

La técnica fisioterapéutica de Françoise Mézières: una solución efectiva para la corrección de las problemáticas posturales y respiratorias de los instrumentistas de viento

--

EDMON ELGSTRÖM

Universitat de Barcelona



→ Recibido 03/02/2017
✓ Aceptado 10/04/2017

Resumen

En este artículo se exponen algunas de las problemáticas más habituales que presentan los instrumentistas de viento durante su estudio, relacionadas con el uso del cuerpo y la respiración, las cuales les impiden llevar a cabo el proceso de aprendizaje del instrumento de una manera confortable y, al mismo tiempo, no les permiten expresar todo su potencial musical. Para dar una solución a dichas problemáticas se comentan las posibilidades y las prestaciones que ofrece la técnica fisioterapéutica de Françoise Mézières, tanto para poder modificar la situación expuesta en el caso de los estudiantes de instrumentos de viento, como para ser consideradas por los profesionales de los mismos. Se trata de una técnica que presenta una concepción novedosa dentro de la fisioterapia, que por el hecho de tener una visión holística del funcionamiento del cuerpo, permite reequilibrarlo y devolverlo a su estado natural, pudiendo entonces llevarse a cabo la práctica del instrumento de viento de la manera más apropiada posible y más confortable para el individuo.

Palabras clave

Educación postural · Corrección de problemáticas posturales y respiratorias en estudiantes y músicos de instrumentos de viento · Técnicas fisioterapéuticas rehabilitadoras · Evaluación del uso del cuerpo

Abstract

This article discusses some of the most common problems presented by wind instruments during their study, related to body use and breathing, which prevent them from carrying out the process of learning the instrument in a comfortable way and, at the same time, do not allow them to express their full musical potential. In order to solve these problems, the possibilities and benefits offered by the physiotherapeutic technique of Françoise Mézières are discussed, not only to modify the situation exposed in the case of wind instruments students, but also for the professionals of the same. It is a technique that presents a novel conception within physiotherapy, which by having a holistic view of the functioning of the body, allows to rebalance it and return it to its natural state, being able to then carry out the practice of the wind instrument of the most appropriate and comfortable way for the individual.

Key words

Postural education · Correction of postural and respiratory problems in students and musicians of wind instruments · Physiotherapeutic rehabilitation techniques · Evaluation of body use

La presencia de problemáticas que no permiten a los estudiantes de instrumentos de viento desarrollar todo su potencial musical, por el hecho de no hallarse cómodos tocando, es un hecho habitual en el estudio de este tipo de instrumentos. Estas problemáticas, generadas por factores diversos, tienen en común un uso inadecuado del cuerpo y de la respiración para la práctica de este tipo de actividad. En algunos casos las problemáticas que las originan son previas al inicio del estudio del instrumento, como son la existencia de una musculatura laxa, la falta de tono muscular, una mala postura corporal, un apoyo plantar incorrecto. En otros casos, las dificultades en la ejecución se han generado durante el transcurso del estudio del instrumento, como son los pequeños vicios posturales y, principalmente, los errores en la comprensión del funcionamiento del mecanismo respiratorio y del uso del cuerpo al tocar, aspectos que no sólo dificultan la acción instrumental, sino que también pueden acabar afectando a la morfología corporal del alumnado en caso de ser adoptados de una manera prolongada.

Para dar una solución a la problemática planteada, suele ser habitual la tendencia a recomendar al alumnado realizar algu-

na práctica deportiva, o bien practicar algún método de educación corporal, opciones que en algún momento pueden ser muy recomendables para mantener el cuerpo en forma. No obstante, la realidad es que la solución más indicada en ese momento consistirá en practicar en este tipo de alumnado una evaluación del uso del cuerpo y, en consecuencia de la respiración en la ejecución, realizada por un fisioterapeuta, el cual podrá localizar el origen de la problemática y, de ser necesario, podrá prescribir la realización de una rehabilitación para liberar el cuerpo de tensiones innecesarias. En este aspecto, será especialmente importante que el fisioterapeuta practique una técnica que atienda al funcionamiento del cuerpo de una manera total y evite las tendencias de algunas técnicas de la fisioterapia a resolver las problemáticas, el dolor, o las molestias tratando únicamente la zona donde se localiza la molestia.

Así pues, con el ánimo de ofrecer una solución concreta a las problemáticas generadas en el uso del cuerpo y en la práctica de la respiración durante la ejecución instrumental, las cuales se dan con cierta frecuencia no sólo entre estudiantes, sino también entre profesionales de los instrumentos de viento; seguidamente se

presenta una opción de técnica fisioterapéutica muy interesante y efectiva para la corrección de la postura corporal y la mejora del uso del cuerpo de los instrumentistas de viento desde una perspectiva holística, técnica que es igualmente interesante y recomendable para cualquier otro tipo de instrumentistas, aunque no sean de viento.

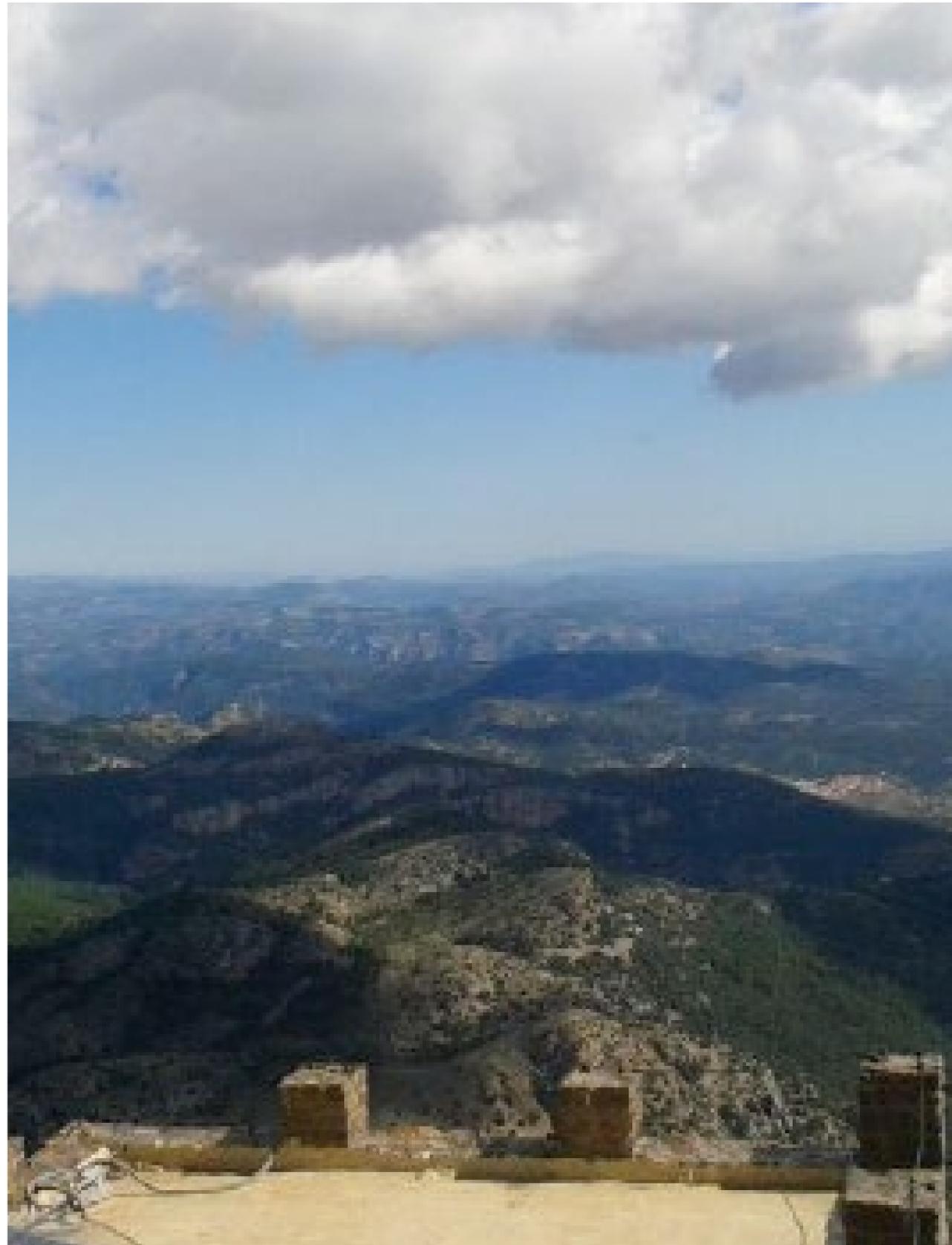
Nos referimos a una técnica de fisioterapia muy conocida en Francia y en el entorno musical europeo, donde está muy arraigada desde hace años entre los músicos y, aunque todavía no muy conocida por los estudiantes de música y músicos profesionales de nuestro país, actualmente ya se encuentra muy extendida en las principales ciudades y poblaciones de la geografía española, por lo cual es relativamente fácil tener acceso a ella y beneficiarse de las prestaciones que nos ofrece.

La técnica Mézières es un sistema de fisioterapia creado y desarrollado desde 1947 por Françoise Mézières (1909-1991), fisioterapeuta francesa formada en París, en la Escuela Francesa de Ortopedia y Masaje. La técnica Mézières es de carácter terapéutico y trata al paciente de forma individual y considerando los aspectos globales de la mecánica corporal. El objetivo

de este método es el de mejorar la postura corporal del individuo mediante un reequilibrio de las cadenas musculares, concepto descubierto e introducido por la propia autora y, al mismo tiempo, reducir las molestias y el dolor, en caso de haberlo.

Este método está basado en ejercicios de estiramientos activos que al reequilibrar las cadenas musculares permiten al cuerpo recuperar su óptimo funcionamiento y, al mismo tiempo, ofrecen la posibilidad de ir aumentando la propiocepción del individuo respecto de su cuerpo. Así pues, con un equilibrio de las cadenas musculares y utilizando el cuerpo de la mejor manera posible, ninguna parte del cuerpo tendrá que llevar a cabo una tarea que no le corresponda durante la ejecución instrumental, aspecto indispensable en el caso de todos los instrumentistas y, de manera especial en el caso de los intérpretes de instrumentos de viento, aspecto que nos aproximará al mayor grado de confort corporal posible al realizar este tipo de actividad.

La aplicación de la técnica Mézières permite devolver el cuerpo a su estado natural una vez localizadas y corregidas las malas prácticas, las cuales en muchos casos han llegado a incorporarse al mecanismo de nuestro cuerpo y han sido asumidas como pro-



pias, cuando en realidad está demostrado que mediante la práctica de esta técnica se puede devolver el equilibrio a nuestro cuerpo, aspecto que va a repercutir positivamente en todas las acciones que realizamos en la vida cotidiana y, muy especialmente, durante la ejecución instrumental.

Las sesiones de esta técnica son a cargo de una fisioterapeuta que, posteriormente a la finalización del grado universitario que le permitió obtener la correspondiente titulación, ha cursado un postgrado oficial de la técnica mezierista. Una vez superada esta formación y, reconocidos por la Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia, son incluidos en una lista que se encuentra en la página web de la institución. En dicha lista se especifican las especialidades que dentro de la técnica tiene reconocidas cada profesional, aspecto especialmente interesante, debido a que en la misma figuran algunos de estos fisioterapeutas que se han formado especialmente para trabajar sobre los gestos y las posturas de los músicos.

En el caso de un instrumentista de viento que acude por primera vez a la consulta de un fisioterapeuta mezierista para resolver las problemáticas de carácter corporal y respiratorias durante la ejecución, en primer lugar se le realiza un breve cuestionario de salud,

seguidamente se le practica un examen morfológico del cuerpo y para completar esta primera sesión se le realiza un estudio del uso del cuerpo y la respiración al tocar el instrumento. Una vez finalizado el mismo, y con la información recogida por medio de las pruebas practicadas, el fisioterapeuta ya podrá emitir un diagnóstico. A partir de este punto el fisioterapeuta procederá a elaborar un proyecto terapéutico individualizado para aplicar al instrumentista que lo requiera a lo largo de diferentes sesiones de rehabilitación, procediendo así a modificar progresivamente los malos hábitos adquiridos en el uso del cuerpo y en la respiración durante la ejecución instrumental.

A partir de este punto será posible proceder a dar inicio a las sesiones de fisioterapia mezierista, que están concebidas para ser llevadas a cabo de forma individual, siendo la duración de la sesión de una hora o algo más de tiempo, donde el fisioterapeuta realiza un trabajo individual con cada persona mediante la realización de una serie de ejercicios, los más apropiados en cada momento, dependiendo de la situación del cuerpo para recuperar el equilibrio. A lo largo de dichas sesiones será una buena oportunidad para que, paulatinamente y de manos del propio fisioterapeuta y, atendiendo a las leyes de la fisiología humana y la biomecánica, se pueda ir comprendiendo y asimilando el funcionamiento del cuerpo en la práctica de los instrumentos de viento, despejando así todas las dudas que pudieran ser planteadas por el instrumentista al respecto de dicha temática.

En el caso de no tener que necesitar de una intervención de carácter terapéutico como acabamos de comentar, o bien una vez acabada la misma si se requirió, será importante considerar la práctica de alguna disciplina deportiva, o método de educación corporal, para poder mantener el cuerpo en forma, puesto que para tocar un instrumento de viento es necesario

disponer de un cuerpo bien posicionado, flexible y de unos abdominales tonificados que permitan realizar la espiración de una manera fácil, espontánea y coordinada, sin necesitar recurrir a involucrar a la musculatura accesoria de la respiración y a otros grupos musculares, no apropiados para llevar a cabo el gesto espiratorio de una manera adecuada. Así pues, en la elección del deporte, o método de educación corporal a practicar, será muy importante la orientación que el fisioterapeuta, en función de las características de cada persona, pueda darle al respecto, en pro de dar con la disciplina más apropiada a practicar en cada caso.

Bibliografía

Bertherat, T. (1987). *El cuerpo tiene sus razones*. Autocura y antigimnasia. Barcelona: Paidós.

Calais-Germain, B. (2009). *La respiración. Anatomía para el movimiento, tomo IV: El gesto respiratorio*. Barcelona: La Liebre de Marzo.

Denys-Struyf, G. (2008). *El manual del mezierista I*. Barcelona: Paidotribó Editorial.

Elgström, E. (2016). La evaluación del uso del cuerpo en el estudio de los instrumentos de viento: una oportunidad para reflexionar, detectar y corregir problemáticas a tiempo. *Revista de la Asociación de Fagotistas y Oboístas de España*, 5, 34-36.

Escolá, F. (1989). *Educación de la respiración*. Pedagogotecnica para el rendimiento físico y la fonación. Barcelona: Inde.

Mathieu, M. C. (2007). *Gestes et postures du musicien*. Reconcilier le corps et l'instrument. Gières: Format Éditions.

Ricquier, M. (1982). *Traité méthodique de pédagogie instrumentale*. París: Gérard Billaudot Éditeur.

Sobotta, J. (2005). *Atlas de anatomía humana*. Tomo 2: Tronco, vísceras y miembro inferior. Madrid: Editorial Médica Panamericana. ♦

