

LECCION III

Ejercicios Preparatorios - Mano Izquierda

Defectos comunes en la sujeción del violín

Hablamos de sujetar, sostener el violín, pero la palabra "sujetar", con su implicación de un agarre firme y estático, puede desorientar. Debemos recordar que el violinista, a diferencia del pianista o cellista, cuyos instrumentos reposan en el suelo, deben soportar su instrumento sin ayuda (¡el violinista no puede esconderse o refugiarse detrás ni debajo de su instrumento!). Además, esta sujeción debe conseguirse de tal manera que pueda disponerse en cualquier momento de la máxima libertad de movimiento sobre todo el diapasón; y también este movimiento tiene que ser coordinado con cualquier movimiento imaginable de la mano derecha. Aquí, como con el arco, el desarrollo de un sentido de equilibrio y flexibilidad configurará una base de mayor libertad y bienestar sobre la que posteriormente se aplicará potencia y esfuerzo, que debe sujetar el violín entre el hombro y la cabeza, o sostenerlo entre el pulgar y el primer dedo de la mano izquierda.

La diferencia básica entre el uso del pulgar en el violín y en el piano es que el violinista tiene por fuerza que sostener su instrumento y el arco, y tiene que aprender a relajar dicho pulgar entre cada esfuerzo (al fin y al cabo, el pianista no tiene que sostener su piano). Es muy importante despreocuparse de la sujeción, ya que el aferramiento del pulgar contra los dedos impide la libertad de vuestros movimientos.

En el piano, el pulgar es tratado como otro dedo, y está siempre relajado cuando no toca —cuando no está pulsando un tecla— por lo que tocar el piano resulta bastante más fácil.

Hasta que aprendamos a relajar y desarrollar el pulgar, no tocaremos el violín perfectamente; de aquí mi gran énfasis en dicho dedo y en el aprendizaje de su utilización.

La sujeción

Fis 1.

Hay sólo dos puntos de apoyo necesarios para el violín: uno pasivo —la clavícula— que es relativamente fijo (el violín se mueve sobre la clavícula); el otro, activo —la mano izquierda— que está constantemente en movimiento o preparada para moverse (la mano mueve el violín). La leve presión (peso) de la cabeza sobre la barbada evita que el violín se deslice del apoyo de la clavícula.

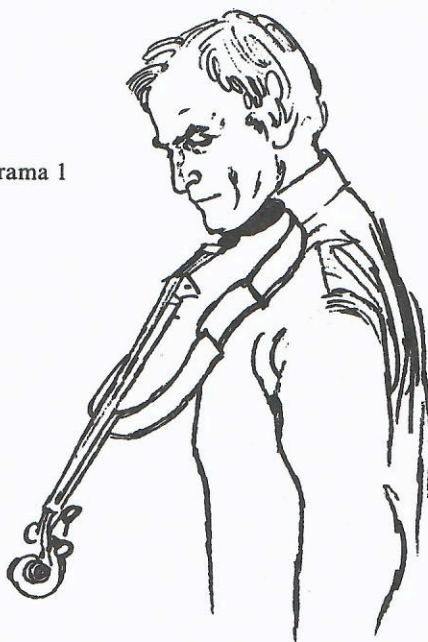
El hombro —donde el brazo se une con el cuerpo— es así relevado de cualquier responsabilidad de sujetar el violín y debe permitírsele permanecer en una posición normal y relajada. Esto significa que el violinista es libre de mantener una postura relajada mientras sujeta o toca su instrumento, y elimina la elevación del hombro izquierdo común en muchos violinistas, que no sólo es una fuente frecuente de considerable incomodidad y dolor, sino que también impide el libre movimiento, bien sea grande o pequeño, del brazo y los dedos.

Ejercicios Preparatorios - Mano Izquierda

Es preferible hacerlo sin almohadilla. Si se utiliza el hombro como soporte se restringe su libertad de movimiento, y si está activamente "empalmado", el hombro queda "bloqueado". Para aquellas personas con un cuello largo y una clavícula poco pronunciada puede ser muy confortable utilizar una almohadilla o un paño doblado, pero bajo cualquier condición debe ser una sujeción agradable "sin" presión.

Para sostener el violín como describiré, es útil tener una barbada con un borde prominente y redondeado. El modelo Carl Flesch tiene un buen diseño, pero en cualquier caso, este apoyo es una materia de elección personal.

Diagrama 1



Aprendamos a sostener el violín

SUJECION CON LA CABEZA Y LA CLAVICULA

Comenzad con el violín colgando en la posición entre la cabeza y la clavícula (como en el Diagrama 1); ambos brazos deben colgar relajadamente a vuestros lados. El violín estará inclinado hacia abajo, apuntando hacia el suelo, y se evita que se deslice mediante el peso de la cabeza y un tirón hacia atrás de la barbilla sobre la barbada. Naturalmente, se necesita hacer un mayor esfuerzo con la cabeza hasta que la mano izquierda participe en la sujeción del peso, pero esta acción de la cabeza (la parte del "tirón", del movimiento de tirar y empujar de la cabeza como un pollo, introducido en la Lección I, pág. 21) será muy importante en los desplazamientos descendentes. El violín, aun cuando esté colgando, no toca el hombro, que debe estar completamente relajado para moverse independientemente del violín.



Diagrama 2

Fig 2 Ahora colocad la yema del pulgar izquierdo en el lado del mango del instrumento y el segundo dedo en la mitad de la cuerda La. La cabeza, tirando hacia atrás lo justo para sostener el violín, reposa ahora ligeramente sobre la barbada, tocándola lo justo para evitar que el violín se desvíe de la clavícula. Elevad el violín a una posición aproximadamente paralela al suelo (si acaso, un poco más alto) ajustando la cabeza al nuevo ángulo del violín elevándola momentáneamente sobre la barbada y volviendo a ella de nuevo. El hombro debe mantenerse libre, así hay ahora el máximo espacio entre éste y el violín.

Este ejercicio es especialmente útil para adquirir el sentimiento de sujeción entre la cabeza y la clavícula.

Fig 3 SUJECION DE LA MANO IZQUIERDA (al principio sin violín)

Ahora nos concentraremos en la sujeción de la mano izquierda. Comenzaremos sosteniendo todo el peso del brazo izquierdo con la mano derecha (su pulgar en la palma izquierda), y aproximadamente al nivel del hombro. El brazo debe colgar absolutamente relajado y puede balancearse como un péndulo.

La muñeca debe estar en línea recta con la mano y el brazo. Ahora gradualmente dejad que el brazo izquierdo se sostenga a sí mismo con el mínimo esfuerzo, sin



Diagrama 3

Ejercicios Preparatorios - Mano Izquierda



Diagrama 4

disturbar la natural posición colgando del codo que es a partir del que trabajaremos sucesivamente. Los dedos y el pulgar deben estar blandos y redondeados.

EJERCICIOS DEL PULGAR

Utilizando el primer dedo de la mano derecha como sustituto del violín, colocad la yema del pulgar izquierdo, empujando la falange superior del pulgar un poco hacia la izquierda hasta que esté totalmente vertical; notareis que la yema del pulgar está ahora en diagonal. Esto significa que cuando presionamos el primer dedo suavemente hacia abajo, puede convertir la carne de la yema en un cojín de soporte. Manteniendo el contacto, aplicad y retirad alternativamente la presión; el pulgar debe retornar a su posición original más recta con la relajación, aunque la punta de su falange debe permanecer automáticamente vertical. Esta flexibilidad del pulgar es la clave para la sujeción y flexibilidad de la mano izquierda, y para el ángulo y la altura de los nudillos.

Ahora debéis estar listos para regresar al violín con una variante de primer ejercicio para la sujeción del instrumento, enfocando esta vez vuestra atención en la sujeción de la mano izquierda.

El violín, sostenido entre la cabeza y la clavícula, lo sujeta ahora alguien más por la cabeza o se apoya suavemente contra una pared lisa. Como en el primer ejercicio, después que los dos brazos cuelguen relajadamente a los lados y entonces elevad la mano izquierda a su posición de tocar sin perturbar la blandura del brazo o la posición original del hombro. De hecho, cuando el brazo se eleva desde el lado, el hombro, inclinado hacia atrás por estar el brazo más paralelo al suelo, cae más todavía. Me gustaría que os aseguraseis ahora de esta tendencia, aunque su importancia sólo se hará más evidente cuando comencemos a movernos en la sujeción. La cabeza debe reposar ligeramente en la barbada.

Fig 4
apoyando
en la
yema
del
pulgar

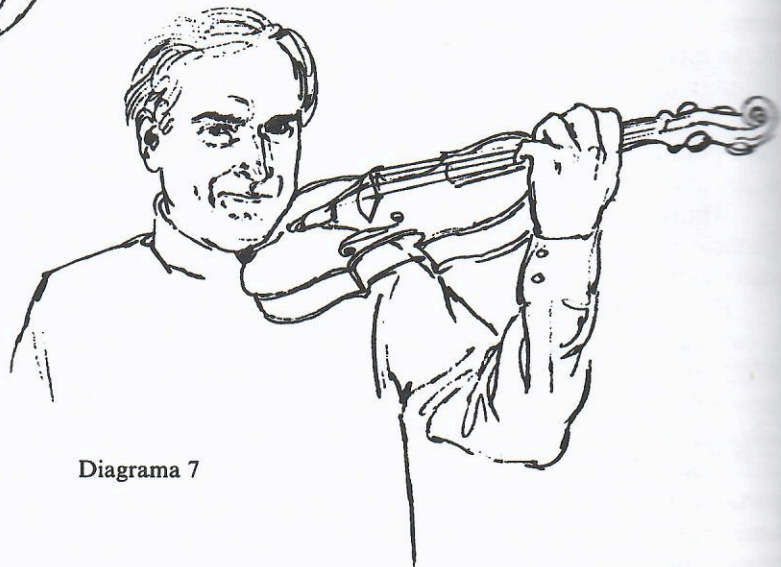
Diagrama 6



Diagrama 5



Diagrama 7



Ejercicios Preparatorios - Mano Izquierda

Way gradualmente dejad que el soporte externo del violín sea reemplazado por vuestro pulgar izquierdo, teniendo el peso del violín en su almohadilla de soporte en la zona del pulgar, como hizo previamente el primer dedo de la mano derecha (ver el Diagrama 5). La falange superior del pulgar está ahora casi, pero no del todo, vertical. Una vez que este equilibrio bastante delicado haya sido cogido, encontrareis que una presión hacia abajo en el diapasón, lejos de hacer que el violín se deslice, servirá sólo para incrementar su seguridad, basada por decirlo así en la fricción. Los violinistas con "doble-articulación" de los pulgares que encuentran esto difícil deben perseverar, porque provee un medio de sobreponerse a este condicionamiento.

Descripción general de la sujeción

Ya he mencionado que los dedos deben estar blandos y redondeados, el codo relajado y la muñeca recta, y he insistido en la importancia de la flexibilidad y seguridad del soporte del pulgar. Ahora debemos traer los dedos sobre las cuerdas mediante una ligera rotación del antebrazo (con un ajuste por simpatía de la posición del codo) hasta que los nudillos estén en un ángulo casi paralelo al diapasón. Intentad este movimiento, notando que todos los dedos (que deben aún estar blandos y curvados) sean llevados sobre las cuerdas separados, y se forme una figura circular entre el pulgar y cada dedo como en la mano derecha sobre el arco. Para conseguir esta figura si es necesario, con la ligera rotación del antebrazo, que la articulación de la base del primer dedo esté lejos del cuello y la del cuarto dedo esté más cerca de él sin alterar la figura y el contacto del pulgar. Solamente entonces todos los dedos, incluido el cuarto más corto, estarán redondeados y en disposición constante para cruzar el diapasón a cualquier cuerda con un mínimo ajuste de la posición general. Esta es la posición "justa" que debe estar tan perfectamente equilibrada y tan natural y sin esfuerzo que permita cualquier tipo de movimiento en todas las direcciones (Diagramas 6 y 7).

Para ser capaces de moverse arriba y abajo del diapasón pasado el hombro del cuello con un similar ajuste mínimo, los nudillos deben estar a una altura que permita un movimiento ininterrumpido a la posición más elevada. El siguiente grupo de ejercicios, dependiendo de la movilidad del pulgar y la blandura de todas sus articulaciones, especialmente la de la base, os ayudarán a conseguir estos ideales.

Ejercicios para movimiento en la sujeción, especialmente de flexibilidad del pulgar

La posición normal para tocar del pulgar es doblada y por supuesto, cuanto más doblado esté, los nudillos estarán en la relación más elevada con respecto al diapasón. Debéis estar seguros de que esta doblez no es debida a un esfuerzo consciente, sino a la blandura del pulgar que permite que el peso del violín lo presione (como el primer dedo de la mano derecha hacía en el ejercicio anterior).

Primero, dos ejercicios de "dirección lateral".

EJERCICIO I Figura 5

Sostened el violín con los dedos sobre el diapasón pero sin tocar las cuerdas. Ahora moved sólo la falange superior del pulgar de un lado al otro, manteniendo suaves y blandos el brazo, muñeca, mano y parte inferior del pulgar. El violín se

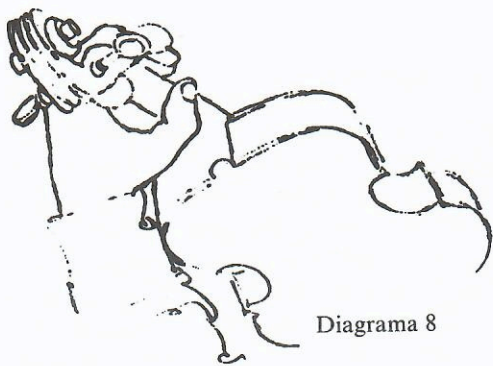


Diagrama 8



Diagrama 9

mueve de un lado al otro con el pulgar. Este cambio de ángulo de la falange superior del pulgar será utilizado en los desplazamientos.

EJERCICIO 2

Aquí hay una variación más difícil que podéis intentar ahora, pero que resultará más sencilla sólo después de ejercicios posteriores. Comenzando en la misma posición, colocad los dedos, utilizad el segundo, sobre cualquier cuerda, y elevad la cabeza de la barbada. Ahora meced el violín con el dedo y el pulgar, a la derecha tirando con el dedo mientras el pulgar se dobla más, y a la izquierda empujando mientras el pulgar se estira.

Ahora dos ejercicios en "dirección vertical": el primero moviendo el brazo como un péndulo, manteniendo quieto el violín; el segundo, moviendo el violín, manteniendo el brazo inmóvil.

EJERCICIO 3

Comenzad como en el Ejercicio 1, la mano en su posición más elevada; el pulgar doblado. Girad el codo lo suficiente para dejar que la falange inferior del pulgar se coloque en línea recta con la superior, casi perpendicular al suelo —este movimiento también separa los dedos del diapasón y baja los nudillos en relación con él—. Enton-

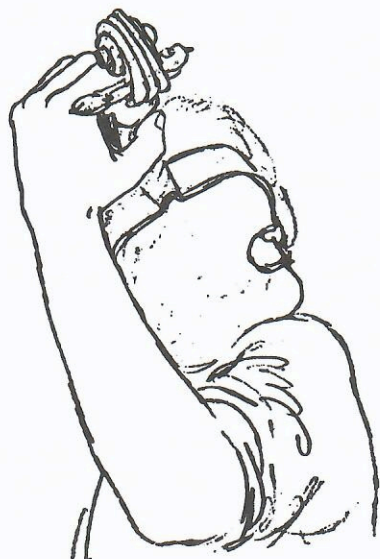


Diagrama 10



Diagrama 11