

Ansiedad escénica: el enemigo del músico

Carlos Maroto

Madrid, 2011

Índice

Ansiedad escénica – el enemigo del músico	2
Introducción.....	2
Origen del miedo escénico	2
Combatiendo la ansiedad escénica	5
Buscando más soluciones: cuando la técnica y la disciplina no son suficientes	8
Técnica Alexander.....	9
Yoga	10
Conclusión.....	11
Bibliografía.....	12

Ansiedad escénica – el enemigo del músico

Introducción

Es curiosa en cierto modo la profesión de instrumentista. Tenemos una formación que es insólitamente larga en comparación con otras carreras, solemos comenzar nuestros estudios en la niñez y acabamos de media entre diez y catorce años después de haber arrancado la primera nota a nuestro instrumento. Además, otra peculiaridad que no parece repetirse en otras carreras es el altísimo grado de abandonos. Es muy significativa la cantidad de alumnos que lo dejan antes de acabar las Enseñanzas Profesionales (el antiguo Grado Medio) o de aquellos que acabando dichas enseñanzas, no llegan a cursar el Grado Superior.

Es una carrera competitiva, dura que requiere de una gran disciplina y en la que intervienen muchos factores, de los cuáles el estudiante no puede controlar todos. Se tocan unos repertorios de una enorme dificultad en los que un factor que sin duda determina en buena medida las posibilidades de éxito es la formación inicial, esa base en la que la suerte de dar con un buen o mal profesor podría determinar todo el futuro de la carrera. Durante el desarrollo de la misma no son, por desgracia, infrecuentes los casos de lesiones provocadas por un exceso de horas o bien una mala técnica y un mal uso del cuerpo, o los abandonos por la tensión nerviosa que provoca en muchos músicos el hecho de enfrentarse al escenario o, peor aún, la evaluación en diferentes tipos de exámenes, pruebas y oposiciones. Son muchas las asignaturas que se deben estudiar a la par que el instrumento mientras se tienen otras obligaciones como cursar el Bachiller en el caso de los estudiantes de Enseñanzas Profesionales.

La buena noticia es que la mayoría de los problemas que padecen muchos músicos tienen solución. Es posible superar el pánico escénico, es posible prevenir la aparición de lesiones, es posible mejorar su técnica para lograr un resultado más satisfactorio tanto musical como anatómicamente y es posible recuperarse de las lesiones (siempre que no existan procesos irreversibles).

Antes de nada, debo pedir disculpas por anticipado al lector por incluir en los casos famosos prácticamente sólo pianistas. Esto puede deberse a una cierta “deformación” profesional producida por el hecho de llevar tantos años estudiando este instrumento. Pido, de nuevo disculpas por ello y, sin más preámbulo, puesto que el primer paso para vencer a un enemigo es conocerlo, pasamos a tratar de analizar los orígenes del miedo escénico.

Origen del miedo escénico

Miedo, pánico o ansiedad. Cualquiera de las tres palabras puede acompañar a la palabra *escénico/a*. Se puede aplicar a cualquier actividad que involucre realizar una actividad delante de un público, tales como hablar en público, tocar un instrumento, bailar, cantar o incluso realizar un deporte. En cualquiera de las citadas actividades existe un público que, consciente o inconscientemente, va a evaluar lo que está viendo o escuchando. Lo cierto es que, salvo casos extremos como practicar competiciones en deportes de riesgo, la actividad escénica no comporta un peligro físico. La actividad musical desde luego que no (si excluimos el riesgo de lesión). Pero el hecho de que el público esté evaluando nuestra actuación, los pensamientos automáticos sobre que tenemos que “quedar bien”, que “no podemos decepcionar” a las personas que nos han apoyado, etc. hacen que nuestra tensión aumente y muchos comencemos a sentir un enorme pánico a fallar.

Todo esto es muy negativo y puede producir un círculo vicioso difícil de romper en el que el músico puede llegar a sentirse muy desgraciado ya que experiencias anteriores pueden influir en las nuevas interpretaciones, aumentando el nerviosismo y, por tanto, aumentando las posibilidades de fallar nuevamente.

Pero no hay respuesta sencilla a la pregunta de por qué se produce este “pánico”. En él parece confeccionarse un complejo cóctel en el que intervienen muy diversos elementos que, además, pueden variar enormemente en función de cada persona.

Un aspecto que puede potenciarlo es la lógica desigualdad existente en cuanto a habilidades y capacidades entre las diferentes personas. La definición de lo que son habilidades y capacidades puede ser bastante subjetiva. En el presente trabajo nos limitaremos a diferenciar los elementos innatos de los adquiridos. De todos es conocido que cada ser humano tiene unas capacidades innatas completamente distintas de las de otra persona. Éstas se pueden, por supuesto, desarrollar así como las limitaciones pueden ser paliadas mediante un adecuado y bien dirigido esfuerzo. Aquí, pues, entramos en un asunto delicado. Parece demostrado que la formación inicial, lo que habitualmente llamamos “base”, es determinante en la consecución del objetivo de todo músico interprete, que no es otro que acercarse lo más posible al dominio técnico y expresivo de su instrumento, independientemente de las cualidades innatas (lo que normalmente se llama “talento”). Y es aquí donde entramos en un elemento que puede condicionar en gran manera la manera de enfrentarse al público del músico.

Sin pretender entrar en profundidad en el clásico debate sobre qué aparece antes, si la música o la técnica, tendremos en consideración que la técnica es la herramienta que dará cuerpo a la música mediante el uso de un instrumento. En la opinión de grandes músicos y pedagogos, la técnica está profundamente unida a la música y no se pueden separar. La técnica instrumental es producto de largas evoluciones y en su desarrollo están involucrados centenares de personas. Grandes compositores cuyas revolucionarias ideas requieren de nuevas técnicas, constructores de instrumentos que continuamente los mejoraron ofreciendo nuevas posibilidades, grandes pedagogos encargados de perpetuar las enseñanzas de los nuevos y viejos descubrimientos, teóricos, etc. Por tanto, existe un largo recorrido a lo largo de muchísimas décadas, a veces siglos, para establecer una técnica depurada. Si el estudiante no recoge, de una u otra manera, la herencia de este largo proceso, su técnica será, lógicamente, defectuosa y más que pertenecer a una determinada escuela instrumental podría ser considerado como un autodidacta, con los peligros que ello conlleva.

Haciendo un análisis, por ejemplo, de algunos de los más grandes pianistas del siglo XX, encontramos que ni uno solo de ellos fue autodidacta en el sentido estricto del término. Todos ellos, en mayor o menor grado, recibieron una instrucción adecuada y recogieron la herencia de alguna de las grandes escuelas pianísticas que se establecieron con fuerza durante el siglo XIX. Por supuesto, cada persona hace finalmente su propia técnica adaptada a sus características físicas, motoras y de pensamiento estético y musical pero esto no significa que el hecho de heredar una buena base no tenga una enorme importancia.

Por tanto, el desperdicio de energía, el desconocimiento de los movimientos adecuados o el uso de las partes del cuerpo necesarias para resolver con eficiencia los diferentes pasajes o desconocer las reglas básicas de ejecución e interpretación musical, proporcionarán un factor más que puede influir en la creación del pánico escénico. A esto hay que agregar el peligro físico de lesión presente por no ser capaces de relajar la tensión o el sobreesfuerzo, unidos a la mayor tensión tanto psicológica como física que puede provocar el hecho de actuar delante de un público (agarrotamiento de músculos y bloqueos, por ejemplo). Esto no significa, ni mucho menos, que la posesión de una

técnica instrumental adecuada sea la vacuna mágica que nos inmunizará contra el pánico escénico. Pero indudablemente el hecho de tener un control físico y las ideas muy claras acerca de la realización física de la música nos dará un punto de ventaja con respecto a no tenerlos.

Otro aspecto que puede alimentar sobremanera la aparición de miedo escénico aun en personas muy experimentadas es tanto la subestimación como la sobreestimación de la dificultad mecánica de las obras. El hecho de abordar una obra para la cuál aún no estamos preparados técnica, estética o musicalmente puede producir una gran sensación de frustración. En estos casos puede que hayamos subestimado su dificultad o puede que hayamos sobrestimado nuestras capacidades actuales. Quizá sea el momento de dejar reposar la obra para que nuestro subconsciente trabaje tranquilamente y la volvamos a abordar pasado un lapso de tiempo que aprovechemos para crecer como intérpretes mediante el estudio de otro repertorio.

El caso contrario, la sobreestimación o mitificación, puede obrar efectos muy negativos en el músico. Muchos de ellos han sido capaces de abordar con una cierta soltura, a pesar de su dificultad, obras de las que no conocían que su dificultad era legendaria. Tal vez la configuración de su aparato motor, la forma de su mano o simplemente la gran sintonía con las ideas musicales del compositor obraron que lo que para otras personas era labor casi imposible a ellos, aun con esfuerzo, no les resultara como escalar el Everest. Sin embargo, en el momento en que alguien les anuncia que ese determinado pasaje es casi imposible de tocar, automáticamente aparecen nubarrones en la mente del anteriormente feliz ejecutante. Empieza a mirar el pasaje con otros ojos, la facilidad se vuelve duda, toca con mayor cautela y, llegado el momento de tocar en público, ese pasaje con el que nunca tuvo especiales problemas se vuelve endemoniadamente difícil y los músculos se contraen ante la sola idea de tener que enfrentarse a él. Por supuesto, todos los seres humanos son diferentes y existen muchos músicos que harán lo correcto, que es permanecer impasibles ante el descubrimiento de que lo que tocan con tanta naturalidad es una prueba de fuego para otros instrumentistas.

También puede suceder que pasajes que resultan razonablemente bien en los ensayos, son más inseguros ante la tensión del público. Esto puede abrir también la caja de los truenos de la inseguridad, haciendo que toquemos con mucha mayor cautela en el próximo concierto.

En cualquier caso, en este sentido la labor de los profesores es crucial, sobre todo en los primeros años (aunque esto no quiere decir, en absoluto, que alguien que tuviese una formación inicial con carencias no pueda en el futuro adquirir una buena base). El profesor, como guía en el aprendizaje, debe emplear su propia experiencia para prever, tratar de evitar o al menos mitigar algunos errores comunes en sus alumnos. Por supuesto, cada persona debe cometer sus propios errores y aprender de ellos pero la experiencia del profesor, sobre todo si este ha salido frecuentemente en público, puede ser una valiosa ayuda para no tener que “reinventar la rueda” en algunos aspectos.

El profesor deberá, asimismo, tener siempre en cuenta que el aprendizaje, de forma ideal, debería lo más progresivo posible. Los grandes saltos en cuanto a complejidad y dificultad del repertorio podrían provocar lagunas que afectasen al resto de la carrera del alumno. En ningún caso se deberían programar obras que estén por encima del nivel técnico, de madurez y entendimiento musical del alumno y si esto se hace accidentalmente, el profesor debería actuar con rapidez y, en lo posible, corregir el error. Por supuesto, se debe diferenciar los casos en los que la falta de avances se produce por una carencia de horas de trabajo personal del alumno de los casos en los

que simplemente el repertorio elegido excede sus actuales capacidades. En este sentido, la intuición y experiencia del profesor, unidos a la sinceridad del alumno, son cruciales.

Y en este punto nos encontramos con otro punto que desencadena muy frecuentemente conductas de pánico escénico: la falta de horas de estudio o preparación adecuadas. Un repertorio exigente en cuanto a dificultad técnica y/o complejidad compositiva normalmente requerirá una intensa preparación. Pero incluso si se trata de un repertorio menos arriesgado desde el punto de vista mecánico o incluso interpretativo, factores como “no haber podido estudiar” lo suficiente generará, además de la normal pérdida de habilidad derivada de la falta de práctica, un mayor peligro de aparición de inseguridad. Es normal la sensación de falta de control físico sobre el instrumento cuando el músico se ve obligado, por las circunstancias o por su propia falta de disciplina, a tocar en público sin la adecuada preparación.

Evidentemente, el uso adecuado de las horas de estudio por sí solas no evitarán los casos de pánico escénico en las personas que lo padecen pero sí son un punto de partida ineludible para toda persona que desee realizar la actividad de interpretar música delante de un público. En este sentido es también importante la inculcación de una cultura del esfuerzo y de la disciplina por parte del profesor.

Combatiendo la ansiedad escénica

En el anterior punto no sólo hemos descrito algunos posibles focos de la ansiedad escénica sino que hemos dado algunas pautas que pueden ayudar a afrontarlo desde la raíz.

Aparte de estos factores importantes como son la formación inicial, la necesidad de poseer una técnica adecuada y el uso adecuado de las horas de estudio, veremos otros elementos.

Al igual que muchas otras patologías, el pánico escénico puede ser tratado muy eficazmente por la psicología clínica. Aunque el hecho de acudir a un psicólogo está aún bastante estigmatizado por la Sociedad y en el músico la idea puede producir rechazo o sentimiento de inferioridad (“no ser capaz de resolver el problema por sí mismo”), el siglo XX nos ha devuelto varios ejemplos de grandes músicos que pudieron afrontar sus carreras gracias a la ayuda de un psicólogo.

Conocida es la enorme gratitud que debía Sergei Rachmaninoff al doctor Dahl, quien eliminó el bloqueo psicológico que produjo en el compositor el rotundo fracaso de su primera sinfonía. Tras las sesiones, Rachmaninoff escribió una obra que pasaría a ser una de las más conocidas e interpretadas del siglo, su segundo concierto para piano y orquesta.

Conocido es también el caso del pianista chileno pero educado en Alemania Claudio Arrau. Tras una fulgurante carrera como niño prodigio, a los 15 años sufrió la muerte de su maestro, Martin Krause, lo cuál le sumió en una profunda depresión. Aunque fue recuperándose poco a poco y continuó siguiendo los pasos de una prometedora carrera como concertista, no fue este un camino recto exento de sonoros fracasos, como el de su gira debut por los Estados Unidos a los veintipocos años, que le arruinó a él y a su familia, teniendo que regresar a Alemania en circunstancias casi novelescas. Según comenta el propio Arrau, la razón de su fracaso y la fría acogida del público estaba en un bloqueo emocional que sufría y que le impedía “dar todo” en la interpretación. Además de este bloqueo que le impedía hacer fluir la expresión hacia fuera, Arrau sufría de lo que él mismo denominaba “vanidad”, pero no en un sentido de egocentrismo sino en el de la necesidad de agradar al público. Esto añadía siempre un punto de enorme presión a todas sus actuaciones, lo cuál demuestra el anterior punto en

el que comentábamos que aunque imprescindibles, el dominio técnico y una gran disciplina no tienen por qué garantizar por sí solos la cura frente al miedo escénico en sus diversos grados y facetas. De hecho, de acuerdo con el propio Arrau, estudiaba muchas horas al día, sobre todo en sus comienzos.

Gracias a continuadas sesiones de terapia con un psicólogo consiguió liberarse de aquellos lastres y bloqueos.

Hay que asumir con naturalidad que, ocurra lo que ocurra, el público va a evaluarnos e impedir que este hecho nos bloquee. Es mejor concentrarse en producir la mejor música que sea posible que en concentrarse en intentar agradar a cualquier precio.

En la lucha contra el pánico escénico hay que deshacerse de determinados pensamientos irracionales. Por ejemplo, hay que evitar las autopremoniciones, sobre todo si estas son en sentido negativo.

Un pensamiento irracional bastante corriente es la comparación inmisericorde del propio músico con sus compañeros o, lo que puede llegar a ser aún más frustrante, con artistas de fama mundial. La irracionalidad de este pensamiento se basa en el hecho de que la imitación es algo tan inútil como imposible. Como comentase el pianista Vladimir Horowitz:

Una sugerencia que ofrecería es nunca imitar. Hay un viejo proverbio chino que dice, “No busques seguir en las pisadas del maestro; busca lo que el buscaba.” La imitación es una caricatura. Cualquier imitación. Averigua por ti mismo.

A estas palabras añadía que evitaba incluso escuchar sus propias grabaciones para que una interpretación determinada, fruto de un determinado momento, no le influyese.

Por tanto, tenemos la irracionalidad, inutilidad e imposibilidad de la imitación. A esto se añade un factor relativamente reciente, incorporado por la relativamente nueva tecnología que permite lograr grabaciones de una perfección nunca antes lograda. Pero mucho cuidado, esta perfección no deja de ser artificial. Desde la década de 1950 están a la orden del día en los estudios de grabación las técnicas de corrección de errores y de grabación por secciones. Por tanto, cualquier intento de acercarse a la perfección casi ideal de una grabación será una lucha en condiciones muy desiguales.

Otra idea irracional de la que hay que desprenderse es aquella según la cuál la profesionalidad no va unida al hecho de fallar de vez en cuando. La realidad es que ninguna persona toca siempre al mismo nivel y hasta los más grandes artistas han fallado alguna vez. Intérpretes que ofrecen desde 60 a más de 100 conciertos al año reconocen que la gira nunca es uniforme y que no todos los recitales fueron igual de bien. Claudio Arrau vivía atormentado por los errores que cometía en concierto hasta que aprendió a convivir con ellos. En 1961, el pianista Arthur Rubinstein se decidió a grabar su gira por los Estados Unidos. Significativamente, sólo unas muy pocas grabaciones del extenso repertorio que ofreció durante la misma obtuvieron su visto bueno para ser publicadas. Horowitz recibió su primera proposición de dar un concierto televisado en la década de 1940. No fue hasta 1968, a los 65 años de edad, cuando finalmente se decidió a dar el paso a la pequeña pantalla. Por otro lado su suegro, el director de orquesta Arturo Toscanini, decía con bastante humor que “todavía no se mete a nadie en la cárcel por unas notas falsas”.

¿Qué hacer, por tanto, ante un error en un concierto? Tenemos varias posibilidades. Una es sobresaltarnos y ponernos nerviosos por el hecho de haber fallado, afectando al resto del concierto. Pero también podemos restar importancia al fallo y tratar de disfrutar del resto del recital.

Y es aquí donde entra otro elemento muy importante a la hora de racionalizar el pánico escénico: los criterios de utilidad. Aunque una parte muy importante del funcionamiento del pánico escénico está relacionado con reacciones involuntarias (temblores, sudoración, manos frías, taquicardia), sí podemos generar autoinstrucciones que a la larga pueden ayudarnos.

La meditación (para la cuál la práctica de Yoga puede ser una inestimable ayuda) y el constante cuestionamiento pueden ser unas herramientas fantásticas, no solo para ayudar a combatir las consecuencias del miedo escénico sino también para mejorar en todos los aspectos como músicos (técnica, mecánica, expresividad, etc.).

Podemos meditar sobre los citados “criterios de utilidad”. En primer lugar, debemos preguntarnos ¿sirve para algo el ponerme nervioso/a? ¿Me va a ayudar esto a tocar mejor? Más bien parece ser lo contrario. El hecho de darnos cuenta puede ayudar. Esto, por ejemplo, lo podemos emplear como autoinstrucción que nos repetiremos. De la misma manera podemos cambiar pensamientos irracionales que nos asalten, tipo “va a salir mal”, “este pasaje no me saldrá por lo nervioso que estoy”, etc. por autoinstrucciones que vayan por un camino no ingenuamente positivo e ideal sino por pensamientos racionales “con los pies en la tierra”. Por ejemplo, ante el pensamiento “va a salir mal” podemos responder con algo parecido a “no se sabe aún cómo saldrá el concierto, puede salir bien, puede salir peor pero ni todo puede salir mal ni es el fin del mundo incluso si algo no sale tan bien como queremos”.

El hecho de asumir que hay cosas que, aunque lo deseemos, nunca van a cambiar nos ayudaría a relativizar más el asunto. Por ejemplo, nunca vamos a cambiar el hecho de que las personas que nos escuchan, voluntaria o involuntariamente, nos van a evaluar. Ya sea de forma positiva, negativa o neutra, esto no va a cambiar. Por tanto es mejor centrarnos en dar lo mejor de nosotros mismos y servir lo mejor posible a la música que en tratar de impresionar al público o estar continuamente preocupados en lo que pensarán de nosotros. Esto es otro criterio de utilidad: NO es útil preocuparse por estos asuntos sobre los que no tenemos control. Hasta grandes artistas consagrados son criticados continuamente. Una conversación con cualquier grupo de estudiantes o incluso profesionales de la música revelará los gustos más diversos y hasta, a veces, las críticas más incisivas. No es racional, por tanto, preocuparse por algo por lo que no tenemos control ni por perseguir el imposible de gustar por igual o ser aprobados por todas las personas del público. Por ejemplo, Arturo Toscanini, ¿fue un grandísimo director que rozaba casi el genio o, por el contrario, fue un director sobrevalorado y poco expresivo, casi metronómico? Dependiendo de si escuchamos o leemos la opinión de Horowitz o Arrau, obtendremos respuestas antagónicas.

Se dice que el primer paso para vencer a un enemigo es conocerlo. Conociendo los mecanismos por los que se activa nos ayudará, si no a vencerlo por completo, sí al menos a dominarlo e impedir que arruine o desluzca nuestras actuaciones. Aunque es posible reducir el reflejo físico del miedo escénico, lleva su tiempo. Independientemente de la cantidad de respuesta física que exista (temblores y otros, cada persona reacciona de una manera distinta), aprender a aceptarla y no permitir que una reacción física nos bloquee además psicológicamente y nos haga perder capacidades y reflejos.

Además de la preparación física y psicológica para el concierto, hay otro aspecto que no por evidente debemos pasar por alto: aquello que coloquialmente se conoce como “adquirir tablas”. Se debe aprovechar la más mínima oportunidad de tocar en público. Tocar con frecuencia delante de otras personas nos permitirá ir acostumbrando a nuestro organismo a que no existe ningún peligro real en la actuación. Así, nuestro sistema nervioso autónomo irá poniéndose cada vez menos alerta y, por tanto, se reducirá el nivel de respuesta física que se traduce en las desagradables sensaciones

descritas por tantos músicos como sudoración, taquicardia, manos frías, temblores y demás.

Aparte, cada actuación en público, independientemente de que sea en un gran auditorio o en el hogar de manera informal, es un valioso aprendizaje. Podemos valorar qué ha funcionado y qué no de nuestra preparación durante el estudio, podemos evaluar nuestra respuesta, saber qué ha cambiado, qué ha mejorado con respecto a la anterior actuación y mucho más.

Buscando más soluciones: cuando la técnica y la disciplina no son suficientes

Dentro de la carrera musical existen muchísimas opciones profesionales. No se reduce al todo o nada, es decir, o se es un solista de fama internacional o se ha fracasado. Esto es algo que se asume de manera completamente natural en otras profesiones pero que no parece ser asimilado por algunos músicos (por supuesto, existen todo tipo de circunstancias: hay pedagogos por vocación que no desean una carrera solista, músicos de grupo, banda u orquesta también por vocación, etc.). Esto no significa que si uno desea, por ejemplo, una carrera como solista deba renunciar a ella sino estar abierto a otras posibilidades o “planos B”. Tener claro esto puede ayudar a aliviar la autopresión y a controlar la frustración cuando algo no funcionó exactamente como planeábamos.

Sea cual fuere nuestro objetivo como músicos, está claro que necesitaremos una adecuada y compleja formación, en materias como armonía, análisis, interpretación, estilos, estética y la propia técnica del instrumento. A esto debemos sumar, como ya indicamos anteriormente, un cierto número de horas de estudio/ensayo diarias. Éstas varían enormemente de persona a persona. Como ejemplos contrastantes tenemos al Arrau de 15 años, que llegaba a las 14 horas diarias mientras abordaba obras de enorme exigencia física como el estudio transcendental nº 4, “Mazzeppa”, de Liszt; en el extremo contrario tenemos al Horowitz maduro, quien no practicaba nunca más de dos horas diarias para, según sus palabras, no perder la espontaneidad y no convertir la ejecución en algo mecánico. Ivo Pogorelich, poseedor de una impecable limpieza y destreza mecánica, aseguraba en 1988 estudiar una media de 9 horas diarias (a costa incluso de una lesión permanente en el tercer dedo de la mano izquierda). Pollini, poseedor de una técnica no menos impoluta, asegura que su ideal está entre las 3 y 4 horas, al igual que especificase hace más de siglo y medio Chopin. Glenn Gould aseguraba que la mayor parte de su trabajo la realizaba alejado del piano, intelectualmente y con la partitura. Lo único que obtenemos en claro de estas cifras es que no existe nada remotamente cercano a un ideal de horas de estudio. En lo único que parecen ponerse de acuerdo todos los grandes artistas es en la necesidad de una cierta constancia y regularidad. Esto es lógico, si queremos estar preparados para el concierto, tendemos que estar “en forma”, física y mentalmente.

Dicho todo esto, volvemos a insistir en dos puntos: primero, que todas las personas son diferentes. De forma natural (o adquirida a través de las circunstancias de su vida o su aprendizaje) hay personas que parecen tener mucho menos problemas que otras a la hora de tocar delante de un público. Artistas como Arthur Rubinstein o, en tiempos más recientes, Evgeny Kissin, declaraban disfrutar del hecho de tocar frente al público. Otros como Glenn Gould o Vladimir Horowitz parecían sufrir una tortura cada vez que tenían que tocar ante una audiencia (recordemos que Gould se retiró de los escenarios a la “avanzada” edad de 31 años y que Horowitz tuvo varias retiradas, una de las cuáles llegó a durar 12 años). El segundo punto a recordar es que, en el caso de

padecer un acusado pánico escénico, la sola disciplina y buena técnica no parecen ser suficientes para paliarlo.

Desconocemos cómo artistas como los citados Gould y Horowitz conseguían excelentes resultados tocando en público a pesar de su confeso miedo escénico.

Sin embargo, a día de hoy disponemos de muy variadas herramientas para preparar y ayudar al acto de salir a tocar delante de otras personas. Algunas son relativamente recientes, como la Técnica Alexander (en 1931 se funda la primera escuela). Otras son milenarias, como Yoga o Tai Chi. Por otro lado, como vimos en el caso de Arrau y Rachmaninoff, la psicología clínica puede ser una ayuda inestimable puesta a nuestra disposición a lo largo del último siglo transcurrido. Esto no significa que usarlas sea imprescindible para el músico. Pero sí son herramientas que pueden ayudar a allanar el camino.

Técnica Alexander

Creada por Frederick Mathias Alexander (1869 – 1955), esta técnica se ha aplicado con gran éxito a profesionales de distintas especialidades aunque es notorio su uso en profesiones que requieren de una exposición ante el público (actuación, recitación y, por supuesto, interpretación musical). No es este su uso exclusivo pero su aplicación ha demostrado ser muy beneficiosa en estos campos.

A muy grandes rasgos, podemos considerar la Técnica Alexander como una serie de pautas de concienciación corporal que ayudarían a recuperar el uso natural de nuestro cuerpo, corrompido por años de malos hábitos o enseñanzas. Esto implica una recuperación de la postura erguida pero no forzada del ser humano, la re-adquisición de la capacidad para inhibir los comportamientos que no deseamos y la habilidad para no interferir nuestras propias acciones.

Resumiendo muy sucintamente, los beneficios que esta técnica, combinada con la propia de nuestro instrumento, a la cuál no puede ni pretende en ningún caso sustituir, podrán ayudar al músico a economizar medios, energía y tensión muscular gracias al uso más natural del propio cuerpo, así como mejorar su postura. Esto último ayudaría a prevenir dolores de espalda e incluso lesiones derivadas de un uso intensivo pero a la vez inadecuado de nuestro aparato motor. La postura más firme pero a la vez relajada también puede influir en la manera en que el público percibe al artista. No sólo su música puede mejorar fruto de la relajación o la eliminación natural del exceso de tensión sino que visualmente puede transmitir una sensación de mayor seguridad y control de la situación. Esto que podría parecer a algunos muy superficial, para otros no lo es tanto. Vivimos en un mundo en el que, por desgracia o por suerte, las apariencias son muy importantes.

Como hemos insistido a lo largo de todo este trabajo, no es imprescindible para el músico el aprendizaje de este tipo de técnicas. Además, hay personas que parecen tener un “porte” natural. Podemos recordar, por ejemplo, a Franz Liszt, de quien nunca se escuchó que hubiese tenido jamás problemas técnicos o lesiones y de quien, por las pinturas y fotografías que nos han llegado, tenía una buena postura natural. Lo mismo se podría decir de Arthur Rubinstein, puesto como ejemplo de “buen porte” y “buen uso” de sí mismo y de su aparato motor por innumerables profesores de Técnica Alexander. Por contra, conocemos múltiples ejemplos de artistas, muchos de ellos de fama mundial, cuya postura era cuanto menos anatómicamente discutible. Recordemos al citado Glenn Gould y su espalda corvada, así como Horowitz y tantos otros.

Por tanto, esto no significa que personas que tengan un buen dominio del instrumento con malos hábitos posturales no puedan triunfar. Pero tampoco indica lo

contrario. Se pueden corregir los malos hábitos y el hacerlo puede enriquecer no sólo nuestra faceta profesional sino la vida misma.

Yoga

El Yoga se podría definir como la práctica de una disciplina milenaria que pretende acercarse a la unión entre cuerpo y mente y ayudar así al equilibrio entre ambos. Yoga no es una religión, aunque en algunas ramas pueda tener, aparte de sus aspectos como ejercicio físico, un componente espiritual. Existen múltiples escuelas de Yoga diferentes. Dos de las más importantes son Hatha-Yoga e Iyengar.

Resumiendo mucho, podemos considerar que el Yoga incluye aspectos como el control de la respiración, la meditación y el ejercicio físico a través de *asanas*, palabra que podríamos traducir como *posturas* aunque esta palabra no las explique por completo lo que son y lo que implican.

Las asanas son, desde luego, posturas que ejercitan músculos y realizan estiramientos que pueden ser muy beneficiosos. Pero no son solamente eso. Algunas pueden ayudar a equilibrar o masajear órganos internos, pueden ayudarnos a mejorar nuestra postura, mejorar nuestra capacidad de concentración, etc.

En el caso concreto del músico, puede ayudar a prevenir lesiones y puede servir como contrapunto a su actitud, en muchas ocasiones, sedentaria. De forma similar, e incluso complementaria, a la Técnica Alexander, puede ayudar a evitar o paliar hábitos posturales dañinos e incorrectos durante la práctica instrumental.

Como venimos comentando a lo largo de todo el presente trabajo, conviene insistir en que, al igual que con las demás técnicas y terapias descritas, la práctica del Yoga no es obligatoria, no es ni pretende ser una varita mágica que solucione todos los problemas habidos y por haber del músico. Pero es una, en nuestra opinión, excelente práctica que se pone al servicio de cualquier persona que la necesite y se puede convertir en un valioso complemento a las actividades del músico. Al igual que hemos insistido anteriormente, recordemos que todas las personas son diferentes y no todos los músicos han tenido las mismas dificultades. Pero, en este momento, si nos gustaría destacar a algunos grandes instrumentistas que han declarado su fascinación por la práctica de Yoga:

Claudio Arrau en su ensayo *A Performer Looks at Psychoanalysis* (traducido al español como *El intérprete recurre al psicoanálisis*) comentaba que en su escuela ideal no sólo incluiría la obligatoria enseñanza y práctica instrumental sino sesiones de psicoanálisis y la práctica regular de Yoga.

Yehudi Menuhin descubrió en el Yoga una práctica muy beneficiosa y fue un gran difusor de los beneficios que puede otorgar al músico.

Ivo Pogorelich, carismático y polémico pianista que alcanzó la fama mundial en 1980 tras el escándalo del Concurso Chopin que no ganó, asegura practicar Yoga regularmente.

Estos son solo unos pocos ejemplos de músicos extremadamente célebres pero sin duda existen muchos más, en todos los niveles.

Conclusión

A lo largo de este trabajo hemos visto, de manera breve, cómo diferentes técnicas y terapias pueden ayudar al músico en su difícil tarea de “enfrentarse” al público. Hemos visto también cómo algunas prácticas pueden ayudar a la meditación, concentración así como prevenir lesiones mejorando a la par el control sobre nuestro instrumento.

Sólo queda insistir, una vez más, en que cada persona debe conocer la oferta existente y decidir por sí misma qué le conviene o qué desea hacer. Como hemos visto, muchos músicos han triunfado sin seguir ninguna de las técnicas presentadas aquí. Pero también hemos visto otros casos de artistas que deben parte de su éxito o, en otros casos, su recuperación gracias a alguna o varias de las terapias descritas u otras.

Nadie se conoce mejor que uno mismo. Por tanto, es cuestión final del propio músico decidir qué necesita. Pero para ello es necesario primero conocer qué existe, entre qué se puede elegir o descartar. Conocer para tener el poder de elección, para poder ser libres.

Como último apunte, me gustaría destacar la refrescante flexibilidad de los últimos planes de estudios musicales. Evidentemente la perfección no existe pero es verdaderamente interesante ver cómo, frente a la rigidez de los antiguos planes de estudios de 1942 y 1966, el Grado Superior LOGSE (y previsiblemente también el reciente Grado Superior LOE, aún en fase experimental) incluyen una serie de materias optativas y asignaturas de libre configuración. El hecho de que el músico pueda elegir cursar en el propio conservatorio y hacer que puedan formar parte de su formación integral asignaturas como Técnica Alexander o Yoga es algo extraordinario. Como tal deberíamos valorarlo y defender a toda costa su permanencia en los planes de estudio.

En Madrid a 14 de mayo de 2011

Bibliografía

DALIA, Guillermo. Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Madrid: Mundimúsica ediciones, 2004.

-. Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Madrid: Mundimúsica ediciones, 2008.

DILLMAN, Erika. Yoga - guía práctica. Barcelona: Obelisco, 2000. Original: The little Yoga book, 1999

GELB, Michael. El cuerpo recobrado. Barcelona: Urano, 1987. Original: Body Learning, 1981.

HOROWITZ, Joseph. Conversations with Arrau. New York: Knopf, 1982. Reimpresión por Dover.

MACH, Elise. Great Pianists Speak for Themselves Volume 1. New York: Dodd Mead and Company, 1980. Reimpresión por Dover.

-. Great Pianists Speak for Themselves Volume 2. New York: Dodd Mead and Company, 1988. Reimpresión por Dover.

MENUHIN, YEHUDI. Violín - seis lecciones. Madrid: Real Musical, 1987. Original publicado en 1971