# LA FILOSOFÍA DE LAS TÉCNICAS ARLU

M.ª Rosa Calvo Manzano
**Correspondiente**

## Introducción

Las Técnicas ARLU son el fruto de una larga y meticulosa investigación llevada a cabo por mi misma y, posteriormente, contrastada con un equipo interdisciplinar de especialistas en diversas materias que fui contactando en mis investigaciones. A ello hay que añadir el inapreciable complemento de 32 años de dedicación intensiva a la pedagogía, y no sólo en mi centro de destino, donde arribé con el mínimo de edad impuesta por la administración, tras unas duras oposiciones, sino que, además, he tenido la gran y enriquecedora experiencia de impartir Master Class, Cursillos y Seminarios en casi todo el mundo: América, Asia, Oceanía... que me han dado la oportunidad de comprobar la reacción provocada por mis teorías en personas de las más dispares latitudes.

Cuando hablo de un teoría filosófica lo hago con todo rigor. Admiradora del mundo clásico de la antigüedad, he tomado mis modelos de los grandes filósofos griegos, así como de su excepcional capacidad para crear escuela desde lo que ellos llamaron el Liceo y la Academia.

Convencida de la falta que hace una vuelta a la HUMANIZACIÓN en la enseñanza, no encuentro un mejor patrón para ponerla en práctica que crear un marco de confianza a través de una dedicación incondicional al alumnado, tomada, como digo, de los moldes de la Griega Clásica.

La clase de música es muy peculiar. Su condición de clase individual y atención personalizada al alumno, donde se moldea la personalidad artística, y casi humana, puesto que ambas son inseparables, y teniendo en cuenta, además, que el alumno deposita la confianza de forma excepcional en el maestro, dado que casi siempre lo elige en virtud de su prestigio y, por tanto, la admiración suele ser sin límites, suponen un conjunto de circunstancias que hace que la enseñanza musical sea muy especial.

La trama psicológica que se enreda alrededor de este trato personalizado, además de la natural carga de sensibilidad por parte de educador y educando, hacen de la didáctica musical una de las enseñanzas más peculiares aunque a los que nos apasiona la enseñanza, se nos antoje como un maravilloso reto lleno de atractivos para la investigación.

La investigación en la didáctica que, en efecto, es una área apasionante, toma unos caracteres de excepcionalidad cuando se centra en el arte, y sobre todo, en la música.

En el campo musical, la didáctica no ha avanzado mucho, quizá porque no ha habido investigadores dedicados a este área. La espectacularidad de nuestro arte parece haber envuelto en el olvido a un campo tan necesario.

El hecho de que los grandes genios de la interpretación hayan sido buscados para dar clase, ha parecido dar una razón, aunque equivocada, a la enseñanza del arte musical, para creer que genialidad o sabiduría en la materia era sinónimo de estar capacitado para transmitir dicha sabiduría, lo que en la práctica general de la enseñanza se ha demostrado históricamente no ser así.

La dedicación a la enseñanza necesita de una preparación muy especial, y a veces el «genio» que todo lo hace por intuición divina, es el menos capacitado para enseñar porque le faltan argumentos, en virtud de que para él todo es fácil y natural.

Técnicas ARLU toman las siglas de la Asociación Arpista Ludovico, que a pesar de que la fundé con un grupo de discípulas y amigos entusiastas de mi instrumento, y estos últimos en especial, lo hicieron por simpatía por mi y mis cosas y para proteger y salvaguardar el patrimonio arpístico. Al llevar a cabo las investigaciones en su propio seno, y al estar preparando bajo sus auspicios la publicación de estas teorías, me pareció que el nombre era lo suficientemente bonito y justificado como para adoptarlo para la denominación de estas teorías. Así pues, bauticé mis teorías filosófico pedagógicas con el nombre de TÉCNICAS ARLU.

**La Filosofía de las Técnicas ARLU trata de forma pormenorizada la didáctica y la pedagogía, los aspectos técnicos y todo ello desde su proceso psicológico.**

«MENS SANA IN CORPORE SANO». Este pensamiento es un axioma en las TÉCNICAS ARLU. De ahí que su criterio se base en una filosofía médicamente clásica, preparando la mente desde la relajación y el control mental para mantener el cuerpo igualmente relajado, teniendo en cuenta que la verdadera técnica se centra en el cerebro y en el mantenimiento de un cuerpo sano y armónico.

Dos conceptos básicos tomados de la medicina «hipocrática» alientan los postulados de las TÉCNICAS ARLU: naturaleza y aire. Analizada la semántica de los vocablos «naturaleza» y «naturalidad», éstos son el punto de partida de nuestra filosofía para buscar la armonía en el cuerpo, y desde esa armonía y sin perderla, enlazar el cuerpo con el instrumento de forma «natural», sin agresiones posturales que terminarían inevitablemente en lesiones traumáticas.

Relajación; concentración a través del control mental; medicina preventiva, cuidando la anatomía del cuerpo con una gimnasia de mantenimiento; técnica corporal de los miembros periféricos supe-

riores previa al instrumento; ejercicios de precalentamiento; búsqueda de la armonía entre la anatomía del cuerpo y el instrumento; la búsqueda de la belleza de la técnica instrumental aplicando la crítica, el análisis y la fantasía de la improvisación; enseñar a estudiar; cómo potenciar la memorización; cómo buscar un equilibrio para que la tensión emocional sea justa y, por fin, cómo preparar al educando para el acto sublime de la actuación pública, son el conjunto de las materias que TÉCNICAS ARLU ha estudiado en profundidad creyendo tener respuesta para agilizar el aprendizaje y asegurar el éxito en público eliminando lo que se ha venido denominando «pánico escénico».

Vivimos sumergidos en una sociedad de prisas, donde no parece quedar tiempo para la reflexión. TÉCNICAS ARLU propone una fórmula de estudio basada en la reflexión, la dedicación de un tiempo a pensar antes de ejecutar, a programar antes de estudiar inciden en la agilización del estudio.

**1) *Fenómenos físico-psíquicos.***
**La reeducación de la respiración.**

El hecho tan simple de la inspiración que decide la vida fuera del seno materno, es tan elemental que no reparamos en su importancia vital. La vida moderna sometida al estrés y al frenesí de la prisa y los agobios van recortando paulatinamente los niveles de respiración, y la inspiración cada vez es más entrecortada y pequeña.

En efecto, no somos conscientes de que la mayor parte del estrés lo generamos nosotros mismos, cuando el nerviosismo nos va limitando los niveles de respiración, y sólo respiramos en profundidad cuando nos sentimos auténticamente agobiados.

Si la humanidad entera fuera consciente de este defecto endé-

mico y fuera capaz de reeducar su respiración el efecto multiplicador descendería notablemente. Con la simple observación y puesta en práctica de la forma plácida que tienen los bebés al respirar, que inspiran y expiran de una forma fisiológicamente normal y armónica con el organismo, mucho del frenesí en el que vive sumergida la humanidad se remediaría.

Sin darnos cuenta, somos portadores y comunicadores del estrés, y cuanto más agobiados nos sentimos respiramos peor, con lo que aumentamos la tensión con una carga de energía negativa que incide en los niveles generales de nerviosismo, agitación y frenesí, comunicando nuestra intranquilidad y contagiándola a las personas con las que nos comunicamos. Esta acción, que parecería carecer de importancia, porque se genera en el individuo y en él se podría pensar que se queda, no es así, tiene una acción muy negativa en virtud del efecto multiplicador, porque la energía que desprende cada ser tiene un efecto comunicante. Por eso vemos cómo las personas que practican técnicas de relajación son personas más pacíficas, que hablan bajo y despacio y dan la sensación de paz.

El estrés en un músico práctico es mucho más grave, cuando su carrera genera una enorme carga de nerviosismo, angustia, inquietud, ansiedad, intranquilidad y cansancio físico-psíquico.

De ahí que los primeros consejos de las TÉCNICAS ARLU se centren en la reeducación de la respiración como tonicidad para regenerar la corriente sanguínea, para regar el cerebro con oxígeno renovado al eliminar las toxinas en la circulación de la sangre. El cerebro, como centro de la concentración físico-intelectual, tiene que estar continuamente oxigenado, para evitar la rigidez psíquico-muscular, y para favorecer la respiración del fraseo musical desde la respiración fisiológica, con la ventaja de ofrecer una interpretación serena, además de otras ventajas que iremos analizando.

Así pues, la respiración debe ser dulce, silenciosa, profunda y

controlada. Debe llegar al diafragma, subir a los intercostales y al final de todo, al tórax, para expulsarla lenta y silenciosamente por las fosas nasales, que es por donde entró.

Contar despacio I) inspiración, 2) expiración.

Coger un texto cualquiera y leerlo respirando como se acaba de indicar, sin alterar el ritmo ni los niveles de respiración, tratando de frasear con una dicción expresiva.

A continuación coger un fragmento musical y cantarlo, primero interiormente y luego en alto. Acoplar la respiración fisiológica a la lógica de la expresión. Hay que tener en cuenta que al acoplar la respiración continuada, que es la lógica en armonía con el ser, y la expresiva, en la que silencios, cadencias y principios o finales de frases necesitan un apoyo expresivo para que se produzcan las tensiones lógicas. Las ventajas del músico que jamás deja de cantar son infinitas. Nunca habrá una respuesta más lógica al fraseo musical que la que proviene del hecho de cantar.

Al tañer un instrumento, conservar la respiración musical fraseada, cantando interiormente mientras se toca el instrumento.

**Relajación.**

Se trata de hacer ejercicios para producir la bajada de vibraciones en el cerebro. El cerebro está constantemente vibrando, el número de ciclos, que genera por segundo diferencian el estado de consciencia, llegando a pasar de la vigilia al sueño por esta diferencia de ciclos. Lo ideal para que un ser tenga abiertos todos los canales de percepción es que tenga un número de ciclos suficientes como para estar receptivo, pero al mismo tiempo sin intranquilidad ni nerviosismo que le perturbe.

Se denomina Beta al estado de consciencia normal con una fre-

cuencia de 14 c/s, en el que el ser siente una cierta excitación. El estado Alfa, ya es un estado de relajación con una frecuencia que oscila entre los 7 y 14 c/s, que es el estado perfecto porque estando plenamente consciente la situación anímica es relajada. Por debajo de esos ciclos se entraría en el estado del sueño o incluso en el estado hipnótico.

Como el estado que nos interesa es el estado Alfa, utilizamos técnicas de relajación, inspiradas en fórmulas orientales, para entrar en esa situación anímico-física ideal de relajación y tranquilidad.

El estado Alfa, abre y amplía los canales de la mente, facilitando cualquier proceso de comprensión y aprendizaje, porque el cerebro está receptivo.

Desde un estado de relajación la técnica instrumental es mucho más cómoda, porque se evita el agarrotamiento de los músculos, y la parte intelectual es más fluida, y por tanto es más provechosa porque facilita la concentración, la comprensión, la memorización, evita los nervios, facilitando un equilibrio entre tensión emocional y física, y elimina la tan temida ansiedad ante la actuación pública.

Un cuadro de tablas de relajación dedicando unos minutos diarios a su práctica, serán suficientes para el mantenimiento de la armonía del ser.

Esta es la segunda materia que abordamos en la cotidianidad de la clase, y que aconsejo a mis alumnos practicar al levantarse a continuación de los ejercicios de respiración.

Unos ejercicios especiales pueden remediar situaciones críticas, pero hay que tener en cuenta que no se puede someter al organismo a situaciones estresantes y creer que con ejercicios de relajación se remedia todo. No, hay que llevar una vida ordenada, un equilibrio entre la vigilia y el sueño, entre el trabajo y descanso, entre la ocupación y la distracción, un orden en el horario de comidas y una

ingesta sana, evitar los estimulantes y relajantes, porque a la larga crean hábito, y por supuesto, evitar las bebidas alcohólicas y excitantes, pues todo ello repercute en el estado general de salud físico-psíquica.

La relajación favorece una forma de vida más sana psíquico-corporal, y palía la situación anímica de ansiedad e intranquilidad que produce la responsabilidad de la actuación pública.

No se puede pensar en agredir al cuerpo constantemente y tener paralelamente soluciones para contrarrestar las agresiones, porque a lo único que se llega es a un desequilibrio incorregible.

**Concentración y control mental.**

La ejecución instrumental tiene una gran carga de DOMINIO de la técnica y no sólo desde el aspecto físico sino especialmente del psíquico: la voluntad ejerce un alto poder de dominio sobre la concentración para coordinar los movimientos de los miembros periféricos, poniendo en juego el aparato psicomotor. En efecto, la sincronización de movimientos están regidas por la coordinación psicomotriz.

Por eso serían necesarios los gabinetes psicológicos en los centros de enseñanza musical, porque está demostrado que problemas de ritmo y audición, no sólo son producidos por falta de concentración sino por anomalías físicas y, a veces, psíquicas. Estos apoyos psicológicos ayudarían a un conocimiento más profundo del alumnado y, por tanto, a saber el trato personalizado que necesitaría cada uno de ellos.

Los psiquiatras no han dado todavía con el punto del cerebro donde se aloja la voluntad, y por eso están empezando a aseverar que la voluntad no existe, que sea un cúmulo de estímulos e incentivos.

Yo creo firmemente en la filosofía teológica que defiende la VOLUNTAD como una de las potencias del alma, para mí una de las mayores virtudes del ser. ¿Se sabe en realidad cuál es la barrera entre la genialidad y la voluntad? La paciencia es la mayor aliada de la perfección, por lo tanto la perfección, que en muchos casos está tan próxima a la genialidad es en mucha medida parte de esa genialidad.

Naturalmente que se podría seguir analizando esta aseveración, porque todos sabemos distinguir en la perfección los grados de sublimidad, y sin duda, en los sublime es donde radica la genialidad, pero la voluntad crea una segunda naturaleza.

Suelo argumentar a mis discípulos cómo es posible que regateen esfuerzo al estudio cuando tiene tantos alicientes, y sin embargo ponen en juego toda su voluntad para controlar y coordinar sus miembros en tantos deportes de riesgo como se practican en la actualidad, deporte en los que el riesgo es tan alto que algunas veces roza con el peligro de la integridad física.

Estos jóvenes que ejercitan tales deportes tienen una preparación psicológica ideal para la práctica instrumental, que si no la aprovechan es porque les falta el aliciente fundamental que mueve la voluntad: vocación decidida.

Continuando con este mismo argumento, me parece curioso observar cómo los jóvenes actuales tienen una maravillosa voluntad positiva para la coordinación psicomotriz que tan masivamente emplean en la práctica deportiva, y sin embargo les falta la voluntad negativa, aquella que les impediría la práctica de actos en los que se sumergen por simple atractivo, sin reflexión previa de consecuencias futuras, sin sentido crítico, cuando muchas veces les lleva al envejecimiento psicológico y espiritual prematuro, hasta grados tan altos de desesperación como inducirles al suicidio.

Un cuerpo sano es más flexible y menos propenso a lesiones. Entendiendo que el cuerpo del intérprete es su elemento fundamental para la práctica de su arte, y que no tenemos más que un cuerpo, debemos aspirar a mantenerlo sano, porque si enferma termina con la carrera del artista, pues además de que alargará nuestra propia vida, a su vez, alargará la artística.

Así pues, con la mentalización de que tenemos una única masa ósea para toda la vida y, que debemos aspirar a mantenerla, a ser posible, sin prótesis, nos lleva a tonificar el esqueleto y su musculatura que es la que protege a los huesos.

Vivir en armonía con la naturaleza, es uno de nuestros principios filosóficos, lo que nos lleva a la práctica de algún deporte en contacto con la naturaleza viva. El más completo de todos para los músicos es la natación, que además, propicia entrar en contacto con uno de los elementos más preciados por el ser humano desde tiempos inmemoriales: el agua, como símbolo de purificación psíquico-física.

De no ser posible la práctica de la natación, es también bueno andar dos horas diarias. Lo ideal es hacerlo en algún parque donde se pueda practicar la respiración en profundidad, aprovechando para oxigenarla con la clorofila de los árboles, que es tan saludable para el organismo.

Después indicaremos como se puede acoplar la práctica de andar dos horas con el estudio, para quitar rigidez al mismo.

Volviendo a la gimnasia, recomendamos unas tablas especiales para músicos, para tonificar especialmente los elementos periféricos, tanto superiores como inferiores. Estos ejercicios los hacemos en clase como cuarta disciplina del aula. Y en ese mismo orden se aconseja a los alumnos practicarlo en su casa. Si se tiene un parque cerca, es mejor hacer la gimnasia en el propio parque, para oxige-

narse con la respiración aconsejada y en circunstancias especialmente óptimas de aire puro lleno de clorofila.

También damos consejos en cuanto a movimientos correctos y los que no se deben hacer porque dañan al organismo.

Dentro de la propia práctica instrumental se han descuidado aspectos que desgastan inútilmente las vértebras.

Un mal uso de la capacidad de visión hace que los ojos se vuelvan perezosos acortando la capacidad del campo visual, y de ahí que suplamos el campo visual con movimientos innecesarios y que acarrean el consiguiente desgaste de otros miembros.

Como complemento de la gimnasia es bueno un masaje corporal, porque tonifica la musculatura.

**La armonía entre el cuerpo y el instrumento.**

Siempre desde los postulados de la relajación, y observando las posiciones naturales de cada uno de nuestros miembros, hago imaginar el instrumento y tratar de armonizar la naturalidad del cuerpo y su musculatura a la forma instrumental, pero no adaptando el cuerpo al instrumento, sino al revés.

Muchos años de observación de posturas, de ataques, de cambios de posiciones y de formas de pulsación, me han llevado a quitar todo el artificio que históricamente se ha ido superponiendo en la técnica instrumental. Mi instrumento es de envergadura especialmente ampulosa y violenta, con un considerable peso que añade otro inconveniente y todo ello puede ser enormemente agresivo para el esqueleto si no se cuida la posición general.

La «naturalidad» es mi principio básico. Con la observación de la naturalidad que el hombre primitivo sacó el instrumento de la

propia naturaleza, y sin artificios empezó a tañer la propia forma instrumental por él creada, se da respuesta a muchas dudas, como cuando nos rebelábamos durante el estudio ante ciertas posiciones incómodas y hasta dolorosas, a las que los maestros nos obligaban. He dedicado muchos años a tañer y pulsar de mil formas, hasta lograr la que creo verdadera, desde la «NATURALIDAD».

Propongo ejercicios de observación del cuerpo, aplicando la relajación, y desde la laxitud imaginar el instrumento y la forma ideal de acercamiento y pulsación sin perder la naturalidad.

El lema de Técnicas ARLU es «naturalidad en las técnicas instrumentales», porque «lo que no es natural sin el instrumento es todavía menos natural con el instrumento» puesto que éste siempre supone una cierta agresividad.

Esta es la forma que propongo para que los profesores den las primeras clases a los debutantes.

Como complemento al estudio sin instrumento, para la comprensión de la posición correcta en armonía con el cuerpo, propongo ejercicios de precalentamiento. Es una barbaridad empezar a tocar el instrumento cuando los dedos están fríos. ¿Quién no ha sentido la sensación de que los pulpejos se iban a abrir cuando se entraba en contacto friamente con cuerdas, teclas y llaves?.

La técnica instrumental es un deporte desde su aspecto físico. ¿Qué deportista empezaría su práctica atlética sin un cuadro previo de gimnasia de calentamiento?.

Un cuadro de tonicidad de los músculos de los miembros periféricos superiores y especialmente, antebrazos, muñecas, manos y dedos preparan la ejecución técnica de forma ideal. Lo que, además, es muy práctico en situaciones críticas donde no se tiene a mano el instrumento antes de la actuación.

## La técnica instrumental.

La observación de las leyes de la naturaleza en las que vivimos sumergidos me dan la respuesta a la aplicación de la técnica, para evitar tensiones, cargas de pesos acumuladas en alguna parte de la mano o los dedos, que desequilibran inevitablemente y desigualan la técnica en velocidad, ritmo y sonido, pues hay un peso real físico del que no podemos desprendernos; y una aplicación inteligente de la muñeca puede paliar estos desequilibrios.

Efectuar gestos y movimientos, a veces inconscientes y otras porque parecen atractivos para la «galería», en contra de la «Ley de la Gravedad» sólo aportan cansancio y agarrotamiento innecesarios por la acumulación de la energía que necesitan para contrarrestar la tracción natural.

Evitar posiciones violentas aunque el instrumento tenga una enorme envergadura y peso (siempre hay una fórmula para disminuir el peso real), flexionar el cuerpo en las articulaciones evitando hacerlo en partes intermedias pues ello terminará por producir lesiones y patologías.

La técnica instrumental se debe basar en la filosofía de la medicina preventiva: «más vale prevenir que curar». Una vida sana alarga la propia vida de la anatomía del cuerpo. Un cuerpo flexible es un cuerpo joven independientemente de su edad biológica.

Las transformaciones acaecidas en el cuerpo humano a través de la historia hasta la aparición del «Homo Sapiens» también dan respuesta a cómo su inteligencia está íntimamente ligada a su conformación física, por lo que no hay que agredir al cuerpo con agresiones físicas, porque al forzar físicamente también se agrede a la inteligencia, atrofiándola al obligarla a ejercer funciones físicas antinaturales a su propio desarrollo psíquico-biológico.

Todas estas apreciaciones dan respuesta a muchas dudas que la técnica tradicional nos ha planteado a través de sus postulados, en los que históricamente sólo se ha analizado la técnica instrumental y se ha ido aumentando su grado de agresividad en el afán de perfección, sin considerar la aportación del cuerpo como el elemento básico.

## 2) *Pedagogía y Didáctica.*

## El arte de saber estudiar.

Una vez entendida y puesta en práctica la armonía corporal y su entronque con la instrumental desde una misma y única armonía, abordamos lo que atañe a la formación del futuro músico: EL ARTE DE SABER ESTUDIAR, que es tanto como empezar a educarlo desde la primera clase en SEGURIDAD Y CONFIANZA EN SU PROPIO SER, y AUTONOMÍA, el único camino para prepararle para gozar con su arte ante el hecho sublime de la comunicación con el público.

Si lo que debemos formar es a seres que puedan ser autónomos, que tengan capacidad de autodefinirse y de estar capacitados para la autodeterminación, lo primero que hay que hacer es formar para que sean autónomos, y no tengan ninguna dependencia del maestro, ni artística ni psicológica, porque la dependencia es una forma de castración del joven músico, y la imposición interpretativa una forma de «clonar» artistas.

La primera premisa para el éxito de un artista músico-instrumental es una buena TÉCNICA. La Técnica es el lenguaje del intérprete, y sin lenguaje no puede haber expresión.

No soy amiga de los Métodos de Técnica. Desde su hermoso origen, las bellas sonatas de nuestros preclásicos, lo que dio sentido al verbo «suonare» a través de la interpretación de deliciosas «sona-

tas» con el fin de trabajar la técnica instrumental, y que muchas veces eran especialmente escritas por los maestros para incentivar el entusiasmo de sus jóvenes discípulos, hasta los «Métodos» sin sentido en los que parece que implícitamente se puede entender: «no pregunte, no analice, toque y repita y tendrá técnica»... el camino recorrido ha sido largo, pero para mi criterio mal adecuado. No se ha enseñado al joven músico a emplear la inteligencia, y casi todo lo ha hecho tradicionalmente por rutina, lo que hemos llamado intuición y condiciones innatas. Hay que volver al mundo del Renacimiento, a los grandes pensadores, que inspirados en el mundo griego de la antigüedad, mis patrones ideales, eran MÚSICOS TEÓRICO-PRÁCTICOS.

Yo planteo la técnica como un estudio atractivo de conocimiento de las infinitas posibilidades de combinaciones que tenemos para formar juegos de variantes con los dedos que empleamos en el desarrollo de la ejecución instrumental, que a su vez, sirven a los postulados planteados por la creación musical a lo largo de los siglos, siempre en constante ampliación de complicaciones mecánicas con la superposición de las estéticas.

Entiendo la Técnica como creación, como fantasía, como improvisación. Cuando las posibilidades mecánicas, que son infinitas, están entendidas, porque dominarlas, dada su infinitud, sea casi imposible, sugiero la aplicación de la expresión, de la dinámica, que es otra forma de expresión, la aportación del color a través del efecto y todo ello plegado a la estética ya que los imperativos que los cambios de estilo marcados por los distintos períodos, han ido determinado fórmulas expresivas concretas.

Y veo con la ilusión que mis alumnos reciben estas clases, porque, además, la técnica así planteada, tiene el doble sentido de saber aplicar la fórmula justa al pasaje concreto.

Y desde esta postulación técnica enseño la importancia de digi-

tar con arreglo a la fisiología de cada mano, para evitar las tensiones, las agresiones por acumulaciones de pesos que desigualan la pulsación, porque no todas las manos son iguales aunque los humanos tengamos una filosofía única. Por eso no soy amiga de «pasar digitaciones», sino de proponer soluciones lógicas en favor siempre de la naturalidad que es la única verdad que favorece un fraseo igualmente lógico, el fraseo, que desde la filosofía de la respiración está oxigenado, porque es la primera circunstancia que los alumnos aprenden en mi clase, y desde ahí lo llevan a los dedos.

La importancia de saber digitar para dar la independencia a la polifonía de las voces, para cantar una melodía a dos manos si es posible, cuando en su defecto, una octava siempre es más agresiva. Repartir los acordes entre dos manos cuando van de forma alternada entre manos; el reparto entre manos es más ágil y facilita la fluidez del desarrollo técnico. Así, en un pasaje desplegado la ayuda auxiliar de la otra mano puede desigualar el color, porque cada mano está acostumbrada a tocar en un registro diferente donde la pulsación cambia en virtud de la propia tensión de la cuerda sometida a vibraciones, tensiones, calidad y espesores diferentes (en el arpa, por ejemplo).

Todo eso hay que analizarlo con los alumnos, para que ellos puedan tomar sus decisiones a partir de postulados claros.

He comprobado cómo la imposición de una digitación crea traumas en virtud de que se lesiona no sólo la parte física sino la parte cerebral que coordina a ésta, por eso, insisto mucho en la importancia del análisis y ayudo a entender ese análisis, pero jamás impongo.

Una vez que se tiene la Técnica dominada se traspola al repertorio.

Estudiar una obra nueva es una deliciosa aventura en cuyo pro-

ceso hay que coordinar todo lo aprendido desde la técnica y la intelectualidad.

El joven músico se tiene que formar como un humanista, y todo lo que aprende de asignaturas que forman su personalidad intelectual tiene que saberlo emplear en la práctica de su arte. Esta es la verdadera misión de un profesor instrumental, hacer comprender al alumnado la importancia de relacionar los conocimientos para llegar a un análisis del repertorio que le de la verdadera razón interpretativa, sin imposiciones, ni imitaciones, estas últimas siempre grotescas, porque la invención genial en la interpretación es sublime, pero la limitación siempre es caricaturesca, porque no sale del sentimiento. ¡Qué cerca está lo siublime de lo ridículo!. Bien es verdad que con un alumno infantil a veces hay hasta que exagerar la interpretación para que le quede algo, pero lo que a esos niveles es válido, en niveles de formación superior puede ser desastroso.

El análisis es primordial como punto de partida para la primera comprensión de la obra, pues con el estudio ayuda a memorizar desde una forma lógica.

Por eso el trabajo de mesa tiene que ser preliminar al estudio en el instrumento. Una lectura a primera vista ayuda al primer reconocimiento y a activar la parte afectiva. El análisis de la forma, la trama armónica con sus tensiones cadenciales, la estructura de la situación de temas importantes o secundarios, contrapuntos, períodos, frases, progresiones, ayudan a digitar con la lógica de servir al fraseo, y agiliza el proceso de aprendizaje, porque en pasajes iguales o análogos ya está resuelta la digitación desde la primera vez si es idénticamente igual, y si cambia el fraseo también es hermoso comprobar como el cambio de ese fraseo puede ayudar a hacer el mismo pasaje con dos interpretaciones distintas.

El trabajo en el instrumento, después del análisis, será lento. En los instrumentos polifónicos es aconsejable estudiar con manos

separadas, para fijar melodías, contrapuntos y enlaces armónicos con toda pulcritud, pues aunque parece un proceso más lento en un principio, se comprobará como a la larga es mucho más rápido.

Los códigos psíquicos-físicos que se ponen en juego son muchos: la vista, el cerebro que procesa la visión y da mandatos con arreglo a lo que el propio intelecto tiene archivado (por eso la música contemporánea o los pasajes difíciles son más difíciles y lentos de montar, y no sólo desde el punto de vista técnico por posiciones incómodas, sino porque el cerebro tiene que procesar y coordinar las órdenes mandadas por el cerebro y la recepción de los dedos desde su reproducción sonora; la coordinación psicomotriz tanto en los instrumentos polifónicos como también en los monódicos, cuando, en los de cuerda, hay que coordinar arco y técnica sobre cuerdas, y también en los de «fiato», porque hay que coordinar los dedos, la boca y la respiración; y no digo nada en los que leen a dos claves, usan pedales y además registros de expresión (de entrada están leyendo en cuatro códigos), la capacidad auditiva para relacionar lo que se ve, se codifica y se reproduce, etc...

El cerebro tiene una limitación de concentración, por eso hay que leer muy despacio para poder coordinar progresivamente todos los elementos. Los aspectos sensoriales son determinantes: vista, oído y tacto. El tacto es todo un juego de habilidades, de empleo de los pulpejos, sobre todo en los instrumentos de cuerda pulsada, en los que son los verdaderos artífices del sonido. La conformación de cada ser también es determinante en la calidad sonora, la calidad de la epidermis, la forma de los pulpejos...

Yo propongo el estudio de media página por día, estudiando su técnica, su velocidad, expresión y hasta memorizándola. ¿Quién no puede dominar media página poniendo en juego todos sus recursos y elementos psicomotores e intelectuales?. El tiempo real cambia de unas personas a otras, por eso no se puede precisar de antemano,

pero lo que sí hay que poner en juego es la paciencia motivada por el estímulo de superar algo cada día, para lo cual la concentración es imprescindible.

El ser vive de estímulos. El mejor estímulo es la superación diaria. Pero para ello hay que saber estudiar. Cuántas veces se dan vueltas a las obras y terminan aburriendo al estudiante porque están tan amaneradas que ha no hay por dónde tomarlas. Las obras tienen un tiempo lógico de montaje, superado este tiempo se observará cómo la obra no mejora, incluso empeora, porque se ha perdido el aliciente que estimula al estudio.

La clave está en saber estudiar, en cómo abordar los problemas, y cómo solucionarlos, por eso el estudio técnico analítico es tan definitivo. Problemas de cruces, de pases, de retornos, de notas dobles... La clave radica en saber dónde está el problema. Causa-efecto. Encontrada la causa el efecto está justificado, por lo tanto habrá que trabajarlo con la fórmula adecuada, sacada de las variantes estudiadas en la parte técnica.

El metrónomo es un gran aliado en el proceso de agilización mecánica. El cerebro, ocupado con toda una carga de problemas, y mandando mensajes psicológicos negativos en cuanto a la dificultad que infiere la velocidad, descarga su preocupación en el metrónomo. El metrónomo, aplicado con lentitud extrema y con paciencia infinita de progresar raya a raya, aumenta la velocidad de forma tan imperceptible que gana a la preocupación psicológica. Parece que esta forma de estudiar es muy lenta, sin embargo, está comprobado que es la más rápida para agilizar los pasajes, y además, tiene la virtud de mantener el ritmo de forma impertérrita a pesar de las diferencias entre dificultades, o en personas que no tienen una cuadratura perfecta. Por eso hay que estudiar sintiendo el metrónomo como un pulso interno: Tal disciplina arreglará muchos problemas de desigualdad rítmica.

Luego viene un proceso intelectual de comprensión histórico-artística-estética. En ese período es bueno empaparse de la historia del período de la obra en estudio, de los artistas de su tiempo, de la vida del compositor y, por último, ver mucha obra de arte y leer mucha literatura del mismo período. El fraseo literario y la espectacularidad del arte plástico serán maravillosos motivos de inspiración.

Casi todas las obras tienen un argumento que inspira su creación, pero si no hay uno reconocido para la obra en estudio, el intérprete deberá inventar un argumento para escenificar la obra. Los temas tomarán relieve innaudito. Siempre invito a mis alumnos a practicar esta aventura.

A continuación, y no antes, ayudará la audición de discos, con espíritu crítico, pero no para copiar, sino para inspirarse.

Grabar en audio y video ayuda mucho a la autocrítica.

Antes recomendábamos caminar. Dicen los psicólogos que la concentración tiene un período de atención, y que superado ese tiempo, que lo sitúan en 90 minutos, se debe descansar porque el cerebro desconecta y los niveles de percepción y concentración bajan considerablemente. Teniendo en cuenta además, el ejercicio técnico que se está desarrollando, es bueno alternar estudio y descanso. Por eso es aconsejable combinar períodos de estudio y aprovechar los descansos para pasear; hora y media de estudio, media hora de paseo.

Volviendo al estudio, el profesor tiene que enseñar a estudiar, y es el profesor instrumental el que tiene que estimular al alumno para que cultive su intelecto, en la seguridad de que será un artista mucho más profundo que el que se deja llevar de la intuición. Del análisis nace la interpretación justa. Hay que tener mucho cuidado en no clonar artistas. Por eso la respuesta a la interpretación justa sólo se encuentra en el análisis profundo.

## Memoria como potencia del alma.

La memoria es en efecto una potencia del alma, pero cuando se basa en el análisis es mucho más lógica y se facilita su proceso de aprendizaje. La mejor es la memoria racional, por eso el análisis previo será útil hasta en el proceso de memorización y reproducción. Además, en caso de pérdida de memoria temporal, lo que es un accidente y no tiene más importancia, se podrá «IMPROVISAR» hasta poderse encontrar.

De todas formas, la memoria no es una, sino el conjunto de facultades que dan un resultado total casi imposible de perder en su conjunto y a la vez, salvo, como ya he dicho, en caso de accidente.

La memoria es: visual, estructural, melódica, armónica, intelectual, afectiva, digital, auditiva, y en instrumentos como el arpa, hay una memoria añadida que ayuda a la armonía, la técnica de pedales... es imposible que todos estos recursos fallen a la vez.

## La tensión equilibrada de la emoción.

La unión cuerpo-alma es tan estrecha que muchos artistas son incapaces de emocionarse sin que les afecte a la función muscular. Por eso la relajación que hemos explicado y el control mental serán definitivos.

Es verdad que la interpretación es un juego de tensiones, por eso hay que educar al futuro artista para que SU TÉCNICA sea expresiva, colorista y emotiva, pero ejercitando el equilibrio entre tensión emocional y relajación psíquico-corporal.

Cuántas veces un profesor rígido puede crear una tensión nerviosa tan grande en el alumno que poco a poco se va convirtiendo en tensión muscular y acaba por producir patologías traumáticas. En

otras circunstancias, hay alumnos tan sensibles que cuando se sienten presionados por sus profesores su carga emocional busca como una disculpa real y fehaciente, y cuántas veces las famosas «tendinitis» son fruto de crisis en las que el alumno ha llegado a un estado de estrés tal que su organismo reacciona pidiendo una parada temporal para desconectar.

La glucosa se almacena en parte en la musculatura, por eso es bueno la ingesta de glucosa en épocas de especial responsabilidad. Se observará cómo duelen las articulaciones en temporadas críticas de actuaciones importantes y como hay sensación de desvanecimiento, y es porque la bajada de glucosa tira de la almacenada en la musculatura y si no es suficiente afecta al cerebro y a la masa muscular que se resiente manifestando cansancio y fatiga.

Por eso es tan necesaria la aplicación de la psicopedagogía a la enseñanza musical, para tener el tacto suficiente para tratar al alumno con la delicadeza que exige el contacto con un ser especialmente sensible.

## El acto sublime de la actuación pública.

Desde que el alumno pisa por primera vez la clase instrumental, hay que formale para el acto sublime de actuar en público.

La timidez, la inseguridad, el miedo al ridículo son los más grandes enemigos del éxito ante público.

Son muy pocos los seres que se crecen ante el público. Los que tienen esta cualidad son personas enormemente motivadas por la voluntad de «gustar», sienten el público como estímulo, y son capaces de dominar sus nervios para poner en juego todos los resortes de la voluntad y centrarlos en la concentración: LA CONCENTRACIÓN ES DECISIVA.

Los males que produce el «pánico escénico» se presentan de muchas y variadas maneras: taquicardia, sequedad de garganta, agitación interior, dolor de estómago, nauseas, angustia, temblor, imprecisión en el tacto, sudoración... Siempre se busca una justificación: me molestaban los focos, hacía demasiado calor, me sentó mal la comida, tenía dolor de cabeza...

Las TÉCNICAS ARLU proponen unos ejercicios de mentalización y seguridad que dan un gran resultado.

De todas formas, dos técnicas que ya hemos apuntado son vitables para disipar el nerviosismo: respirar y cantar. Ambas están estrechamente unidas, es imposible cantar si no se respira bien, pero al respirar armónicamente se anula el NERVIOSISMO. Si se consigue cantar interiormente mientras se tañe el instrumento, el canto da el pulso exacto y mantiene la mente ocupada en algo tan excelso como es la recreación de la melodía, que es el canto de cualquier instrumento, incluso en los polifónicos.

Cuántas veces la falta de control lleva a acelerar la interpretación por la alteración nerviosa que todo lo agita. Y cuántas veces nos preguntamos cómo hemos podido terminar cuando éramos conscientes de que estábamos acelerando aunque éramos incapaces de frenar la aceleración. En efecto, tanto los dedos como la memoria reproducen códigos a la velocidad que han practicado. Si se acelera el «tempo» la capacidad de reacción cerebral se sorprende y no tiene tiempo de reproducir a mayor velocidad. Y lo mismo pasa con los mensajes que el cerebro manda a los dedos, están descoordinados por falta de agilidad ante un mandato más rápido. Por eso es fundamental cantar interiormente, para sentir el pulso interno justo y controlar el «tempo».

Hay que educar en el sentido de que el público es el estímulo que el artista necesita para comunicar sus sentimientos. El agotamiento psíquico que supone la interpretación no se produce cuando

el artista no tiene con quien comunicarse. Por eso el artista práctico tiene sobre el creador, la maravilla de sentir las vibraciones que producen sus emociones en el mismo momento de emitirlas. ¡Eso es grandioso!.

En las Técnicas ARLU tenemos fórmulas para educar y preparar al joven músico ante la responsabilidad del concierto.

La clave está en GOZAR, para lo que previamente hay que crear seguridad y confianza en el ser. Cuando se goza se anula la responsabilidad, por eso hay que educar y formar para que sientan el aliciente de la actuación ante el público. Pero es fácil observar cómo hay talantes distintos según el tipo de actuación y cómo incide radicalmente en el goce el grado de responsabilidad: exámenes, conciertos, concursos, oposiciones... la clave está en la responsabilidad y en el grado de sentido que la misma imprime según el tipo de actuación. Generalmente a mayor responsabilidad el goce decae. Otra observación es cómo el «amateur» no se pone nervioso. No se pone nervioso porque no se juega nada, no le pagan, no le van a hacer crítica... y además, como no es su profesión, cuando hace música, goza plenamente porque es lo que más desea en su vida. Ahí radica la clave: GOZAR. Hay que enseñar a gozar, por eso todas las premisas que hemos dicho de emancipar al alumno, de hacerle independiente, serán definitivas para imprimir seguridad.

**Docentes y discentes.**

No es buen MAESTRO la persona que no piensa en la relación docente-discente.

Defiendo una enseñanza humanizada. Hay profesores que creen imprimir más respeto cuanto más distantes son. Otros no saben controlar su carácter y tienen poca paciencia cuando el alumno no responde con la facilidad que ellos esperan, y a la que están aconstumbrados en virtud de su genialidad.

Pero, ¿los discentes, cómo son?. Aquí si que no se puede generalizar. El ser es irrepetible, y cuando, además se trata con artistas, las personalidades son todavía más complicadas.

Sería ideal tener alumnos maravillosos: dotados, estudiosos, perseverantes, y de carácter estable. Pero esos alumnos no existen.

Se les puede ayudar cuando se les ve frágiles pero con interés. Aunque esta ayuda tenga el peligro de que a la larga el alumno se acostumbre a que el profesor supla lo que él no sabe poner. Si hay que ayudar constantemente está claro que el alumno no da el nivel, y es mejor desengañarle. Cuando un alumno no da la talla es generalmente porque estudia mal, no sabe concentrarse y aplica mal los postulados que le transmite el profesor. Si cree estudiar bien y no adelanta, puede ser que sufra alguna patología psíquica, en cuyo caso deberá tratarse con un psicólogo.

La clave colectiva tiene la virtud de que hay patrones de comparación, y el alumno que se queda atrás no puede achacar sus problemas al sistema pedagógico que recibe.

Sin embargo hay que tener muchos cuidado con los alumnos «lider». Si es buen estudiante puede hacer que la clase marcha de forma excepcional porque él mismo tira de todos. Pero si es un mal estudiante puede deshacer la clase porque tira igualmente de todos de forma negativa, y para justificar su indolencia trata de que nadie progrese.

También se pueden dar crisis hasta en alumnos maravillosos. Si la crisis es pasajera, es mejor no darle importancia, porque a veces, la consciencia de un problema crea más problema por la preocupación que genera. En otros casos es mejor hablar con el alumno para tratar de ayudarle, dependerá mucho de la personalidad de cada alumno.

Si la crisis es continuada hay que tomar otras medidas, cambiar

de táctica, no agobiarle, no escucharle si el cree que no está en forma porque la humillación de comprobar ante el profesor su incapacidad puede aumentar la crisis.

No obstante, hay situaciones en las que el alumno pierde el interés y ya no le compensa seguir haciendo el esfuerzo que había realizado hasta ese momento, quizá porque ha conocido otras propuestas de vida que le parecen más atractivas.

Es muy frecuente el planteamiento de los jóvenes llenos de dudas: ¿valdré para la música, merecerá la pena tanto esfuerzo, estaré perdiendo el tiempo después de tantos años de dedicación...?. En esas lagunas el profesor puede ayudar mucho. Una clase llevada desde la situación humana es muy válida para el alumnado, aunque para el profesor sea una carga añadida de preocupaciones y responsabilidades tremendas.

Pero el alumno necesita depositar su confianza en el profesor, y eso lo tiene que entender el docente. La confianza imprime seguridad, quita nervios inútiles, hace a los alumnos más felices, van a clase con alegría porque se sienten cómodos, comprendidos y existe una estrecha comunicación humana entre docente y discente, tan necesaria en una vida de por si materialista, donde los jóvenes educandos de artistas son mal comprendidos por una sociedad poco sensible.

En todo caso, como en nuestro arte no valen los títulos, porque para demostrar lo que se es siempre hay que tocar, es preferible desengañar a los alumnos cuanto antes si se ve que no son capaces de realizar el esfuerzo que nuestro arte demanda.

Pero también es cierto que en la propia profesión musical hay muchas facetas, el que no sirve para actuar en público puede formarse maravillosamente para tocar en orquesta o música de cámara, el miedo decae en proporción directa del efecto de soledad o

compañía. También hay salidas como profesor, cuando una buena ESCUELA puede formar maravillosamente a futuros pedagogos. Y otra faceta bellísima es la investigación musicológica. No todos los alumnos que van a una clase instrumental tienen que terminar siendo concertistas, ese ha sido uno de los males peores que ha tenido nuestro programa oficial de estudios.

Para terminar. Yo tengo un lema: «Dadme alumnos con voluntad que el resto lo pongo yo». Antes hemos esbozado la voluntad activa y pasiva. Hay muchos alumnos que engañan al profesor con su labia, porque demuestran una gran voluntad de pensamiento y así la expresan, pero como es difícil valorar si el alumno estudia y si su nerviosismo le hace perder facultades, (aunque el profesor siempre tiene medios para comprobar estas situaciones), puede encubrir temporalmente una falta de voluntad con una aparente nerviosidad.

Sin embargo la voluntad hace milagros, soy de las personas que creen que LA VOLUNTAD CREA UNA SEGUNDA NATURALEZA, agudiza la mente, estimula los canales de percepción, no tiene pereza y pone todos los resortes necesarios para conseguir los fines propuestos. No encuentro una mejor forma para terminar este artículo que hace una apología de la voluntad.