



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Adriana Carrera Carrera

**Postura corporal en la interpretación
y aprendizaje del clarinete en la enseñanza
vocacional de la música**

Adriana Carrera Carrera **Postura corporal en la interpretación y aprendizaje del clarinete en la enseñanza vocacional de la música**

UMinho | 2016

Octubre de 2016



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Adriana Carrera Carrera

**Postura corporal en la interpretación
y aprendizaje del clarinete en la enseñanza
vocacional de la música**

Memoria de Prácticas
Máster en Enseñanza de Música

Trabajo efectuado sobre la orientación de:
Dr. Ângelo Miguel Quaresma Gomes Martingo
Dr. Vitor Hugo Ferreira Matos

Octubre de 2016

Agradecimientos

A mi familia por su ayuda desde mis inicios musicales, sin ella el camino hasta aquí no sería posible. En especial a Noelia, por enseñarme tanto, aunque en la distancia, siempre ayudándome con su punto de racionalidad.

A la Escuela Conservatorio Gulbenkian de Braga, en concreto al profesor D. Filipe Silva por su preocupación en la fase de prácticas y a los alumnos participantes en el Proyecto.

A Laura Crespo por ilustrar de una forma estupenda la guía dando vida y color a la guía de estudio como material didáctico del Proyecto.

A Davinia y Vanesa por su ayuda y comprensión.

Y también, a todos los profesores, alumnos, amigos, que de alguna forma u otra ayudaron y contribuyeron a mi formación.

Postura corporal en la interpretación y aprendizaje del clarinete en la enseñanza vocacional de la música.

Resumen

En este trabajo se trató de investigar el concepto de Postura Corporal aplicada a la práctica del clarinete intentando que los alumnos participantes mejoraran su rendimiento musical a través del control sobre el propio cuerpo pudiendo también evitar posibles lesiones físicas en el futuro.

Después de analizar los datos recogidos acerca de este aspecto en la práctica instrumental de los alumnos en las clases de Orquesta de Viento y de Clarinete (en el Conservatorio C. Gulbenkian de Braga) se detectaron varios factores claves donde incidir para mejorar la posición y, a la vez, el aprendizaje del instrumento. Destaca entonces, sobre un instrumento de viento como el clarinete, la importancia de la respiración como herramienta fundamental para eliminar la tensión innecesaria que provoca desajustes en el equilibrio de una posición adecuada. La conclusión fue, que si los alumnos tuvieran más consciencia de la importancia de la postura corporal a la hora de tocar intentarían mejorarla. Por tanto, se decidió crear un material didáctico que activase la atención sobre este concepto y que complementase a los que ya tenían.

Esta guía intenta recoger de manera simplificada y muy visual la información fundamental para el correcto uso del cuerpo. Se utilizó como material de apoyo a las clases y al estudio del alumno para realizar un aprendizaje constructivo sobre dicho concepto. Con ella se consiguió que los alumnos percibieran la importancia de la postura y realizaran un aprendizaje más significativo. Sobre todo ayudó a los alumnos más jóvenes a asentar los pilares básicos de la Postura Corporal en sus inicios con el clarinete.

Palabras clave: postura corporal, clarinete, consciencia corporal, guía de estudio.

Body posture in clarinet performance and learning by vocational music education.

Abstract

In this work, we investigated concepts associated with body posture and applied it to the practice of playing the clarinet. Our aim is to improve musical performances and to avoid any possible future physical injuries by encouraging students to better understand and control their bodies.

After analysing relevant data taken from student instrumental practice sessions during Wind Orchestra and Clarinet classes (in the Conservatorio C. Gulbenkian of Braga), several key factors were detected which can be modified to improve body position and simultaneously aid with learning the instrument. When playing wind instruments like the clarinet, students are taught the importance of breathing as a fundamental tool to eliminate any unnecessary tension which may cause imbalances in body position. The conclusion was that if students were more aware of the importance of body posture when they play, they would naturally try to improve it. Therefore, we decided to create didactic teaching materials that would draw attention to these concept. These resources can also be used as complimentary material for those who are already aware of these techniques.

This guide presents in a simplified and visually dynamic manner, the fundamental information needed for correct body posture. This was used as support material for the student's classes and also for further study to help facilitate constructive learning about these concepts. This allowed students to appreciate the importance of posture and at the same time it enhanced their overall learning experience. Above all, it helped younger students with their body posture at the early stages of their development with learning the clarinet.

Keywords: body posture, clarinet, body awareness, study guide.

Índice

Declaración	ii
Agradecimientos.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Índice.....	vii
Introducción	2
1. Encuadramiento contextual.....	3
2. Encuadramiento teórico: postura corporal	5
2.1 Conocer el cuerpo del músico	5
2.2 Control postural.....	6
2.3 Postura corporal con el clarinete.....	8
2.4 Control mental: consciencia corporal	9
2.5 Respiración: estabilidad y relajación corporal	10
2.6 Factores que afectan a la postura	12
3. Contexto de Intervención	15
3.1 Caracterización de la Institución	15
3.2 Aula de clarinete	16
4. Fase de Investigación - Acción	19
4.1 Fase de observación.....	19
4.1.1 Cuestionarios.....	21
4.2 Proyecto de Intervención	26
4.2.1 Material didáctico.....	27
4.2.2 Guía de Estudio.....	28
4.3 Implantación del Proyecto	33
4.3.1. Estrategias y planificación	33

4.3.2 Actividades.....	35
4.3.3 Evaluación de resultados.....	40
4.3.4 Impacto de la Guía de estudio en los alumnos	41
5. Conclusión	44
Bibliografía	49

Anexos

Anexo I. Tabla de Observación	53
Anexo II. Modelo de cuestionario M32.....	56
Anexo III. Modelo de cuestionario M04.....	58
Anexo IV. Guía de Estudio	60
Anexo V. Modelo de entrevista final	63

Índice de figuras

Figura 1. Pensar en la preparación al estudio.....	29
Figura 2. Respiración.....	30
Figura 3. Posición de pie	31
Figura 4. Posición sedente.....	32

Introducción

Esta Memoria de Prácticas relata la experiencia formativa en cuanto a la Postura corporal en la interpretación del clarinete, como tema del Proyecto desarrollado con algunos de los alumnos de clarinete de la Escuela Conservatorio Gulbenkian de Braga. Este periodo tuvo lugar durante el curso 2015-2016, al cual se refiere con el nombre de Prácticas (*Estagio*), unidad curricular del 2º año del máster en Enseñanza de música de la *Universidade do Minho* en Braga.

Después de la experiencia vivida en dichas Prácticas y gracias al trabajo desarrollado en ellas se recoge en esta Memoria la información acerca de este proceso formativo. La elección del tema del proyecto de intervención fue condicionada por la gran importancia que, personalmente, doy al control del cuerpo para la práctica instrumental y considero fundamental para el óptimo desenvolvimiento; en este caso, centrada sobre el estudio del clarinete. Tanto a través de mi experiencia como estudiante, como por el contacto con otros alumnos, reconozco la importancia de una correcta postura corporal y la adopción de unos buenos hábitos de estudio ya que como veremos estos dos consejos podrán ayudar a que la práctica interpretativa sea más confortable y saludable (sentirse bien físicamente).

En primer lugar es imprescindible tener en cuenta la diferencia entre dos tipos de trabajos, en el aprendizaje de un instrumento: el *musical* y el *biomecánico* (Fonseca, Cardoso & Guimaraes, 2015). El que aquí nos ocupa es el segundo; aquel que tiene que ver con el funcionamiento del cuerpo manteniendo una adecuada postura. Como se verá en este estudio, a veces, los alumnos no cuentan con el material adaptado a estas dos necesidades básicas de la interpretación instrumental. No existe un equilibrio entre los dos, ya que la mayor parte de los métodos y tratados hace menos hincapié en la parte biomecánica en favor de la dimensión musical de la técnica (Lozano, 2007).

Con el estudio de la teoría, la bibliografía consultada acerca del tema en cuestión y teniendo en cuenta el contexto académico de los alumnos, el trabajo tiene como resultado principal la creación de material didáctico como una forma de ayuda al alumno en cuanto a su aprendizaje postural tocando el clarinete.

Esta memoria se estructura de la siguiente forma: en los primeros tres puntos (Punto 1- Encuadramiento contextual, Punto 2- Encuadramiento teórico y Punto 3- Contexto de intervención) se introduce el contexto del trabajo presentado; tanto sobre la presentación del tema escogido como de su ámbito de aplicación. El punto 4 es el más extenso (Investigación-Acción) tiene que ver con el desarrollo y métodos de la recogida de datos que crearon la base del Proyecto en la escuela y también sobre el proceso de realización del proyecto donde tiene gran peso la creación de material didáctico (Punto 4.2.2) y la evaluación de los resultados en los alumnos (Puntos 4.3.3 y 4.3.4) se analiza la actuación sobre el proyecto con todos los datos referente a estrategias, actividades realizadas durante la fase de implantación. Por último se realiza la conclusión sobre todo el trabajo realizado durante las prácticas (Punto 5).

1. Encuadramiento contextual.

La adopción de una buena postura corporal y el control sobre el cuerpo son elementos que requieren cierta atención dentro del aprendizaje de cualquier instrumento. Conocer mejor nuestro cuerpo nos ayudará a ser conscientes de las partes implicadas en esta práctica y reconocer la posición más adecuada influirá notablemente en la ejecución artística (Sardà, 2003, p.25). A los músicos se les puede comparar con los deportistas en cuanto a que hacen un uso intenso de su cuerpo, expresando y comunicando su música por medio de movimientos de gran precisión y entrenamiento repetitivo. Al igual que los deportistas, los músicos deben preparar su cuerpo para soportar el esfuerzo de tocar. El conocimiento del cuerpo por parte del músico permitirá mejorar la ejecución musical y además prevenir problemas de salud (Rosset i Llobet, Odam, 2010, p. 1).

Como ya se dijo, el desarrollo adecuado con un instrumento exige establecer hábitos de trabajo continuo, diario y prolongado en plazos de tiempo medio y largo, constante y pertinente desde un principio. A veces, la presión inconsciente de los profesores ejercida sobre los alumnos y las exigencias de la profesión musical tienen también una dimensión psicológica que se puede ver reflejada en el malestar corporal (Longueira, 2006, p. 52).

En las últimas décadas se ha avanzado mucho en Investigación. Cada vez son más los estudios acerca de las patologías en músicos que tienen como principal objetivo comprender las exigencias físicas de la disciplina musical, marcada, en muchos casos por el gran número de horas de entrenamiento repetitivo o bien por la tensión de mostrar los mejores resultados en poco tiempo (Sardà, 2003, p.19).

Como afirman Rosset i Llobet, Rosinés-Cubells & Saló-Orfila (2000) *“los movimientos repetitivos realizados en posturas y condiciones poco ergonómicas, así como las presiones externas o autoimpuestas, sitúan al músico entre los colectivos más predispuestos a sufrir enfermedades de tipo profesional”*. Esta situación nada favorable suele agravarse por la escasa formación y la poca conciencia que tiene el músico del trabajo físico que implica su actividad (p.1). Algunos profesionales de la música tienen escasa preparación para saber dirigir el estudio o práctica de un instrumento desde el punto de vista físico (Schippers, 2010, vii). Esto lleva, a menudo, a saltarnos los principios básicos del entrenamiento, de la recuperación e, incluso, del aprendizaje realizando normalmente un escaso trabajo corporal (Rosset i Llobet, 2004, p.1). Generalmente, muchos músicos heredan por genética o tradición métodos de ensayo poco adecuados para su cuerpo y para la salud física; en parte, por el poco conocimiento sobre ciencias como la biomecánica o ergonomía. Sin embargo, hoy en día se podría mejorar en este aspecto teniendo en cuenta el progreso científico. Se deberían modificar las técnicas de estudio para evitar la aparición de patologías y mejorar el rendimiento musical (Orozco, 2003, pp.15-17).

La mayoría de los problemas musculares que aparecen a lo largo de los años de estudio y profesionalización de los instrumentistas se producen por malos hábitos posturales y de

movimiento, adquiridos, muchos de ellos desde los primeros años del estudio del instrumento, así como por una mala técnica de ejecución, haciéndose más evidentes con el paso del tiempo. Cuando este estudio se incrementa en horas y en esfuerzo físico puede producir molestias y dolores que impiden poder tocar con normalidad y libertad (Granda, Lledó & Barbero, 2011).

El pedagogo Y. Gilad nos cuenta que *“en la receta para ser un buen músico, el primer ingrediente a tener en cuenta, entre los tres principales, es el físico”*. Los dos siguientes serían el desarrollo de una buena filosofía musical y tener un buen sentido del humor. Y continúa, *“debemos entrenar y educar nuestros músculos y dedos, huesos y cuerpo. Tenemos que cuidar de nuestra máquina”* (Schultz, 2015).

Por otra parte, existen varios factores importantes, con una estrecha relación directa en esta problemática y muy influyentes sobre ella. Uno es la *herencia genética* del músico (Orozco, 2003; Rosset i Llobet, 2004) que aún se conserva reciente en la historia de la música, es decir, la figura del artista que lleva al límite sus capacidades para obtener la mejor interpretación. Un ejemplo es la figura del músico virtuoso del S.XIX que ensayaba sin descanso para conseguir la perfección, instruidos casi siempre por sus maestros o familiares músicos. Este último aspecto se relaciona directamente con la *tradición pedagógica* heredada entre profesor-alumno. Como analiza Azevedo (2014), se trata de la herencia metodológica de la Antigua escuela donde las clases de instrumento se reducían a la interpretación de la partitura y al dominio de la técnica. Ahora, con la influencia de la Pedagogía Nueva, la educación se preocupa más con el proceso educativo; construir el conocimiento de una forma activa (Rusinek, 2004), cosa que en el abordaje más tradicional no existía. Debido a esta nueva intención surgen materiales didácticos novedosos en los que se busca un aprendizaje más completo para el alumno, siendo así una motivación extra para el estudio como afirma Freschi (2002). El trabajo en este proyecto se aplicará en esta vertiente, con la creación de material adaptado al aprendizaje del clarinete como base de una adecuada construcción del conocimiento para un buen control sobre la interpretación.

Como objeto de estudio de esta problemática, y, después de haber visto las principales causas relacionadas con la discusión que nos ocupa (Postura Corporal). Se abordaron las siguientes cuestiones de investigación:

- ¿Cómo conseguirán los alumnos adoptar una postura corporal que no implique tensiones innecesarias en la práctica del clarinete?, ¿Tendrán realmente consciencia de su importancia?
- ¿Qué información tienen del concepto de postura corporal en su formación musical? ¿lo tienen en cuenta en su día a día (manuales, libros, planificaciones, programaciones...)?
- ¿Qué importancia tiene la respiración sobre el control del cuerpo en la interpretación musical con el clarinete? ¿La considerarán los alumnos una herramienta clave para su éxito en la práctica instrumental?

2. Encuadramiento teórico: postura corporal.

La postura corporal es inherente al ser humano ya que le acompaña las 24 horas del día durante toda la vida. Se entiende este concepto como la posición de un organismo en relación a la fuerza gravitatoria que permite el paso de un estado en reposo a movimiento, es decir, la posición relativa que adoptan los diferentes segmentos corporales (cabeza, tronco, extremidades) en cualquiera que sea la situación del cuerpo (Soares, 2014, p.26).

Fonseca et al. (2015) llaman biomecánica de la postura a la resultante del conjunto de fuerzas musculares que actúan continuamente para compensar el efecto de la gravedad sobre el cuerpo y que permiten el alineamiento de los varios segmentos corporales de modo anti-gravitacional, posibilitando el mantenimiento de la posición erecta, sedente o de cualquier posición que adopte nuestro cuerpo. Para ello nos ayudará conocer cómo se comporta este en la adopción de una postura correcta que evite sobrecargas y mantenga la alineación de los segmentos con el mínimo esfuerzo posible (p.88).

2.1 Conocer el cuerpo del músico.

El cuerpo es nuestro medio de vida. Siente, trabaja y expresa nuestras emociones. En un músico además de un medio de vida, es una herramienta de trabajo. Cuerpo e instrumento son uno sólo, el cuerpo pasa a ser una extensión del instrumento, así como el instrumento del cuerpo (Eulate, 2016 en http://www.pilatesenmadrid.net/es_ES/pilates_musicos.php).

Como describe Sardà (2003) el cuerpo humano se divide en varios planos: uno sagital, que limita la parte izquierda de la parte derecha; el transversal, que divide el cuerpo en una parte superior e inferior; y, el frontal, que marca las partes anterior o posterior. Esta división va a proporcionar varios ejes que al igual que los planos estarán afectados por la atracción de la fuerza de gravedad. La suma de cada una de las fuerzas de los planos y ejes se define como el centro de gravedad que se sitúa en las últimas vertebrae lumbares en posición anatómica¹. Será importante, como veremos, tener en cuenta este centro para encontrar el equilibrio a la hora de tocar.

En el anterior esquema corporal es donde se dibuja el aparato locomotor, que, se define como un sistema de palancas donde la fuerza motriz serían los músculos; las articulaciones los puntos de soporte y los huesos los diferentes brazos de palanca donde se apoya el peso de los diversos segmentos corporales. Está comandado por el sistema musculoesquelético, que permite el movimiento humano con la actividad coordinada entre los varios grupos musculares²,

¹ Posición anatómica: de pie, con los brazos al lado del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia delante; los ojos, la cabeza y los pies miran al frente con las puntas de los pies ligeramente separadas (Sardà, 2003, pp.25-28).

² Los músculos son unas estructuras fibrosas que gracias a su capacidad de contracción permiten el movimiento (Sardà, 2003, p.31).

huesos y articulaciones que transmiten las fuerzas necesarias para permitir mantener la postura, así como coordinar los movimientos voluntarios (Sardà, 2003, p.29-33).

Es en este sistema donde debemos entender lo que Sardà (2003) llama el gesto musical, un mecanismo en el que la modificación de una posición puede desencadenar desequilibrios musculares que a la larga podrían originar problemas al músico. Por todo esto es necesario que la técnica instrumental respete nuestra realidad fisiológica, cómo somos y como funcionamos. Una postura correcta tiene un carácter individual y se consigue cuando se equilibra adecuadamente el peso del cuerpo, evitando sobrecargas innecesarias obteniendo un buen funcionamiento del cuerpo, para Rosset i Llobet & Odam (2010) los tres principios básicos e una buena postura son la verticalidad, la estabilidad y el equilibrio muscular-articular (p.33).

Sardà (2003) destaca diferentes estructuras corporales que en el gesto musical adquieren un papel relevante. Entre ellas, la cintura pélvica y escapular unidas por la columna vertebral son las estructuras que interactúan para el objetivo principal del músico: crear música (por tanto el gesto musical será el conjunto de movimientos y posturas que realiza un músico durante la interpretación o el ensayo de una pieza musical. Consiste en la coordinación de los diferentes sistemas que intervienen en la práctica musical. El sistema nervioso central, el musculotendinoso, el osteo-articular, el auditivo y el visual. La coordinación de todos los grupos musculares genera una fuerza que, a través de las articulaciones, permite al ser humano mantenerse erguido mientras sostiene un instrumento. Toda postura o posición se compone de varias articulaciones que trabajan conjuntamente para realizar el movimiento deseado. Esto es la cadena cinética, que transmite la energía a los diferentes segmentos corporales de una posición determinada (p 34-47).

2.2 Control postural.

Para mantener la postura se precisa de la acción sincronizada de la musculatura postural que no será la misma en bipedestación que en sedestación (Sardà, 2003, p.48). Las superficies o puntos de contacto son importantes en el control postural del músico y se trabajan en las dos posiciones buscando un equilibrio estable con el mínimo gasto energético y así obtener el máximo rendimiento (Derbez, 2012; Rosset i Llobet & Odam, 2010). El peso del torso debe descansar sobre las piernas cuando está de pie y sobre la silla al sentarse (Conable, 2011, p.31).

La postura corporal necesita tanto elementos estáticos que proporcionen la estabilidad y resistencia justas para soportar una posición en el tiempo, como elementos dinámicos que permitan la velocidad y agilidad de los movimientos (Sardà, 2003, p.49). El *punto de equilibrio* es aquel en el que resulta más fácil el movimiento hacia cualquier dirección (Conable, 2011, p.40). En la posición sedente y de pie será muy importante tener en cuenta este punto de equilibrio que se sitúa en el centro del cuerpo, en la región abdominal. Para que el gesto musical

que resulte de la acción de tocar sea natural, liberando de tensiones innecesarias otras partes del cuerpo para permitir un movimiento orgánico de cualquier articulación.

Para Sardà (2003) el control postural viene dado por la relación entre los elementos estáticos y dinámicos que intervienen en la acción de tocar. El *control estático* consiste en tomar consciencia de los apoyos y vigilar la posición de la cabeza, cuello y pelvis:

- El apoyo bipodal: las caderas, rodillas y tobillos deben estar alineados; las puntas de los pies ligeramente abiertas dejando que todo el peso se asiente sobre los pies.
- La cabeza alberga el principal órgano del sistema nervioso central, así como la visión, audición y equilibrio. Cuando la oreja coincide con el hombro en un perfil lateral quiere decir que está bien posicionada.
- El cuello: todo músico debe saber que cuando los músculos del cuello están relajados la cabeza se equilibra perfectamente en el centro, sobre la columna vertebral, es esencial que estos permanezcan muy sueltos al tocar porque cuanto más se tensen afectarán al equilibrio del resto del cuerpo (Conable, 2011, pp.10 -11).
- La pelvis tiene como función principal transmitir las fuerzas de las extremidades inferiores hacia la columna vertebral a través de su relación con el sacro, su papel es determinante en la postura., el músico debe buscar una posición de equilibrio de la pelvis que respete las curvas de la columna vertebral y haga trabajar la musculatura anterior (abdominal) o posterior (paravertebral).

A continuación se citan los elementos clave para el *control postural dinámico*:

- La columna vertebral, es un pilar fundamental sobre el control postural, media entre los elementos dinámicos y estáticos por eso es importante la consciencia sobre ella
- Las extremidades: inferiores como los pilares que dan estabilidad al instrumentista; y las superiores que proporcionan la gestualidad para la expresión artística.

Dentro de este sistema dinámico en el que consiste el gesto musical de cada instrumento encontramos una característica común a todos: el tipo de movimiento. Los movimientos llevados a cabo durante la actividad musical son repetitivos, rápidos, precisos y mantenidos durante largos periodos de tiempo. Justamente parte de los problemas funcionales que puede presentar un músico derivan de esta fase repetitiva (Sardà, 2003, p.48).

En resumen, el instrumentista debería reconocer una globalidad corporal, donde cada uno de los segmentos corporales (cabeza, torso, pelvis) no actúan de forma aislada sino en conjunto (Conable, 2011; Derbez, 2012; Sardà, 2003).

2.3 Postura corporal con el clarinete.

Cuando un clarinetista comienza a tocar activa la mayor parte de los músculos de su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Aún así existen algunos que participan más activamente en esta acción que otros, como por ejemplo: las extremidades superiores (que controlan la sujeción del instrumento), los brazos, el tórax y la espalda tienen un papel muy importante en la práctica del clarinete.

Los grupos musculares principales a tener en cuenta según el estudio publicado por Granda et al. (2011) son:

- Trapezio, situado en la región posterior del cuello y superior del tronco inmediatamente donde este acaba. Las fibras superiores se encargan de elevar los hombros y aproximar el omóplato a la columna vertebral, las intermedias interconectan con los abductores de los brazos y las inferiores ayudan a la rotación del omóplato. Es importante que esta parte esté lo más relajada posible ya que por la posición corporal que se adopta con el instrumento se tiende a elevar los hombros produciendo tensión en toda la zona superior de la espalda.
- Angular del omóplato, entre las funciones más importantes se encuentran: ayudar a la correcta colocación de los brazos antes de tocar, aproxima el omóplato a la columna vertebral contribuyendo al descenso de los hombros y, en el momento de tocar, adapta la inclinación de la cabeza ayudando a mantenerla recta.
- Deltoides, entra en funcionamiento cuando el clarinetista eleva los brazos para sujetar el instrumento. La parte anterior tiene como función la rotación interna y flexión del hombro teniendo que estar en equilibrio con el deltoides posterior.
- Bíceps, se encarga de la rotación del antebrazo y de la flexión del codo para poder así sostener el instrumento.
- En las manos, los músculos flexores cuya función es dejar que los dedos pulsen las llaves y tapen los agujeros para conseguir el sonido deseado. El músculo flexor largo y flexor corto del dedo pulgar se encargan de la flexión y aproximación a los demás dedos, siendo el de la mano derecha el que soporta todo el peso del instrumento.

Estos músculos citados arriba son los que mayor actividad soportan a la hora de tocar el clarinete; en los estudios citados por Granda et al. (2011) vemos que la mayor parte de las lesiones se encuentran en estas regiones. Por eso, los clarinetistas debemos ser conscientes de este esfuerzo muscular y preparar sobre todo la parte superior del tronco con un buen calentamiento. Tener en cuenta los apoyos en posición sedente o de pie será fundamental para el equilibrio corporal. Así la parte superior del cuerpo, donde se encuentra más tensión acumulada por la sujeción del peso, puede descansar sobre la cadera, pelvis, piernas y pies.

Además para obtener una buena calidad del sonido, debemos permitir una conducción adecuada del aire, para ello como aconseja Paglialonga (2006), una buena postura resulta:

.....cuando ubicamos la columna estirada hasta la máxima altura de nuestro cuerpo, como una marioneta que está siendo sostenida hacia arriba por una cuerda. Al sentarse en una silla se debe observar que la columna conserve la misma posición que cuando se está de pie. Seguidamente solo faltará traer el instrumento a la boca ya que siempre es el clarinete el que debe ser traído hacia nuestro cuerpo y no el cuerpo yendo hacia el instrumento (<http://www.aulamusical.com/index.php/consejos-para-mejorar-el-sonido-del-clarinete>).

2.4 Control mental: consciencia corporal.

En el cerebro se coordina tanto la información captada por los sensores de los sentidos que intervienen en la ejecución musical (vista, oído, tacto), como la información de los receptores musculo-articulares. Todas estas estructuras interrelacionadas permiten que el gesto musical sea armónico (Sardà, 2003, p.36); es decir, que la práctica interpretativa funcione en favor de la música.

Cerebro y cuerpo están integrados por circuitos bioquímicos y neuronales recíprocos que se dirigen el uno al otro, inseparablemente. Esta interconexión se puede producir por la vía del pensamiento, estando constituida por nervios motores y sensoriales periféricos cuyo trabajo es transportar señales de todas partes del cuerpo al cerebro y del cerebro para todas partes....(Pederiva,2005, p.95).

Si nos centramos en el movimiento del cuerpo humano, vemos que los músculos proporcionan la fuerza para mover las palancas del sistema esquelético, pero el sistema nervioso es el que determina el tipo de palanca y la duración de la fuerza ejercida. Este sistema dispone de unas vías de subida que recogen toda la información de la piel, de los músculos y de las articulaciones, que, a través de unos receptores hallados en el interior, detectan cambios de presión, tensión, posición y temperatura llegando hasta el cerebro, donde se interpreta la posición de cada segmento corporal en el espacio y se determina el movimiento, su velocidad y fuerza (Sardà, 2003, p.35).

Bonnardot (1994), Derbez (2012), Conable (2011), Rondeleux (1977), Sardá (2003) hablan de la importancia del sistema nervioso controlado por el cerebro. Si nuestra cabeza no piensa en el progreso de la acción, el cuerpo no la realizará eficazmente. La corteza (o córtex) cerebral es la parte del cerebro donde se alberga el área motriz, donde se originan la mayoría de impulsos cerebrales. Se comprobó que la capacidad plástica neuronal puede aumentar o disminuir en función de los estímulos que el cerebro recibe (Sardà, 2003, p.37). Así, se puede explicar, por ejemplo, lo que pasa cuando vemos un pasaje difícil en nuestra práctica con el clarinete; a través de la vista nuestra mente detecta un peligro, el cuerpo se pone alerta, y entonces, nos tensamos inconscientemente.

El sistema nervioso controla las acciones corporales mediante diferentes centros y zonas del córtex cerebral como el área occipital (función visual), el área temporal (funciones de asociación) o el córtex prefrontal y motor donde finalmente se decide y se envía información a la periferia

para poder ejecutar la acción de tocar (Sardà, 2003). Por eso, el nivel de consciencia sobre la acción va a permitir que se realice de forma más o menos eficaz.

En el aprendizaje del clarinete, como en cualquier aprendizaje práctico, el conocimiento tiene que pasar primero por instalarse en la mente, tomar conciencia de él y luego por fin usar el cuerpo para llevarlo a cabo (Sardà,2003). El desarrollo de la consciencia corporal implica un trabajo paciente y perseverante (Conable, 2011; Derbez, 2012). En ocasiones el músico parece estar supeditado a su propia corporeidad, sin comprenderla de manera efectiva (Pederiva, 2005, p.56). En esta cadena circular entre cuerpo y mente, la consciencia implicará una mayor actividad cognitiva que a la vez se transmitirá en órdenes para el cuerpo. Según Conable (2011) insuflar consciencia al movimiento es el inicio de la mejora para el control corporal y postural.

En resumen, vemos que el cuerpo se trata de un engranaje donde todas las partes trabajan en conjunto para dar equilibrio a cada acción. Necesitamos de la consciencia corporal para desarrollar una buena práctica con el clarinete ya que la mente acciona nuestro cuerpo, y este hará accionar el instrumento.

2.5 Respiración: estabilidad y relajación corporal.

Veremos en este apartado la estrecha relación entre postura corporal y respiración. Las dos tienen que estar en constante interacción. Son muchos los autores que hablan de la importancia de la respiración en sus manuales sobre postura corporal y dedican grandes apartados a ella, así como también son muy comunes los apartados relacionados con la relajación.

Calmada cuando dormimos, exagerada con el estrés, rápida con el esfuerzo, se puede adaptar y entrenar con ejercicios, por identificación, o por condiciones reflejas para cada situación de la vida cotidiana (Rondeleux, 1977, p.6).

Bonnardot (1994), Conable (2011), Derbez (2012), Rosset i Llobet & Odam (2010) afirman que el cuerpo tiene que estar en equilibrio y relajado para que el aire, que es lo fundamental en un instrumento de viento, pueda entrar y salir sin impedimentos. Busnel, Demangel & Zedda (1994)y Sardà (2003) indican que la calidad de la inspiración influye en el sonido emitido por la voz, lo que afectaría también por similitud al sonido emitido por un instrumento de viento ya que los elementos que conforman el aparato respiratorio (faringe, laringe, cuerdas vocales...) participan también en las cualidades de emisión del sonido. Rondeleux (1977) considera la respiración el principal mecanismo para el proceso de relajación del cuerpo y de reducción de la tensión, la respiración permite destensar los músculos, oxigenarlos (p.103).

Por tanto, la función principal del sistema respiratorio consiste en proporcionar el oxígeno necesario para los tejidos (inspiración) y en desechar todo el dióxido de carbono desprendido de

la actividad celular del cuerpo humano (Rondeleux, 1994, p.5). Por eso los clarinetistas, y todo músico que practique un instrumento de viento, debe saber respirar de la forma más eficaz, contribuyendo a que los tejidos musculares presenten niveles adecuados de oxígeno y se reduzca la fatiga muscular (Sardà, 2003, p.41).

Entonces, la forma en que respiramos afectará a la postura, al grado de relajación y a las capacidades funcionales del cuerpo (Conable, 2011; Derbez, 2012; Rondeleux, 1977; Rosset i Llobet, 2010; Ricquier 1982). La respiración diafragmática se considera la más fisiológica puesto que consigue la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo (Bonnardot, 1994). Pero no debemos olvidar que para el trabajo de la respiración es necesario que el alumno experimente los tres tipos de respiración, reconozca las partes implicadas e intente combinar las tres, sobre todo cuando se necesitan grandes volúmenes de aire, así se potenciará el rendimiento (Rosset i Llobet & Odam, 2010, p.14). Además, el trabajo con la respiración contribuirá a adquirir una mayor conciencia de la postura, tanto en posición de pie como sentado (Sardà, 2003, p.41). Godard (1994) indica que el contacto con el suelo, la tensión de los pies y del torso influyen irremediabilmente sobre el flujo respiratorio (p.28).

A continuación se resumen brevemente los 3 tipos más frecuentes de inspiración: clavicular, costal y diafragmática:

- La respiración alta o clavicular, se practica elevando los hombros, las clavículas y las costillas superiores, lo que genera tensión en los músculos del cuello y espalda restringiendo la libertad de las manos para ejecutar movimientos finos.
- La respiración costal también implica una posición antinatural del cuerpo y un elevado grado de tensión, por tanto también hay que evitarla.
- La respiración abdominal o diafragmática es el método más natural porque permite mayor control y genera mínima tensión. Se recomienda su uso para tocar, cantar o cualquier actividad cotidiana.

El diafragma es la membrana musculo-tendinosa que separa el tórax del abdomen, actúa separando y resistiendo la presión tanto torácica como visceral. Un entrenamiento perfeccionado de los músculos inferiores y subyacentes ayuda considerablemente a utilizar el soplo de aire. En ciertas técnicas de relajación, la respiración está particularmente estudiada para saber cómo dirigir el cuerpo en momentos de estrés (Bonnardot, 1994, p.7). Para Garros (1994) la práctica de la respiración debería ser más una acción orgánica que no una técnica respiratoria dirigida intelectualmente (p.53). Por ello, todo alumno de clarinete debe saber respirar libremente y hacerlo con todo el cuerpo.

En esta actividad respiratoria las articulaciones se desplazan (algunas ligeramente, otras con más intensidad); la cabeza se mueve al ritmo de la flexoextensión³ de la columna vertebral

³ Flexoextensión: acción refleja que provoca que la columna vertebral se estire y encoja de forma natural, consiste en que las vértebras se separan ligeramente y se vuelvan a acercar entre sí (Conable, 2011, p.15).

cuando inhalamos y exhalamos; el torso entero toma parte en el movimiento de respirar con cada una de las regiones torácica, abdominal y pélvica de un modo distinto. Esto sería imposible de producirse con tensión y rigidez corporal (Conable, 2011, p.79). Esta libertad autónoma de la respiración proporcionará, naturalidad para la expresión musical con el clarinete, que es lo que se pretende, ver al alumno disfrutando con su práctica, y no estando supeditado a ella.

2.6 Factores que afectan a la postura

A continuación se citan brevemente los principales factores que a menudo influyen sobre la postura. Hay factores extra musicales que también lo pueden hacer, como serían las posiciones incorrectas al realizar otras actividades, el estado de ánimo, la tendencia al sedentarismo, no hacer ejercicio, transportar pesos (mochilas, instrumentos, etc.), la postura al dormir o al sentarse frente al ordenador (Pederiva, 2005; Rosset i Llobet & Odam, 2010). Los músicos, y no músicos también, deberían hacer atención especial a estas actividades y controlar la postura para todas ellas con el fin de prevenir sobre-esfuerzos.

Automatización-repetición

Todo aprendizaje permite la automatización de ciertos gestos, en la práctica musical también hay automatismos. La repetición de estos desarrolla circuitos neuromotores cada vez más importantes que a menudo se anticipan al acto voluntario (Sardá, 2003); es decir que provocan movimientos inconscientes. Por esto, la automatización puede tener sus ventajas al permitir rapidez al gesto, pero si el gesto aprendido es erróneo se puede automatizar una postura inadecuada, o una posición poco fisiológica, de una o varias articulaciones que pueden dar lugar a afecciones musculoesqueléticas o neurológicas. Conviene que el alumno no interiorice la repetición (no repetir por repetir). En la repetición insistente sobre un pasaje, las posiciones adquiridas pueden ser erróneas por eso en ocasiones no es realizado con éxito. El músico debe volver a recuperar su gesto musical tocando algo que no le ofrezca dificultad (Sardá, 2003, p.38).

Prestar más atención a su cuerpo y disminuir los procesos de repetición cuando el músico practica podría reducir el número de lesiones y la tensión que desequilibra la naturalidad de la postura corporal (Derbez, 2012; Rosset i Llobet, 2004). Si las articulaciones adoptan posturas extremas aparece tensión en los ligamentos y esto aumenta el rozamiento de los tendones. Es muy importante, que las articulaciones, sobre todo las de las extremidades superiores (dedos muñecas y codos) se mantengan en lo posible en una posición intermedia y relajadas (Rosset i Llobet, 2010, p.36). Seguir pautas para el trabajo equilibrado de los músculos previene problemas al ajustar las características de la actividad muscular a las exigencias del repertorio, lo cual termina por mejorar la interpretación musical.

Tensión

Como ya vimos en el punto anterior, cuando aprendemos una pieza nueva o una nueva técnica o movimiento puede ser que la falta de automatización nos obligue a generar, de modo inconsciente, tensión muscular. Esta la deberíamos eliminar una vez completado el aprendizaje. Se deberían entrenar a los músculos para que se relajen entre notas y usar solo la cantidad de energía necesaria. Rosset i Llobet & Odam (2010):

No se debe considerar aprendido un pasaje si no hemos aprendido a controlar la tensión en el mismo. Cualquier fuerza adicional supondrá un gasto innecesario de energía y una fuente de tensión que limitará o hará más difícil otros movimientos simultáneos y con seguridad puede afectar al sonido (p.4).

La tensión afecta a la interpretación, es decir, interfiere en la técnica interpretativa impidiendo, inconscientemente que lo que queremos tocar (nuestro objetivo musical) se realice con éxito. Si comprendemos lo que pasa en nuestro cuerpo antes y durante tocamos, podremos controlar mejor nuestra ejecución musical. La tensión hace que sintamos rigidez, y así los movimientos de dedos, por ejemplo, serán más lentos y pesados. Buscar la relajación es lo que propone Conable (2011) para que el cuerpo se pueda mover naturalmente, sin tensión ni bloque, sintiéndose libre. Además esta tensión puede producir dolor, Pederiva (2005) afirma que cuando las señales del cuerpo son ignoradas, aparecen los problemas. Es necesario vigilar constantemente las tensiones presentes en el cuerpo. Como ya vimos, el control respiratorio es un gran aliado para este fin, ya que oxigenando las células se puede revertir el proceso que ocasiona dolor.

Estudio

Está claro que toda práctica para ser asimilada tiene que pasar por nuestro cerebro, la parte fundamental para el aprendizaje. Un concepto no se aprende hasta que uno mismo no es realmente consciente. Sorbi (2002) afirma “estudiar bien, hace bien, pero no es fácil”. Está claro que el factor estudio no es lo más motivador para un alumno, por eso es difícil practicarlo de modo correcto. Depende también de las características de cada alumno pero si el estudio es adecuado va a progresar en la práctica, unos lo harán más rápido que otros.

El aprendizaje de una habilidad motora requiere tiempo y envuelve al menos dos fases distintas, una primera más veloz, seguida de una modificación lenta “post-training”. Por eso debemos tener en cuenta que el estudio lleva tiempo y así debemos explicarlo a los alumnos, y, que solo estudiando y practicando correctamente es como se conseguirá obtener los mejores resultados. Tocar un instrumento es una actividad compleja, porque participan muchos elementos de nuestro cuerpo controlados por la mente, pero no difícil (Sorbi, 2002, p.33-39). El profesor será la guía en este importante camino para activar esta capacidad de reconocer lo que le pasa al alumno al tocar y de hacerle reflexionar sobre uso de su cuerpo. Rondeleux (1977) afirma que debemos concienciar al alumno para un trabajo que lleva tiempo, paciencia, calma y mucho trabajo. No conseguiremos resultados inmediatos, el beneficio vendrá en el futuro. A

veces, por querer resultados rápidos se descuida la base del conocimiento, provocando que los alumnos tengan una formación con carencias de base. Por tanto, como afirma Correa (2010) la interpretación musical consiste en un dominio de la técnica instrumental, para alcanzar esto se debe trabajar con insistencia muchas horas cada día y para mantenerlo en la memoria hay que estudiar de forma continua por eso el intérprete necesita de ejercicios que le preparen para sacar el máximo rendimiento al tocar y que lo protejan de posibles lesiones.

3. Contexto de Intervención

3.1 Caracterización de la Institución⁴

El Conservatorio Calouste Gulbenkian de Braga fue una de las escuelas pioneras en Portugal en contar con el régimen de enseñanza integrado de música. Quiere decir esto que ofrece una enseñanza reglada del Sistema Educativo Portugués aunando a la vez la enseñanza vocacional de la música en un mismo espacio físico. Hoy en día pertenece a una de las seis Escuelas públicas de este tipo que existen en el País.

El edificio se encuentra en el barrio de S. Víctor en la zona urbana de Braga. Fue inaugurado en 1961 como institución de tipo asociativo y de carácter particular. Diez años más tarde, gracias a la ayuda de la Fundación Calouste Gulbenkian, se reforma el edificio y se dota a la Escuela de los instrumentos musicales necesarios para su funcionamiento. La componente práctica específica de música requiere una gestión razonable de los espacios físicos, teniendo en cuenta las clases individuales de instrumento y las de conjunto.

La escuela fue presentada a la sociedad como una “escuela piloto” para testar esta nueva experiencia pedagógica, pero, antes de conseguir la designación de Escuela tuvo que pasar por el cumplimiento de muchos requisitos durante años. Solo en 2011 es regularizada por el gobierno portugués para entrar en el Sistema Nacional de Enseñanza.

Entre su oferta educativa se encuentra enseñanza básica y secundaria, (del 1º año al 12º de escolaridad). En el nivel *secundario* (cursos 10º, 11º, 12º) la oferta formativa en música se amplía a instrumento, formación musical, canto, composición las cuales pueden ser cursadas por alumnos de fuera del centro. Además ofrece el curso de Danza clásica (ballet) certificado por la *Royal Academy of Dance*. La admisión de alumnos para el primer año se hace a través de pruebas de selección ya que cuenta con un gran volumen de demanda, solo consiguen entrar el 15% de los candidatos.

Se considera Enseñanza Especializada de música o Vocacional aquella formación no superior ni obligatoria que ofrecen Conservatorios y Academias de música, y que se regula por el Decreto- Ley nº 310/83 de 1 de Junio. Este carácter específico del estudio vocacional de la música va a rodear toda la vida de la escuela. Primero porque no se encuentra integrada en ningún agrupamiento de escuelas, tiene así libertad para gestionar sus actividades (ciclos de conciertos, festivales, masterclases, conciertos pedagógicos, encuentros orquestales...). Se caracteriza también por hacer de la música un agente socializador, por los protocolos con otras instituciones (*Câmara Municipal de Braga, Universidade do Minho y Aveiro, Instituto Piaget,*

⁴ La información referente a esta institución procede de los documentos publicados en la dirección web de la escuela como el Proyecto Educativo, el Informe de Evaluación Externa y el Proyecto Curricular.

Theatro Circo) y llevando actividades musicales a la ciudad de Braga. Es una realidad que la democratización de la enseñanza de música en esta institución pasa por una oferta artística a la comunidad, teniendo la cultura como principal elemento de socialización.

El plano curricular de la Escuela se articula con el Plano Nacional de Lectura en un sentido metafórico que es “la melodía de las palabras”. La Escuela tiene la música como elemento de unión en las actividades de la misma y también con el propio medio, es decir la comunidad donde se encuadra. Destaca así la participación de las agrupaciones del Conservatorio, por ejemplo, en las programaciones culturales de la ciudad de Braga. La misión de la escuela se traduce, por tanto en un esfuerzo por perpetuar la cultura de las artes en la sociedad. En este caso, de la música, que se transmite como un valor cultural desde la infancia. Esto hace que la Escuela se dé a conocer hacia afuera, hacia el municipio, y que a la vez este se beneficie por tener actividades culturales para ofrecer a sus ciudadanos. La última Evaluación Externa sobre esta escuela (2013-2014) fue de “muy buena” en todos los parámetros analizados (Resultados, Prestación del Servicio Educativo, Liderazgo y Gestión).

Dada esta característica específica de la Escuela en enseñanza, el modelo integrado, vemos que los alumnos se encuentran familiarizados desde sus inicios de la formación académica con el mundo de las artes, en especial con la música; desde el primer ciclo hasta el nivel secundario (enseñanza obligatoria). Por esto, la temática del Proyecto tiene en cuenta poder ayudar al alumno en su discurso académico. Será beneficioso para ellos tomar consciencia de su cuerpo y ejercer un mayor control postural para que esto les ayude a seguir estudiando, progresando adecuadamente y con calidad de vida “físico-musical” ya que se preparan para ser futuros músicos.

3.1 Aula de Clarinete

Caracterización de la clase de instrumento, M04 (clarinete).

El proyecto inicialmente se establece para los cinco alumnos observados durante la primera fase del proyecto en el grupo M04 (Clarinete). Para su identificación en las diferentes actividades se le otorga el número del año que cursan ya que la edad y nivel académico afectará a los resultados obtenidos. Contamos con dos alumnos del primer año (enseñanza primaria), dos de 6º año (enseñanza básica) y uno de 12º (enseñanza secundaria), por lo tanto los llamaremos: Alumno 1A, Alumno 1B, Alumno 6A, Alumno 6B, y Alumno 12.

Los alumnos de primer año tienen según el plano curricular 1h de clase de instrumento a la semana que, en este caso, se divide en dos clases de 30 minutos dos días a la semana. Así, acuden juntos dos alumnos (1º año) al aula, teniendo 1 hora de clase entre los dos. Los alumnos de 6º año y 12º tienen dos horas de clase de instrumento semanalmente repartidas en días diferentes.

Programa de Clarinete en la escuela

Otro punto a explorar en esta fase fue conocer que relevancia se le otorga en el ámbito del aprendizaje en esta Unidad Curricular a la Postura Corporal. El programa oficial de la asignatura de clarinete no recoge más allá de los métodos piezas musicales a interpretar en cada curso de forma orientativa. Solo en los contenidos del 1er curso encontramos una lista de ocho puntos con diferentes indicaciones a estudiar y entre ellas aparece “La posición del cuerpo y de las manos, de pie y sentado”.

Si aparecen indicaciones sobre este concepto en los criterios de evaluación plasmados en el documento del Proyecto Curricular de la Escuela. Aquí se recoge información más detallada para la evaluación de cada una de las áreas de aprendizaje que se diferencian y, basadas en la perspectiva de formar al alumno como “...un joven autónomo, cognitiva y afectivamente, y un joven preparado para el amor, el diálogo y la cooperación. El perfil incluye los dominios cognitivo, socio-cultural y físico-motor...” Como se establece en la Ley de Bases del Sistema Educativo de Portugal (*Projeto Curricular*, 2013). Aquí se encuadra la Postura Corporal (dentro de los indicadores de aprendizaje formativo en la evaluación *sumativa*) como una competencia a desenvolver por el alumno de instrumento en el cuadro referido a la Adquisición y realización técnica (punto 3), que tiene que ver con los instrumentos de viento tanto en clase individual como de conjunto. Según este documento la evaluación de los alumnos incide sobre los contenidos definidos en cada programa.

4. Investigación – Acción

4.1 Fase de observación

Esta fase tuvo una duración de tres meses en la escuela (desde Octubre a Diciembre de 2015). Se observaron las clases de 5 alumnos de clarinete (integradas en la designación de grupo M04) y las de Orquesta de Viento (grupo M32) el mismo día de la semana durante el periodo en cuestión.

Recogida de datos

Los instrumentos de recogida de información usados en esta fase fueron las Tablas y Notas de observación. Además se crearon dos cuestionarios, cada uno con un planteamiento diferente adaptado a los diferentes grupos.

Los primeros datos se recogieron en las Tablas de Observación. Para esto, se creó un modelo a partir del que aparece en el Dossier para las Prácticas de la *Universidade do Minho (IE)*. El modelo diseñado fue adaptado en algunos parámetros para recoger la información pertinente y encaminada al tema de estudio para el Proyecto (ver modelo en Anexo I). Para recoger información de otras actividades, como por ejemplo, las pruebas de final de periodo, se tomaron Notas de Observación.

Dada la información recogida en las clases, durante las primeras semanas de esta fase, pude conocer el perfil y caracterizar a los alumnos que irían a intervenir en la Investigación. A continuación se recoge una breve síntesis sobre los datos obtenidos.

	Alumna 1 A	Alumno 1 B	Alumno 6 A	Alumno 6 B	Alumno 12
Edad (al inicio del Proyecto)	5 años		9 años		17 años
Postura Corporal (en posición de pie ⁵)	Brazos bajos	Cabeza muy baja	Brazos bajos	Cabeza muy baja y brazos casi apoyados sobre el torso.	Falta apoyo bipodal. Se mueve y pierde el punto de equilibrio.
Respiración (tipo más usada)	Parte superior de la espalda		Costal+clavicular	Clavicular	Costal

⁵ La forma de tocar en las clases siempre fue de pie, por eso no se pudieron hacer valoraciones de la posición sedente. Se describe en este apartado los factores negativos intervinientes en tema a estudio.

Tensión	Cabeza, brazos (dedos y manos), parte superior de la espalda	Hombros. Fuerza en dedos.	Mucha rigidez en cuello, brazos, dedos. Mucha tensión en la parte alta de la espalda.	Parte superior de la espalda. Brazos y sobre todo mucha fuerza en los dedos.
		Embocadura (fuerza en la mandíbula)		
Actitud	Tienen energía y curiosidad. Hacen muchas preguntas.	Pregunta poco. Poca comunicación con el profesor.	Tiene más comunicación con el profesor .A veces hace preguntas.	Muy poca comunicación.

Con los datos desprendidos de los registros de información iniciales (tablas de observación, reflexiones, notas, etc....) en esta fase, pude constatar que el tema escogido inicialmente podría ser interesante para trabajar con los alumnos. Una reeducación postural les podía ayudar a la mejora de la práctica e interpretación del clarinete. A continuación, y, de forma general, aparecen las características que se apreciaron en los alumnos durante el desarrollo de su práctica instrumental. Todas ellas influyen y están que relacionadas en mayor o menor medida con la Postura Corporal:

- Dificultad para la atención, concentración, antes de comenzar a tocar (tanto al inicio de las clases como en las pruebas de instrumento).
- Mucha tensión en la parte superior de la espalda. Lo que conllevaba un aumento de fuerza en dedos y brazos, afectando a la técnica de digitación y al *legato*.
- Uso habitual de la respiración clavicular, acción que hace aumentar la tensión en toda la zona superior del tronco.
- Posición baja de los brazos. En consecuencia a esto, la cabeza también se inclina hacia abajo y el cuello está más tenso de lo normal.
- Fuerza en la embocadura (mandíbula). Tensión. El aire no pasa libre por la boquilla y genera tensión innecesaria para el cuerpo; repercutiendo esto en el sonido.
- Rigidez corporal, provocada por la inadecuada gestión de las tensiones.
- Prevalencia del factor visual sobre el auditivo. Los alumnos ven la partitura con tanta atención que no perciben lo que pasa en su cuerpo ni como es el resultado sonoro de su práctica.
- La atención se centra en hacer, no el proceso para conseguirlo. Se abusa de la repetición.

4.1.1 Cuestionarios

Para desarrollar y enfocar mejor el proyecto, me interesó saber lo que los alumnos opinaban acerca de la Postura Corporal, tanto tocando el clarinete como en cualquiera de los demás instrumentos. Por ello, hacia el final de esta fase, se realizaron dos tipos de cuestionario: (1) uno para el grupo M32 (Orquesta de Viento) donde obtuve una información general de cómo los alumnos de orquesta piensan acerca de este concepto; y otro (2), más específico para los propios alumnos que participaron en el proyecto del grupo M04 (Clarinete).

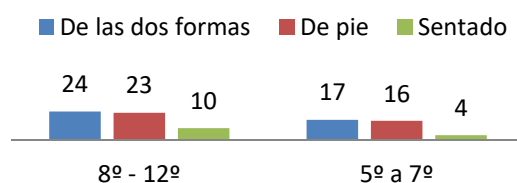
Cuestionario 1

El modelo de cuestionario 1 se entregó a las dos Orquestas de Viento de la Escuela, lo que nos proporcionó una muestra mayor de donde extraer resultados y conclusiones sobre el tema sometido a estudio. Lo cual serviría para poder enfocar las clases de una forma más adecuada según los intereses de los alumnos. Una vez realizados ambos, contamos con 94 cuestionarios cubiertos por alumnos del centro: 37 correspondientes a la Orquesta de 5° a 7° curso y 57 de la Orquesta formada por alumnos de 8° al 12° año. El cuestionario constó de 12 preguntas. Las primeras sobre los datos personales (edad, curso, instrumento...), y el resto relacionadas con conceptos de Postura, respiración, conciencia corporal, etc... (ver Anexo II).

A continuación se presentan las preguntas más interesantes y relevantes para este Estudio. Varios análisis de los resultados aparecen contrastados también entre las dos orquestas.

- A la pregunta: ¿en qué posición estudias normalmente?

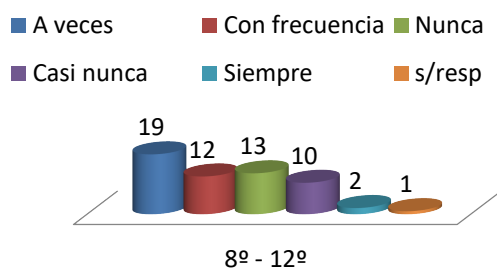
La mayoría, 41 alumnos (24+17), contestó que usaba las dos formas de posicionarse al estudiar con el instrumento, tanto de pie como sentado. 39 alumnos respondieron solo de *pie* y 14 solo *sentados*.



El gráfico refleja que la mayoría de los alumnos usa las dos posiciones para su estudio, son pocos alumnos los que estudian solo con una posición sentada, pero hay una gran cantidad también que solo estudia de pie. Gracias a este dato supuse relevante profundizar (concienciar a los alumnos en clase) sobre cómo debería uno sentarse mientras está en clase de Orquesta ya que tienen dos horas de clase seguidas y justo al final del día cuando el cuerpo se encuentra más cansado. De hecho, en las observaciones de estas clases se ve que les cuesta mantener la espalda derecha, la posición de esta no es la más natural. Además, los pies, generalmente no se apoyan por igual en el suelo; siendo estos la base de apoyo junto con nalgas y parte de los muslos (Sardà, 2003, p.157).

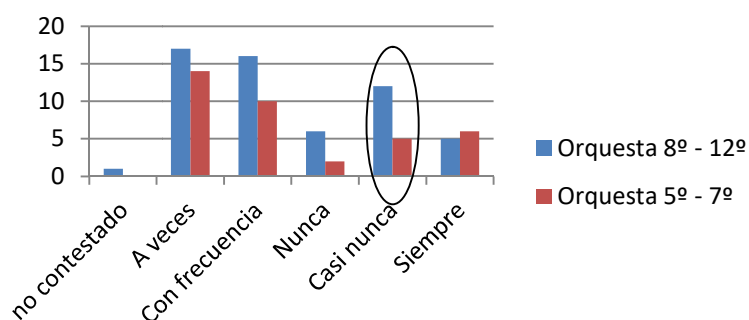
No hay una única postura correcta para tocar un instrumento ya que el ser humano no está hecho para permanecer durante mucho tiempo en la misma posición. Es preferible combinar las diferentes posiciones: de pie, sentado o incluso caminar, siempre que se respeten los aspectos anatómicos y fisiológicos de cada cuerpo (Sardà, 2003, p.156).

- A la pregunta: ¿Corriges tu posición corporal enfrente a un espejo cuando estudias? (Esta pregunta se analiza solo en el caso de la Orquesta observada de del 8º año al 12º).



Vemos que más de la mitad de los alumnos (31) revisan su posición *a veces* (19) o *con frecuencia* (12) pero destacan también un elevado número de ellos (23) que *nunca* (13) o *casi nunca* (10) la comprueban. Un elemento básico para que un músico revise su postura son los espejos (Sardà, 2003, p.52).

- A la pregunta: ¿Cuántas veces reparas en la forma de respirar antes de tocar?



De aquí se desprende que la mayoría de alumnos (31), 17 de la orquesta 8º-12º más 14 de la orquesta 5º-7º), repara "a veces" en la forma de respirar antes de tocar. La comparación entre las dos orquestas refleja un número igualado en el recuento de respuestas (teniendo en cuenta que en la orquesta de los pequeños son menos alumnos). Solo se diferencian en que el número de alumnos de la orquesta 8º-12º que responden *casi nunca* es mucho mayor que los que responden *siempre*. Mientras que en la orquesta de los más jóvenes el número de los que

casi nunca reparan en la posición es menor que los que *siempre* se fijan en ella (véase marcado sobre el grafico).

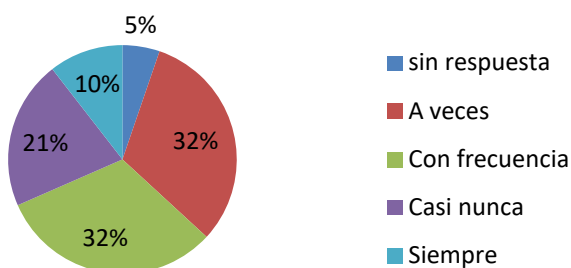
En el siguiente cuadro se resumen las respuestas por instrumento de la orquesta de 8° a 12° año, con la cual trabajé.

Instrument.	Clar.	Fag.	Sax.	Tromb.	Trompe.	s/resp	Tuba	Trompa	Contrab.	Percus.	Oboe	Cello	Flauta	Total
sin respuesta	1													1
A veces	3		1	2	2		1			4	1	1	2	17
Con frecuencia	4		4	1				4			2		1	16
Nunca		1					1		2			1	1	6
Casi nunca	4		2		1			1		1		2	1	12
Siempre				1	3								1	5
Total	12	1	7	4	6	1	1	5	2	5	3	4	6	57

Según los datos, tenemos un total de 5 alumnos que se fijan *siempre* en la respiración antes de tocar. La mayoría repara en ello *a veces* o *con frecuencia*, pero llama la atención el número elevado de los que *casi nunca* o *nunca* reparan en ello (línea punteada sobre la tabla); siendo 6 los alumnos que no pertenecen a instrumentos de viento.

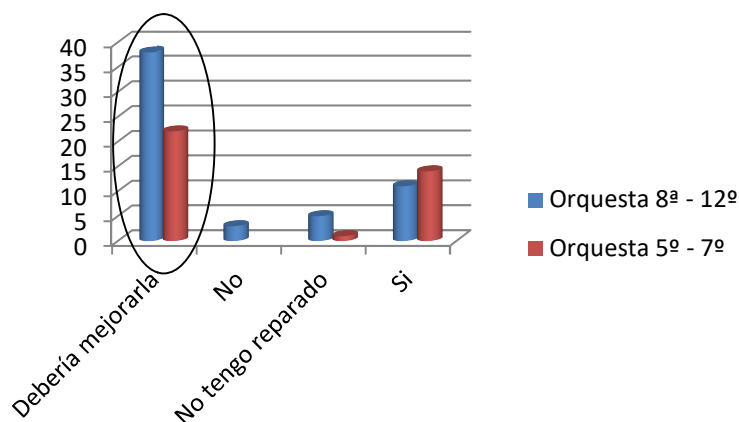
La respiración ayuda a relajar los músculos (Bonnardot, 1994; Derbez, 2012; Conable, 2011; Rosset i Llobet & Odam, 2010), por eso sería bueno controlarla siempre y en cualquiera de la especialidades instrumentales. En cuanto a los alumnos clarinetistas, solo 4 de ellos se fijan *con frecuencia* en como respiran. Para obtener mayor información en referencia a los alumnos de clarinete, se analizaron los datos correspondientes con esta especialidad en las dos orquestas.

Alumnos de Clarinete



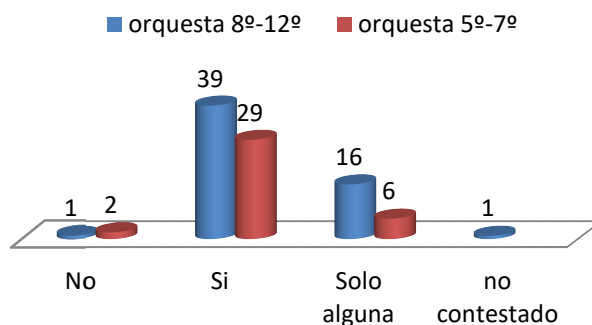
Vemos que los mayores porcentajes (32%) están en los alumnos que corrigen *a veces* y *con frecuencia* la posición frente al espejo, lo cual quiere decir que hay una intención por fijarse en la postura mientras tocan. Aunque es elevado también el número de alumnos que casi nunca lo hace.

- A la pregunta: ¿Crees que tu posición corporal es la mejor para tocar?



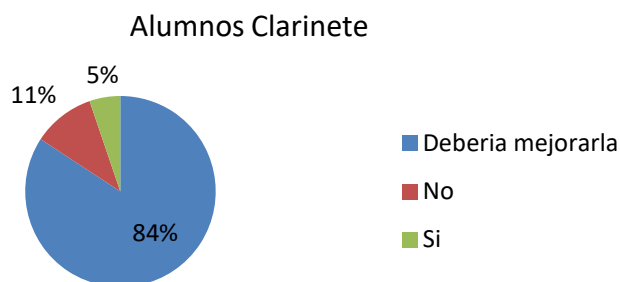
La mayoría de los alumnos creen que tienen que mejorar su Postura Corporal, con esto reconocen que no es la más adecuada cuando tocan. Esta es una de las preguntas más claves de todo el cuestionario. Nos hace pensar sobre la escasa conciencia que pueden tener sobre el cuerpo cuando tocan.

- A la pregunta ¿Piensas que tienes la información necesaria y/o suficiente para una buena posición del cuerpo y el instrumento en la práctica musical?



Según la opinión de los alumnos, vemos que casi todos cuentan con información acerca de la postura (68 alumnos entre las dos orquestas), o con alguna (22 alumnos).

A continuación se extraen los datos acerca la misma pregunta pero teniendo en cuenta solo las respuestas de los alumnos de clarinete en las dos orquestas, 19 en total: 12 de la Orquesta de 8º a 12º y 7 de la Orquesta de 5º a 7º.



Comparando las respuestas de las dos preguntas anteriores, se deduce que los alumnos son conscientes de que sus posturas no son las más adecuadas a la hora de tocar ya que la mayoría de ellos opina que deberían mejorarla.

En conclusión, se puede decir que la teoría la conocen. La mayoría de los alumnos tiene información sobre la postura, sin embargo casi toda la muestra encuestada opina que debería mejorar esta *postura* a la hora de tocar. Se puede decir entonces, que lo que les falta es un desarrollo de la práctica más consciente. Fue muy interesante ver estos datos y relacionarlos con lo observado en las aulas. Se notó en las observaciones que la postura corporal era de los contenidos menos trabajados, muchas de las posiciones de los alumnos eran poco ergonómicas: poco apoyo sobre los pies, piernas cruzadas, estiradas, espaldas inclinadas, cabezas muy bajas... (tablas de observación). Todo esto impedía un equilibrio postural. Por tanto, este cuestionario sirvió para obtener una idea generalizada sobre la opinión del grupo en cuanto a hábitos de la práctica instrumental que afectaban al tema en cuestión.

Cuestionario 2

Con la recogida de datos de este pequeño cuestionario pude obtener información sobre el grado de consciencia que los alumnos tienen sobre la Postura Corporal y el uso del cuerpo en la práctica musical (modelo en Anexo III).

Se entregó el cuestionario a los dos alumnos de 6º año y uno al de 12º. Los dos alumnos de primer año no participaron en esta recogida de datos por tratarse aún de sus inicios con el instrumento. Un alumno de 6º no entregó el cuestionario a tiempo (antes de mis intervenciones), por eso no se pudo contabilizar ya que lo ideal era saber lo que ellos pensaban sobre el tema antes de mi intervención pedagógica.

Se desprenden las siguientes conclusiones ante las respuestas de los alumnos:

- No realizan calentamiento del cuerpo antes de tocar. Responden que no a esta pregunta.
- Consideran que el buen calentamiento está ligado a la parte instrumental (por ejemplo a tocar escalas); piensan más en calentar el instrumento y casi nada el cuerpo.

- No ven el cuerpo como un *todo* que participa de la práctica musical. A la pregunta, ¿qué partes de tu cuerpo pones en funcionamiento para tocar?, responden:

Alumno 1: “*dedos, brazos, diafragma, cabeza*”

Alumno 2: “*dedos, diafragma, etc.*”

Les falta la conciencia de que todo el cuerpo está implicado en la acción de tocar. Contestan con aquellas partes que para ellos tienen más presencia cuando tocan.

En las preguntas donde se pide marcar la importancia de la Postura corporal y la respiración a la hora de tocar el clarinete. Los dos responden que las consideran *bastante* importantes entre la siguiente escala de valores: *Muy/Bastante/Poco/ Nada importante*. Lo cual nos desvela que ellos sí sienten que es un factor a tener en cuenta en la práctica del instrumento, sin embargo no lo ven como algo *muy importante* dentro de esta práctica.

4.2 Proyecto de Intervención

La idea inicial era aplicar el proyecto en los grupos M04 y M32, no obstante, la intervención más destacable fue en el primero. Los datos recogidos de la intervención en el segundo grupo (Orquesta de Viento) no fueron usados para evaluación del mismo, aunque si fueron de gran ayuda para la planificación de las clases. Esto fue debido a varios factores: primero, la dificultad para conciliar las horas de intervención (clases) entre varias personas en prácticas que estaban a cargo del mismo profesor cooperante; lo cual complicaría obtener un *feedback* claro de los alumnos sin una cierta rutina de trabajo. Y, segundo, por la intención de centrar el Proyecto en la Postura Corporal relacionada particularmente con la práctica del clarinete. Aun así, las clases de orquesta fueron usadas estrategias relacionadas con el mismo tema. Se dieron indicaciones en líneas generales sobre la postura corporal, ya que sirven como base tanto para la posición de pie o sedente aunque cada instrumento cuente con sus características específicas.

Entonces, a través del análisis de los datos recogidos en la primera Fase de Observación, y, tras conocer más a fondo la visión y pensamiento general del alumnado acerca de la Postura Corporal pude plantear los objetivos para el Proyecto de Intervención.

Estos fueron los objetivos principales:

- intentar dotar al alumno de herramientas para optimizar la relación del cuerpo con el instrumento de manera que pueda mejorar su desempeño tocando y su autonomía en el dominio de la respiración y la tensión muscular.
- disminuir la tensión muscular innecesaria en la interpretación a través de la respiración; realizando y controlando la respiración diafragmática.

- ejercer mayor control y consciencia del cuerpo a la hora de tocar, revisando la posición de pie y sentado.
- optimizar las tensiones, eliminando las que sean innecesarias en la sujeción del instrumento y en la digitación.

4.2.1 Material didáctico

Después de haber observado las clases de los alumnos en cuestión (grupo M04) bajo la supervisión del profesor cooperante de la escuela y, de saber lo que opinaban sobre el tema en cuestión, me di cuenta entonces que no era que los alumnos no supieran lo que tenían que hacer para tener una postura correcta, sino que no eran conscientes la mayor parte de las veces de cómo se estaban colocando o usando su cuerpo a la hora de tocar. Un ejemplo fueron las pruebas de instrumento a las que asistí. En ellas vi como la mayoría de los alumnos se cansaban al tocar una pieza muy breve. Parte del cansancio venía dado por una mala ejecución de la respiración. Utilizaban la respiración clavicular, lo que les hacía tensarse y agarrotar la parte superior de la espalda y sus extremidades. Lo cual les impedía llenarse con plenitud y recuperar la fatiga muscular. Así tenían que respirar más veces y esto provocaba a la vez mayor tensión, desequilibrando en consecuencia la postura corporal.

Se notó que los alumnos tenían pocas referencias de cómo trabajar su cuerpo para conseguir el mejor rendimiento del instrumento, solo algunas correcciones que a veces su profesor les hacía en clase. Los alumnos de 1º año tienen poca información sobre la postura corporal a la hora de tocar. El libro que utilizan trae algunas indicaciones teóricas sobre este aspecto, en el principio, el inconveniente de esto es que el idioma de este libro es el francés (idioma que ellos aún no conocen). Es el método *Écouter, lire & jouer vol.1. J. Boerstael & J. Kastelein* que fue utilizado por estos alumnos durante todo el curso como manual principal. Es importante que desde los primeros cursos se afiancen los pilares fundamentales, ya que a partir de una buena base, el conocimiento se desarrollará más rápidamente (Freschi 2002; Sorbi 2002). Los alumnos de 6º contaron también con los consejos que el profesor les iba dando en clase, no tenían un manual que hiciera referencia a cuestiones posturales tocando el clarinete, como material usaron libros de estudios y piezas.

Por tanto, surgió la idea de crear un material que ayudase al alumno tanto en clase como en sus lugares de estudio pudiendo tener en cuenta todos los aspectos más relevantes sobre la postura corporal. Consideré, entonces, que sería buena idea la creación de una guía sencilla, clara, de consulta sobre los puntos fundamentales a tener en cuenta para conservar una sana postura corporal tocando el clarinete.

Por esto, se pensó en que un material didáctico creado específicamente para ellos podría beneficiar enormemente el aprendizaje del instrumento. Así tendrían la posibilidad de acceder a la información sobre Postura Corporal de forma clara y rápida; los principales aspectos recogidos

sobre un pequeño folleto titulado *Guía de Estudio*, con dibujos y texto en lengua portuguesa, para que los alumnos puedan comprender lo que allí se recoge.

4.2.2 Guía de estudio (Anexo IV)

A finales del primer periodo comencé a trabajar en la construcción de un material didáctico que, desde mi criterio, y basándome en los datos recogidos de la primera fase, fuese útil al alumno y que recordase los aspectos fundamentales de una correcta Postura Corporal con el clarinete; se adaptó la teoría consultada y vista anteriormente (punto 2) a la luz del contexto de este proyecto, para que este contenido entrara en la rutina de estudio de los alumnos intervinientes en él. Se trata de un material de apoyo al estudio en el que no se presenta una estructura de ejercicios a seguir como puede ser un manual o un método, sino que, de forma visual, se obtiene una idea del concepto a recordar, aprender o mejorar ayudando a un aprendizaje significativo. Es decir, que el alumno aprenda por sí mismo (Álvarez, González & García, 2007), siendo el profesor supervisor de la práctica y pudiendo explicar o añadir más información si fuera preciso. El principal objetivo es que tengan esta guía para tener presentes los conceptos sobre posición corporal tanto de pie como sentados que incluye el calentamiento, la respiración y la embocadura. Es decir que adquieran mayor consciencia corporal, sobre todo desde la iniciación del aprendizaje para que desarrollen una base sólida. Aplicando este modelo desde los primeros cursos se conseguirá mayor control sobre la interpretación en el futuro. Se espera del alumno que pueda reconocer los conceptos a trabajar y, si fuera necesario corregirlos solo con señalar el dibujo correspondiente. Por ejemplo, con el simple hecho de ver el dibujo de la posición sedente, ya puedan recordar cómo se tienen que colocar para tocar de esta forma.

Por el tamaño y complejidad de la Guía, los alumnos podrán transportarla junto con los demás libros, estudios, partituras o piezas que estén utilizando durante cada curso; para una consulta fácil y rápida en su estudio diario. También puede servir al profesor para usarla como referencia en la revisión de algún concepto en clase.

Tiene un formato A4 apaisado. En el exterior cuenta con una portada donde se presenta la guía, y una contraportada donde aparecen unos consejos generales que nunca está de más recordar en el estudio. Siguiendo a las palabras “No olvidar” aparecen las recomendaciones:

- “Siempre que quieras puedes comprobar tu posición corporal con el clarinete frente a un espejo”.
- “Al acabar el estudio vuelve a estirar o relajar la partes del cuerpo con más tensión”.
- “El aire es esencial. Una buena utilización de la respiración ayuda a resolver las dificultades técnicas”.
- “Estudiar es: relajar, respirar, pensar, escuchar y comprobar”.

En su interior se encuentran las instrucciones a seguir para obtener una buena Postura Corporal en la práctica del clarinete representadas con dibujos y pequeños textos⁶ explicativos. Intenté junto con la ilustradora (Laura Crespo Fernández) plasmar de manera visual los aspectos básicos a tener en cuenta sobre el cuerpo del clarinetista a la hora de tocar. El contenido se puede dividir en dos partes, una mitad superior y la mitad inferior. Con los dibujos, el alumno puede hacer un “mapa” en su mente sobre lo que se requiere trabajar, cuanto más clara sea la información mejor la podrá usar. Reconocer en su mente un esquema de lo que pasa en el cuerpo, hará que cada movimiento sea más libre, fluido, eficiente, útil y expresivo (Conable, 2012, pp.45-49).

Afirma Gonçalves (2012) que la consciencia corporal no viene única y exclusivamente del conocimiento anatómico adquirido por el instrumentista, si no que se inicia a partir de ese conocimiento. Tener claro cuáles son las estructuras envueltas en la acción instrumental, sus límites y como se producen los movimientos necesarios para la acción instrumental, nos puede proporcionar información valiosa para el desenvolvimiento de la conciencia corporal. El resultado de un proceso de observación visual y sensorial auto-observación y auto-percepción (Gonçalves, 2012; Conable, 2012).

Figura 1. Pensar en la preparación al estudio (Guía de estudio).



En la primera parte (superior) se presenta un personaje que está pensando en su actitud y su disposición antes de tocar. Con esto se espera que el alumno se pregunte a sí mismo si ya está listo para empezar a estudiar, resaltando la importancia de estar preparado, con todo el material y con buena actitud. Es muy importante sentirse bien para afrontar el estudio (Gonçalves, 2012, p.11). Este

personaje intenta activar la consciencia corporal, la atención; que el alumno reflexione sobre lo que va a hacer. Con el rostro sonriente invita al alumno a recordar la actitud para empezar a tocar, encontrándose dispuesto y teniendo todo el material listo. Después, siguiendo el discurso de las flechas, hace el calentamiento corporal; así, ejemplifica unos ejercicios de movimiento de articulaciones para liberar las tensiones innecesarias y sentir como se encuentra el cuerpo antes de tocar. Los dibujos están destinados al calentamiento de las articulaciones que intervienen con más intensidad en la práctica del clarinete: rotar hombros, cuello, mover brazos (Sardà, 2003; Granda et al., 2011) Sobre todo es importante liberar el cuello, que es quien sujeta la cabeza y hace de nexo con la parte superior de la espalda y así eliminar tensiones innecesarias (Conable, 2011, p. 11). La mayoría de las lesiones en clarinetistas se dan en esta zona (Granda et al., 2011). Se pretende en esta parte de la guía ayudar a una toma de conciencia de cómo se

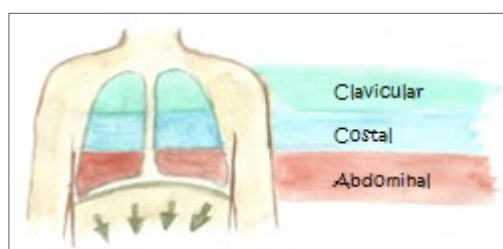
⁶ El texto de las ilustraciones se encuentra en portugués ya que así fue presentada a los alumnos de la Escuela, en su lengua materna, para que pudieran comprender la información en su totalidad.

encuentra el cuerpo, sintiendo lo que pasa en él y rebajando las tensiones antes de comenzar la práctica.

En la parte superior derecha se colocó la información respecto a la embocadura ya que es por donde se establece el contacto con el instrumento. Esta es el mecanismo que controla el flujo del aire que pasa desde los pulmones del instrumentista al tubo sonoro donde se produce el sonido (Pastor, 2010, pp.67-68). Para que el alumno tenga presente una embocadura que ayude a conseguir un buen sonido y una sujeción correcta se realizó un dibujo justo con lo que no sería conveniente hacer: hinchar los mofletes y generar tensión en la cara (Ivorra, 2013; Dangain, 1994; Stein, 1958).

Figura 2. Respiración (Guía de Estudio).

Por último, en esta parte superior, se encuentra un dibujo que responde a la pregunta que se hace nuestro personaje en cuanto a cómo tendría que ser la respiración. Para que el alumno tenga una idea más clara de los tipos de respiración que podemos usar, se plasmó este



concepto sobre la guía de estudio con una ilustración representando los pulmones. Sobre ellos se identifican por colores cada una de las diferentes partes que participan en cada tipo de respiración: en la parte superior de la espalda, la clavicular (color verde); en la parte media, la costal (color azul); y, en la parte de abajo, la abdominal (color rojo). Al lado del dibujo se encuentra una explicación textual sobre estos la importancia de usar la respiración diafragmática en la práctica ya que aportará un bienestar físico y psíquico reforzando el sistema respiratorio y aumentando su potencial. (Rondeleux, 1977; Riquier, 1982; Sardà, 2003; Rosset i Llobet, 2010; Bonnardot, 1994).

La segunda parte en que podemos dividir los contenidos (mitad inferior), indica algunos de los principales conceptos a tener en cuenta para una buena salud postural. Tanto para el estudio de pie como sentado, tomando como referencia los consejos sobre ergonomía en los manuales de Rosset i Llobet (2010) y de Sardà (2003). Estos conceptos desarrollados a continuación se reflejan sintetizados sobre la guía en forma puntos rojos sobre el cuerpo de los clarinetistas representados, y con una breve explicación textual sobre el dibujo.

En la posición de pie encontramos siete de estos puntos repartidos por cuerpo del clarinetista señalando las partes principales a tener en cuenta: 1) En la cabeza: para mantener su posición natural, igual que si no estuviésemos tocando. Se puede imaginar como un cordel parte desde ese punto hacia arriba y nos sostiene su peso, quedando el cuello libre de tensión. 2) Los hombros: deben estar relajados y sin caerse hacia delante; siempre alineados con las caderas. 3) Los brazos: colocarlos sin acercarlos demasiado al torso y sin separarlos demasiado

Figura 3. Posición de pie (Guía de Estudio).

de él. El brazo derecho, que sostiene más peso debería alinearse a la altura del ombligo para no torcer el instrumento hacia un lado u otro y así permanecer en el centro. 4) Las muñecas: alineadas con el antebrazo para que los dedos se puedan mover con facilidad. 5) El abdomen: como *punto central de equilibrio* y desde donde parte la energía para soplar hacia el instrumento. Ricquier (1982) habla de la búsqueda del centro del cuerpo, “la posición justa” centrada, si cada instrumentista tiene consciencia de podrá obtener una relajación mayor de toda la parte superior de la espalda (p.81). 6) Las rodillas: ligeramente flexionadas y



no estiradas para que el peso del torso descansa sobre toda la espalda y no sobre las últimas vértebras inferiores. 7) Los pies: firmes en el suelo, un poco separados (a la altura de las caderas) y con las puntas ligeramente abiertas hacia afuera. Para mantener el equilibrio y repartir todo el peso del cuerpo sobre ellos notando como toda la planta tiene contacto con la superficie donde se apoyan. Todo esto sin perder de vista la alineación general de todo el cuerpo; una línea recta se debería imaginar desde la oreja pasando por hombros, cadera y hasta los pies. En el dibujo se representa con una línea recta punteada.

La posición sedente⁷ está representada por una clarinetista en una silla enfrente de un atril. En este caso, encontramos 4 puntos rojos a tener en cuenta para una posición óptima, además de los tratados en el anterior dibujo: 1) Espalda: mantener la línea natural de la espalda (si la silla tiene respaldo apoyar la región de las lumbares). 2) El peso del cuerpo debe descansar en el isquion (justo donde comienza la pierna) y no sobre el hueso sacro. 3) Rodillas: Deben estar un poco más bajas que la cadera (Rosset i Llobet & Odam, 2010, p.38). 4) Los pies: con las plantas firmes en el suelo.

También aparece una línea horizontal punteada en color rojo que indica la posición del atril según la altura de los ojos de la clarinetista. En el comienzo del aprendizaje del instrumento es conveniente que el atril se coloque así para que el alumno no baje la cabeza. Poco a poco podemos ir aconsejando al alumno para que mantenga la cabeza en su posición natural y que sea la vista la que se desplace buscando la partitura en el atril.

⁷ Para evitar dolores en la parte inferior de la espalda (en posición sedente), la cabeza y el tórax del músico se deberían equilibrar sobre la sección lumbar curvada de la columna vertebral, las cinco vértebras situadas encima del sacro. El peso del cuerpo cae así sobre las articulaciones coxales y el hueso isquion (Conable, 2011 p.18).



Figura 4. Posición sedente (Guía de Estudio).

En este tipo de posición tiene mucho que ver las características físicas de la silla, por eso se decidió dibujar una con el respaldo adecuado. Si la silla cuenta con uno, será conveniente apoyar la zona lumbar sobre él.

Al principio la idea era ilustrar solo la posición de pie, pero con la información obtenida a través de las observaciones y cuestionarios de las orquestas (grupo M32) se optó también por añadir un dibujo de la postura sedente tocando el clarinete. Esta posición, normalmente, se trabaja muy poco, o casi nada, en las clases individuales

ya que lo más habitual es tocar de pie. Además, es una posición básica para sentarse adecuadamente en cualquiera de las actividades cotidianas de nuestra vida (Rosset i Llobet, 2010). El dibujo en posición sedente fue de gran ayuda para mostrar como ejemplo en las clases de Orquesta y que los alumnos lo tuvieran presente.

La elección del formato y diseño de los dibujos escogidos surge intentando llamar la atención de todos los alumnos implicados en el Proyecto. Con la ilustradora se intentó crear un estilo animado (con dibujos) pero, a la vez, bastante realista (se distinguen las diferentes partes corporales). En particular, se pretende que sea más llamativa para los alumnos más jóvenes, en este caso los de 1º y 6º curso, ya que al no llevar mucho tiempo en su aprendizaje tocando, pueden conseguir con mayor rapidez reeducarse posturalmente. Como afirma Sardà (2003) la infancia es el momento idóneo para aprender un instrumento musical y donde se van a fijar las bases del aprendizaje. Por esto sería bueno desarrollar una forma adecuada de trabajo con cada alumno, observando sus condiciones físicas y así evitar o reducir problemas en las diferentes etapas de su aprendizaje (p.65).

La presentación del material en el aula se adecúa en base a la edad de cada alumno adaptando así la transmisión del conocimiento a cada nivel de aprendizaje (Feschi, 2002). Por ejemplo, para los de 1º año se presenta el personaje inicial como un amigo que les da consejos y les orienta en su estudio (incluso pueden inventarle un nombre), a los de 6º año como un alumno que también se dedica a tocar el clarinete como ellos. De hecho, se usará también con el alumno de último curso (12º) mirando las ilustraciones a modo de recordatorio. Aunque su nombre se refiere a un material de acompañamiento al estudio, este fue utilizado en las clases también como material didáctico de apoyo acompañando al discurso de las clases impartidas ya que en los manuales y libros de estudio que utilizan, como se refirió anteriormente, no aparece información tan detallada sobre la postura corporal.

4.3 Implantación del Proyecto

Teniendo en cuenta la literatura y los datos desprendidos del análisis de la fase de observación construí las planificaciones para cada clase y cada alumno. Donde la guía didáctica tuvo gran peso como apoyo pedagógico durante el desarrollo de cada una de las clases.

En las actividades propuestas para el proyecto se intentó fomentar un aprendizaje significativo para el alumno, es decir que él construya su propio conocimiento (Álvarez, González, & García,2007). El alumno debe sentir la importancia del concepto a aprender para indagar en el, es por eso que atribuirle un significado a lo que se aprende es fundamental para la motivación, ya que uno se esfuerza por aquello a lo que le encuentra sentido (Rusinek, 2004, p.3).

La actuación principal en el proyecto se concretiza sobre todo en la parte inicial de las clases, para conseguir captar la atención del alumno y así activar cuanto antes la conciencia sobre el cuerpo. Durante el desarrollo de la mayor parte de ellas se siguió una misma dinámica: primero, la fase inicial de calentamiento y conciencia postural, a menudo con ejercicios de activación muscular y respiración. Vemos la importancia de esta fase en la siguiente cita:

Los músculos cuentan con pequeñas cantidades de combustible que se agotan en poco tiempo; el resto que se necesita para la actividad física, se busca en el hígado y el tejido graso. Empezar a tocar sin preparación previa agotará muy pronto las reservas de energía que el cuerpo tiene preparadas. La aparición de la fatiga durante la interpretación musical se debe entender como la incapacidad de los músculos para mantener la misma intensidad y esfuerzo. (Rosset i Llobet, 2010, p.2).

4.3.1 Estrategias y planificación

Las estrategias usadas en el aula fueron orientadas para el aprendizaje a través de un planteamiento activo, es decir que el alumno construya su propio conocimiento a través de la experiencia (Álvarez et al., 2007, p.2). Se intenta abordar el proyecto en un sentido práctico donde el alumno pueda ver, reconocer, e interiorizar el conocimiento, mediante la experimentación; lo que Rusinek (2004) llama aprendizaje significativo por reconocimiento guiado (p.1).

La premisa inicial se resume en una gran cadena de elementos que el alumno tiene que relacionar entre sí, todas las partes del cuerpo y funciones trabajan para el equilibrio corporal; ver el cuerpo como un todo. El desencadenante de una postura corporal desequilibrada radica en la tensión que hacemos sobre nuestro cuerpo (Derbez, 2012). En líneas generales, si tensamos algunas regiones más que otras, se produce ese desequilibrio; lo que conlleva a hacer más fuerza y gastar más energía. Esto se traduce en gasto de oxígeno, el que necesitamos para que los músculos estén más relajados. Por tanto, necesitamos respirar de la forma que sin tensar más el cuerpo recibamos la mayor cantidad de oxígeno. Si no ayudamos conscientemente a esta cadena de oxigenación y relajación de nuestros músculos, estaremos interfiriendo

negativamente en el rendimiento de nuestro cuerpo, por tanto en nuestra calidad interpretativa y musical; ya que el cuerpo es el encargado de accionar el instrumento musical (Derbez, 2012; Rosset i Llobet & Odam, 2010; Sardà, 2003; Bonnardot, 1994; Ricquieur, 1982). Con todo, los contenidos a explorar y mejorar con los alumnos se resumen en entreno de la consciencia corporal, postura y respiración sobre todo.

En la parte inicial se trató, sobre todo, de hacer muchas preguntas al alumno para que reflexionara sobre cómo se encontraba su cuerpo antes de tocar, sintiéndolo y preparándolo para la práctica. Al mismo tiempo, funcionando lo anterior como un recurso para su propia concentración, ya que en las observaciones iniciales se notó como algunos alumnos llegaban muy despistados a clase y esto era en muchas ocasiones causa del descontrol sobre la práctica instrumental. Como vimos anteriormente, la falta de conciencia corporal se encuentra entre los aspectos observados a mejorar. A los alumnos les falta sentir el estado de su propio cuerpo; si el apoyo es correcto, si alguna parte de su cuerpo tiene más tensión de la normal, si se tienen que relajar o activar, etc.... es decir, como se encuentra antes y durante la actividad de tocar (relajarlo o activarlo). Les hace falta pararse y concentrarse para lo que van a hacer. Por ello algunas de las preguntas que se usaron fueron: ¿conoces la postura optima/adecuada para tocar el clarinete?, ¿puedes colocarte cómo crees que es una buena posición para tocar?, ¿estás bien derecho?, ¿Cómo están los brazos?, ¿estás respirando bien?, etc.... Es importante que el alumno entienda lo que se va a trabajar, haciéndole preguntas su mente se pone a funcionar y así el aprendizaje tendrá entonces su significado (Rusinek, 2004). Después de tener las primeras clases de Introducción al tema de estudio, la estrategia a seguir fue dejar al alumno tocar, sin dar indicaciones previas, y después se le pedía que reflexionase sobre cómo lo había hecho, preguntando como sentía su cuerpo y si lo estaba usando apropiadamente.

Durante esta primera fase de la clase tuvo lugar el calentamiento, tanto del cuerpo como del instrumento donde se pidieron escalas no muy complicadas para que pudieran dedicar más su atención en la postura y respiración. Se trabajaron las escalas que el alumno tenía en la programación para cada trimestre. En realidad no era relevante el tipo de escala a interpretar para este proyecto. Se esperaba del alumno que tocara algo sencillo, como indica Sardà (2003) para que su concentración pudiera estar en el control postural (aún así se respetó el programa marcado por su profesor). Lo interesante no era pedir al alumno que tocara repertorio de gran dificultad sino que para trabajar la postura era más conveniente repasar lo que ya se sabía un poco mejor, y así podía prestar más atención a la posición del cuerpo. Los ejercicios de respiración se integraron en esta parte y en la siguiente también. Se recurrieron a ellos en los momentos que los alumnos registraban un nivel alto de tensión corporal.

En la parte fundamental, se intentó trabajar los conceptos de sonido, ritmo, musicalidad, entre otros, siempre bajo la supervisión de la postura corporal como factor a tener en cuenta ya que puede influenciar en cada uno de estos conceptos. Después de las primeras clases de introducción a la educación postural en general, se pasó a trabajar para cada aula los conceptos

de forma más aislada en la postura (ya que fijarse en todas las partes del cuerpo, al mismo tiempo que estar pensando en tocar una escala o pieza al nivel de los alumnos, les resultaría difícil y poco beneficioso para el aprendizaje). Por ejemplo en una clase, nos fijamos solo en la colocación de los brazos, otro día en la de los pies, de la cabeza.... Se pretendía que el alumno tuviese claro los puntos clave por zonas para luego hacer un *mapa* general de todo el cuerpo (Conable, 2012).

Con los ejercicios se trata de intentar disociar conceptos e independizarlos mientras el alumno toca; por una parte, la energía sobre la exhalación del aire (forma de soplar) y por otra, la relajación del cuerpo (Fonseca et al., 2015). Es decir tratar de soplar con dirección ejerciendo sobre el cuerpo la mínima tensión posible; diferenciar los conceptos interrelacionándolos a la vez (Sardà, 2003, p.60). Ciertamente es, que por el hecho de sujetar el instrumento ya se crea tensión muscular. El peso condiciona el esfuerzo de todos los músculos de la parte superior del tronco; por eso, como ya vimos, las lesiones más comunes en clarinetistas se producen en esta región (Granda, Lledó & Barbero, 2011). Se intentó, entonces, recalcar la importancia de los brazos como principales sustentadores del peso, dejando los hombros relajados para que la parte del trapecio posterior sufra lo menos posible.

La parte final de cada clase fue dedicada a recordar los aspectos trabajados (ritmo, sonido, musicalidad, etc.) y a intentar tocar algún fragmento de obra o estudio fijándose dicho contenido y además en la postura corporal. Por último, se analiza y se deduce con el alumno aquello que debería entrenar o centrar más la atención para mejorar. Sobre todo con los alumnos más jóvenes se intentó que reflexionaran sobre algunos de los ejercicios practicados preguntándoles si sabían para que los habíamos realizado. A los alumnos de 1º año se les escribe en un cuaderno el trabajo de casa y se les pregunta como estudian en casa, para recordar que tienen que hacer lo mismo que en la clase. Como nos cuenta Sardà (2003), el sistema neuronal tiene mayor plasticidad cuanto menor es la edad, lo que hará que cuanto más precoz sea el aprendizaje, mayores serán las adaptaciones estructurales y funcionales que efectúe el sistema nervioso central, ayudando así a establecer unas buenas bases en el estudio que luego permitan al alumno progresar con éxito.

4.3.2 Actividades

Se realizaron los ejercicios detallados debajo para mejorar, sobre todo, la consciencia corporal y así ayudar a la realización de una óptima postura tocando el clarinete:

1. Ejercicios de calentamiento:
 - Rotación articulaciones: mover lentamente hombros, cuello y brazos, para tomar consciencia del cuerpo. Activando los músculos de la parte superior de la espalda y si hubiera tensión, intentar relajar estas partes.

- Sonidos largos moviendo el clarinete. Mover la campana dibujando líneas rectas, hacia arriba y hacia abajo, o dibujando círculos. Buscando desbloquear la rigidez y teniendo como punto de equilibrio (señalado en la guía) en el abdomen, de donde tiene que partir el aire. El alumno tiene que escuchar el sonido de su instrumento e intentar que no se modifique aunque se esté moviendo.

2. Ejercicios de respiración (sin instrumento):

- Teniendo como referencia el dibujo que aparece en la guía de estudio dedicado a los tres tipos de respiración: Colocar las manos en las diferentes partes del torso para sentir a dónde va el aire cuando inspiramos. Para sentir la respiración clavicular, poner las manos en la parte superior del pecho. Para practicar la respiración costal poner cada mano en los laterales del torso a la altura de las costillas. En la diafragmática situar las manos en la región abdominal. Intentar inspirar y expirar notando como trabajan cada una de las partes

Entrenando las tres podrán reconocer aquella que ellos. Ejercicio adaptado de los propuestos por Ricquier (1982, p.54-64) y Rosset i Llobet & Odam (2010, p.15) donde se pide reconocer las diferentes partes que participan en cada una de las respiraciones tanto de sentado, acostado como de pie, respectivamente.

- Sostener los brazos del alumno a la altura de los hombros y pedir al alumno la práctica de la respiración diafragmática. Con este ejercicio se intenta que el alumno note como de relajada debe estar la región superior de la espalda para que el aire puede entrar fácilmente hacia el fondo de los pulmones.

Con instrumento: Si hay que interrumpir la practica instrumental porque la respiración está influyendo negativamente, siempre uso la palabra “barriga” para que los alumnos se den cuenta que el aire tiene que ir a la parte más baja de los pulmones si esto ocurre es cuando la zona abdominal se desplaza hacia afuera.

3. Ejercicio con globo⁸. Se trata de colocar un globo acoplado en la parte inferior de la boquilla para que al soplar por la lengüeta se hinche. Solo se podrá oír el sonido del aire entrando en el globo, la boquilla no puede emitir sonido. Al practicarlo varias veces coger inmediatamente el instrumento completo y tocar sonidos largos. El sonido saldrá más libre porque la embocadura estará preparada. Con este ejercicio se trabajaron aspectos diferentes:

⁸ Ejercicio adaptado del presentado por el profesor Lorenzo Guzzoni (Trento-Italia) en sus masterclases realizadas en el Conservatorio Superior de música de Vigo en Mayo de 2014.

- Embocadura: eliminar tensión de la boca. Intentar que el aire pase libre.
 - Postura corporal: Pensar en la colocación del cuerpo, sin tener que atender a ninguna digitación o lectura musical. Simplemente se trata de tocar aprovechando que esta parte del instrumento no ofrece resistencia por su ligereza en cuanto al peso.
 - Control de la tensión corporal. Disociar el concepto de velocidad del aire que no tiene que ver con hacer fuerza en la embocadura.
 - Respiración: Usar la respiración abdominal/diafragmática.
4. Estudio sin soplar por el instrumento: Para mejorar los pasajes más difíciles. Primero cantarlos y hacer la digitación sobre el instrumento atendiendo a los elementos rítmicos. Después repetirlo, activando la consciencia sobre la postura, digitación, musicalidad, etc. También se puede hacer lo mismo soplando por fuera del instrumento imaginando que estamos tocando. Para Sardà (2003) son fundamentales los ejercicios de concienciación de todos los elementos que participan en la postura. Primero realizarlos por separado, luego como sería con instrumento y después tocando.
 5. Tocar de memoria algún fragmento aprendido (escala, pieza...), solo pensando en la postura correcta y sin ver la partitura. Para que el alumno pueda dedicar la atención que antes ejercía sobre lo visual en favor de la escucha y teniendo en cuenta su postura.
 6. Uso de lenguaje referencial/metafórico: la práctica mental. Nos dice Rosset i Llobet (2010) que los ensayos mentales consisten en la ejecución imaginaria de una tarea. Estos pueden ayudar a aprender o mejorar sin necesidad de realizar esfuerzo físico; pueden ser muy útiles para no sobrecargar el cuerpo con más horas de ensayo. Enseñan a procesar y organizar con eficacia la información que se transformará después en instrucciones específicas de los nervios a los músculos con el fin de mejorar la coordinación (p.12). Así se evitará también la tensión que crea la repetición.

Los recursos más usados fueron:

- Imagen del clarinete de papel/cristal: Tocar sin ejercer demasiada fuerza, pensando por un momento que el clarinete está hecho de un material muy frágil.
- Imagen del árbol : Inspirada en lo que nos cuenta Derbez (2012) y Ricquier (1982), pensando que las piernas son las raíces que se encuentran incrustadas en el suelo, el tronco es comprende desde las rodillas a la cintura y la parte superior como si fueran las rama del árbol. Es decir estabilizar el peso sobre las piernas y para que haya equilibrio en el control dinámico de las extremidades superiores. Todo el cuerpo está conectado. Freschi (2002) y Derbez (2012), abogan por el uso de imágenes con relación a la naturaleza, para ver una relación con nuestro cuerpo y así adoptar el gesto más natural para la interpretación.

- Imaginar que el aire mueve los dedos: Intentar pensar y sentir que el aire expirado controla la fuerza y movimientos de los dedos.
7. Tocar con el torso y cabeza apoyados en la pared. Este ejercicio se usó más con los alumnos de primer año. Consistía en estar de pie y de espaldas a la pared apoyando ligeramente la cabeza y la parte superior de la espalda, para conseguir una posición estable del cuello, y no flexionada hacia delante.

A continuación se analizan los resultados de los ejercicios propuestos en las clases con cada alumno que participó en el Proyecto:

Actividades	Alumno 6 A	Alumno 6 B
Calentamiento Ejercicios de movimiento con instrumento	En las primeras clases se les ve tímidos practicando el calentamiento corporal. Se les notaba que no era algo natural, no estaban acostumbrados a hacerlo.	
	Realiza los movimientos con alguna rigidez. No se encuentra cómoda.	Muy participativo, incluso el mismo inventa otros movimientos que no aparecen reflejados en la guía.
Postura Corporal	Al inicio se mantiene bien derecha, pero cuando tiene dudas en la digitación (notas) de la escala, la posición se desequilibra.	Genera tensión mientras toca, va respirando menos y muy rápido. Cuando veo que esto afecta demasiado a la realización musical, le sujeto el instrumento o lo dejamos sobre un soporte y estiramos brazos, hacemos un par de respiraciones. Lo que antes no salía, después de descansar sale mejor. En muchos momentos de la clase (22/02/16) tuve que sacarle el instrumento de las manos para que se relajase y volviera a la posición inicial.
Ejercicios Respiración	A la hora de practicar los tres tipos, la que más le cuesta es la respiración diafragmática. Se dan cuenta de que en realidad no la están usando cuando tocan. Cuando sujeto sus brazos para que liberen la tensión, se dan cuenta que es más fácil hacer la respiración abdominal. Con el dibujo que aparece en la guía pudieron diferenciar los tipos de respiración. En todas las clases solo con señalarlo ellos ya sabían que tenían que acordarse de realizar la respiración abdominal adecuadamente.	
Ejercicio de boquilla con globo	La ventaja de este ejercicio es que con él consiguen percibir la fuerza que ejercen en la mandíbula. Cuando se produce sonido al soplar quiere decir que aprietan demasiado. Después de practicar varias veces llenando el globo de aire consiguen que el sonido se produzca más naturalmente y libremente cuando de inmediato soplan por todo el instrumento.	
	Lo practicamos para mejorar un pasaje que no salía, así rebajó la	

	tensión en la embocadura y consiguió que el aire pasara libremente por la boquilla dando lugar a una notable mejora (29/02/16)- (9/05/16)	
Lenguaje referencial	La metáfora del árbol se usó para que la alumna pensara que todo el peso del cuerpo se fuera a los pies, dejando la espalda más relajada; aunque no tuvo gran resultado, ya que la alumna no estaba acostumbrada a realizar este trabajo de concienciación.	Al pedir al alumno que tocara imaginando un clarinete de papel (11/04/16), automáticamente rebajó la fuerza en los dedos pero también la forma de soplar, el aire no tenía dirección. Lo volvimos a repetir fijándonos en disociar los conceptos; relajar dedos y soplar con dirección. Así consiguió mejorarlo.
	Usamos la práctica mental en casi todas las clases para estudiar alguna escala o algunos pasajes de las piezas que no estaban claros. Sobre todo se usó cuando comenzaban a repetir y repetir sin sentido. Esto ayudó a concienciar sobre los movimientos (digitaciones de los dedos) y a pensar como tenían que soplar.	
Círculo en la pared	Pensando que el aire tenía que llegar al círculo, como fue explicado, conseguían obtener un sonido sostenido y con dirección. Lo que impedía esto, a veces, era cuando les surgían dudas. Por eso se intentó pedir que tocaran extractos ya aprendidos para que reconocieran la diferencia en el sonido. Al tener que estar mirando la cartulina, inevitablemente conseguían mantener una mejor postura.(18/04/16)- 2/05/16	

Actividades	Alumno 1 A	Alumno 1 B
Calentamiento Ejercicios de movimiento con instrumento	Realizan los ejercicios con desconfianza. Me preguntan para qué hay que hacer esos movimientos.	
Postura	Les cuesta mucho mantener la posición inicial. Comienzan bien, pero se van cansando con los brazos. Bajamos estos y con ello, la posición de la cabeza también desciende. Cuando vieron el dibujo en la guía sobre la posición sedente quisieron practicarla. Aprovechamos el momento y así la practicamos en clase (02/05/16). Así podían estudiar también sentados pero manteniendo una buena postura.	
Ejercicios Respiración	Lo primero que descuidaban a la hora de tocar es la respiración. La practicamos imaginando la respiración de un gatito o un perrito cuando duermen, la imagen de la "barriga". Para que ellos usaran las suyas al respirar2/05/16	
Ejercicio con globo	Al principio lo toman como un juego y no hacen caso a las indicaciones de cómo realizarlo. Cuando consiguen hacerlo adecuadamente, colocan la embocadura correctamente (11/04/16).	
Círculo en la pared	Se consiguió que mantuvieran la vista en la cartulina de color, así la posición era más estable. Incluso mejoró.	

Tocar apoyando la cabeza en la pared	Les cuesta bastante Aguantan pocos segundos, el peso del instrumento hace que bajen la cabeza. Pero es un buen recurso para que ellos se den cuenta de que no deben bajarla tanto hacia el pecho. Cada vez que lo practicamos aguantaban un poco más.(29/02/16-11/04/16)
--------------------------------------	--

4.3.3 Evaluación de resultados

Las clases fueron registradas en *video* para obtener una visión más clara de los resultados y para su posterior análisis.

Se impartieron 19 clases en el grupo M04. La alumna 6 A recibió 6 clases; el alumno 6 B, 4 clases; los alumnos de 1º, 5 clases en conjunto y el alumno 12, 4 clases. Aunque fueron cinco alumnos participantes, se obtuvieron mayores resultados en los alumnos de 1º y 6º curso respecto del de 12º. Fueron varios factores los que condicionaron que no se tuvieran en cuenta para el análisis final del Proyecto. A pesar de que las intervenciones con él fueron menos también influyó que estuviera en su último año y tenía muy a menudo ensayos con el pianista que se extendían a toda la hora de clase. Por otro lado, también influyó su actitud de impasividad ante las indicaciones dadas de reeducación postural. Lleva muchos años tocando de la misma forma, con sus hábitos, y es difícil cambiar. Se usa la guía, como material didáctico en la clase, en muy pocas ocasiones, en concreto, solo el dibujo dedicado a la respiración. Fue difícil intentar manipular la posición ya que tenía sus hábitos posturales muy interiorizados. Lo que se corrobora con la teoría acerca de lo importante que es trabajar las cuestiones posturales desde el inicio de la formación. Como es el caso de este alumno, después de doce años tocando es difícil reeducarlo posturalmente.

Los alumnos de 6º ya cuentan cada uno con su propio lenguaje corporal. Para ellos la tensión que hacen al tocar es de lo más normal, hasta que con los ejercicios se paran a pensar y a sentir su cuerpo. Hacia las últimas clases del proyecto ya van comprendiendo que pueden optimizar mejor el rendimiento de su cuerpo para la mejora de la musicalidad en la práctica instrumental. Como afirma Freschi (2002) y Ricquier (1982) el aprendizaje de cualquier concepto lleva tiempo, desde que se entiende, se practica y se adquiere.

Fue más difícil trabajar con los alumnos más jóvenes (1º curso). Al llegar a clase querían tocar inmediatamente, no tenían paciencia para realizar los ejercicios de calentamiento y consciencia corporal, y menos para escuchar atentamente. Tuve que aprovechar esas ganas y energía que tenían para que tocaran de una forma correcta intentando no desmotivarlos. Poco a poco conseguí que tuvieran más consciencia del cuerpo antes y durante tocaban. Al principio les costaba pero con la práctica se fue consiguiendo un poco más de consciencia sobre el cuerpo y la postura. Como ya vimos, es un proceso que lleva tiempo. Sobre todo les cuesta mantener la

⁹ Se recogió la autorización de consentimiento informado firmada por sus tutores legales tanto para la realización de las grabaciones como para las entrevistas realizadas.

atención y se cansan muy rápido debido al peso del instrumento. Se aprovecharon los momentos de cansancio para hablar con ellos sobre lo que acababan de tocar y como lo podían mejorar. Para relajar toda la zona superior de la espalda, los brazos y manos se apoyaban los instrumentos sobre una silla o un pie, y así podían liberar la tensión. Cuando volvían a coger los instrumentos, la postura corporal era más relajada. Por suerte, hoy en día contamos con materiales que ayudan a la sujeción y a hacer más comfortable sostener el instrumento. Los dos alumnos contaban con herramientas para la sujeción: tanto collares como el apoya-pulgar. Existen también en el mercado, clarinetes de materiales similares a la madera (ebonita) y de madera prensada que serían otra posibilidad a contemplar ya que el peso de sujeción es menor, o también comenzar el estudio con clarinetes en *do*, que al ser más pequeños no pesan tanto.

El trabajo con todos ellos fue siempre con calma, parándome mucho, intentando que consiguieran un buen resultado (Aula alumno 6B 18/04/16), que ellos entendieran que ese era el camino para el estudio. Los dibujos de la Guía de estudio me ayudaron tanto a mí, para poder explicar los contenidos, como a los alumnos para poder entenderlos.

Por lo general los alumnos asocian, inconscientemente, que tocar más fuerte conlleva hacer más fuerza. Es este concepto de disociación (el cuerpo relajado frente la dirección del aire) el que se debería seguir trabajando. Cuando tocaban fijándose en todos los conceptos trabajados se cansaban mucho, esto refleja que no están acostumbrados a tocar o estudiar como lo hacen en estas clases. Las clases que se desarrollaron cerca de la fecha de los exámenes de final de período resultaron más eficaces en cuanto a la corrección postural. Ya que al conocer mejor el repertorio y tener las piezas más estudiadas conseguían poner más atención en lo que se les era pedido. Sacaron un mayor rendimiento a sus interpretaciones musicales.

Después de todo, se puede decir que los ejercicios que mejor funcionaron para el desempeño de la corrección postural y que más ayudaron al alumno fueron: tocar hacia la cartulina de color en la pared y seguir los consejos de la Guía de Estudio siguiendo las imágenes.

4.3.4 Impacto de la Guía de estudio en los alumnos

Podemos extraer unas conclusiones de sus reacciones en las clases y también por las opiniones recogidas en las entrevistas finales (modelo en Anexo V).

Cuando les presenté la Guía de Estudio en clase por primera vez reaccionaban un poco sorprendidos ante lo que estaban viendo. Era algo nuevo para ellos, sobre todo los dibujos, que no estaban acostumbrados a ver en sus libros y partituras. Los que más interés mostraron fueron los alumnos de 6º curso en la primera toma de contacto: comenzaron a leerla y querían ver todos los dibujos.

Después de presentarla y explicarla, fue usada como material didáctico que sirvió de gran ayuda para poner a los alumnos en situación y para introducir el tema de la Postura Corporal. Como ya se vio en el desarrollo de las actividades, en ocasiones, solo con señalar el dibujo no hacía falta ni usar la corrección verbal.

Las entrevistas fueron realizadas el día de las pruebas de final de curso. A parte de ser el *feedback* que los alumnos me transmitieron, considero, que también sirvieron para ellos como una recapitulación de todo lo trabajado durante el tiempo de mi intervención y para que pudieran entender el porqué de todo lo practicado en la intervención pedagógica con ellos. En el desarrollo de las entrevistas los alumnos tuvieron presente la guía didáctica (en sus manos) para que les resultase más fácil responder.

En alguna ocasión tuve que reformular las preguntas dadas para que los alumnos entendiesen bien lo que se pedía responder. En general, les costó desarrollar en un sentido crítico las respuestas, respondían siempre con monosílabos y tenía que intentar sacarles sus respuestas volviendo a reformular las preguntas. Se les notaba un poco nerviosos ante la grabación audio, como si tuvieran miedo a fallar en lo que respondieran; supongo porque no estaban acostumbrados a hacer este tipo de reflexiones y además quedando registradas en audio.

Se realizaron tres entrevistas finales: La primera fue a los dos alumnos de primer año, que estuvieron juntos en su desarrollo (por motivos de sus horarios y espacios disponibles en la escuela) aunque cada uno tuvo su turno. Las entrevistas 2 y 3 se realizaron a los alumnos de 6º, esta vez individualmente. Al alumno de 12º no se le realizó la entrevista ya que se había desvinculado del proyecto.

Las preguntas fueron las siguientes:

- 1.- ¿Después de haber trabajado varias clases juntos/as, crees que cambió tu forma de pensar sobre la postura corporal con el clarinete cuando tocas o estudias?
- 2.- ¿Puedes describir algún ejercicio de los que practicamos en las clases que te ayudase a pensar en la posición corporal?
- 3.- ¿Crees que la guía de estudio te puede ayudar a recordar los contenidos trabajados? ¿Cómo?
- 4.- ¿Crees que después de haber trabajado la Postura corporal, de aquí en adelante pensarás más en cómo usar tu cuerpo cuando estudias? ¿Y en las audiciones, pruebas, conciertos?

	Entrevista 1		Entrevista 2	Entrevista 3
<u>Alumnos</u>	ALUMNO 1 A	ALUMNO 1B	ALUMNO 6 A	ALUMNO 6 B
<u>Pregunta 1</u>	“Si”	“Si”	“Si..., creo que si..(...), si pienso mas en eso cuando toco....si porque trabajamos en las clases, y después queda en la mente para poder trabajarlo”	“Si, por los ejercicios diferentes que hicimos en clase....”
<u>Pregunta2</u>	“soplar hacia un círculo de la pared” (min.1:28) “la postura con la pared....”	“poner la espalda derecha, y la cabeza para arriba”	“Non...” Pero después de ver la guía, se acuerda y contesta... “el día que tocamos sentadas para ver cómo era la postura....”	“me acuerdo del círculo de color azul en la pared y de pensar en el clarinete de papel...” “también tocamos sentados para ver cómo era la postura...”
<u>Pregunta 3</u>	“si”	“si”	(No se conservó el audio en archivo digital)	“Si, porque tiene todo lo que estuvimos trabajando....” ...”para consultar en cualquier momento, cuando se va a tocar....”
<u>Pregunta 4</u>	si	si	(No se conservó el audio en archivo digital)	Si... creo que si.... “ estaré atento a la pieza y también en eso ...” “..me gustó el ejercicio del globo.

Todos los alumnos tienen intención de pensar de aquí en adelante sobre la Posición Corporal, todos responden que sí a la primera cuestión. Les costaba mucho desarrollar una respuesta tuve que rehacer muchas de las preguntas (cerradas) para que ellos las pudieran responder. Fue interesante saber que recordaban algunos de los ejercicios practicados en clase. Quiere decir que algo quedó en sus mentes.

Con todo, el ejercicio que mejor recordaban y que más les llamó la atención fue el del globo y la cartulina. Quiere decir que si se integran materiales nuevos en el desarrollo de las clases, los alumnos pueden mostrar otra clase de atención/motivación.

5. Conclusión

Esta investigación tuvo como objetivo la reeducación postural de los alumnos intervinientes, a través de diferentes estrategias y sobre todo con la ayuda de la Guía de estudio creada para el Proyecto implantado en el aula de clarinete. Con ella se intentó mejorar la calidad interpretativa de los alumnos a través de activar la conciencia corporal en su práctica instrumental. Se llega a concluir, según el análisis de los datos recogidos, que a los alumnos les falta sentir la conciencia corporal y trabajar sobre ella para adoptar una buena postura con el instrumento. Después de que tuvieran la información necesaria para el tema de estudio (en la Guía de Estudio), fue imprescindible intentar convencerlos de que debían seguir los consejos para mejorar la técnica con el clarinete. Claro está que este trabajo de concienciación fue lento pero al final de todo surgió efecto, ya que como vimos en las entrevistas finales los alumnos indicaron que consideraban muy importante la Postura Corporal para tocar. A continuación se citan brevemente los factores que influyeron directa e indirectamente sobre el desarrollo del proyecto desde el concepto de estudio, la importancia de la figura del profesor hasta la creación de materiales didácticos.

Hoy en día, los alumnos necesitan centrar su atención para cada tarea que hagan y obtener así los mejores resultados. Un objetivo algo complicado para la cantidad de estímulos a los que están diariamente expuestos. La forma en la que mejor pueden aprender es entrenando, es decir, dedicando la máxima atención en el tiempo de estudio. Una vez que el alumno encuentra ese tiempo, donde no hay un profesor que le guíe, él se debe encargar de organizarlo. La importancia de un buen estudio es primordial (Freschi, 2002; Pederiva, 2005). Por ello se creó la Guía de Estudio, como ayuda para el trabajo diario del alumno. Tengo observado tanto en mi experiencia como alumna como por el contacto con otros alumnos y sobre todo en esta experiencia formativa, que cuando este estudio es escaso o poco consciente, la atención se centra casi al cien por cien sobre el factor visual (hacer caso solo a la partitura), descuidando así muchos aspectos importantes de nuestra postura. Sin darnos cuenta prescindimos de la base que va a hacer que el mejor sonido salga por nuestro instrumento. Cuando se dan casos de falta de estudio por parte del alumno, el profesor debería aprovechar para estudiar con él, guiarlo, para que desarrolle buenos hábitos de estudio (y saludables); así tendrán referencias de cómo enfocar la forma de estudiar ellos solos. Primero trabajando la técnica, y una vez que esta está lista pensar en la música a interpretar. Fue esto lo que intenté trabajar con los alumnos implicados en el proyecto cuando el programa de las clases estaba poco trabajado. Recordarle que no es difícil estudiar, solo tienen que intentar hacer lo mismo que en clase. Primero debe estar el cuerpo (y la mente que da las órdenes a este) y así vendrá la música. El equilibrio entre pensamiento musical y control físico de nuestro cuerpo es esencial para una buena práctica musical (Derbez, 2012; Sardá, 2003).

Otro aspecto a tener en cuenta en estos momentos, es que, en el mundo de la competencia musical se da mucha importancia a los resultados; conseguir mucho en poco tiempo, pero no

todo el mundo tiene las mismas capacidades o desempeños. Sería adecuado dar herramientas al alumno para que avance en su estudio, pero esto no debería conllevar pasar por alto los aspectos fundamentales del control corporal y técnico. Además, las prisas por tocar repertorio nuevo, otras piezas, estudios, la exigencia de los programas y las distintas pruebas, puede hacer que los profesores descuidemos la importancia de ciertos aspectos. Por eso pienso que el Material didáctico juega un papel fundamental para el desarrollo del aprendizaje. La elección de uno o de otro, debería adaptarse a lo que pretendemos que el alumno aprenda. En este caso, que nos ocupa aquí, no se trataría de enseñar a los alumnos con frases y términos técnicos sobre el cuerpo humano (nombre de músculos, segmentos corporales, partes del sistema nervioso...) pero podemos adaptar esta información a cada una de las edades de nuestros alumnos.

En este momento, gracias a la difusión de la información por tantos medios, podemos acceder a tener conocimiento acerca de la gran cantidad de material didáctico que existe para usar con nuestros alumnos. Sobre todo en la red, donde podemos consultar bibliografía por todo el mundo, teniendo acceso, en ocasiones, incluso a consultar contenidos y visualizar algunas páginas de manuales y libros. También podemos tener conocimiento de material poniéndonos en contacto con otros profesionales de nuestra especialidad. Esta búsqueda nos hará crecer como profesores ya que tendremos más ideas para ofrecer a nuestros alumnos y/o adaptarlas según sus necesidades. Para mí es muy importante que el alumno analice lo que estudia y le busque un sentido, por eso veo fundamental que las indicaciones para tocar o estudiar se encuentren en un lenguaje que ellos comprendan, en este caso en su lengua materna y soportada con imágenes que pueden tranquilamente sustituir al texto que acompañan (lo que se intentó plasmar en el material creado para ellos). Pienso que esta fue la mejor forma para transportar el conocimiento a los alumnos del proyecto; con la creación de la Guía de estudio. Sobre todo las imágenes, que ayudaron a un aprendizaje más significativo. Y, en especial para resaltar la importancia de estas bases del aprendizaje desde los cursos iniciales y con los alumnos más jóvenes.

Con este proyecto se intentó contribuir a enriquecer la poca literatura existente acerca este concepto sobre Postura Corporal en la Clase de Clarinete. Siendo así, más accesible al alumno. En este caso, en el panorama portugués, se cuenta con pocos materiales específicos de clarinete que traten el concepto biomecánico a la vez que el técnico musical. Desde mi conocimiento acerca de materiales didácticos observo que tanto en España como en Portugal se llevó una trayectoria de herencia de métodos de profesor a alumno que se perpetuó como una tradición, que, sin embargo, con los estudios e investigaciones de hoy en día se podrían escoger y adaptar mejor a las necesidades de los alumnos. Por mi experiencia, coincido con Silveira (2006) en que son aspectos un poco descuidados por manuales, profesores e incluso programas curriculares. Afortunadamente empiezan a surgir métodos y manuales de profesores que se dan cuenta de estas lagunas y crean materiales para la mejora del aprendizaje.

Pienso que es una tarea más para el profesor la de acercar o construir materiales que puedan ayudar al alumno en su camino hacia un aprendizaje eficaz con su instrumento. Tuve la suerte de poder trabajar con alumnos del primer año, para iniciarles acerca de la importancia sobre la postura corporal y el control del cuerpo, como varios autores refieren sobre este aspecto (Granda et. al., 2011; Sardá, 2003; Rosset i Llobet & Odam, 2010; Freschi, 2002). Aunque pudo ser que el resultado del proyecto no fuera tan visible (por cuestiones de desenvolvimiento físico), sin embargo, tuvieron las primeras indicaciones para activar la consciencia de los aspectos fundamentales para su preparación en educación postural. Una premisa muy conveniente para que no sufran impedimentos a la hora de continuar sus estudios musicales. Y también una razón con mayor peso en esta escuela de enseñanza vocacional de la música; donde muchos de los alumnos querrán proseguir un camino dedicado a la interpretación musical.

Este periodo de formación me hizo plantear algunas recomendaciones para tener en cuenta como profesor/a:

- Recordar al alumno la importancia de un buen estudio y enseñarle a estudiar solo: con calma y consciencia en lo que hace. Debe tener estrategias para una corrección autónoma durante su estudio diario. Cuando estudia sin ayuda, él debe ser su propio profesor.
- Activar la Consciencia corporal del alumno ya que el cuerpo acciona el instrumento. Que conozca el funcionamiento (no se trata de enseñarles todos músculos donde se encuentran y como se llaman) y que lo sientan en su práctica. Tener consciencia sobre la postura desde los inicios del aprendizaje tampoco quiere decir estar continuamente corrigiendo este parámetro, sino que durante la clase se puede ir recordando para que el alumno se fije.
- Promover descansos durante la práctica aunque no se sienta cansancio ni dolor. Son importantes los periodos de descanso para prevenir la tensión innecesaria, evitando así crear desequilibrios en la postura o perpetuar malos hábitos derivados de la sujeción del instrumento. El peso, factor a tener en cuenta: sobre todo en los primeros cursos, los alumnos no están acostumbrados a mantener los brazos elevados y menos sujetando el peso del instrumento. La fuerza que hagan genera tensión y que se cansen muy rápido. Para eso es conveniente que se desprendan del instrumento unos segundos y lo vuelvan a coger cuando la musculatura esté más descansada.
- Usar mecanismos que ayuden a la sujeción, como collares, correas o gomas para el apoyo del pulgar derecho.
- Promover el ejercicio físico. Si un alumno se encuentra en buena forma física le costará menos sujetar el instrumento y se cansará menos. Esto ayudará a que pueda practicar más tiempo, ganará en resistencia.
- Trabajar con frecuencia la respiración. Dar mucha importancia a aprender a usarla y si hiciese falta asistir a cursos de relajación.

- Proporcionar herramientas adecuadas al alumno, según el nivel. Desarrollar diferentes actividades y estrategias, cambiar las dinámicas del aula, para formar a alumnos más flexibles; que puedan adaptarse en la práctica a cualquier nueva circunstancia en el aprendizaje.
- Trabajar el concepto de Postura Corporal desde los primeros cursos. Cuanto más avance el alumno sin tener el control de su cuerpo adquirirá malos hábitos que con el tiempo serán difíciles de corregir y que afectarán a su práctica musical y al bienestar físico. La música empieza a contar ya desde hace unos años con la mirada atenta de la medicina. Ahora se crean equipos médicos multidisciplinarios destinados a la atención del músico, se publican revistas, libros, se organizan congresos y conferencias...(Orozco, 2003). Es hora de que usemos todos estos avances y estudios para beneficio de la enseñanza y de la salud del músico.

Si el alumno comprende para que trabaja será difícil que se desmotive. Él debe controlar su instrumento, no al contrario. Es tarea del profesor motivar; despertar el interés, las ganas de seguir mejorando que con los años y si la metodología es muy repetitiva, se va perdiendo esa motivación con los alumnos. Pequeñas ideas y recursos diferentes, por muy sencillos que sean pueden ayudar al alumno: por ejemplo, pensando en imágenes, sensaciones, o simplemente apoyándose sobre una pared, en el caso de la postura.

Podemos resumir las ventajas de la educación postural en el alumno:

- Permite desenvolver una práctica libre de tensiones, desarrollando uno mismo el control sobre el cuerpo. Así el gesto del alumno/músico será más natural y le permitirá estar a gusto tocando.
- Obtener un sonido pleno, libre.
- Sentirse bien tocando, disfrutando del instrumento y de la música que se pueda crear.
- Evita lesiones y dolor físico.
- Añade flexibilidad al aprendizaje, pudiendo avanzar con más rapidez.
- Promueve la motivación para seguir tocando y estudiando. Elemento fundamental para seguir desarrollando una actividad. Si cualquiera de nosotros se siente bien haciendo algo, lo seguiremos haciendo con gusto.

Por último, propongo una revisión de los contenidos en el currículo y programas; reservando un lugar primordial para el control corporal. Sería bueno concienciar a las instituciones responsables de educación sobre la importancia de la postura corporal para que los materiales de aula, como por ejemplo las sillas, sean adecuados a la ergonomía. Los alumnos pasan muchas horas sentados durante su horario lectivo, y no solo en las clases dedicadas a la música, sino en las demás asignaturas de la escuela. Es conveniente por esto, adecuar los materiales de las aulas para favorecer a una buena postura. Y si esto no es posible, se debería indicar al alumnado consejos para un mayor control ergonómico con los materiales de los que se dispone en el centro. Desde mi punto de vista, es imprescindible que se trabaje mano a mano

entre la investigación- ciencia y la música. Como dice Manchester (2015) se debería tener en cuenta todas las investigaciones y estudios acerca las patologías de los músicos que nos dan acceso a conocer los problemas que puede general un mal control del cuerpo a la hora de tocar. Por eso sería nuestro deber como profesores dar las estrategias de prevención para que los problemas físicos no interfieran en la carrera musical. El estudio de la música es importante, el del instrumento también y el del cuerpo es vital para que las anteriores se desarrollen.

Bibliografía

Azevedo, A. (2014). *A abordagem pedagógica de Paul Harris no ensino do Clarinete numa escola do ensino artístico especializado da música*. Braga: Universidade do Minho.

Álvarez Álvarez, B., González Mieres, C., & García Rodríguez, N. (2007). *La motivación y los métodos de evaluación como variables fundamentales para estimular el aprendizaje autónomo*. *REDU*. Revista de Docencia Universitaria, 5 (2), 1-13. Consultado el 12 Octubre de 2015 a través de <http://red-u.net/redu/files/journals/1/articles/53/public/53-42-2-PB.pdf>

Bonnardot P. (1994). *Le souffle. Une breve leçon de choses: appareil respiratoire. Marsyas*. Revue de pédagogie musicale et chorégraphique n°32. Paris: La billete, Cité de la Musique: Institut de pédagogie musicale et corégraphique.

Busnel, M-F., Demagel, C. & Zedda, P. (1994). *Le soufflé du chant...* Capítulo en *Le souffle. Une breve leçon de choses: appareil respiratoire. Marsyas*. Revue de pédagogie musicale et chorégraphique n°32. Paris: La billete, Cité de la Musique: Institut de pédagogie musicale et corégraphique..

Conable, B. (2011). *Lo que todo músico tiene que saber sobre su cuerpo. Técnica Alexander*. Barcelona: Laertes.

Correa, E. (2010). *Hábitos saludables para músicos*. Revista digital Innovación y experiencias educativas. N° 27 Febrero 2010. Accedido 12 Octubre de 2015 a través de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_27/ERNESTO_CORREA_1.pdf.

Dangain, G. (1994). *L'ABC du Jeune Clarinettiste* París: Gérard Billaudor Éditeur.

Derbez, P. (2012). *El músico consciente. Hacia una nueva visión musical*. Editorial digital Ink. A través de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4Lz_HVF98_rUC&oi=fnd&pg=PT5&dq=el+m%C3%BAgico+consciente&ots=DJXeKaWdiO&sig=8AO6LihCq20Si4CpGJrF1R5HTs#v=onepage&q=el%20m%C3%BAgico%20consciente&f=false. Accedido el 13 de Octubre 2015.

Eulate, R. (2016). *Pilates para músicos. Equilibrarte. Corrección postural para músicos*. Accedido el 15 de Enero de 2016 a través de http://www.pilatesenmadrid.net/es_ES/pilates_musicos.php.

Fonseca, M.P., Cardoso, F., Guimaraes, A. (2015). *Fundamentos biomecânicos da postura e suas implicações na performance da flauta*. Per Musi, Belo Horizonte, n.31, p. 86-107.

Freschi, A.M. (2002). *Insegnare uno strumento. Riflessioni e proposte metodologiche su linearità/complessità*. EDT: Torino.

Garros, J. (1994). *L'acte respiratoire est Le chemin*. Capítulo en *Le souffle. Une breve leçon de choses: appareil respiratoire*. *Marsyas*. Revue de pédagogie musicale et chorégraphique n°32. La billete, Cité de la Musique: Institut de pédagogie musicale et corégraphique. Paris.

Gonçalves, A. (2012). *A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas*. Universidade Estadual de Santa Catarina: Brasil.

Godard, H. (1994) *Le souffle, le lien*. Capítulo en *Le souffle. Une breve leçon de choses: appareil respiratoire*. *Marsyas*. Revue de pédagogie musicale et chorégraphique n°32. La billete, Cité de la Musique: Institut de pédagogie musicale et corégraphique. Paris.

Granda, J. & Lledó, L. & Barbero, J.C. (2011). *Un análisis de las patologías musculoesqueléticas en clarinetistas*. Accedido el 9 octubre 2015 a través de <http://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/38030>.

Ivorra, M. (2013). *El clarinete elemental. Vol. I*. Valencia: Piles editorial de música.

Longueira, S. (2006). *Cuerpo de profesores de música y artes escénicas. Cómo elaborar la programación y las unidades didácticas*. Editorial Mad S.L.: Sevilla.

Lozano, J. (2007). *Bases psicológicas y diseño Curricular para el grado elemental de música*. Valencia: Servei de Publicacions- Universitat de Valencia.

Manchester, R. A. (2015). *Three wishes for performing Arts Healthcare. Medical Problems of Performing Artists* (p.263-264). New York: Rochester.

Orozco, L. (2003), Prologo en *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.

Pagialonga ,Phillip O. (2006) "Sound advice" Traducción del artículo en inglés por Moreno, L.C. para [Aulamusical.com](http://www.aulamusical.com) accedido el 3 de mayo a través de <http://www.aulamusical.com/index.php/consejos-para-mejorar-el-sonido-del-clarinete>.

Pastor, V. (2010). *El clarinete. Acústica, historia y práctica*. Valencia: Rivera Editores.

Pederiva, P.L.M. (2005). *O corpo no processo Ensino-Aprendizagem de instrumentos musicais: percepção de professores*. Brasilia:Universidade Católica de Brasília.

Projeto Educativo 2014-2018. Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Através de <https://www.conservatoriodebraga.p>, accedido el 29 Outubro 2015.

Projeto Curricular 2014-2018. Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Através de <https://www.conservatoriodebraga.p>, accedido el 29 Outubro 2015.

Relatório de Avaliação Externa. 2014-2018. Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Através de <https://www.conservatoriodebraga.p>, accedido el 29 Outubro 2015.

Relatório da Equipa de Autoavaliação. 2014-2018. Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. A través de <https://www.conservatoriodebraga.p>, accedido el 29 Outubro 2015.

Ricquier, M. (1982). *Traité méthodique de pédagogie instrumentale. Principies de la colonne d'air- Décontraction- Relaxation- Respirarion- Maitrise de soi- Utilisation du mental*. Paris: Ediciones Gérard Billadot Editeur.

Rondeleux, L-J. (1977). *Trouver sa voix. Petit guide pratique de travail vocal*. Paris: Éditions Du Seuil.

Rosset i Llobet (2004). *Problemas de salud de los músicos y su relación con la educación*. XXVI Conferencia de la *International Society for Music Education* y Seminario de la CEPROM. Barcelona y Tenerife. Accedido el 3 de noviembre de 20015 a través de <https://es.scribd.com/document/171918394/Salud-Musico-y-Educacion>

Rosset i Llobet, J., Rosinés-Cubells, D., Saló-Orfila, J. (2000). *Detección de factores de riesgo en los músicos de Cataluña*. Accedido a través de www.institutart.com el 15 Diciembre 2016.

Rosset i Llobet, J. & Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Rusinek, G. (2004). *Aprendizaje musical significativo*. Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical, Volumen 1, Número 5- 2004. Universidad Complutense de Madrid Consultado el 12 Octubre de 2015 a través de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/reciem/v1n5.pdf>

Sardà, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.

Schippers, H. (2010). *Prólogo: Estar bien, tocar mejor*. Em Rosset i Llobet, J. & Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Silveira, F. (2006). *Mãos e dedos: técnica, saúde e sucesso para o clarinetista*. Revista Música Hodie. Vol.6, N°2, p.51. Accedido el 15 Enero de 2016 a través de http://www.musicahodie.mus.br/6_2/musica_hodie_6_2_artigo_3.pdf.

Soares, M.E. (2014). *Aplicabilidade do Método de Mézières na correção postural em postos de trabalho sentados*. Braga: Universidade do Minho. Escola de Engenharia.

Sorbi, S. (2002). *Come fa il cervello ad apprendre atti motori complessi?* Capitulo en *Insegnare uno strumento. Riflessioni e proposte metodologiche su linearità/complessità*. Torino: EDT.

Stein, K. (1958) . *The art of clarinet playing*. USA: Summy-Birchard Inc.

Schultz, R. (2015). *Yehuda Gilad teaches the importance of strong minds, muscles and funny bones*. Accedido el 4 Octubre de 2015 a través de http://www.jewishjournal.com/culture/article/yehuda_gilad_teaches_the_importance_of_strong_minds_muscles_and_funny_bones

ANEXO I
MODELO DE TABLAS DE OBSERVACIÓN

OBSERVACIÓN ¹⁰							
GRUPO: M04		Fecha:					
Alumno:		Curso:					
Pre-observación:		Contenidos:					
Objetivos para el aula:							
Parámetros	A observar no profesor			*MP	BP	PP	NP
Movilización de ideas previas/experiencias previas del alumno/a	De forma implícita						
	De forma explícita						
	Aclara cuestiones previas						
Conocimiento científico	Rigor científico						
	Lenguaje adecuado						
Comunicación/Dialogo educativo	Cuestiona o alumno	Preguntas abiertas	Claras				
			Pertinentes				
		Preguntas cerradas	Claras				
			Pertinentes				
	Uso de comunicación no verbal	Contacto visual					
		Postura	Relajada				
			Firme				
	En sala de aula						
	Promueve la comunicación con el alumno/a	Llamadas de atención					
		Instrucciones/indicaciones					
Explicaciones							
Respuesta a preguntas							
Aprendizaje	Confronta ideas						
	Reflexión sobre el aprendizaje						
	Promueve aprendizajes ajustadas	Al programa					
		A los objetivos					
		A los alumnos					
	Promueve aprendizajes útiles	En otros contextos					
En situaciones cotidianas							
Evaluación desempeño del alumno	Comunicación con el profesor						
	Hace preguntas						
	Pide ayuda						
Control postural	Apreciación de tensión corporal						
	Respiración						

*Muy Presente, Bastante Presente, Poco Presente, Nada Presente.

Ejemplos de concretización de desempeños	
Alumno	Profesor

Conclusiones

Firma del observador

Firma del profesor observado

ANEXO II
MODELO DE CUESTIONARIO M32

QUESTIONÁRIO

Projeto de Investigação
Postura corporal

1. Idade:

2. Ano/Grau: _____

3. Sexo:

4. Instrumento: _____

5. Realizas alguma atividade desportiva?

Sim Qual/Quais? _____

Não

6. Quanto tempo dedicas (aprox.) ao estudo diário do instrumento?

0-30min. 30 min.-1 h. 1h. -2h. 2h.-3 h. mais de 3h.

7. No estudo diário, quanto tempo é para o aquecimento? _____

7. Como estudas normalmente?

sentado de pé Das duas formas

8. Corriges a tua postura corporal frente a um espelho enquanto estudas?

Nunca Quase nunca As vezes Com frequência Sempre

9. Quantas vezes reparas na tua forma de respirar antes de começar a tocar?

Nunca Quase nunca As vezes Com frequência Sempre

10. Achas que a tua posição corporal é a melhor para tocar?

Sim Deveria melhorá-la Não Não tenho reparado

11. Quando estudas sentes algum tipo de dor nalguma parte do corpo?

Sim, onde? _____ Não

12. Achas que tens as informações necessárias e/ou suficientes para uma boa posição do corpo e do instrumento na prática instrumental?

Sim Só alguma Não

ANEXO III
MODELO DE CUESTIONARIO M04

QUESTIONÁRIO

- Idade: _____
- Curso: _____
- Quantos anos levas estudando nesta escola? _____ E tocando o clarinete? _____
- Quanto tempo ó dia dedicas o estudo do instrumento?(aprox) _____

Descansas ao meio ou estudas sempre seguido? _____

- Reparas na tua postura corporal com o instrumento quando estudas? Nunca/Quase nunca/As vezes/Quase sempre/Sempre (escolhe uma opção).
- Realizas aquecimento do instrumento antes de tocar? Quanto tempo?

E do corpo? Quanto tempo? _____

- Que é para ti fazer um bom aquecimento? _____

- Quando tocas, que partes do teu corpo achas que estás a por em funcionamento?

- Na tua opinião, que partes do teu corpo fazem mais esforço ou tem mais tensão quando tocas? _____
- Sentes dor ao estudar ou tocar? Onde? _____

- Achas que a postura corporal e a forma de respirar influencia o resultado musical? Sim/Não/ Não sei (escolhe uma).

- Como consideras o trabalho da posição corporal na prática do clarinete? Muito/Bastante/Pouco/ Nada IMPORTANTE (escolhe uma).

E a respiração? Muito/Bastante/Pouco/ Nada IMPORTANTE (escolhe uma)

- Praticas algum desporto? Qual? _____

Projeto de Intervenção

Clarinete

ANEXO IV
GUIA DE ESTUDIO

Parte exterior

Não esquecer:

- Sempre que quiseres podes comprovar a tua posição corporal com o clarinete em frente a um espelho.
- Ao acabar o estudo volta a esticar ou relaxar as partes do corpo com mais tensão ou com dor.
- O AR é essencial. A boa utilização da respiração ajuda a resolver as dificuldades técnicas.
- Estudar é: RELAXAR, RESPIRAR, PENSAR, ESCUTAR E COMPROVAR.

GUIA PARA O ESTUDO

CONSELHOS PARA UMA BOA EDUCAÇÃO POSTURAL NO ESTUDO DO CLARINETE

Adriana Carrera Carrera

Desenhos: Laura Crespo Fernández

Parte interior

ESTOU BEM PREPARADO?

TENHO TODO O MATERIAL PRONTO?

AQUEÇO O MEU CORPO ANTES DE TOCÁR.

Mexendo os braços para cima e para baixo

Rodando ombros

Rodando pescoço

Para libertar as más tensões!!!

Embocadura

Firmeza nos lábios para segurar bem ao redor da boquilha. Atenção!! não faça bochechas.

COMO ESTOU A RESPIRAR??

Clavicular

Costal

Abdominal

A respiração abdominal ou diafragmática vai ser a que nos ajudará a expulsar melhor o nosso ar. Para aproveitar toda a capacidade (ter mais ar e soprar melhor) deveríamos treinar a respiração completa. A combinação das três sem fazer tensão nas costas.

Uma linha imaginária tem de unir orelha com ombros e cadeira.

Mantém os ombros relaxados sem levá-los à frente.

Os braços deveriam estar nem muito separados nem muito aproximados ao corpo

Os joelhos ligeiramente flexionados, não esticados.

A cabeça na sua posição natural (sem subir nem descer demasiado), para que o ar passe para a boquilha sem impedimentos.

Os pulsos tem de estar alinhados com o antebraço, para os dedos mexerem-se com facilidade.

ESTE É O PONTO DE EQUILÍBRIO.

Pensamos em soprar desde aqui.

Gene os pés firmes no chão, terás maior equilíbrio. Repare o peso por todo o pé.

A estante estará a altura dos olhos.

Sujeita o clarinete com ajuda das mãos para os dentes superiores.

Os joelhos não devem ficar mais altos do que a cadeira.

Mantém a linha natural das costas.

O peso de todo o corpo descansa aqui.

ANEXO V
MODELO ENTREVISTA FINAL

ENTREVISTA

PROJETO INTERVENÇÃO

Postura corporal na performance e na aprendizagem do clarinete no ensino vocacional da música.

1. Depois de trabalhar varias aulas juntas/os, achas que mudou a tua forma de pensar sobre a Postura Corporal com o clarinete quando tocas ou estudas...?
2. Poderás descrever algum exercício que exercitamos nas aulas que te ajudou a pensar na posição do corpo?
3. Achas que a guia de estudo pode-te ajudar a lembrar os conteúdos trabalhados, como?
4. Achas que depois de ter falado e trabalhado este conteúdo (postura corporal), de aqui a frente pensarás mais em como usares o teu corpo na hora de estudo? e nas audições, probas, concertos?

Maio 2016