

Aplicación de los ejercicios de calentamiento en el violín

Application of warming exercises on the violin

Ángel Mauricio Paucar Quisaguano¹

Resumen

El presente trabajo sobre la aplicación de ejercicios de calentamiento en el violín tiene como finalidad proveer una herramienta útil para los músicos que se dedican a la práctica de este instrumento. El documento contiene aspectos teóricos relacionados al tema ya mencionado. Además, se presentan de maneras teórica y gráfica los distintos tipos de ejercicios que se pueden realizar antes y después de tocar el violín para mejorar las destrezas de los intérpretes, pero, sobre todo, asegurar su salud física, evitando que se produzcan diferentes lesiones. La principal conclusión señala que la habilidad e interés por tocar un instrumento deben estar acompañados por el conocimiento de los ejercicios de calentamiento y postura corporal correcta para disminuir el riesgo de sufrir lesiones o contracturas en los músculos y articulaciones que se utilizan durante la práctica del violín.

Palabras claves: Violín, ejercicios de calentamiento, postura, instrumento.

Abstract

The present work on the application of warm-up exercises in the violin is intended to provide a useful tool for musicians who are dedicated to the practice of this instrument. The document contains theoretical aspects related to the aforementioned topic. In addition, the different types of exercises that can be performed before and after playing the violin are presented in a theoretical and graphic manner to improve the interpreters' skills, but above all to ensure their physical health, avoiding the occurrence of different injuries. The main conclusion points out that the ability and interest to play an instrument must be accompanied by the knowledge of the exercises of warm up and correct body posture to reduce the risk of suffering injuries or contractures in the muscles and joints that are used during the practice of the violin.

Keywords: Violin, warm up exercises, posture, instrument.

¹ Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Instrumentista Pedagogo. Estudiante de la Maestría en Educación Musical Universidad de Cuenca. Director de la Escuela de Música Rapsody.

Introducción

El calentamiento antes y después de interpretar un instrumento musical tiende a ser un hábito de todos los músicos, el cual consiste en realizar una serie de movimientos que proporcionan calor al cuerpo, logrando así tener mayor agilidad al practicar un instrumento y al mismo tiempo evita lesiones. Sin embargo, la realización de ejercicios es una actividad frecuentemente olvidada por algunos músicos. Salas (2009) afirma que el calentamiento es una rutina que no forma parte del currículo de varias instituciones educativas, razón por la cual los músicos se han visto obligados a realizar sus propias investigaciones como prevención o después de sufrir problemas de salud.

Este problema está latente en la interpretación de todos los instrumentos musicales, en especial, al momento de tocar el violín, ya que requiere mantener una postura específica. Rodríguez (2017) sostiene que "los violinistas necesitan tener levantado el brazo izquierdo, inclinar la cabeza hacia el violín y extender los dedos [...] son movimientos que se deben realizar de manera exacta y prolongada" (p. 16). Por tanto, tocar este instrumento puede ocasionar problemas leves como disminución de concentración, descoordinación, malestar, dolor, así como molestias que se pueden prolongar y ocasionar lesiones y otros riesgos a la salud.

La actividad de los músicos tiene la misma importancia que la de los cantantes y deportistas profesionales. A estos últimos les podría ocasionar calambres, torceduras y desgarres; no obstante, a través de ejercicios previos adquieren mayor flexibilidad. Lo mismo sucede con los violinistas que están en constante movimiento de músculos pequeños, repeticiones o movimientos excesivos que acortan la elasticidad del cuerpo y obtienen poco oxígeno, lo que puede dañar los tejidos.

Como solución a esta problemática los violinistas deben adquirir hábitos correctos e iniciar una rutina de ejercicios de calentamiento para que puedan aumentar la agilidad y la flexibilidad de los músculos para su correcto funcionamiento, se dismi-

nuya la sobrecarga, eliminar dolores musculares, prevenir enfermedades y al mismo tiempo obtienen un mejor rendimiento que les ayuda a una correcta interpretación y a mantener un mayor equilibrio emocional.

En este contexto, se presenta el siguiente artículo que recoge información acerca de la aplicación de los ejercicios de calentamiento en el violín. La finalidad de este trabajo es proveer una herramienta útil para los músicos que practican el violín, así como a los estudiantes de carreras de música, para que se profundicen en aspectos teóricos sobre el instrumento; al mismo tiempo, conozcan y apliquen las posturas correctas que eviten provocar tensiones. De igual modo, se presenta una serie de ejercicios de calentamiento sin instrumento y con instrumento, que se pueden aplicar antes y después de la práctica del mismo; esto con la finalidad de que el individuo pueda lograr mayor relajación o evitar posibles contracturas. Por consiguiente, el documento está dividido en introducción, desarrollo, que contiene toda la información recopilada, y finalmente, se presentan las conclusiones.

Desarrollo

Aspectos generales

El violín presenta como antecedentes los diferentes instrumentos de cuerda creados alrededor del mundo. Es a mediados del siglo XVI cuando este instrumento desarrolla las características que lo configuran hasta la actualidad; según explica Ferriz (2009) estas son: forma parte de la familia de los instrumentos denominados como de cuerda frotada, por lo tanto, constituyen la base de las orquestas clásicas; su sonido tiene una relación directa con el tamaño. La estructura que lo compone es compleja, pues consta de un total de 70 piezas; en la siguiente figura se pueden apreciar algunas de ellas:

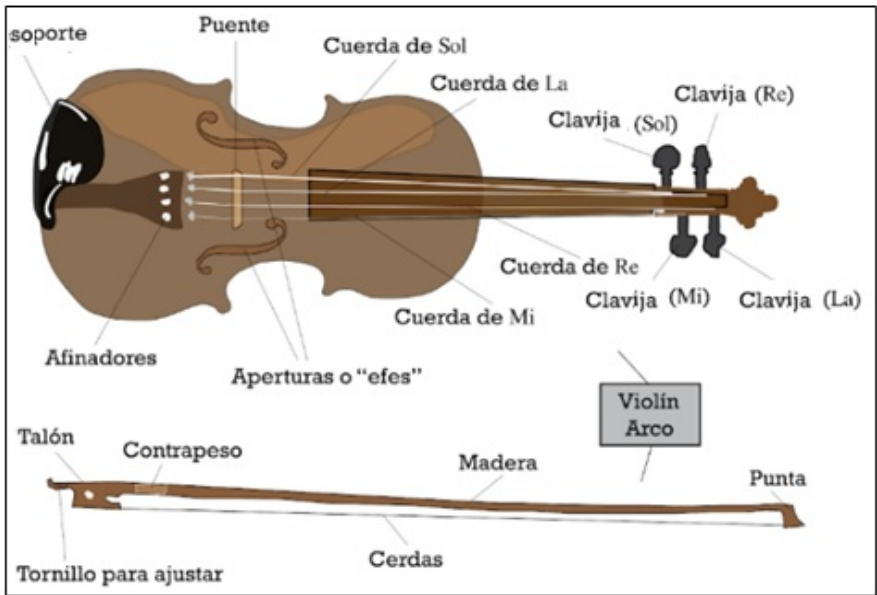


Figura. 1. Partes del violín. Fuente: Barba, 2011.

Al ser un instrumento compuesto por diferentes estructuras, requiere una posición y estilo particulares para ser tocado. Salas (2009) explica que los intérpretes de instrumentos de cuerdas generalmente obvian el tema del calentamiento, como consecuencia de que este no es un elemento que se tome en cuenta en los currículos creados para impartir conocimientos sobre formación musical. Generalmente, las personas que han desarrollado el hábito de calentar, ha sido como consecuencia de experiencias relacionadas al padecimiento de lesiones.

En este sentido, vale mencionar que el calentamiento previo a la práctica del violín presenta los siguientes beneficios: permite incrementar la temperatura del cuerpo para que los músculos se relajen; mejora la respuesta del sistema nervioso; flexibiliza la movilidad de las articulaciones reduciendo el riesgo de sufrir algún tipo de lesión. Además, son importantes para mejorar la capacidad de atención, concentración y reflejos. Por esta razón es importante que este proceso se realice en un promedio de entre ocho a 10 minutos (López, 2015).

Desde la perspectiva de Díaz & Pérez

(2017) es necesario que el calentamiento sea realizado previo al inicio de la práctica del instrumento; por lo tanto, es recomendable que las áreas del cuerpo que funcionarán al momento de interpretar el instrumento comiencen a ser movilizadas para que vayan adquiriendo un mayor grado de flexibilidad de los músculos y articulaciones. Estas acciones facilitarán que la persona que toca el instrumento desarrolle más seguridad y presión al momento de tocar, pero, sobre todo, se convierte en un factor necesario para evitar cualquier tipo de lesión.

Un dato por considerar es que el calentamiento tiene dos fases: con el instrumento y sin el instrumento. Las dos son importantes debido a que los ejercicios previos ayudan a flexibilizar las articulaciones del cuerpo, y cuando se lo hace con el violín el cuerpo, va adquiriendo una postura determinada, la cual genera un mayor acoplamiento entre el intérprete y el instrumento. En relación a esto, Rodríguez (2017) menciona que lograr mantener durante una considerable cantidad de tiempo el brazo levantado, la cabeza ladeada o extender los dedos con precisión es un proceso que requiere práctica y tomar

medidas que ayuden a adquirir mayores destrezas.

Entre las ventajas más importantes que ofrece la realización de ejercicios de calentamiento, previo a la interpretación de un instrumento, se encuentran los siguientes:

- Mayor soltura y precisión para tocar el instrumento.
- Disminuye el riesgo de sufrir lesiones.
- Los músculos se relajan y se aminora la posibilidad de padecer algún tipo de fatiga.
- La respuesta ante los estímulos nerviosos se realiza con mayor celeridad.
- La concentración del intérprete se focaliza en la actividad que va a cumplir.
- Relaja el conjunto de la postura corporal para evitar dañar los músculos y partes del cuerpo que intervienen en el proceso de tocar el instrumento.
- Ayuda al mejoramiento de la elasticidad de los músculos.
- Evita que el individuo sufra descompensaciones o contracturas.
- Mejora la movilidad de las articulaciones.
- Ayuda a conseguir mejor rendimiento interpretativo.
- El calentamiento sin instrumentos es la fase inicial para proceder al calentamiento con instrumento.

Salas (2009) señala que existen diversos ejercicios de calentamiento, sin embargo, no todos funcionan de la misma manera para todos los intérpretes; por consiguiente, es necesario que cada artista tenga pleno conocimiento sobre sus capacidades y posibilidades para no realizar acciones que pudieran afectar su salud. Por esta razón es recomendable que los ejercicios de calentamiento respeten algunos principios básicos: movimientos ligeros y suaves, diversidad de movimientos, velocidad moderada y considerar que la posición de las articulaciones debe ser neutra.

En relación a la postura para tocar violín, Gardé & Gustems (2017) definen que esta no debe ser caracterizada como una condición inamovible o estática, explican la importancia de entender como una característica dinámica que permite al intérprete colocarse de manera cómoda. Es decir,

una postura adecuada implica la correcta posición de manos y brazos para contrarrestar cualquier tipo de molestia o dolor al momento de tocar el violín. En la Figura 2 se puede apreciar un ejemplo sobre la posición más adecuada para tocar el violín:



Figura 2. Postura para sostener el violín.
Fuente: Cotik, 2019.

En relación a lo que se muestra en la Figura y siguiente, el planteamiento de Klein-Vogelbach, Lahme, & Spirgi-Ganter (2010), es que una buena postura al momento de tocar el violín implica tener en cuenta lo siguiente:

- La espalda debe estar en una posición recta y totalmente relajada.
- El violín debe sujetarse con la clavícula y la barbilla; es importante que no sea con el hombro, para evitar que se produzca algún tipo de tensión.
- La posición del brazo izquierdo debe generar un ángulo recto con el resto del cuerpo, el hombro siempre debe estar relajado.
- La postura debe darse de manera natural, de esta forma no será necesario que la mano izquierda realice algún tipo de ayuda para sujetar el violín.
- La posición del codo izquierdo debe ser lejos del cuerpo sin que sea necesario que se apoye en la cadera.
- La almohadilla debería ayudar a mantener el cuello en una posición elevada, para que este no esté tenso o se vea forzado. Por esta razón, si es necesario utilizarla, es recomendable elegir la que mejor se adapte a la fisonomía de intérprete.
- El mástil del violín debe apoyarse con delicadeza sobre la mano izquierda, de tal manera que mantenga la movilidad y evitar que se produzcan calambres.

- Para sujetar el arco, el pulgar tiene que estar relajado frente al resto de dedos. El hombro, el codo y también la muñeca deben colocarse de tal forma que se encuentren en el mismo plano.
- La muñeca del lado derecho debe estar suelta, con el fin de que mantenga un movimiento armónico con el antebrazo.
- El arco se sujetará con suavidad para evitar el apareamiento de dolor en los dedos o brazo.

Como se puede observar, la postura es un aspecto fundamental en el proceso de tocar el violín. Tener en cuenta las recomendaciones señaladas permite a los intérpretes proteger su salud, evitando que se produzcan algún tipo de daño o lesión en las diferentes partes del cuerpo que se utilizan. En este sentido, la realización de ejercicios de calentamiento y la posición de la persona cumplen un rol importante en la práctica de este instrumento.

Ejercicios de calentamiento

Previo a la práctica del violín es necesario realizar un calentamiento de los músculos y de las articulaciones. El propósito se basa en la importancia de lograr que el cuerpo esté preparado para iniciar una actividad. Para que el calentamiento sea efectivo es importante que los movimientos sean suaves, variados, se realicen con una velocidad moderada y además se mantenga una posición neutra de las articulaciones (Rosset & Fábregas, 2005).

Ejercicios antes de ensayar

La duración de los ejercicios para el calentamiento corporal se aconseja como mínimo de 10 minutos. Los ejercicios para trabajar manos, codos, hombros, cuello, cara y diafragma son los siguientes:

- **Movimiento de dedos:** con las manos relajadas se procede a abrir la palma de la mano y realizar un movimiento de los dedos, de manera que estos se vayan cerrando lentamente. Se requiere realizar 10 repeticiones.

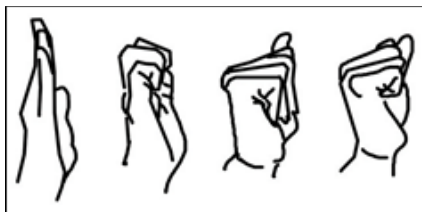


Figura 3. Movimiento de los dedos. Fuente: Harnsberger, 2008.

- **Movimiento de dedos 2:** se relajan las manos, se procede a abrir completamente la palma de la mano, y cada uno de los dedos se debe subir y bajar. Iniciar con una mano (izquierda o derecha) y cambiar. Hacer un total de 10 repeticiones. Es importante que el movimiento de los dedos se realice de manera individual, es decir, mientras un dedo actúa los demás se mantienen en la misma postura.

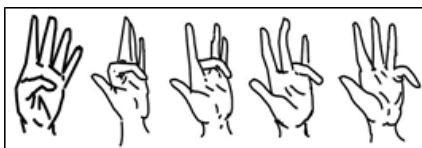


Figura 4. Movimiento de los dedos 2. Fuente: Harnsberger, 2008.

- **Rotación de muñeca:** con los brazos colocados delante del cuerpo se procede a apretar las manos y se realiza un movimiento de rotación.



Figura 5. Rotación de las muñecas. Fuente: Harnsberger, 2008.

- **Movimiento de antebrazo:** colocar los brazos delante del cuerpo, se continúa haciendo una flexión hacia el pecho y proceder a subir y bajar. Se requiere efectuar un total de 10 repeticiones.



Figura 6. Movimiento del antebrazo. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Rotación de hombros: ponerse de pie con los pies bien apoyados sobre el suelo y se coloca las manos hacia abajo, e iniciar con una rotación en los hombros hacia adelante y hacia atrás. Se realizan 10 repeticiones.

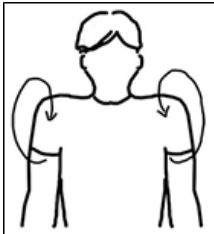


Figura 7. Rotación de los hombros. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Estiramiento de brazos: se procede a estirar los brazos hacia atrás y mantener 10 segundos. Posteriormente, llevar hacia adelante el brazo izquierdo y luego el derecho. Se realiza un total de 10 repeticiones.

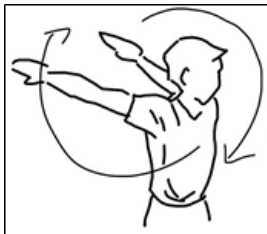


Figura 8. Estiramiento de brazos. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Círculos con las manos: ponerse de pie, con los pies firmes se procede a abrir los brazos de manera que el cuerpo forme una cruz, y cerrar la mano. Realizar un movimiento de las manos, formando círculos. Se realiza

un total de 10 repeticiones.



Figura 9. Círculos con las manos. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Movimientos circulares del cuello: en la posición de pie y las manos hacia abajo, se procede a efectuar movimientos giratorios del cuello, desde la derecha hacia la izquierda.

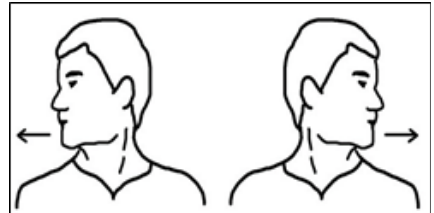


Figura 10. Movimiento circular del cuello. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Movimiento del cuello: se inicia con la posición de pie y las manos hacia abajo, y proceder a efectuar movimientos del cuello que lleven la cabeza hacia arriba y hacia abajo. Se realiza un total de 10 repeticiones.



Figura 11. Movimiento de los dedos. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Movimiento del cuello: iniciar con la misma posición de la figura anterior y proceder a realizar movimientos del cuello hacia izquierda y derecha, la oreja debe tapar el hombro. El número de repeticiones es un total de uno

para cada uno de los lados.

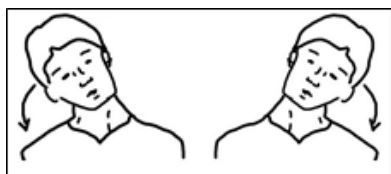


Figura 12. Movimiento del cuello. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Movimientos con la boca: el individuo procede a pronunciar todas las vocales, realizando de maneras exageradas. Esto es una forma de suministrar oxígeno a los pulmones para evitar fatiga. Del ejercicio se recomienda realizar 10 repeticiones.

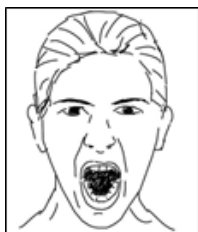


Figura 13. Movimiento con la boca. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Llenar la boca de aire: de pie se procede a llenar o inhalar el aire y mantenerlo durante unos 10 segundos y a continuación soltarlo. Se realiza un total de 10 repeticiones.

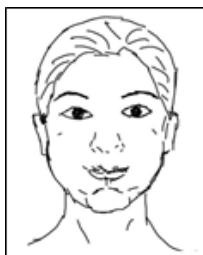


Figura 14. Llenar la boca de aire. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Respiración energética: ponerse de pie, con los brazos hacia abajo, y los pies juntos, e inhalar de forma profunda, esperar unos segundos y proceder a liberar. Se realizan 20 repeticiones.

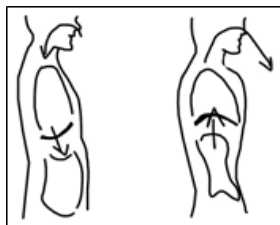


Figura 15. Respiración energética. Fuente: Harnsberger, 2008.

Ejercicios de calentamiento con instrumento

Los ejercicios de calentamiento con el violín después de finalizar los ejercicios corporales. El calentamiento con el instrumento es una manera inteligente para mejorar las habilidades de interpretación y lograr un mejor resultado (Valera, 2018). Por consiguiente, a continuación, se presentan los ejercicios básicos que se deben aplicar antes de la práctica del violín:

- **Largas cuerdas al aire:** realizar esta actividad es un mecanismo que facilita y mejora la entonación. Se requiere que el individuo se coloque frente a un espejo y ubique el arco en la cuerda La y escuche la entonación hasta que esta esté clara. Se realiza un total de cuatro repeticiones como mínimo.
- **Posición de los dedos:** se requiere seleccionar una escala y proceder a producir las notas de manera pausada.
- **Práctica del cuarto dedo:** es necesario iniciar tocando la cuerda La al aire y continuar colocando el cuarto dedo en Re, para imitar la nota.
- **Ligaduras:** se coloca el arco sobre la cuerda La y empezar a tirar paulatinamente. Cuando esté en la mitad se deberá ubicar el dedo para marcar la nota Si. Se necesita realizar mínimo cinco repeticiones.
- **Cambio de cuerda:** frente a un espejo mirar que el codo del brazo derecho forme un ángulo recto, y con el arco se pueda formar un cuadrado. Se inicia tocando la nota La al aire y se procede a bajar únicamente el brazo derecho hasta ir a la cuerda de Mi.
- **Relajación de mano:** se coloca un lápiz o marcador grueso en la mano

izquierda, entre el pulgar y mástil, y luego cambiar entre dedos y cuerda. Esto ayudará a incrementar el grado de relajación.

Ejercicios después de ensayar

Al finalizar un ensayo o presentación con el violín es importante que se realicen ejercicios. Estos se deben trabajar con estiramientos de brazos, espalda y pecho, cuello, cara y relajación.

- Brazos: se inicia con la colocación de los brazos en posición interna y realizar una flexión de los extensores y flexores de los dedos. Se continúa ubicando el brazo derecho hacia la espalda, y con el izquierdo, empujar desde el codo. El brazo izquierdo se coloca hacia el frente, y con el derecho se toma desde el codo y se tira hacia él. Cada ejercicio tiene una duración de 20 segundos.



Figura 16. Trabajo en brazos. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Espalda y pecho: colocarse de rodillas e ir hacia adelante lo máximo posible. En esa misma posición se lleva el brazo derecho por debajo del pecho, mientras tanto el izquierdo se mantiene en la misma posición; tanto la cara como el hombro se quedan sujetos en el piso. Ponerse de pie, con las piernas abiertas y llevar las manos hacia atrás, y a continuación, hacer una flexión hacia adelante. Cada actividad tiene una duración de 20 segundos.

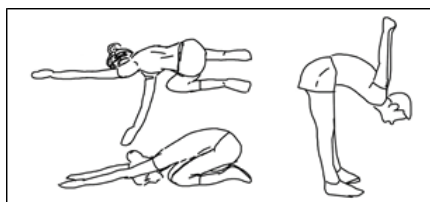


Figura 17. Trabajo en espalda y pecho. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Cuello: de pie, se procede a girar el cuello hacia la izquierda y la derecha, arriba y abajo y hacia los costados, de forma que se tope el hombro con las orejas. En cada lado se debe mantener 20 segundos.

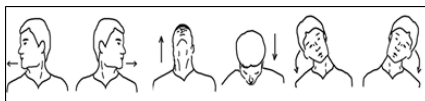


Figura 18. Trabajo en cuello. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Cara: con los dedos índices de las manos izquierda y derecha se estiran los labios, y posteriormente, abrir la mandíbula lo máximo posible. Estas repeticiones tienen una duración de 10 segundos.

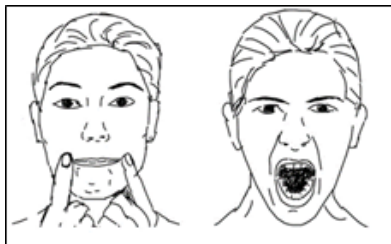


Figura 19. Trabajo en cara. Fuente: Harnsberger, 2008.

- Relajación: este ejercicio se realiza con la ayuda de una silla. Se acuesta en el piso y se flexionan las piernas para colocarlas en la silla. Las manos deben permanecer en el suelo. La duración de esta posición es de un minuto.

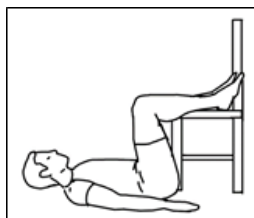


Figura 20. Relajación. Fuente: Harnsberger, 2008.

Conclusiones

Tener la habilidad y el interés de tocar algún instrumento musical implica también poseer conocimientos respecto a los diferentes procesos que se deben tomar en cuenta para hacerlo de la mejor manera posible. Si bien la técnica y la capacidad interpretativa de las notas son importantes, también es necesario considerar elementos como los ejercicios de calentamiento y la postura para evitar que la persona sufra algún tipo de lesión o contractura en alguno de los músculos que se utilizan durante la práctica del violín.

Por esta razón, la existencia de ejercicios para los diferentes momentos de la interpretación, antes y después, es útil para preservar la salud de los artistas. La puesta en práctica de estos mecanismos tiene como propósito asegurar que el cuerpo se encuentre totalmente preparado para proceder a tocar el violín; es necesario que los movimientos que se realicen sean moderados, variados y permitan a las articulaciones mantener una posición neutral. Se estima conveniente aplicarlos en un tiempo mínimo de 10 minutos previos al utilizar el instrumento. Sin embargo, también existen actividades que pueden poner en práctica con el instrumento, de esta manera se logra mejorar las habilidades de interpretación.

En definitiva, la presentación de los diferentes ejercicios de calentamiento y las consideraciones por seguir para tener una postura adecuada al momento de tocar el violín, constituyen un aporte fundamental para las personas que practican o tienen interés en aprender a practicar este instrumento; ayudan a que desarrollen de mejor manera sus destrezas y habilidades; además, logran que se proteja la salud del intérprete.

Bibliografía

1. Barba, V. (2011). Quiero tocar violín. Misuri: Mel Bay Publications.
2. Cotik, T. (6 de enero de 2019). Desarrollando una manera natural y relajada de tocar el violín. Obtenido de *Deviolines*: [https://www.deviolines.com/developing-a-natural-relation-natural-con-el-violin/](https://www.deviolines.com/developing-a-natural-relation-with-the-violin/)
3. Díaz, J., & Pérez, S. (2017). Lesiones musicales. Buenos Aires: IFTS.
4. Ferriz, E. (2009). El camino hacia el violín. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 5, 1-6.
5. Garde, A., & Gustems, J. (2017). Métodos y tratados de iniciación al estudio del violín en el siglo XX. *Sonograma*, 34, 1-26.
6. Harnsberger, A. (2008). Estiramientos para tocar sin dolor. *Percussive Notes*, 46, 54-56.
7. Klein-Vogelbach, S., Lahme, A., & Spirgi-Ganter, I. (2010). Interpretación musical y postura corporal. Madrid: Akal.
8. López, T. (2015). *Cómo tocar sin dolor, tu cuerpo tu primer instrumento*. Valencia: PILES.
9. Rodríguez, M. (2017). Estudio y aplicación didáctica de la técnica del violín para alumnado de enseñanzas profesionales a través de los grandes intérpretes del s. XX-XXI. España: Universidad de Valladolid.
10. Rosset, J., & Fébregas, S. (2005). Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Barcelona, España: Paidotribo.
11. Salas, M. (2009). Hábitos de estiramiento y calentamiento en violinistas. *La Retreta*, 3, 1-18.
12. Valera, P. (2018). Ejercicio de calentamiento para violinistas principiantes. Obtenido de <https://palomavaleva.com/ejercicios-de-calentamiento-para-violinistas-principiantes/>