

III

LOS ASPECTOS FISICOS DEL MIEDO AL ESCENARIO

1. *El temor de que caiga el violín*
2. *El temor al temblor del arco*
3. *El temor a desafinar*
4. *El temor a las posiciones altas
y a los cambios de posición*

Para comprender las causas de los aspectos físicos del miedo al escenario, y asimilar las soluciones, es importante que esta parte del libro no sea leída de una sentada. Para alcanzar mejores resultados es recomendable concentrarse en cada parte, separadamente, junto con los ejercicios sugeridos; y luego, cuando cada parte haya sido entendida, combinarlas en un todo coordinado.

1. *El temor de que caiga el violín*

CAUSAS

1. *Postura rígida con una sensación de abismo debajo del instrumento.*
2. *Excesiva presión de la cabeza sobre la mentonera.*
3. *Excesiva rotación del brazo izquierdo hacia adentro.*

SOLUCIONES

1. *Postura que incluya movilidad y equilibrio a través de la aplicación del pulso rítmico y canto.*
2. *Diferencia entre peso vivo y peso muerto.*
3. *Eliminar el concepto de "sostener el violín".*

El temor de que caiga el violín es tan universal entre los violinistas que aparece en los lugares más inesperados. Por ejemplo, en el programa de uno de los conciertos de Daniel Barenboim, dice en su biografía que su carrera empezó a los tres años de edad con el estudio del violín, pero a los cuatro años cuando descubrió que el piano tenía tres patas de apoyo, cambió inmediatamente de instrumento para nunca más regresar al primero.

Muchos sabemos por la experiencia cotidiana que cuando estamos ansiosos por algo hay una sensación de tensión en todo el cuerpo. Para muchos instrumentistas, la sola idea de sostener el violín basta para crear contracciones en todo el cuerpo, hasta en las rodillas. Porque la toma del violín está estrechamente vinculada con la postura. Mejor dicho, es lo mismo.

El primer paso para la liberación de las tensiones es establecer una movilidad autogenerada y equilibrio (bajo la forma de un pulso rítmico orgánico) a partir de la postura misma, sin siquiera pensar en el violín.

Es importante comprender que el pulso rítmico orgánico, con su poder de comunicación, es la propia esencia de la música, y debe generarse en el propio cuerpo. Pero también es importante comprender que entre los violinistas —debido a las tensiones conectadas con la toma del violín— el pulso rítmico no va a venir por el solo hecho de desearlo. Debemos aprender a adquirirlo antes de que se transforme en un proceso autogenerado.

EJERCICIOS (1)

1 El primer ejercicio consiste en establecer la postura, sin el violín, sobre la base de los Equilibrios Fundamentales descritos en el Capítulo II de *Nuevo Enfoque para tocar el violín*. Luego dejar correr a través de todo el cuerpo un pulso rítmico continuado. Es un ejercicio muy simple. Cuente en voz alta, digamos, cuatro pulsos. Acompañe los tiempos *doblado las rodillas* abajo y arriba y *aplaudiendo con las manos*. Imagínesse que el cuerpo está hecho de resortes (a la manera de un buen colchón) que dan cuenta de la elasticidad de las rodillas. Los números, claro, pueden variar según el pulso deseado. Luego tome una partitura y léala con el pulso rítmico, frase por frase, involucrando a todo el cuerpo. Si al principio este ejercicio le resulta raro o zozco, especialmente al flexionar las rodillas o al contar en voz alta, ponga también en marcha al metrónomo, pero no deje de hacerlo usted mismo.

2 El segundo ejercicio consiste en *cantar* la obra frase por frase, acompañándola con el ejercicio previo del pulso rítmico.

Pocos violinistas se dan cuenta de que el canto (junto con el pulso rítmico y sin el instrumento) es uno de los principales canales de liberación de la tensión y la ansiedad en la ejecución del violín, además de ser la verdadera fuente interna de los impulsos musicales. Pues ¿cómo puede uno comunicar si la música misma (la melodía junto con el pulso rítmico) no está establecida en la propia alma del intérprete? Para lograrlo, debe permitirse que la imagen auditiva se forme libremente, sin los obstáculos de un

instrumento. Nuestro potencial artístico puede realizarse solamente si aprendemos primero a ser músicos y violinistas después. Cantar es tan antiguo como las montañas, es la forma más elemental de la expresión musical, y su valor curativo para el alivio de la tensión y la ansiedad en la ejecución del violín nunca podrá ser suficientemente subrayado.

Lo importante es aprender —con nuestras voces fuertes o débiles, bellas o feas— algunas canciones y sentir su contenido espiritual; sin el instrumento, dejamos que nos impregnen primero a nosotros y a través nuestro, a los demás. Sólo después estaremos en condiciones de tocar un instrumento para producir verdadera música y no meramente sonidos. (12)

3 El siguiente paso consiste en eliminar la misma idea de sostener el violín. La actitud predominante de sostener el violín a partir de la caída vertical del mentón sobre la mentonera es la causa de muchos problemas. Esta forma no sólo localiza un solo punto de apoyo (entre el mentón y el hombro), sino que cuanto más fuertemente se presiona el mentón contra la mentonera, más fuertemente debe presionar el hombro desde abajo. Es una ley de la naturaleza. Toda fuerza vertical descendente requiere la misma cantidad de fuerza contraria desde abajo. De modo que la fatiga, acompañada frecuentemente por un intenso dolor en el hombro izquierdo, es un conocido mal violinístico. Para muchos violinistas, la parte del instrumento que sobresale del cuerpo, es un peso muerto que cuelga sobre un precipicio. Y el temor de que este precioso bien pueda caer al vacío exagera la necesidad de presionar el mentón contra la mentonera.

Es más evidente aún cuando se le pide a un violinista que toque un pasaje (aunque sea unas pocas notas) con su cabeza completamente fuera del instrumento. Para muchos intérpretes es imposible, en primer lugar, debido a la inquietud acerca de "¿qué sostendrá al violín?". La actitud de presionar lo más posible con el mentón (a pesar de las marcas rojas del cuello), generalmente está acompañada por un izamiento del violín. Cuando veo a un violinista con el violín hacia arriba y el cuerpo tieso, no

12) Helga Szabo en *The Kodaly Concept of Music Education*, Boosey and Hawkes, Londres, 1969.

puedo dejar de acordarme de Jancsi, el puercoespín de mis hijas, que erizaba sus espinas cada vez que olfateaba peligro. Difícilmente una postura que comunique deseo de dar placer a otros.

Por lo tanto, éste es el momento —al abordar la toma del violín— en que el proceso mental debería ser tan activo y constructivo como la aplicación de los Equilibrios Fundamentales, y como la diferenciación entre peso vivo y muerto.

Por ejemplo, piense en la diferencia entre llevar a un bebé despierto en los brazos, o uno dormido. El despierto puede ser acarreado cierta distancia con cierta facilidad en comparación con el dormido, cuyo peso cae muerto en los brazos del adulto. Sin embargo el peso del bebé es el mismo independientemente de si está despierto o dormido. La diferencia entre peso muerto (inmóvil) y peso móvil (que por su movimiento perpetuo está vivo) es tremenda. Es muy importante comprender el pleno significado de esta diferencia (inmóvil=muerto; móvil=vivo) con relación a la toma del violín.

Toda la magia y misterio del violín como instrumento depende del hecho de que está vivo. Según una leyenda húngara (quizá porque se considera que el violín es un instrumento tan difícil) es la propia creación del diablo; y como, que yo sepa, todavía nadie trajo una mejor explicación sobre sus orígenes, ésta puede ser tan válida como cualquier otra. Sigue en pie el hecho de que es un instrumento único con un poder de comunicación muy específico. De modo que para estar a su altura (tanto física como mentalmente) debemos aprender a pensar en él y a manipularlo como si tuviera vida propia —como que para muchos de nosotros la tiene. Pero para impregnarlo de nuestra propia "vitalidad" debemos poder envoverlo con nuestros propios movimientos orgánicos.

Y esto es posible sólo si aprendemos a sentir que nuestros brazos son tan livianos como plumas y tienen tanta movilidad y equilibrio como las alas de un pájaro.

La diferencia entre levantar y suspender los brazos y la imagen del subi-baja fueron tratadas en *Nuevo Enfoque para tocar el violín* y *Un curso de doce clases* con sus respectivos ejercicios. Aquí ampliaré las diferencias con un solo ejemplo, porque su práctica ayuda a incorporar la sensación "alada" y sin peso de los brazos.

Si levantamos nuestros brazos desde la posición natural, colgante, a unos 90 grados, que es la postura para tocar, tendemos a guiar este movimiento desde las manos, es decir, las manos *tienden* a elevar los brazos. El problema es que el peso de los brazos es demasiado para las manos y así se instala inmediatamente la rigidez. Y como esta posición a 90 grados (especialmente si debe ser sostenida por largo tiempo) es contraria a nuestra actividad natural, pronto comenzamos a sentir los brazos pesados y, doblados de fatiga, deseamos bajarlos nuevamente a su posición colgante original.

En cambio, si levantamos los brazos *arriba* de la cabeza, y después los dejamos caer suavemente —con los codos doblados— hacia la posición para tocar el violín, el movimiento es controlado por los brazos (parte superior), lo cual crea una sensación de suspensión y de maravillosa falta de peso en brazos y manos (*Fig. 1*).

4

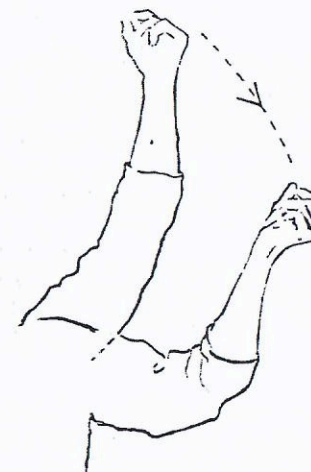


FIGURA 1

Ayuda también imaginar que los brazos están suspendidos por una corriente de aire que, por su movimiento perpetuo genera una sensación de activa "vitalidad" en ellos.

Esta movilidad y equilibrio orgánicos de los brazos pueden envolver al violín y transmitir la energía natural del cuerpo a él y a través de él.

Con el objeto de eliminar tanto el "pensamiento" como la "sensación" de que el violín está sostenido, son muy útiles, además

de los ejercicios señalados en *Un curso de doce clases* (págs. 3, 4 y 5), las siguientes experiencias:

EJERCICIOS

Coloque el violín sobre el piano o algo equivalente en altura, con la voluta apuntando a su izquierda. Párese paralelo al instrumento con su brazo derecho próximo al violín. Reproduzca la postura elástica armada de resortes. Eleve su brazo izquierdo por encima de su cabeza y déjelo caer a la posición suspendida propia de la ejecución del violín. Cerciórese de que el brazo, especialmente en su parte superior, esté liviano como una pluma. Para evitar rigideces, conviene menear continuamente el hombro en dirección lateral, balanceando la parte superior del brazo hacia la izquierda y afuera del cuerpo.

(Tanto en *Nuevo Enfoque para tocar el violín* como en *Un curso de doce clases* postulé la necesidad de mantener la muñeca recta para evitar las contorsiones hacia adentro o afuera. Pero aprendí, experimentando, que la mejor manera de obtener movilidad y equilibrio constantes es olvidando, lisa y llanamente, la imagen de la toma del violín y permitir que la mano caiga en su lugar *natural* a partir de la postura suspendida del brazo. Si no hay tensión en la muñeca, la mano caerá ligeramente hacia atrás, lejos del cuerpo, lo que curiosamente se asemeja a una graciosa postura de "dar", más o menos como aquellas estatuillas orientales que se encuentran en anticuarios y museos).

Fijese que la cabeza, también, se halle en una posición perfectamente natural, ni levantada ni caída. Debería encontrarse en el mismo lugar que cuando conversamos con una persona de la misma altura.

Manteniendo la posición del brazo y muñeca izquierdos que señalé, levante el violín colocando su mano derecha del lado derecho de la caja del violín, con el pulgar sobre la tapa y los otros dedos contra el fondo (Fig. 2). Luego (con la idea de que el violín es tan liviano como el brazo) insértelo dentro de este "armazón" aéreo. Confirme que el violín *descanse* sobre la clavícula y que *no* esté inclinado hacia arriba. Y que el mentón esté apoyado tan levemente sobre la mentonera que no ejerza presión alguna. Al

mismo tiempo observe que el mango del instrumento se apoye levemente en el espacio libre entre el pulgar y el índice cuando la mano está en posición de dar. Este último es un aspecto muy importante si queremos tocar a través del violín y no sobre él. Para desbloquear la tensión del pulgar, vea págs 48-53.

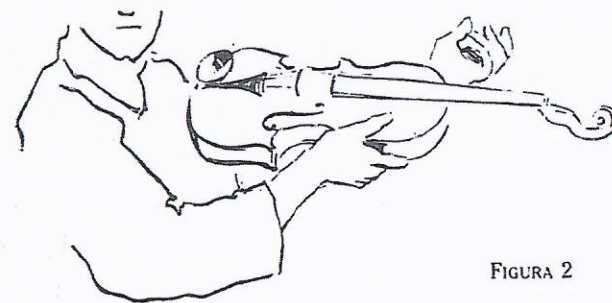


FIGURA 2

La noción de que tanto el brazo como el violín son livianos y están suspendidos se refuerza pensando que la mentonera y el mango son tan suaves al tacto como la seda. Es importante entender que las respuestas sensoriales varían de acuerdo con la textura de lo que está en contacto. La piel o el terciopelo crean una sensación muy diferente que la roca o la sogá.

Nuestra enseñanza del violín no aprovecha suficientemente las oportunidades derivadas de un progresivo despertar de las facultades sensoriales, ni aborda el tema de la ejecución del violín desde este ángulo...⁽¹³⁾

Si el violinista está demasiado acostumbrado a aferrar el violín (la mayoría de los casos) que le resulta imposible imaginar, y por ende experimentar, esta sensación de levedad de brazo, violín y cabeza, y peor, aceptar el concepto de que en realidad no se sostiene el violín en total, se recomienda el siguiente ejercicio complementario, basado en transferir la responsabilidad de sostener el violín (con la presión del mentón) a un lugar diferente.

13) *The Physiology of Violin Playing*, por Otto Szende y Mihaly Nemesurri, Colletts's Ltd., Londres, 1971.

Primero sienta con su mano la curvatura de su cráneo y su inclinación hacia adelante. Luego imagine que esta curva se prolonga en la curva de la mentonera. Fije bien en su mente esta conexión entre la curva de la mollera y la de la mentonera. Luego vuelque ligeramente la mollera hacia atrás para que el peso de la cabeza se encuentre íntegramente en su cara posterior. Al mismo tiempo trate de tocar la mentonera con su mentón muy suave y levemente de lado a lado como si fuera algo suave, tierno y vivo. Expanda el mentón sobre toda la mentonera para que cubra todo el espacio, de la misma manera en que un gordo llena un asiento. La inclinación posterior de la cabeza brindará un firme sostén a pesar de la levedad del mentón. Eliminará asimismo la necesidad de ejercer una presión descendente del mentón con su correspondiente contrapresión del hombro de abajo. Y en la medida en que la tenaz garra generadora de ansiedad desaparezca, el intérprete habrá ingresado de lleno al camino del movimiento y del no-sostén.

En el caso de los ejecutantes cuya neurosis está tan avanzada que no pueden aceptar la levedad del violín por mucho que lo intenten es necesario eximirlos de toda responsabilidad respecto del sostén. Les pido que cierren sus ojos mientras yo inserto el violín dentro de ese nido sin peso formado por su brazo y cabeza. Les aseguro que seguiré sosteniendo el instrumento cuando ellos mantengan sus ojos cerrados, de modo que no sientan ningún peso. Luego les pregunto si lo sienten cuando retiro mi mano.

Si abren los ojos muy pronto y ven cómo retiro la mano el violín vuelve a pesar. Pero si mantienen sus ojos cerrados el tiempo necesario para completar el experimento, no sienten la diferencia. Y cuando, por pedido mío, abren los ojos y constatan que la sensación de levedad es posible incluso sin mi sostén, la sorpresa que experimentan da lugar al comienzo del proceso curativo. Este tipo de trabajo es particularmente útil en conferencias demostrativas, o en todo trabajo grupal.

No deberían imponerse límites ni a la imaginación ni a los ejercicios relacionados con la levedad del brazo izquierdo y de la cabeza, ni a la sensación de falta de peso del violín. Por ejemplo, otra forma de tomar el violín (para evitar tanto el pensamiento como la sensación de levantar algo pesado), es en la tercera posición con los dedos expandidos sobre las cuatro cuerdas y el pulgar

sobre el fondo apuntando hacia el clavijero. Luego coloque el violín sobre su clavícula y vea cuán liviano parece. Esta idea —dicho sea de paso— es de Heifetz.

Una vez que la sensación de levedad y suspensión está fijada, otros ejercicios pueden ayudar a establecer la libertad y movilidad del hombro izquierdo.

- 3) 1) Coloque el violín sobre la clavícula como se dijo antes. Luego ponga ambos brazos sobre su cabeza con los codos ligeramente articulados y descanse las manos sobre la mollera (Fig. 3). Doble las rodillas, abra la boca grande y diga "AAAAAH".



FIGURA 3

Si teme que se le caiga el violín al elevar los brazos haga este ejercicio sobre la cama o un sofá, para sentir que tiene algo blando abajo y eliminar toda inquietud respecto del eventual deterioro del violín si cayera. Por supuesto, éste no cae. Cuando el temor haya sido superado (de ahí la necesidad de la cama o el sofá) se sentirá más cómodo y con mayor libertad de movimientos que antes. En los casos muy severos de ansiedad sobre la toma del violín, le pido literalmente al músico que deje caer el instrumento sobre una superficie blanda. La realización del temor conduce en muchos casos a una liberación psicológica. De todos modos, como señalé, esto es necesario, solamente, cuando el temor de una caída es demasiado intenso.

- 6) 2) Coloque el violín sobre la clavícula como para tocar, como se dijo antes. Luego balancee su brazo para atrás y adelante, abajo, como si estuviera caminando. Vea que el brazo izquierdo se balancee tan libremente como el derecho, especialmente cuando va

para atrás (Fig. 4). Párese sobre algo blando cuando haga estos ejercicios.



FIGURA 4

3) Coloque el violín sobre la clavícula, en la posición de tocar, e imagine que la mollera se "une" (amablemente) con la mentonera. Flexione la cintura dejando que los brazos cuelguen delante suyo (Fig. 5) y verá que el violín no puede caerse ni siquiera en esta posición.

Haga este ejercicio sobre una cama o un sofá para eliminar toda posible ansiedad. Porque para eliminar las tensiones relacionadas con la toma del violín es de primera importancia que estos ejercicios no se conviertan en desafíos. Son la prueba fehaciente para los temores conscientes y subconscientes de que el violín es liviano y está vivo y en movimiento constante junto con su propio cuerpo de modo que no es necesario atazarlo, y ni siquiera sostenerlo.

El mismo término de sostener el violín puede crear tantas tensiones y ansiedades de largo alcance que es recomendable eliminar la terminología lisa y llanamente. Descubrí que palabras como

descanso, colocar, unir, nido, cuna, no sólo reemplazan exitosamente la tradicional expresión de sostener el violín, sino que además crean un proceso mental activo y curativo.

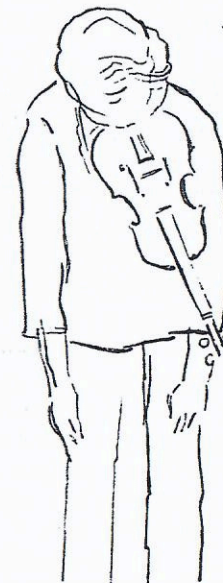


FIGURA 5

2. El temor al temblor del arco

CAUSAS

1. Bloqueo del pulso rítmico debido a una excesiva sujeción del arco.
2. Dedos y pulgar rígidos debido a la presión vertical del arco.
3. Exagerado movimiento de la muñeca a causa del codo rígido.
4. La idea de la línea recta tirando y empujando.

SOLUCIONES

1. El impulso rítmico de adentro hacia afuera junto con la eliminación