



cpae

Tratamiento y
formación para artistas
www.cpae.net

Tabla de contenido:

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA PRÁCTICA DIARIA DEL ESTUDIO INSTRUMENTAL1

Decálogo de hábitos saludables en la práctica diaria del estudio instrumental

1. Hay que realizar 5 minutos de descanso cada 30 minutos de práctica instrumental.

En estos descansos, hay que aprovechar para estirar la musculatura que más se sobrecarga y hacer ejercicios de respiración y de conciencia corporal (Practica con los audios que ya tienes en el módulo 1)

2. No aumentes bruscamente las horas de estudio. El incremento máximo será de 10 minutos por día.

3. Falta de preparación física (en lo que se refiere a no tener el cuerpo preparado) o a la inversa, ya que tocar un instrumento requiere de preparación aeróbica y anaeróbica (para aguantar con fuerza el instrumento además de poder aguantar el concierto en sí).

-Actividad física regular evitando deportes de contacto. Esto te permitirá compensar desequilibrios y eliminar tensiones.

4. Hacer ejercicios de calentamiento/estiramiento. (Valora si ya los haces o si no los haces, y si no haces nada, empieza por algo, aunque sea 10 minutos al día).

5. Preparar al cuerpo para tocar.

-Estudiar en relación a lo que exige el repertorio (p.ej: estudiar menos de 2 horas diarias cuando la exigencia del repertorio necesitaría un tiempo de práctica superior a 2 horas diarias).

6. Postura adecuada.

Malas posturas que darán lugar a una mala interpretación. Por ejemplo, si estás mal sentado dejando caer el peso sobre uno de los lados, y de esta forma los subdominales están ya poco tonificados. Cuando dejas caer la espalda curvada hacia delante.

7. La regularidad en el estudio es básica. Tanto en días como en horas diarias, ya que sino la musculatura ni el cerebro estarán lo suficientemente entrenados.

8. Reconocer las posturas forzadas mantenidas que producen sobrecarga muscular y fatiga. Por ejemplo, dejar de abrir con máxima abertura o tensión la mano cuando ya no es necesario mantenerla tan abierta.

9. Aumentar la velocidad y la intensidad de las obras de forma progresiva y acompañándolo de ejercicios de integración de esta velocidad fuera del instrumento.

10. No obsesionarse en repetir una y otra vez un pasaje o acción técnica que no sale. No se deben hacer repeticiones incansables (para no incidir continuamente en la misma acción mental repetitiva). Cuando un pasaje no sale bien, hay que buscar alternativas, otras maneras de conseguir el objetivo:

11. La Repetición continua de un mismo pasaje y de la misma manera crea FATIGA, PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO POSTURAL, CREA POSICIONES FORZADAS DURANTE EL TRABAJO, TENSIÓN Y ACABA OCACIONANDO UNA TÉCNICA INADECUADA.

12. Cambio de técnica (nuevo profesor) o de repertorio sin previa preparación.

13. Deja los pasajes y/o piezas más difíciles para cuando estés a la mitad del estudio (en este momento es cuando los músculos ya se han calentado).

14. No acumules microtraumatismos (aguantar pequeños dolores o molestias y seguir tocando ya que las consecuencias pueden llegar a ser muy negativas).

15. La Genética puede ocasionarnos de antemano que seamos hiperlaxos o que se tengan unas manos pequeñas poco trabajadas.

En estos casos hay que tener más atención todavía.

16. Cambio de instrumento sin previa preparación. Mala higiene (dieta, dormir, estrés).

17. Hay que evitar tocar en las horas del día en las que haya cansancio de antemano.

18. Buscar la perfección exageradamente.

19. Tienes prisa por conseguir los resultados que deseas.

20. Tienes miedos o creencias (de varios tipos que te frenan sobre tus objetivos).

