

Ejercicios de relajación

John Krakenberger

Colaborador. Violinista y violista, profesor y pedagogo especializado en las cuerdas altas
www.sulponticello.com

En la gran mayoría de los instrumentos, son las manos y los brazos los elementos principales. Pies (para el órgano y para algunos instrumentos de percusión) y el aparato respiratorio, y la boca misma con sus músculos, juegan un papel importante pero aquí nos limitaremos a aquellos primeros, y la importancia de poder ejecutar funciones diversas con la izquierda y la derecha.

Para comenzar, deberíamos cuidar la tónica general de nuestro cuerpo. Esto se puede lograr mediante un sencillo ejercicio chino, muy antiguo pero eficaz: Nos acostamos de espaldas, ambos brazos paralelo al cuerpo, palmas de las manos para abajo. Los brazos deberían pesar sobre el suelo, para empezar. Y ahora, sin movernos, solamente a través de nuestra voluntad, hacemos que los brazos leviten, o sea, que ya no pesen.

En este estado, aspirar profundamente, y mantener el aliento. La primera vez, mantenerse así 10 segundos, luego descansar un poco y repetir, con 15 segundos, y así sucesivamente, hasta mantener la respiración durante 30 segundos. Cuando uno se incorpora, después del ejercicio, hacer un esfuerzo consciente de acordarse como uno se siente: Muy relajado, con un tono excelente. Si se repite este ejercicio regularmente durante una quincena, se podrá recordar este sentimiento "después de incorporarse" y así adoptar esta tónica sin necesidad de repetir el ejercicio. El cuerpo se halla ahora con excelente ánimo para el trabajo con el instrumento.

Paralelo a este ejercicio, es importante que desde los hombros, desde el músculo conocido como trapecio, todo esté suelto. 90% de los problemas con manos y brazos provienen de los hombros. Me permito sugerir dos ejercicios básicos para lograrlo, extraído de las "Seis Lecciones" de Yehudi Menuhin:

1) Hacer molinos de viento con los dos brazos, pero en dirección inversa. Mientras el brazo derecho se eleva hacia adelante, el izquierdo debe elevarse hacia atrás. Una vez logrado, aumentar la rapidez y dar vueltas una docena de veces con toda celeridad. Luego cambiar sendas rotaciones: El derecho para atrás, y el izquierdo para adelante.

2) Elevar ambos brazos para que sean paralelos al suelo, hacia adelante, y paralelos entre sí. Las manos caídas, relajadas, con los dedos entreabiertos. Ahora girar el cuerpo desde la cintura hasta la cabeza hacia un y otro lado, con los pies firmemente anclados en el suelo, hasta poder ver hacia atrás, o sea, casi 180 grados de giro. Es importante que los brazos bambaleen libremente, impulsados por el giro, hacia un y otro lado y no importa que en este proceso dejen de ser paralelos o se flexionan un poco en el codo, con tal de estar sueltos. Repetir varias veces. Recordar cómo se siente uno, y si más adelante se tiene la impresión que algo está tenso, repetir los ejercicios hasta que las tensiones hayan podido ser controladas.