxofón y la técnica le acomoda?

Ernesto: Lo que me ha servido a mí es tocar lo más natural posible, es decir, al ver cómo caen mis manos, al tocar el saxofón tratar de mantener la posición más natural y cómoda. El cuerpo humano no se hizo para tocar un instrumento, es anti natural al cuerpo. En la actualidad se han hecho instrumentos más ergonómicos. Pero lo que se busca al tocar el saxofón es hacerlo de la manera más natural posible, sin sentir ningún tipo de dolor. Si existe alguna molestia, ahí hay una alerta, tu cuerpo jamás se va a equivocar y debemos hacerle caso.

No es necesario tocar con tensión, no es necesario tocar con tanta fuerza. Si estudias es impórtate hacer descansos entre cada ensayo.

Entrevistadora: ¿En este momento tiene algún problema físico?

Ernesto: No, en este momento no tengo ningún problema físico al tocar el saxofón. Me quité esa idea de que siempre iba a estar lesionado, y mejoré mucho en cuento a mis molestias.

Entrevistadora: ¿Podría hablarme un poco sobre la lesión que tuvo hace algunos años?

Ernesto: Claro, mi problema se originó mentalmente. Tuve un problema físico muy fuerte porque estaba muy estresado, en ese momento entré al Conservatorio en Estados Unidos con una beca mexicana, y una estadounidense. Estaba en un buen momento de mi carrera, pero a veces el ego de uno afecta mucho. Yo pensaba que lo podía hacer todo, y no veía los límites de mi propio cuerpo. A veces me afectaba mucho el miedo de quedar mal, y comencé a exigirme cosas de manera tonta.

Llegué a Estados Unidos de Norteamérica, y al maestro que tuve no le importaba tanto el alumno, además el ambiente de la escuela era muy duro. En general empezaron una serie de circunstancias, que comenzaron a estresarme. Es bueno salirse de la zona de confort, pero yo llegué al otro extremo.

Tenía que ensayar con el ensamble de saxofones y la banda, ensayaba música de cámara con una artista Rusa, tocaba obras contemporáneas, tocaba mi repertorio para cubrir la beca que tenía de México, y cursaba las materias de la carrera. Por exigirme tanto dejé de estudiar mucho tiempo. Esta experiencia fue muy fuerte, pero aprendí mucho. Sí veo que mis alumnos se exceden en el estudio, y comienzan a lesionarse. Hablo con ellos y les comento que sí estudien, pero de una forma más tranquila. No vale la pena lastimarse por nada.

En ese tiempo estudiaba de seis a ocho horas diarias. Me di cuenta de que me excedí, un día que estaba con el estrés hasta el tope. Una noche a las 12am terminé de estudiar el saxofón alto, guardé mi instrumento. Me sentía a gusto, no cerré el estuche del saxofón porque me habló un compañero chelista. Regresé por él para salir del cubículo, y se me calló. Para mí este fue el punto que rompió mi poco equilibrio. No había un día de la semana que no estudiara, cuando

menos seis horas; pero ahora me doy cuenta de que no valía la pena nada, ni siquiera estar estudiando en Estados Unidos la carrera.

Entré en pánico al enterarme que tardaban de dos a tres meses en arreglar el saxofón. Entonces tres días estuve viendo la manera de solucionar el problema, hasta que una compañera Rusa me prestó su saxofón Selmer, más o menos en buenas condiciones. Ya no estudié de una manera sana, ya no era tan consiente de cómo estaba mi cuerpo. Mi estudio empezó a ser más enfermizo, buscando la aprobación de los maestros, y tratando de ser alguien más, y olvidando el gusto por tocar el instrumento.

Pasaron cuatro días y sentía que no avanzaba. Cada día estudiaba más horas, y ya me sentía muy cansado, fastidiado, y estresado. Pasó una semana, y comencé a sentir unas punzadas en mis manos. Mis manos ya no respondían y me ardían, ya no podía tocar una escala. El ego estaba tan fuerte, que pensaba que lo podía solucionar estudiando más. Sí está bien el trabajo, pero en armonía. Pasó un mes y medio, donde no dejé de tocar, y me lastimaba a diario. Por todo lo anterior, comencé a entrar en una depresión profunda. Perdí el sentido del gusto durante tres meses. Me estaba esforzando mucho, y pensaba que todo lo podía hacer por fuerza de voluntad. La falta de voluntad no era el problema. Está bien que tengamos fuerza de voluntad, pero debe ser en armonía con uno mismo.

Después de todo eso dejé de tocar el saxofón durante una semana. Aún no aceptaba que tenía un problema. Comencé a ir con muchos médicos en Estados Unidos. Los masajes que me daban me hacían sentir mejor, pero después de poco tiempo regresaban las molestias. Pasé todo un año con mucha carga emocional, y llegó un momento en el que acepté que tenía un problema.

Para terminar mi carrera en Estados Unidos tuve que seguir tocando, ésta vez tocaba mucho menos, más lento, y tuve que cumplir con el examen final para titularme.

Nadie podía ayudarme, si mi problema era interno, por cuestiones psicológicas. Lo que tuve que hacer en ese momento para solucionarlo era aceptar que valía más mi cuerpo, y no el saxofón. Yo soy más importante que el saxofón, ¿me explico?

Lo que hice después de terminar la escuela en Estados Unidos, fue tocar el saxofón barítono en los cruceros. Tocaba música más tranquila, no me exigía una técnica rigurosa, y tocaba a gusto. Comencé a ser más consciente de mi cuerpo, me concentraba para relajarme mientras tocaba el saxofón.

Entrevistadora: ¿Usted qué recomienda para solucionar problemas físicos causados por problemas de la mente?

Ernesto: Yo recomiendo que al momento de tocar se piense cómo se siente uno físicamente. En el crucero si llegaba a sentir algún dolor, me concentraba en mi molestia para relajarme. Comencé a trabajar mi mente. Yo nunca dejé de tocar el saxofón, llegué a tocar sólo treinta minutos.

Tomé algunos cursos de autoconocimiento, en ellos entendí que cualquier manifestación física en el cuerpo viene por decisiones psicológicas.

Es importante saber que para conseguir objetivos necesitas hacerlo en armonía. Si me lastimo tocando el saxofón, no vale la pena tocar en ningún lado, se necesita tocar a gusto.

Entrevistadora: También me gustaría saber ¿qué podría recomendar a los saxofonistas que presentan manos pequeñas?

Ernesto: Nobuya Sugawa es un maestro muy destacado de Japón y también tiene las manos pequeñas. En mi opinión, no hay que limitarse. Hay que probar todos los saxofones, e intentar relajarse. Hay que recordar que, si uno se mete una idea en la cabeza, a veces no es cierto, pero al pensarlo lo puedes hacer realidad. Somos el resultado exacto de lo que pensamos.

Entrevistadora: ¿Cuándo tuvo el problema físico, tenía buen descanso por las noches, su alimentación era balanceada?

Ernesto: Ese es otro punto importante, cuando tú ya te quieres, no te excedes en trabajo, te vuelves más consciente de lo que sientes. Cuando estás cansado, tus manos no responden de una manera adecuada. Cuando descansas y comes bien, el cuerpo funciona mucho mejor.

Mi problema realmente lo resolví por mí mismo. Al entrar a los grupos de autoconocimiento comencé a darme cuenta de cómo me había lastimado. Cómo las personas nos lastimamos a nosotros mismos. Me di cuenta de todo esto, y comencé a pedir ayuda. Confíe en mí mismo y pude resolver mi problema.

Entrevistadora: ¡Muchas gracias por todo maestro! Espero verlo pronto.

Ernesto: Muchas gracias a ti por escuchar mi experiencia. Espero que todo lo que te dije te pueda servir. Nos vemos pronto, un gusto.