



Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander.

Julia Alejandra Ávila Roa*

Recibido: agosto 12 de 2013 Aprobado: noviembre 15 de 2013

Artículo de investigación

Para citar este artículo/ To reference this article

Ávila, J. (2013). Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander. *Música Cultura y Pensamiento*. Vol 5, N° 5, pp: 155-175

Resumen. Se le atribuye una gran importancia a la Técnica Alexander, debido a la orientación que quiere llevar a cabo en la conciencia de cada persona para desarrollar sus actividades. Esta técnica, enseña al pianista a mantener un proceso postural activo durante la preparación técnica y contextual de las obras a interpretar. A partir de esta investigación se creó una guía interactiva que muestra un proceso por medio del cual, con la Técnica Alexander, se crean unas condiciones y una conciencia de sí mismo, generando una actitud nueva al tocar el piano con el cuerpo en su totalidad, pensando en un sistema completo y dirigido. Este proyecto indica cómo reeducar el cuerpo, y propone alternativas para dejar atrás los malos hábitos corporales causados por el mal uso del mismo, ayudándolo a recobrar poco a poco su postura natural. Esta investigación es de carácter etnográfico teniendo como enfoque un análisis cualitativo de tipo descriptivo.

Palabras Claves: Técnica Alexander, Reeducación postural, Piano, Experiencia sensorial corporal.

The relationship between the postural attitude and piano performance based on the Alexander Technique

Abstract. The Alexander Technique has been considered of great importance due to the factor of awareness that each person brings to the realization of activities. This technique teaches the pianist to maintain an active postural process during the technical and contextual preparation of the works being interpreted. An interactive guide was created as a result of this research, which shows the process of how, through the Alexander Technique, one develops self-awareness while creating conditions that generate a new attitude towards playing with the whole body in a systemic and directed way. This Project shows how to reeducate the body and suggests ways to leave behind the bad corporal habits caused by the misuse of the self, leading to the gradual recovery of one's natural posture. Considering the focus on descriptive qualitative analysis, this research is essentially ethnographic in nature.

Key Words: Alexander Technique, Postural reeducation, Piano, Corporal sense experiences.

*. Maestro en Música con énfasis en enseñanza instrumental de la Universidad El Bosque. Docente de piano en la Facultad de Educación y Artes del Conservatorio del Tolima. julia.avila@consevatoriodeltolima.edu.co

Introducción

Este proyecto nace de la necesidad de maestros y estudiantes de piano frente al cómo solucionar el problema de la ubicación corporal y el cansancio físico a la hora de estudiar el instrumento. En los tiempos actuales, la postura ha sido tema de investigación ya que los estudios demuestran que no sólo tiene implicaciones físicas, sino también a nivel sistémico, es decir, se trata un concepto holístico que posibilita la relación cuerpo-mente.

En vistas de que, al estar sentados un buen número de horas, sin una correcta postura, el cuerpo se va deformando, este proyecto quiere dar a conocer a los pianistas cómo aprender a utilizar su cuerpo y reeducarlo, articulando y apropiando los elementos de la Técnica Alexander en relación con la conciencia corporal, para lograr una buena postura frente al piano.

Para desarrollar lo anterior, a través de test diagnósticos aplicados a estudiantes universitarios y a niños estudiantes de piano, se evidenciaron los problemas de postura al tocar, por medio de un taller titulado *Experiencia sensorial corporal*, se trabajaron estos problemas aplicando los elementos de la Técnica Alexander. También se realizaron entrevistas a reconocidos maestros de piano para abordar, desde su punto de vista, el tema postural y así conocer cuáles técnicas utilizan y cómo.

Siguiendo con esta metodología, a partir de la bibliografía y después de haber analizado los resultados de los test diagnósticos, las entrevistas y del seguimiento de la apropiación de la Técnica Alexander, en el taller (basado en el análisis del diario de observación y de

la evaluación realizada a los participantes) se realizó el diseño de una guía interactiva, que muestra paso a paso la experiencia sensorial corporal, utilizando los elementos de la Técnica Alexander.

El diseño lo realizó Ana Milena Rico Espinosa, egresada de la carrera de diseño gráfico de la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá. Tomó un mes y medio hacer la Guía interactiva. Esta es práctica para los pianistas, y contiene imágenes y videos claros, explicados paso a paso.

Antecedentes históricos

Los pianistas deben enfrentar largas horas de estudio, presentando, en muchos casos, malas posturas causantes de dolencias en el cuerpo, enfermedades y estrés. Estas posturas, además de no permitir realizar un progreso efectivo a nivel musical, deterioran la calidad de vida de una persona. Ante esto se buscan paliativos como terapias y masajes que ayudan en el momento pero no solucionan el problema, ya que rara vez se concientizan del mal uso que se hace del cuerpo a la hora de sentarse a estudiar este instrumento. Si hicieran un buen uso del cuerpo, no sólo a la hora de tocar el piano sino también en los hábitos a la hora de realizar las actividades de la vida cotidiana, no sufrirían de dolor alguno. El pianista no solo necesita el conocimiento del compositor y de su obra tanto teórica como históricamente para lograr una buena interpretación, para ello también se debe buscar el equilibrio entre el cuerpo y la mente (Rosenberg, 2002 & Gelb, 1987).

En este siglo el ser humano lleva una vida prácticamente sedentaria, como lo exponen Barlow (1986) y Rosenberg (2002). Esta si-



tuación le impide al pianista tener la movilidad necesaria para expresarse haciendo uso de su cabeza, cuello y torso, movimientos que se hacían naturalmente en la infancia. Cuando se empieza a corregir la postura lo hacen mal, debido a que sentarse bien o derecho no quiere decir tener una postura rígida o acartonada en la que se tensiona el cuerpo, pues esto es una forma de manipularlo por sus partes en vez de utilizar su control central. Esto muestra la pertinencia de la Técnica Alexander, un “*método para desarrollar la auto-observación y el autoconocimiento*” (Gelb, 1987, p.100) que enseña a utilizar el cuerpo como un sistema, es decir, como un todo.

La Técnica Alexander trata de generar condiciones por las cuales se mejoran las actividades aplicando la inteligencia a éstas y, al mismo tiempo, venciendo el dominio del hábito. Esta no es específicamente una educación postural, sino una reeducación para el control consciente de sí mismo; por ende, la postura se puede abordar desde esta técnica siempre y cuando no se persiga un fin físico sino uno sistémico, en el que se reducen los sentidos al mismo tiempo. Dándole importancia al tema de la conciencia postural, en el año 2006, Martín Moncada Garzón, egresado de la Universidad El Bosque, investigó alrededor del problema que tienen los directores musicales con aspectos como las dolencias musculares, la tensión, el estrés y el nerviosismo frente al público, problemas que en no pocos casos obedecen a la postura empleada. Como resultado diseñó una Guía de relajación para directores, combinando la Técnica Alexander con la respiración yogui.

Así mismo, en la investigación titulada *Conciencia y control corporal en la técnica vocal, una*

profundización en las problemáticas de los procesos de aprendizaje a través de las ideas operativas de la Técnica Alexander, desarrollada en la ciudad de Bogotá en el año 2005 por Andrea Liliana Landinez Gonzáles, estudiante de la Universidad Javeriana, se indaga cómo lograr un mejor y consciente uso del cuerpo con la Técnica Alexander para apropiarse un aprendizaje más sencillo y adquirir una conciencia y un control corporal en la técnica vocal.

En el año 2007 Eliana María Quintero Campos creó *Herramientas para el mejoramiento del lenguaje corporal en el cantante intérprete: propuesta del taller dirigido a los estudiantes de canto lírico de la Universidad El Bosque*, trabajo que tuvo como objetivo el de mejorar la expresión y comunicación del cantante, por medio de la observación de las actitudes pasivas con respecto a la expresividad del cantante y al nerviosismo que se genera en sus conciertos.

De manera más reciente, en el año 2010 se realizó el trabajo de investigación titulado *Cartilla pedagógica de preparación mental-corporal para músicos*, desarrollado por Iván Darío Zambrano Salazar, estudiante de la Universidad el Bosque, quien tuvo como intención indagar por estrategias para mejorar la relación mente-cuerpo en los instrumentistas musicales e indagar sobre la importancia que tiene el conocimiento de sí mismo en relación con el desempeño instrumental. Para ello propuso una solución pedagógica integral, presentando al maestro y al instrumentista estrategias para desarrollar hábitos constructivos como sobre el uso del cuerpo y la mente en el arte de la música, y proponiendo una manera de preparación adecuada para tomar conciencia de las altas exigencias que deben poseer el cuerpo y la

mente en la labor musical, ayudando al instrumentista con una preparación antes de tocar su instrumento.

Darse cuenta de este problema crea la necesidad de indagar sobre las posibles soluciones para lo cual se debe desarrollar y comprender el sentido cinestésico (Zepeda, 2003) por medio de la práctica de la dirección e inhibición que propone la Técnica Alexander. Por lo anterior esta investigación se trazó como intención analizar cómo la apropiación de elementos de la Técnica Alexander ayuda a obtener una buena actitud postural frente al piano.

El principio de la conciencia postural según la Técnica Alexander

La relevancia de la postura

A partir de la Revolución industrial se generaron cambios significativos en las formas de vivir de los seres humanos, ya que se modificaron los hábitos debido en parte a la alteración en las formas de vida. De estar en el campo en constante movimiento con una sana alimentación, se pasó a la ciudad en donde los movimientos que acostumbraba a realizar el hombre a la hora de trabajar quedaron oprimidos hasta casi desvanecerse por el fenómeno de las máquinas que reemplazaron su mano de obra y por los deterioros posturales que empezaron a ser causados por las posiciones monótonas de la industrialización y de la educación de la época. Esto último fue producto de las tradiciones de la escuela y del falso concepto de disciplina que exigía la inmovilización al interior del aula, conllevando a que los estudiantes adquirieran malas posturas por estar sentados durante largas jornadas. Así se empezó a generar una dependencia postural

que llevó al ser humano a estar sentado en todo momento, adoptando posiciones antinaturales y estáticas nocivas para el cuerpo.

En la actualidad el problema es aún mayor, debido al consumismo tecnológico, puesto que son extensos los periodos de estaticidad que una persona se gasta ya sea frente a un computador, en su lugar de trabajo, frente a la televisión o a un juego de video. Por ello en la segunda mitad del siglo XX, como lo plantea Barlow (1986), la ergonomía buscó optimizar los tres elementos del sistema: hombre, máquina y ambiente, adaptó las sillas y áreas de trabajo con cierta comodidad, para que el agotamiento y las tensiones que generaban los malos e innecesarios movimientos a la hora de trabajar fueran menores. Pero este cambio o posible solución a las molestias y deterioros del cuerpo no resultó tan eficaz, pues la mayoría de gente trabajadora, especialmente oficinistas, seguía con dolores de espalda y de cabeza, evidenciándose que existían más cosas por cambiar, pues no era suficiente que los aparatos y artefactos se modificaran, si no se cambiaba la mentalidad del individuo en cuanto a su concepción del manejo del cuerpo del cual la postura es una manifestación.

Cuando se habla de postura se hace referencia a la disposición o actitud frente a una situación, es un posicionamiento ante algo que le permite al individuo desarrollar su carácter y por ende su personalidad. Igualmente al hablar de la postura se vincula la disposición del cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, tiene que ver con una actitud corporal en cuanto a la conciencia que lleva al individuo a lograr un equilibrio para adquirir un buen funcionamiento del cuerpo sin tener excesos de movimientos.



Por esto, la postura juega un papel muy importante a la hora de interpretar el piano.

Es indispensable en los primeros pasos de enseñanza empezar con una buena postura; de eso depende todo el progreso del estudiante y su futura carrera como pianista; porque los malos hábitos y mañas aprendidas desde niño o en la adolescencia después le impiden el desarrollo técnico libre a lo largo de toda su carrera artística (Sichkov, comunicación personal, marzo 15 de 2011).

Con respecto a la posición o tensión muscular, se deben tener en cuenta los necesarios o innecesarios movimientos musculares que se hacen a la hora de cualquier actividad, en este caso al momento de tocar el piano. También se debe percibir de forma clara cada acción que el cuerpo haga, cuestionándose a la hora de estar sentados frente al instrumento, para evaluar la postura y la utilización de los músculos, y a la vez tener en cuenta la economía de energía viendo si los movimientos del cuerpo son los precisos y necesarios para lograr un buen manejo de este y tener así una excelente interpretación.

En el trabajo de investigación realizado, uno de los estudiantes al terminar las sesiones de la experiencia sensorial corporal inhibió antes de tocar una escala, dirigió el movimiento del cuerpo utilizando los codos y colocó las manos en el piano. Hizo una escala desde el cuerpo integrado, evitando el desgaste de energía.

Al haber ya desarrollado la inteligencia musical, los pianistas deben también explorar la inteligencia corporal-cinestésica (Gardner, 2004), la cual puede ayudar a resolver problemas del uso de su cuerpo, haciendo al intérprete consciente de todos sus movi-

mientos y de cada parte de su cuerpo para aprender a dirigirlo pensando antes de actuar.

A veces es complicado percibir lo que está pasando en todo el cuerpo y tener una buena concentración en la música que se toca; pero al analizar la posición del mismo y las tensiones con una ejercitación mental a la vez, se pueden analizar los pasajes difíciles y corregir la posición equivocada, teniendo en cuenta la tensión muscular y la posición en que se encuentra el pianista mientras toca de forma libre, facilitando los movimientos para la corrección de los errores. Esto se evidenció en el caso de un estudiante analizado, quien interpretó el estudio op.25 No. 1 de Chopin, trabajando la relajación y dirección de movimientos. En las dos manos hacía arpeggios en los que se podía utilizar mucho el codo, el cual permite relajar el brazo y no tensionarlo, dirigía más el codo hacia los lados con un poco de movimiento de muñeca y liberaba la tensión que tenía en ellos. Percibió que al hacer esto su espalda se ensanchaba; luego de hacer conciencia, se empezó a enfocar en la música, a veces se olvidaba del cuerpo y entonces sus movimientos le recordaban la utilización de sí mismo. Luego de evidenciar la apropiación de los elementos trabajados, al finalizar la obra tocó el último acorde para luego soltarlo, alejando la mano lentamente desde el codo, relajándose. Además, antes del final de la obra, hizo una escala en la que dirigió todo su cuerpo para pasar su peso de un isquion a otro.

En este sentido la cinestesia o percepción del cuerpo le permite al pianista estar pendiente de su postura corporal y de su tensión muscular, reeducando las malas posturas a

la hora de estar sentado tocando, teniendo un equilibrio de la atención necesaria en la interpretación del piano y del cuerpo en acción.

Al desarrollar la inteligencia corporal-cines-tésica luego de haber hecho una reeducación postural se empieza a automatizar cada movimiento que debe hacer el pianista a la hora de su interpretación, pues ahora sí serán movimientos bien dirigidos sin desgastar la energía del cuerpo en ningún momento. Como el proceso de cambiar el hábito es racional, parte del nuevo hábito es hacer conciencia, así que será algo automático, pero sin dejar atrás la tarea de pensar antes de actuar.

En el trabajo investigativo otro de los estudiantes dio ejemplo de la interiorización de casi todos los ejercicios de estiramiento y calentamiento, de haber aprendido a inhibir y a dirigir sus movimientos, mostrando un ejercicio consciente de todo su cuerpo, donde expandió su espalda abriendo y dirigiendo sus codos, brazos, muñecas y manos llevando todo el cuerpo (cabeza, cuello, torso y brazos) hacia las teclas del piano con naturalidad, luego tocó una escala de lado a lado llevando todo su cuerpo dirigido de forma consciente. También demostró el trabajo en una obra, en donde hizo dirección de movimientos junto con la expresividad; trabajó la expansión de la espalda con ayuda de los codos para tocar las octavas; hizo la dirección de la melodía en el bajo donde llevaba todo su cuerpo junto a esta y los acordes finales se hicieron más enfáticos con ayuda de los codos, brazos y manos, expandiendo la espalda de nuevo.

Conceptos y desarrollo de la Técnica Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955) fue pionero de los maestros de la concien-

cia corporal, actor y recitador de origen australiano, padecía de fuertes molestias en su laringe, las cuales le exigieron estar en reposo por un tiempo para descansar los músculos y poder recuperarse para retomar sus recitales. Su carrera estuvo amenazada por una ronquera crónica (Alexander, 1995), perdiendo prácticamente su voz; por esta razón, comenzó a investigar sobre el uso y funcionamiento de su cuerpo (Gelb, 1987). Los médicos diagnosticaban que era un exceso de empleo de los músculos, pero su enfermedad no se debía tanto a ello, sino más bien al mal uso de sí mismo, pues tensionar todo su cuerpo cuando hacía y practicaba sus recitales le generaba un uso incorrecto de la cabeza, los órganos vocales y respiratorios, tensionando también los músculos de sus extremidades, descargando demasiado peso en los bordes de los pies, alterando y perdiendo su equilibrio.

Alexander empezó a desarrollar un proceso de auto-observación encontrando las diversas contracturas que intervenían en la posición de su cabeza, halló que mandarla hacia atrás le ocasionaba problemas en su garganta. Con esta actividad Alexander aprendió a reeducar su cuerpo dándole una buena dirección y controlando e inhibiendo conscientemente todos sus movimientos, evitando tensiones indebidas.

Básicamente lo que Alexander enseña con su técnica es a respetar la libertad del cuello, permitiendo una verdadera extensión axial (Freres y Bernadette, 2000) y eliminando tensiones que evitan la respuesta inadecuada del cuerpo ante un estímulo, pues mediante una verdadera toma de conciencia se puede recuperar la buena orientación del cuerpo.



- **Concepto**

La Técnica Alexander consiste en dirigir el cuerpo de forma consciente teniendo en cuenta un control que le ayude a la persona a utilizar todo orgánicamente; con esta técnica también se puede empezar a realizar movimientos libres dejando la rigidez que se lleva en el cuerpo, y así se puede generar una economía de movimientos ejecutando los que sean necesarios, ahorrando energía para su utilización más adelante.

Según Rosenberg (2002), al estar erguidos (sentados o de pie) de una mala forma, se puede desviar la energía postural y pueden haber reacciones musculares indebidas que interfieren con la eficiencia del movimiento. Lo correcto posturalmente no es tensionar todos los músculos del tronco, sino buscar un estado neutro, dirigir e inhibir lo que se va a realizar, para así tener movimientos libres de tensiones indebidas. Esto significa que tener una mala postura es perder la energía postural.

- **Desarrollo**

Teniendo en cuenta lo dicho por Gelb (1987) en el sentido de que el ser humano es una entidad psicofísica, Alexander estableció unas ideas operativas que ayudan a la enseñanza de una re-educación postural, por lo que su técnica tiene como base la relación entre el uso del cuerpo y su funcionamiento.

En una sesión de Técnica Alexander se puede ver cómo la mano del profesor ayuda a orientar al cuerpo, concientizándolo y dirigiéndolo, liberando tensiones y ayudando a despertar el sentido cinestésico del alumno, llevándolo a adquirir un tono muscular adecuado. Además, le va orientando hacia una

predisposición del cuerpo para cualquier actividad, ayudándolo a entender el concepto de *inhibición*, el cual poco a poco se va adquiriendo ya que pensar en cada acción y movimiento que se va a realizar, hasta que el cuerpo esté seguro de que va a hacer la actividad de forma correcta, es un proceso que puede tomar bastante tiempo aprender, volviéndose un hábito más adelante. Pensar antes de actuar en determinados momentos ayuda a erradicar las buenas o malas costumbres del cuerpo re-educándolo, en primer lugar, con la inhibición.

Además, se empezará a dar importancia a los *medios* que se utilizarán para lograr el objetivo de cualquier actividad, pues no se debe sólo pensar en cumplir el objetivo pase lo que pase (Por ejemplo, tocar una obra de gran dificultad) sin pensar en que el cuerpo necesita estar en disposición para interpretarla. El cuerpo debe estar preparado con calentamientos y estiramientos, debe ser tratado y acondicionado para cumplir el objetivo que es tocar la obra muy bien; se debe pensar en esto antes de actuar para no maltratarlo o darle un mal uso.

Al *dirigir* los movimientos el cerebro le proyecta mensajes al cuerpo controlando las respuestas ante cualquier estímulo, utilizando su *control primario* (relación dinámica entre cabeza, cuello y torso) para tener una mejor coordinación y prevenir una utilización defectuosa del cuerpo; en este proceso se conduce la energía necesaria para el uso de este, liberando el cuello, llevando la cabeza hacia adelante y hacia arriba, y alargando y ensanchando la espalda.

En este sentido, Alexander consideraba la *respiración* (Rosenberg, 2002) como otra función más del cuerpo, como la postura y el

movimiento. Por lo tanto, a partir de que el cuerpo obtenga buenas condiciones de postura y organización, al haber trabajado la Inhibición, el Control primario y la Dirección de movimientos conscientes, procesos naturales del cuerpo como la respiración funcionarán de forma eficiente. Pero al realizar de forma inadecuada las actividades y los movimientos sin inhibir antes de actuar, el Control primario dejará de funcionar como guía y se crearán condiciones inadecuadas, pues éste está siendo interferido y bloqueará las funciones naturales del cuerpo. Es decir que cuando se interfiere con el Control primario en su organización y relación entre cuello, cabeza y torso (CCT), se interfieren funciones naturales del cuerpo como la respiración. “La Técnica Alexander no enseña a respirar, excepto en el sentido de enseñar a recuperar la respiración natural a través de cambiar las condiciones generales, (Rosenberg, 2002, p. 122) utilizando de manera adecuada el Control Primario, inhibiendo y dirigiendo los movimientos”

Alexander decía que es fácil respirar si sabemos devolver el torso a su longitud y su anchura, y si sabemos mantener ambas. En opinión de Alexander, respirar es una actividad natural y espontánea que no debe interferirse directamente. Lo que debemos hacer, en cambio, es crear las condiciones para que la respiración se produzca libre y fácilmente; es decir, alargando y ensanchando el torso (Drake, 1992, p. 113).

Finalmente en la Técnica Alexander se contempla hacer cambios indirectamente, a través de la reintegración del control primario, que a la vez redistribuye la fuerza necesaria para cualquier actividad. De Alcántara ofrece un buen ejemplo:

Considera un pianista que endurece su cuello, hombros y brazos cuando está tocando; es probable que tense su cuello simplemente para compensar por la falta de tensión necesaria en otro lugar. Si usa su espalda y sus piernas para soportar sus hombros y sus brazos adecuadamente, puede soltar las tensiones indebidas de su cuello (De Alcántara, 1997, p. 15).

Metodología de investigación

Esta investigación es de carácter etnográfico ya que se soporta en un estudio de campo que se centra en la observación de un grupo de estudiantes y realiza una serie de entrevistas a maestros de piano, teniendo como enfoque un análisis cualitativo de tipo descriptivo.

En esta investigación se debe estar inmerso en los hechos sociales para posibilitar los registros de observación; analizando e interpretándolos, ya que es necesario que el investigador se ubique en el lugar donde nace el fenómeno a estudiar (Tezanos, 1998).

En cuanto al enfoque cualitativo, el trabajo se ajusta al perfil del objeto de estudio en el momento de la descripción que fue analizada, en este caso a partir de la Técnica Alexander, para poder abrir el camino de la interpretación que permite descubrir las relaciones que dan sentido y significado al concepto de postura corporal frente al piano.

El proceso de investigación se inició sin definiciones previas del objeto de estudio, ya que la meta final era la construcción de este a través del descubrimiento de las relaciones que le dan sentido.

Se encuentran tres dimensiones que llevan a reconocer este documento como una inves-



tigación de tipo etnográfico. En él se indaga qué conocimiento tienen los maestros de piano sobre la postura con un enfoque cualitativo, ya que se observará una población de estudiantes de piano que ayudará a evidenciar la conciencia de su cuerpo a través de un test diagnóstico. A la vez se cuestiona acerca de su interés por la re-educación sensorial y postural para interpretar mejor el piano. Las tres dimensiones se evidencian de la siguiente forma: la primera, relacionada con el conocimiento de la postura, ya que se estipula al interior de la Técnica Alexander; la segunda es la conciencia del cuerpo, pues describe los elementos que tiene esta técnica que ayudan a la concientización del cuerpo; y la tercera dimensión es el interés por la re-educación sensorial y postural evidenciada en la biografía de Alexander, mostrando cómo logró hacer un cambio en su cuerpo permitiendo darle un mejor manejo, corrigiendo su postura.

En esta investigación se utilizó la observación estructurada, empleando un formato a

partir de categorías a priori. Dicha observación permitió mostrar la recurrencia o ausencia de una determinada conducta a partir de la cuantificación que, en este caso, se realizó con un test diagnóstico y, a partir de los resultados, se obtuvieron las características del comportamiento del grupo de estudiantes.

El test diagnóstico fue usado con algunos estudiantes de piano de la Universidad el Bosque tales como Guillermo Escandón (III semestre), Ana María Franco (I semestre), Edward Bolívar (III semestre) y Cristian Espinosa (VIII semestre) y con niños estudiantes de piano de la maestra Clarita Correa: Santiago Rojas (9 años), Andrés Felipe Pérez (10 años) y Katalina Salazar (9 años). Tuvo como fin averiguar acerca del conocimiento de los estudiantes mencionados sobre el concepto de postura, sobre conciencia postural y acerca del interés de estos por la re-educación sensorial y postural a la hora de tocar el piano.

Cuadro N.º. 1. Test diagnóstico.

Dimensión	Evidencia	Relación con la Técnica Alexander	Ítems
Primera	Concepto de postura	Concepto de la Técnica Alexander	Posición al sentarse
			Ubicación del cuello y cabeza
			Ubicación de los pies
			Ubicación de las piernas
Segunda	Conciencia postural	Elementos de la Técnica Alexander	Pensar como sentarse antes de tocar
			Ejercicios preparatorios para el cuerpo
			Recesos durante las horas de estudio
			Corrección de postura por parte del profesor
			Conciencia postural al tocar piano
			Disposición del cuerpo al tocar
			Partes del cuerpo tenidas en cuenta al tocar
			Percepción de movimientos y esfuerzos físicos
			Percepción de movimientos innecesarios y desgaste de energía
Ahorro de energía corporal			

Dimensión	Evidencia	Relación con la Técnica Alexander	Ítems
Tercera	Interés por la re-educación Sensorial	Experiencia de M. Alexander	Interés por el tema postural
			Interés por aprovechar la energía corporal
			Interés por una re-educación sensorial y postural

Con base en los resultados de los test diagnósticos, se diseñó y realizó con los estudiantes universitarios y los niños seleccionados el trabajo de campo denominado *Experiencia sensorial corporal para pianistas*. El objetivo de este fue ayudar a activar el sistema sensorial, permitiendo tener una conciencia corporal, un sentido cinestésico más desarrollado y una mejor utilización del cuerpo.

El método a trabajar en la sesión fue deductivo, ya que el aprendizaje de ésta generó conocimiento de lo general a lo particular; es decir del conocimiento básico que tienen los estudiantes de piano acerca de la postura hasta llegar a conocer su verdadero concepto, experimentando por sí mismos y encontrando su posición ideal para tocar piano.

Se fundamentó en el aprendizaje significativo, pues el estudiante relacionó los conocimientos previos con nuevas experiencias en la clase, otorgándole mejor calidad a lo aprendido, buscando que los conocimientos, al ser interiorizados con mayor facilidad, fueran perdurables. Con este modelo, el estudiante tuvo la oportunidad de interactuar con el orientador de las sesiones

dando su punto de vista y aportando a ésta, generándose así un aprendizaje activo. Las sesiones se llevaron a cabo de forma personalizada más o menos cada ocho días con una duración de entre 30 a 45 minutos.

Para hacer el respectivo seguimiento después de las actividades de cada experiencia, cada estudiante tocaba el piano para ser observado mientras el orientador registraba en un diario/semanario la tarea en casa y la síntesis de la sesión, anotando los siguientes aspectos: el comportamiento corporal, si se cumplió el objetivo de la sesión o no, y las anécdotas y dificultades de esta. Se corroboró lo necesario que resulta la práctica de una preparación corporal para encontrar una buena postura, ya que el cuerpo con tensiones funciona mal.

La experiencia se dividió en tres categorías basadas en los elementos de la Técnica Alexander desarrollados en sesiones particulares para cada estudiante. El ambiente de esta fue de total tranquilidad para mayor concentración del participante. Se tuvo al alcance un piano acústico con su respectiva silla y un espejo.



Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander

Cuadro N°. 2. Trabajo de campo: Experiencia sensorial corporal para pianistas

CATEGORÍAS	SESIONES	ACTIVIDADES
A: ORGANIZACIÓN Y CONCIENCIA DEL CUERPO	1	Posición Yacente (semi-supina) - percepción del cuerpo y de la cabeza, el cuello y el torso (CCT). Estiramientos conscientes.
	2	Corrección de la postura – búsqueda del punto medio y posición neutra (Rosenberg, 2009, pp. 26 – 30); en esta actividad no se corrigió la postura de inmediato, sino que se buscó el punto medio y posición neutra para la buena ubicación del cuerpo frente a piano.
	3	Relación del cuerpo con la silla – control primario-expansión-extremos; en esta sesión, después de haber encontrado el punto medio y la posición neutra, se trabajó la flexión, extensión e hiper extensión, junto a la expansión de la espalda hacia los brazos, utilización de los extremos y el control primario de la Técnica Alexander.
B: MOVIMIENTO CONSCIENTE DEL CUERPO	4	Movimientos sobre la silla frente al piano; en esta actividad, se realizaron movimientos como inclinar/reclinar, alcanzar y tocar las teclas del piano en varias octavas, cruzar los brazos y mover el tronco en momentos de expresividad de una obra.
C: RECUPERACIÓN CONSCIENTE DE CONDICIONES	5	Recuperación de la postura; en esta actividad se realizaron ejercicios como dejar caer el cuerpo para adelante o contraerse, luego desde la cabeza buscar (dirigir conscientemente el cuerpo) y volver a encontrar la posición neutra después de tocar piano.
	6	Evaluación de la <i>Experiencia sensorial corporal para pianistas</i> .

Después de la culminación de la Experiencia sensorial corporal, se realizó una evaluación a los participantes para conocer su proceso personal. En ella se abordaron preguntas abiertas y cerradas con base en los objetivos de cada sesión: crear una conciencia de cada parte del cuerpo quitando las tensiones a la vez, encontrar el punto medio y la posición neutra para sentarse frente al piano, dirigir los movimientos desde el Control primario, Inhibir (pensar) antes de actuar; recuperar la postura y evaluar la experiencia sensorial corporal.

Entrevistas a maestros

La entrevista que se realizó en esta investigación fue *estructurada* ya que las preguntas fueron abiertas. Fue dirigida a los maestros

de piano Piedad Rosas (Universidad el Bosque), Clarita Correa (maestra egresada del Conservatorio Giuseppe Verdi de Milán), Marleny Varón (maestra de la Institución Educativa Amina Melendro de Pulecio, de Ibagué) y Sergei Sichkov (pianista de la Orquesta Sinfónica de Colombia). Este muestreo se hizo con el fin de conocer acerca de su pedagogía postural, ya que los criterios de validez de ellos son claves al estar vinculados con el objetivo de la investigación. Estos ayudan a recuperar la historicidad en el objeto que se está trabajando, además tienen un rol importante en la población a investigar ya que son maestros de gran experiencia a nivel pedagógico, por tiempo de estudio y trabajo.

Cuadro N°. 3. Entrevistas a maestros de piano

ENTREVISTAS A MAESTROS DE PIANO	
No.	PREGUNTAS
1	¿Considera importante el tema postural para tocar piano?
	¿Qué papel juega el tema de la postura a la hora de interpretar el piano?
2	¿Qué tipo de técnica postural trabaja cuando interpreta el piano?
	¿Lo aplica también en los ensayos? ¿Cómo lo aplica?
	¿Aplica la misma técnica para sus estudiantes? ¿Cómo?
3	¿Cómo verifica que sus alumnos logran apropiarse su enseñanza postural?
4	¿Cuáles han sido las dificultades que ha encontrado a nivel postural de sus alumnos?
5	Si ha aplicado la Técnica Alexander en usted y en sus estudiantes, ¿cómo lo ha hecho?
6	¿Qué problemas específicos ha solucionado con su técnica postural?
7	¿Cuál cree que es la posición ideal para tocar piano?
8	¿Influyen la altura de la silla y el tamaño del piano para tener una buena postura?

A demás de la utilización de las anteriores herramientas de investigación, se realizó una revisión documental para ampliar el enfoque del campo temático. Se revisaron textos de temas relacionados con la postura, sobre la Técnica Alexander, sobre psicología (acerca de la inteligencia corporal cinestésica), además de algunos antecedentes como las tesis relacionadas con el tema postural y la Técnica Alexander.

Resultados

Análisis de los test diagnósticos

Cuadro N°. 4. Análisis de la experiencia sensorial corporal

CATEGORÍAS		SESIONES	DESCRIPCIÓN
A	ORGANIZACIÓN Y CONCIENCIA DEL CUERPO	1	Todos los casos consiguieron crear una conciencia a la hora de hacer los estiramientos.
			Comprendieron que los hombros deben estar nivelados y sin tensión, el cuello alargado y la cabeza libre.
			Lograron hacer los ejercicios de estiramiento manteniendo la posición de simio, la cual ayuda a evitar la tensión de la parte baja de la espalda (se deben flexionar un poco las rodillas para nivelar el cuerpo y soltar un poco la pelvis, dejando que el peso de este caiga en las piernas y no en la espalda).



Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander




CATEGORÍAS		SESIONES	DESCRIPCIÓN
A	ORGANIZACIÓN Y CONCIENCIA DEL CUERPO	1	Al realizar cada ejercicio de forma lenta, obtuvieron conciencia de su cuerpo.
			Los niños, gracias a su edad (9 y 10 años), hicieron y comprendieron los ejercicios de forma natural, al igual que los estudiantes universitarios.
		2	Aprendieron de forma satisfactoria cómo encontrar su punto medio y la posición neutra para sentarse cómodos frente al piano.
El caso del estudiante número 5 encontró el punto medio fácilmente, pues siempre se sentaba de forma natural.			
		3	Lograron dirección de movimientos desde el Control primario (uno de los principios de la Técnica Alexander), coordinando la cabeza y el cuello, expandiendo la espalda y dirigiendo su codo, brazo y mano hacia un objeto a alcanzar.
B	MOVIMIENTO CONSCIENTE DEL CUERPO	4	Aprendieron a inhibir antes de actuar y a percibir la dirección de sus movimientos en el momento de interpretar una obra en el piano.
C	RECUPERACIÓN CONSCIENTE DE CONDICIONES POSTURALES	5	Luego de haber tenido contacto con el piano, todos los casos lograron aprender satisfactoriamente la recuperación postural.
		6	Evaluación de la Experiencia.

Cuadro N°. 5. Síntesis de la evaluación de la experiencia sensorial corporal. Las preguntas de esta son realizadas con base en los objetivos de cada sesión, ya que se evalúa cada caso desde dichos objetivos.

Sesiones	Objetivo	Descripción de los resultados
1	Crear una conciencia de cada parte del cuerpo quitando las tensiones a la vez.	Luego de haber creado una conciencia postural en el transcurso de la experiencia, a veces hacen los ejercicios de posición yacente y estiramientos antes de tocar piano.
2	Encontrar el punto medio y la posición neutra para sentarse frente al piano.	Todos lograron una re-educación sensorial y postural para tocar mejor y encontraron la posición ideal para tocar piano.
3	Dirección de los movimientos desde el Control primario	Consiguieron dirigir sus movimientos de forma consciente (aunque no dominan por completo todavía), menos el estudiante número 5. Por lo tanto todos los casos menos el ya mencionado es consciente de su cuerpo y de sus movimientos
4	Inhibir (pensar) antes de actuar	Tres de los cinco casos inhiben (piensan antes de actuar) antes de sentarse y durante su interpretación en el piano; al estudiante número 4 a veces se le olvida y el número 5 no lo hace.
5	Recuperar la postura	En los casos de los estudiantes 1 y 2, después de estudiar piano a veces hacen una recuperación de su postura para distensionar su cuerpo. Al contrario, los estudiantes 3 y 4 no lo hacen, pues la sesión donde se aprende la recuperación postural se hizo el día que también se realizó la evaluación de la Experiencia; el estudiante número 5 nunca lo hace.
6	Evaluar la experiencia sensorial corporal	Con respecto a la evaluación que se realizó después de haber vivido la experiencia sensorial corporal, todos los casos se sintieron bien, percibiendo los siguientes cambios: mayor conciencia en el cuerpo, menor tiempo para encontrar una posición cómoda y propicia para tocar el piano, menor tiempo en eliminar tensiones y desvanecimiento de molestias musculares después de tocar, eficacia y fluidez clara al sentarse a tocar después de preparar el cuerpo con ejercicios, relajación al tocar y sensación de estar más recto después de las sesiones.


ANÁLISIS POSTURAL DE CADA MAESTRO ENTREVISTADO

Cuadro N°.6: Posición ideal frente al piano según los maestros entrevistados.

MAESTRO	CARACTERÍSTICAS	Figura
Sergei Sichkov	<p><i>Se sienta de la mitad de la silla para adelante con el torso en buena posición, o posición natural, tocando un acorde con las dos manos y sacando un poco los codos; los pies apoyados, el izquierdo apoyado en el piso y el derecho tocando el pedal con la punta de este y apoyado en el talón.</i></p>	
Piedad Rosas	<p><i>Hombros abajo, manos y brazos completamente relajados, espalda sin ninguna rigidez, y que los brazos tengan completa libertad de moverse; que el instrumento y el pianista sean uno, que no sea la cosa de madera fría, sino que sea parte del pianista, que no me impida, sino que al contrario, que me sienta completamente vivo y natural. Completamente relajado y natural sin rigidez.</i></p>	
Marleny Varón	<p><i>Debe haber una buena relajación, donde la columna nunca debe ser erguida, nunca debe estar el cuerpo en ángulo recto, siempre se busca que la posición del pianista esté en un ángulo semi-cerrado; y el cuerpo debe estar inclinado buscando siempre el teclado.</i></p>	



Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander

Clarita Corral	<p><i>Sentarse bien en los isquiones, no desgonzando, la cabeza arriba, aflojar la parte lumbar y sacra, el brazo pesado, sin abrir los codos; para la expresividad, se debe llevar la cabeza hacia arriba, aflojar la mandíbula, soltar el cuerpo, y que la expresividad llegue a la punta del dedo.</i></p>	
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Cuadro N°. 7. Características de una buena postura frente al piano según los maestros

Aspectos	Características
Al sentarse	<p>El pianista debe apoyarse sobre los isquiones, con la cabeza arriba, aflojar la parte lumbar y sacra con el brazo pesado. Nunca se deben levantar los hombros. Se debe estar siempre retirado del teclado para que el brazo quede a buena distancia, los codos deben estar abiertos, nunca pueden estar pegados al cuerpo, sino buscando siempre el teclado.</p>
Distancia del tronco	<p>La distancia del cuerpo, en relación con el teclado, se mide a partir del Do central, se debe sentar en frente del piano y ubicar el Do en dirección al ombligo (lo anterior en cuanto a la interpretación como solista, porque cuando se va a tocar a cuatro manos ya cada pianista tiene que buscar su registro y el Do central se dejaría libre). Se deben tratar de estirar los brazos para alcanzar las últimas teclas, la tecla sobreguada y la tecla baja con el tercer dedo, para darse cuenta si está o no bien ubicado el cuerpo en el centro del piano.</p>
Distancia de las extremidades	<p>Las rodillas no deben quedar debajo, ni muy afuera del teclado, se debe buscar como medida cuatro dedos de rodillas hacia adentro, esto da un buen aislamiento del cuerpo y la silla en relación con el teclado. Los pies deben estar bien apoyados en los talones; si se utilizan los pedales, nunca se levanta el talón del piso. No es necesario tener los pies todo el tiempo en los pedales; cuando se necesita llegar al clímax de la obra con mayor sonido puede apoyarse con el pie izquierdo, ponerlo un poco atrás y lograr mayor apoyo; pero nunca debe ir para atrás el pie derecho, siempre debe estar sobre el pedal derecho. Cuando se trata del apoyo de los pies de los niños y no alcanzan el piso, deben tener una banca para apoyarlos, pues no van a usar los pedales.</p>
La silla	<p>La silla se debe partir imaginariamente en tres partes, pues sólo se va a utilizar una tercera parte de ésta; ella no se tiene para descansar, si no como un apoyo. Todo el peso del cuerpo debe estar sobre los isquiones, las piernas y los pies, inclinando levemente el cuerpo hacia adelante, para dar más facilidad al desplazarse en el teclado; así se impide que todo el peso del cuerpo recaiga sobre la espalda sin causar dolor alguno y la columna no sufre estando descargada hacia atrás.</p>
Fisiología del pianista	<p>La silla se debe acomodar de acuerdo con la fisiología de cada persona, dependiendo mucho de la longitud del brazo y de la longitud de las piernas y torso para que no choque la rodilla con la parte inferior del teclado. Se debe buscar siempre la altura adecuada de la silla, porque si la persona tiene piernas cortas, la silla va a estar más cerca al piano, pero si la persona tiene las piernas y el tronco más largos, la silla debe ir más atrás.</p>
El conjunto: la silla, el pianista y la obra	<p>La altura de la silla también puede variar dependiendo de lo que se esté tocando. Por ejemplo, si se toca alguna obra de Bach o de Mozart, la silla normalmente va bajita por que es más técnica de dedos; pero si se está tocando alguna pieza de Rachmaninoff o de Prokofiev se necesita peso de toda la parte superior del cuerpo. El peso va desde el hombro, pues se necesita una silla alta para tener mayores apoyo y sonoridad, porque es otro estilo. Un pianista que toca un repertorio avanzado con muchos saltos o con manos cruzadas, necesita mayor espacio entre la silla y el piano. Por ejemplo, si su repertorio incluye obras de Tchaikovsky o de Rachmaninoff, debe estar más retirada la silla del piano de lo normal para tener mayor amplitud de gestos. Es recomendable estudiar en la casa con una silla bajita para fortalecer los dedos, para tener mayor agarre y no compensar con el peso de todo el cuerpo; pero en el momento del concierto ya se puede aprovechar la silla alta.</p>

Cuadro N°. 8. Aspectos técnico-pianísticos según los maestros entrevistados.

Nº.	Aspectos técnico-pianísticos
1	Sentarse no quiere decir asumir una posición acartonada.
2	Los pies y las piernas deben ir un poco abiertos para que cuando se toquen diferentes tesituras el pianista tenga donde apoyarse, sin que sea el brazo o la mano la que se apoye, pues ahí ya habría tensión.
3	Si se va a hacer un crescendo, se inclina; si se hace un pianísimo, se corre un poco para atrás; pero nunca una posición agachada constante.
4	Se puede agachar para un pianísimo o para un sonido misterioso, pero después se debe volver a la posición natural.
5	La muñeca y la palma de la mano deben estar en dirección del brazo, del antebrazo, la muñeca y la mano, pues si se tiene esta buena posición se puede hacer cualquier acorde en forte o piano y así se puede dominar perfectamente el peso de la mano ya que la fuerza viene desde del hombro, baja por el brazo y por el antebrazo.
6	Por lo general la parte más alta debe ser la tercera falange, no es muy conveniente tener la muñeca alta o demasiado hundida.
7	No es conveniente que el dedo pulgar esté en el aire. Todos los dedos deben estar siempre encima de las teclas; el pulgar debe mantenerse cerrado lo más posible.
8	De pronto cuando se toquen el cuarto y el quinto dedo se puede sacar el codo un momento.
9	En los saltos, se debe mandar la punta del dedo a la tecla y volver, pensar siempre en la punta del dedo que va hacia la dirección de la melodía y detrás va el brazo, dándole dirección al movimiento.

Aporte: Guía interactiva pedagógica



Experiencia Sensorial Corporal

Fig. 5. Logo de la guía interactiva

Siguiendo con la metodología, a partir de la bibliografía y después de haber analizado los resultados de los test diagnósticos, las entrevistas y del seguimiento de la apropiación

de la Técnica Alexander, en el taller (basado en el análisis del diario de observación y de la evaluación realizada a los participantes) se hizo el diseño de una guía interactiva, que muestra paso a paso la experiencia sensorial corporal, manteniendo las categorías ya estipuladas.

Criterios pedagógicos de la guía:

A través de una serie de lecciones secuenciadas y guiadas en el video se desarrolló una consciencia postural para pianistas de la siguiente forma:

- Organización y consciencia del cuerpo.
- Movimiento consciente del cuerpo.
- Recuperación consciente de condiciones posturales.
- Evaluación de la experiencia sensorial corporal.



Instrucciones: se recomienda realizar la experiencia gradualmente, es decir sesión por sesión, tomándose el tiempo necesario para hacer cada actividad conscientemente, pues se trata de tener una experiencia sensorial. En cada sesión se encuentran los videos con sus beneficios, indicando paso a paso

los ejercicios. A medida que el cuerpo se va reeducando, se debe avanzar en las sesiones hasta culminar, haciendo un repaso de cada una de éstas. Luego de haber interiorizado cada parte de la Experiencia sensorial corporal, se debe realizar la evaluación para ver resultados.

Categoría A: ORGANIZACIÓN Y CONSCIENCIA DEL CUERPO


Cuadro N°. 9. Sesión 1

Sesión	Objetivo	Actividades	Figura 6. Posición yacente
1	Crear una conciencia de cada parte del cuerpo quitando las tensiones a la vez.	<ul style="list-style-type: none"> Posición Yacente (semi-supina): en esta actividad, se generará una percepción del cuerpo logrando la relación entre cabeza, cuello y torso (CCT); esta posición permite cierta relajación de las tensiones musculares acumuladas en el transcurso del día. Estiramientos consientes: al hacer estos estiramientos se debe tener en cuenta el principio de Alexander: “Que mi cuello se relaje, que mi cabeza se afloje entre los hombros, que mi espalda se alargue y se ensanche, que se aplane sobre el suelo”.(Drake, 1992, p. 45) 	

Cuadro N°. 10. Sesión 2


Sesión	Objetivo	Actividades	Figura 7. Punto medio y posición neutra
2	Encontrar el punto medio y la posición neutra para sentarse frente al piano.	<ul style="list-style-type: none"> Corrección de la postura – búsqueda del punto medio y posición neutra. <p>Con las dos actividades de la sesión número 1, se ha conseguido una relajación precisa para encontrar el punto medio y la posición neutra.</p> <ul style="list-style-type: none"> El punto medio tiene que ver con tensión, entre flacidez (flexión) y rigidez (hiper-extensión) del cuerpo. La posición neutra tiene que ver con el equilibrio y la alineación del tronco. En esta actividad no se corregirá la postura de inmediato, sino que se buscará el punto medio y la posición neutra entre sentarse y la posición del cuerpo frente al piano. 	

Cuadro N°. 11. Sesión 3

Sesión	Objetivo	Actividades	Figura 8. Expansión de la espalda con movimiento dirigido del brazo hacia el lado
3	Dirección de los movimientos desde el Control primario.	<ul style="list-style-type: none"> Relación del cuerpo con la silla: control primario, expansión, extremos. En esta actividad, después de haber encontrado la posición neutra, se trabajará la expansión de la espalda hacia los brazos, utilización de los extremos y el Control primario, que es uno de los principios de la Técnica Alexander. 	

Categoría B. Movimiento consciente del cuerpo

Cuadro N°. 12. Sesión 4

Sesión	Objetivo	Actividades	Figura 9. Movimiento sobre la silla frente al piano, inhibiendo
4	Inhibir (pensar) antes de actuar.	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos sobre la silla frente al piano inhibiendo. En esta actividad se realizarán movimientos como alcanzar y tocar las teclas del piano en varias octavas, cruzar los brazos, mover el tronco en momentos de expresividad de una obra; de esta forma se afianzará lo aprendido en la sesión N°. 3. Además se dirigirán los movimientos desde el control primario y se pensará o se inhibirá antes de actuar, teniendo contacto físico con el piano sin perder la atención de los movimientos. 	



Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander

Categoría C. Recuperación consciente de condiciones posturales

Cuadro N°. 13. Sesión 5

Sesión	Objetivo	Actividades	Figura 10, 11, 12, 13; Recuperación de la postura, pasos 1, 2, 3 y 4
5	Recuperar la postura.	Recuperación de la postura: en esta actividad se realizarán ejercicios como dejar caer el cuerpo para adelante, luego desde la cabeza buscar (dirigir conscientemente el cuerpo) y volver a encontrar la posición neutra después de tocar piano.	

Cuadro N°. 14. Sesión 6

Sesión	Objetivo	Actividades	Figura 14
6	Evaluar la experiencia sensorial corporal.	<ul style="list-style-type: none"> Repaso de las sesiones 1, 2, 3, 4 y 5. Comparar las nuevas con las antiguas condiciones: en éste momento luego de haber llevado un proceso de re-educación sensorial y postural, el pianista deberá comparar las condiciones posturales y sensoriales con las que termina la experiencia, con las condiciones posturales y sensoriales con las que empezó. Evaluación de la experiencia sensorial corporal del estudiante para mirar si esta sirvió o no. 	

Conclusiones

En cuanto al proyecto de investigación, la vivencia del taller *Experiencia sensorial corporal* permitió que las condiciones posturales de los participantes mejoraran, ya que se evitaban tensiones indebidas; así se previene la aparición de enfermedades musculares como la tendinitis y los problemas en el torso.

Así mismo, los participantes expresaron que percibieron cambios a nivel postural sintiéndose más libres al tocar el piano. Esto ha sido logrado por medio de la reeducación y la conciencia postural.

Las herramientas de investigación empleadas permitieron hacer un seguimiento continuo. Por ejemplo, a partir de las entrevistas se obtuvo la opinión de maestros de piano en cuanto al tema postural y las técnicas que trabajan personalmente con sus alumnos. Igualmente el seguimiento de los talleres permitió observar el cambio en cada uno de los participantes en su re-educación postural.

Todo ello permitió concluir esta etapa de investigación con el diseño de una guía interactiva que pretende ayudar al pianista (y en general a los instrumentistas) a realizar una re-educación postural, por medio de la conciencia de sí mismo.

Hacer un trabajo investigativo durante dos años ha permitido el aprendizaje de los elementos de la investigación, en cuanto a la elaboración de herramientas para la búsqueda de información. Igualmente, este proceso permite agudizar los criterios de observación y análisis, por cuanto exige una reflexión alrededor de un tema en específico y un desarrollo pedagógico y musical, objetivo y concreto.

Al finalizar esta etapa se abre una puerta a nuevas propuestas relacionadas con el problema de la interpretación y las técnicas posturales en beneficio de los músicos, para lograr mejores resultados, menos dolencias y enfermedades profesionales en este campo laboral.

Referencias

- Alexander, F. (1995), *El uso de sí mismo*. Barcelona: Editorial Urano.
- Barlow, W. (1986). *El principio de Matthias Alexander*. Barcelona: Editorial Paidós.
- De Tezanos, A. (1998), *Una etnografía de la etnografía*. Santafé de Bogotá: Editorial Antropos.
- Drake, J. (1992), *Postura sana*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, S.A.
- Fábregas, M; Llobet, S. y R. Jaume. (2005), *A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Editorial Paidotribo.
- Freres, M. y Bernadette, M. (2000), *Maestros claves de la postura*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Gardner, H.(2004), *Mentes flexibles*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica.
- Gelb, M.(1987), *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Editorial Urano.
- Leimer, K. (1931), *La moderna ejecución pianística*. Buenos Aires: Editorial Ricordi Americana.
- Neuhaus, H. (1985), *El arte del piano*. Editorial Real Musical.
- Prentice, R. (1893), *Ejercicios gimnásticos para el desarrollo científico de los músculos de los de-*



Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander

- dos para tocar el piano y otros instrumentos.* Bogotá – Colombia: Editorial Tipografía Bogotana.
- Rosenberg, B. (2002), *Energía: postura y movimiento.* Bogotá – Colombia: Editorial Norma.
- Valderrama, J. (1988), *La resurrección del cuerpo.* Buenos Aires: Editorial Estaciones.
- Valenzuela Serrano, A. (2006), *Sotai reeducación postural integral.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Viladot Perice, A. (1996), *Significado de la postura y la marcha humana.* Madrid: Editorial Complutense.
- Zepeda, F. (2003). *Introducción a la psicología: una visión físico humanista.* 2Ed. México: Prentice Hall.