Ejercicios de balanceo básicos para tocar el violín

Desde el principio debéis sentir que todo vuestro cuerpo está preparado para participar en el acto de tocar, bien iniciando un movimiento, o respondiendo a él por simpatía, incluso a los más sutiles e invisibles movimientos debidos a las propias vibraciones del violín y el arco. La siguiente serie de ejercicios os permitirán acercaros a la sensación de tocar, aun cuando su aplicación plena al violín sólo se hará en una etapa posterior, en las Lecciones IV, V y VI.

Debe cultivarse el hábito de la prontitud en todo el cuerpo; obviamente cuando toquéis no vais a realizar movimientos tan exagerados como en estos ejercicios, aunque hay ciertos ataques que demandan un balanceo del cuerpo bastante amplio.

Hasta ahora vuestros pies se han mantenido juntos pero mientras se toca el violín deben mantenerse lo suficientemente separados con el fin de formar una base sólida pero flexible para el equilibrio, aunque lo bastante juntos como para permitiros transferir vuestro peso fácilmente de una pierna a la otra. Aproximadamente deberían estar separados unas 12 pulgadas (unos 30 centímetros), y vueltos muy ligeramente hacia fuera —la distancia exacta dependerá de la constitución corporal y el peso de las piernas de cada uno.

15 Sobre esta amplia base, mientras se mantiene aún el peso sobre ambas piernas, practicad la transferencia de este peso de una pierna a la otra. Entonces rotad el cuerpo primero a un lado y después al otro en un plano horizontal —los brazos colgando y después volando hacia fuera durante cada rotación— moviéndose cada vez en una posición extrema al pie opuesto. El impulso así alcanzado os empuja en la dirección contraria.

Vamos ahora a los círculos coordinados de los brazos que espero os conducirán a tocar bien el violín. Los comenzaremos en su posición más sencilla y natural, es decir, colgando libremente.

16 Dejad colgar la parte superior del cuerpo de la cintura, de tal manera que las puntas de los dedos toquen el suelo, las piernas se mantendrán tensas, la cabeza

colgando. Pasando suavemente vuestro peso de un pie al otro, se inicia un suave vaivén del cuerpo que pone los brazos en movimiento de tal manera que las puntas de los dedos describen círculos en el suelo. (Nótese que los círculos se producen en direcciones opuestas y se alternan.) Llevad el movimiento de balanceo a todo el cuerpo y elevaos gradualmente a una posición de pie derecho, llevando los brazos a la posición de tocar el violín. Las muñecas y los dedos deben permanecer lo bastante blandos como para participar en el movimiento de oleaje de los miembros superiores. El cuello debe estar también relajado, permitiendo girar la cabeza con el balanceo del cuerpo.

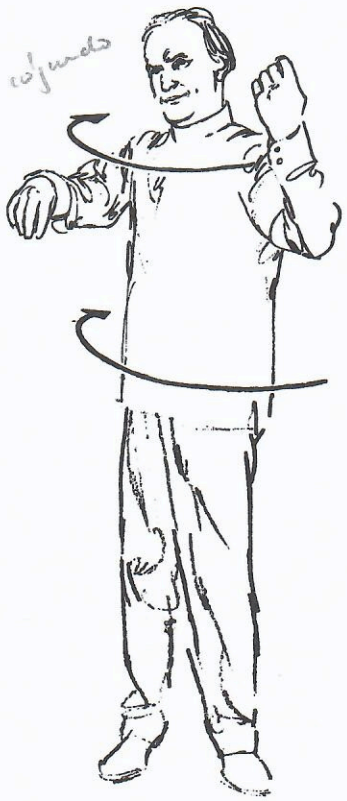

Diagrama 12

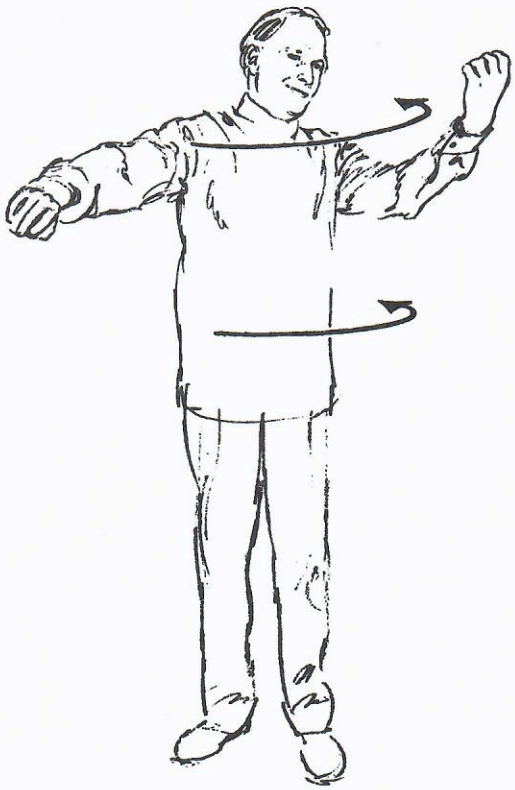

Diagrama 13

El siguiente ejercicio es para los hombros y los músculos de la espalda y no está conectado con los ejercicios previos. Extended los brazos hacia fuera, a los lados, paralelos al suelo, manteniendo los hombros bajos. Dejad caer los antebrazos desde el codo. Para que los antebrazos cuelguen realmente de modo vertical, los hombros deben girar hacia delante. Mantened este ángulo recto entre el brazo y el antebrazo y balancead el antebrazo desde su posición vertical hacia abajo a una posición vertical hacia arriba. Repetid este movimiento varias veces.

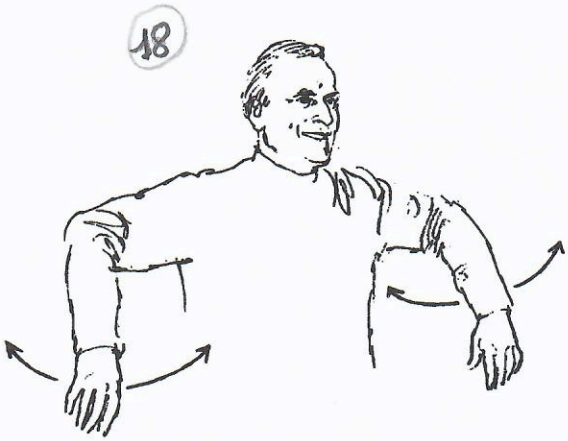

Diagrama 14

Diagrama 15

19 Colocad el brazo izquierdo en la posición de tocar el violín, el antebrazo en ángulo aproximado de 45° con el cuerpo, la muñeca libre. Permitiendo que el codo se balancee de un lado a otro y el antebrazo se mueva hacia atrás y hacia delante, haced un movimiento circular con la mano izquierda en un plano horizontal. Colocad el brazo derecho en la misma posición, y describid círculos con ambas manos simultáneamente, primero en el sentido de las agujas del reloj, después en sentido contrario. Moved el brazo derecho hacia su posición de tocar, con la palma de la mano hacia abajo, y haced movimientos circulares con cada mano en direcciones opuestas. En esta posición la mano derecha describirá elipses en el sentido contrario a las agujas del reloj en un plano casi horizontal, y la mano izquierda describirá círculos en el sentido de las agujas del reloj, el antebrazo girando y balanceándose sobre el codo.

19.2 Poneos de puntillas, estirad los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia fuera, y balancead ambos brazos hacia atrás y hacia delante. En cada balanceo de las manos hacia atrás estirad las rodillas y hundirse hacia la espalda, con los homóplatos y la cabeza hacia atrás.

Intentad sentir las distintas velocidades de estos balanceos naturales de los brazos, según que la distancia del brazo al hombro sea mayor o menor. Notaréis que si cada uno de los balanceos descritos está completamente relajado, tiene su propia velocidad natural. Hasta que sepáis esto, habrá alguna tensión residual en el brazo y el hombro, o los estaréis moviendo deliberadamente.

Ahora me gustaría explicar los principios del "empuje" y el "impulso" (o momento).

En todas las clases de elipses y balanceos circulares con un componente vertical, hay siempre un punto de velocidad máxima —el momento de mayor empuje—. Esto ocurre naturalmente al aproximarse el punto más bajo, pero puede aplicarse artificialmente a cualquier punto del trayecto.

Tocando el violín debemos estar bien seguros de cuál es el instante de máximo empuje en cada movimiento repetido —puede preceder al momento de máxima velocidad si se aplica deliberadamente—. Después de ese momento el resto del movimiento continúa en una relajación pasiva, utilizando el impulso acumulado.

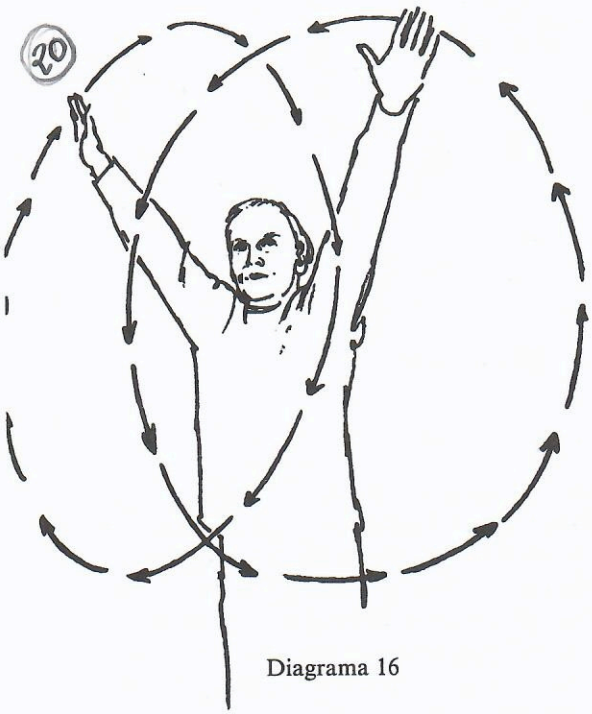

Diagrama 16

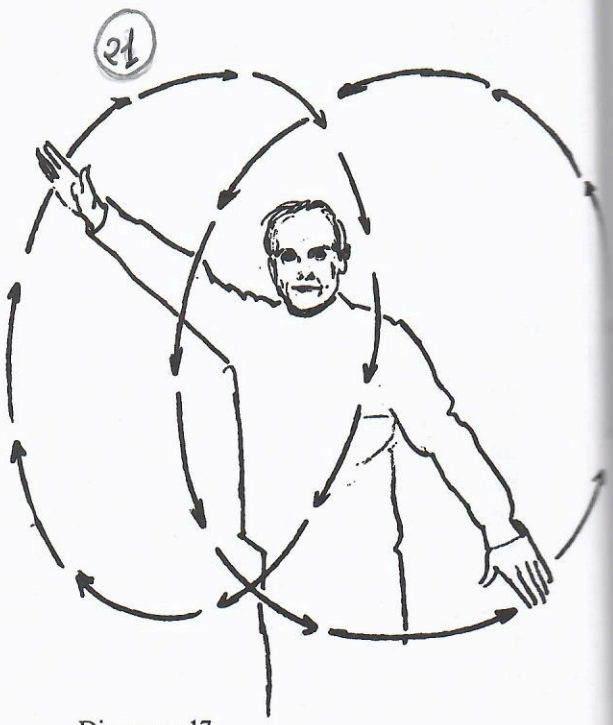

Diagrama 17

20 → En el ejercicio siguiente los brazos están tensos. Con una rotación total del brazo, haced círculos derechos desde el hombro, dejando cruzar los brazos frente a vosotros, uno detrás de otro. Debe hacerse esto varias veces, primero con un impulso de los brazos hacia fuera, luego con un impulso hacia dentro, vigilando los principios del empuje y el impulso. Intentad hacer el ejercicio en dos direcciones.

Los movimientos anteriores deben hacerse otra vez, pero esta vez con los impulsos uno tras otro, no simultáneamente. No desatended el pulso rítmico en las articulaciones del codo, muñecas y dedos; los últimos alcanzan su máxima extensión en el momento en que el brazo está totalmente extendido.

21 → Balancead ambos brazos simultáneamente en la misma dirección circular, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario (Diagrama 18).

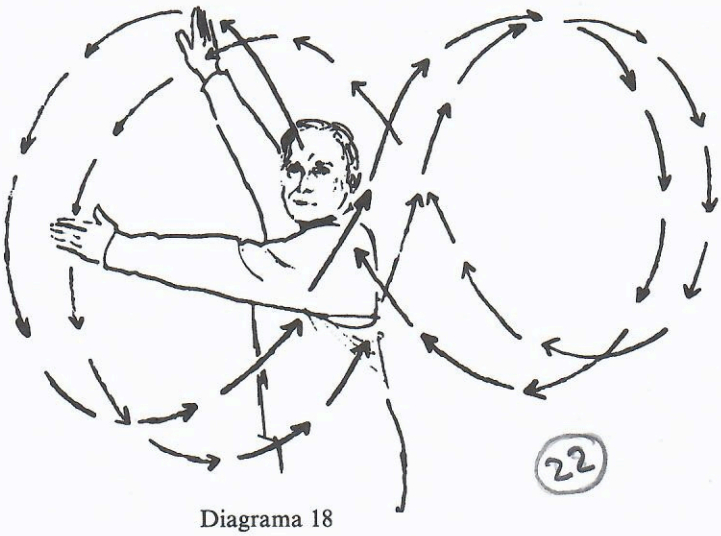

Diagrama 18

Habeis visto cómo este movimiento puede ser coordinado en dos direcciones paralelas y en dos direcciones opuestas, dando de este modo cuatro opciones en total. Finalmente, balancead los brazos en frente de vosotros, formando cada uno un 8 tumbado (∞), permitiéndoles inclinarse, moviéndose las articulaciones más libremente. Esto combina un arco abajo y un arco arriba en cada 8. En el arco abajo, los dedos deben estar abiertos y desplegados. En el punto extremo del arco abajo y del arco arriba debéis sentir el movimiento en los homóplatos.

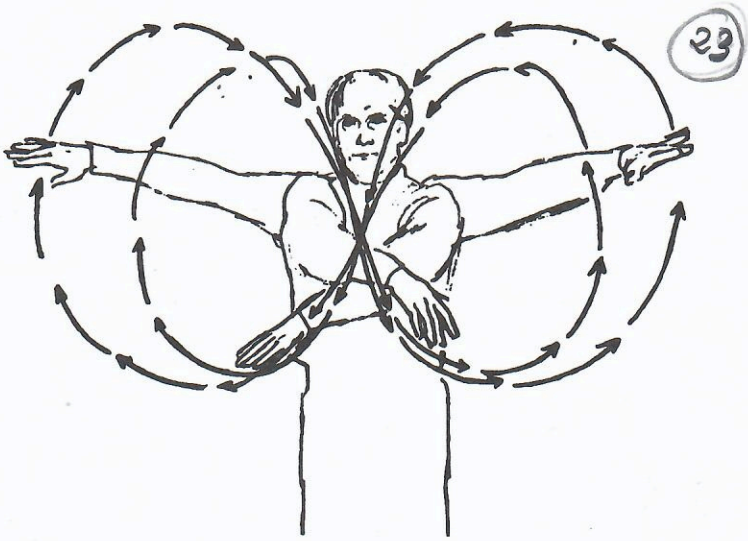

Diagrama 19

23 Para no olvidar las piernas, apoyaos en una, los brazos sostenidos horizontalmente y balancead la otra vigorosamente como un péndulo y en un arco tan amplio como sea posible, acomodando este movimiento con un balanceo del cuerpo y los brazos. El cuerpo y los brazos deben balancearse en el sentido de las agujas del reloj mientras la pierna derecha es lanzada hacia delante, y en sentido opuesto mientras la pierna izquierda es lanzada hacia atrás.

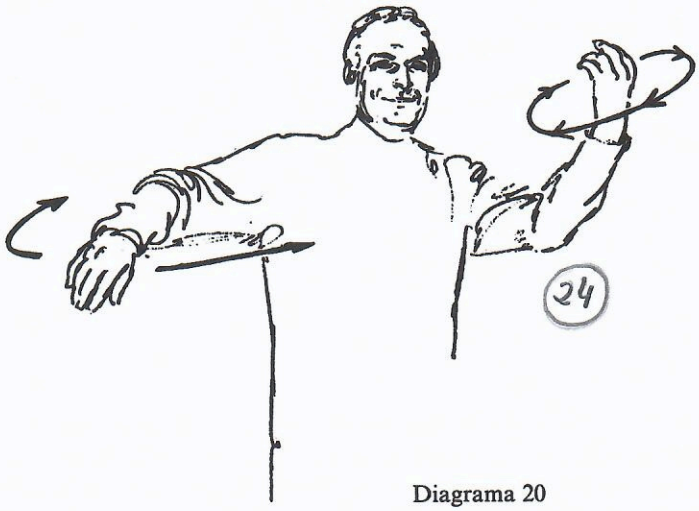

Diagrama 20

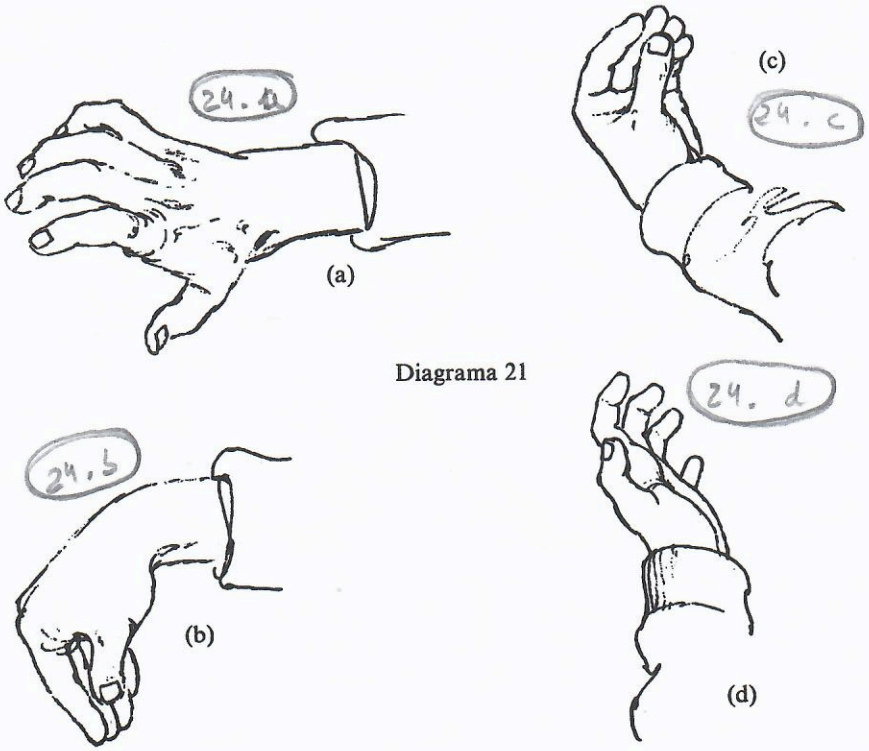

Diagrama 21

24 Para terminar con nuestros ejercicios de balanceo haremos el que más se aproxima a la manera actual de tocar el violín. Levantad el antebrazo izquierdo, a la posición que muestra el Diagrama 20; los dedos y la muñeca deben estar libres y el codo preparado para balancearse. La palma derecha debe mirar hacia abajo como cuando se toca, y también con los dedos y la muñeca completamente relajados y libres. Con el brazo derecho ligeramente curvado, comenzad vuestra acción de balanceo que pondrá ambos brazos, incluidas las muñecas y los dedos, en movimiento. Para simular más exactamente que tocáis el violín y acercarse más a la actual sensación, guiaros por las indicaciones siguientes, ilustradas en el Diagrama 21:

a) Cuando el brazo derecho se estira hacia fuera, los dedos se extienden.

b) Cuando el brazo derecho se dobla, los dedos se juntan y doblan mientras el movimiento continúa.

c) Cuando la mano izquierda se aparta del cuerto (en posición de tocar), los dedos se juntan.

d) Cuando la mano izquierda se acerca al cuerpo, los dedos se extienden.

a) y c) pueden darse simultáneamente en balanceos concurrentes de ambos brazos. Por lo tanto también b) y d) pueden darse a la vez. Además, a) y d) se pueden dar simultáneamente, lo mismo que b) y c).