



cpae

Tratamiento y
formación para artistas
www.cpae.net

Tabla de contenido:

LA POSTURA IDEAL	2
– CÓMO INCENTIVARSE PARA ACTIVAR Y MANTENER EL CUERPO PARA CONSEGUIR UNA POSTURA SANA	3
– EL TRABAJO DE CONCIENCIA CORPORAL, INDISPENSABLE PARA EVITAR LESIONES Y DOMINAR EL TONO MUSCULAR.....	3
BASES POSTURALES ANTES DE LA CORRECCIÓN DE LA POSTURA	3
– EJERCICIOS PARA UNA MEJORA DE LA POSTURA PROGRESIVA.....	3
CONCIENCIA INDISPENSABLE ANTES DE EMPEZAR A EJERCITARSE O TOCAR	4
EJERCICIOS CON NIVEL DE DIFICULTAD 1 O INICIAL:	4
Ejercicio tumbado.	4
integración de la conciencia.....	4
potenciar manos.	4
EJERCICIOS CON NIVEL DE DIFICULTAD 2 O MEDIA:.....	4
Sentado: Ergonomía en las sillas y Flexión de las rodillas.	4
Ejercicio de apoyo en la pared:	4
Ejercicio de flexión de tronco.....	5
EJERCICIOS DE NIVEL 3 O SUPERIOR:	5
potenciación de espalda.	5

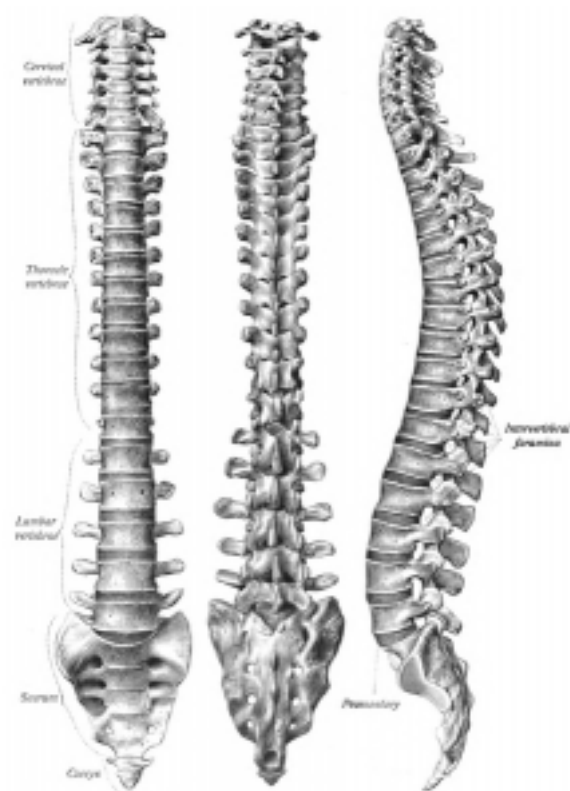
Todos los derechos reservados CPAE® Método Ana Velázquez para la mejora del dolor y la optimización del rendimiento. 1

La postura ideal

Hemos llegado al punto de empezar a hablar muy concretamente de la postura. Y para ello debemos tener claros previamente unos conceptos.

En primer lugar, la anatomía básica de la columna vertebral que hay que entender es que la espina que conforman las vértebras no es recta mirada de perfil.

A continuación, hay unos dibujos que lo muestran:



De vista de frente y de vista posterior, la columna está recta.

[VÍDEO EXPLICATIVO SOBRE LA COLUMNA Y SU FUNCIÓN CON EL ESQUELETO.](#)

Enlace al vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzwsT8Y3vVU>

– Cómo incentivarse para activar y mantener el cuerpo para conseguir una postura sana

Una manera de motivarse para encontrar el tiempo para realizar unos ejercicios y escuchar el cuerpo es desear e imaginarse que ya lo tenemos. Visualizar que ya hemos conseguido nuestro objetivo, que es tocar mejor.

Por lo tanto, debe haber un trabajo detrás de un resultado, y este trabajo se llama constancia. En la consulta que dirijo observo que los músicos dedican muchísimas horas a la práctica con el instrumento, olvidado la práctica con el cuerpo. Una parte de mi trabajo es evaluar el cuerpo del músico mientras toca, y por eso pido que me traigan dos grabaciones a la consulta, una de un estudio en su casa y otra de una audición con público.

Al observar las grabaciones juntos y en silencio (quito el audio para que no juzgue el sonido, sino el cuerpo y el movimiento) es el propio músico que dice: «¡Hala! ¡Pues estoy haciendo esto y no me daba cuenta!». Así que lo que yo aconsejo es que os grabéis y os miréis de vez en cuando con el audio apagado y sencillamente observéis la naturalidad de vuestra dinámica corporal.

*Por otra parte, se debe enfatizar la importancia de que quien hace la música es el músico con **todo** su cuerpo, no solamente con sus dedos o brazos. Y la relación entre brazos, tronco y piernas se hace más patente a medida que se va tomando conciencia de todos estos aspectos.*

– El trabajo de conciencia corporal, indispensable para evitar lesiones y dominar el tono muscular

¿Cómo podemos ser más conscientes de nuestro cuerpo? De la misma manera que a medida que vamos practicando con el instrumento tenemos más fluidez, nos pasará lo mismo con el cuerpo. Hay que prestarle atención y no muchas horas; mejor invertir tiempo de calidad.

Bases posturales antes de la corrección de la postura

Las bases para una buena postura es no forzar la columna en posiciones extremas hacia una misma dirección, ya que, haciendo esto, los músculos van a estar hacia esa misma dirección y, por lo tanto, siempre van a «tirar hacia ese mismo lado».

Entonces, ahora, siente en tu cuerpo si te es más cómodo inclinarte hacia un lado o hacia el otro, ¿Qué lado es tu favorito? ¿Te cuesta más rotar hacia la derecha o hacia la izquierda?

Identifica cómo te has sentido más cómodo y compáralo con la posición con el instrumento. ¿Coincide que normalmente estás más inclinado y/o rotado hacia ese lado?

– Ejercicios para una mejora de la postura progresiva

Conciencia indispensable antes de empezar a ejercitarse o tocar

A continuación, veréis una serie de vídeos que, por orden de dificultad, se han presentado de manera que los ejercicios que en ellos se explican puedan ser realizados de manera secuencial.

Probamos con el primero: si sale bien, pasamos a otro; si no sale bien, mejor parar.

La pauta ideal es estar un mes haciendo cada uno de los ejercicios y hacerlo durante 10-15 minutos. No hace falta hacerlo todo seguido, sobre todo los de conciencia e integración. Recomiendo hacerlos antes de empezar a tocar o ensayar y, también, en las paradas o descansos.

Leed todo antes, ya que en el noveno apartado explicamos que este ejercicio es de base y se puede hacer desde bien al principio.

EJERCICIOS con Nivel de dificultad 1 o inicial:

Ejercicio [tumbado](#).

Enlace al vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Sm7db76AZU>

[integración de la conciencia](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=iNYZkArQRvA>

[potenciar manos](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=5s3WTzuHw0s>

Este último vídeo con los ejercicios de los dedos se puede hacer de manera paralela desde el segundo mes de trabajo corporal, cuando ya se tiene más control de la postura desde la cintura escapular.

EJERCICIOS con Nivel de dificultad 2 o media:

[Sentado: Ergonomía en las sillas y Flexión de las rodillas](#).

https://www.youtube.com/watch?v=XXqsyi9_4F0

[Ejercicio de apoyo en la pared](#):

<https://www.youtube.com/watch?v=63ig-MewUb0>

Sirve para integrarlo solo con los brazos.

Cuando ya se ha trabajado de esta forma, se hace con el instrumento.

Ejercicio de flexión de tronco.

https://www.youtube.com/watch?v=u_PKep29GKA

Ejercicios de nivel 3 o superior:

potenciación de espalda.

<https://www.youtube.com/watch?v=rB0c951Eh9E>

Potenciar abdominales más la conciencia de integración motora de los brazos.

<https://www.youtube.com/watch?v=44Ik92xgVOI>

