

# LA IMPORTÀNCIA DEL TREBALL CORPORAL

Per al treball i cura l'ansietat escènica cal activar tots aquells recursos i impulsors que ens ajudaran a aconseguir millors interpretacions. Per a això, hi ha una sèrie de mètodes de treball de consciència corporal, procediments que prioritzen un estudi molt més eficaç i que també ens donen eines per al treball de l'activació, la motivació i la confiança. D'altra banda, hi ha disciplines de les quals podem obtenir referències i pràctiques per integrar en el nostre estudi, com són la Tècnica Alexander, la qual ens permet aplicar molts aspectes sobre el nostre cos en la pràctica diària amb el nostre instrument.

El desig d'optimitzar l'experiència corporal en la música constitueix un element bàsic per motivar el propi interès de l'estudi de l'instrument. Per aquesta mateixa raó, és tan important treballar i desenvolupar totes aquestes tècniques, considerant considerar el cos com un element bàsic per a la interpretació musical. És un fet evident que el cos reacciona a estímuls i sensacions. Quan tenim els braços oberts i l'esquena recta, solem tenir una actitud més extravertida, ocupant així més espai. Per contra, es mostren modificacions en el cos, com poden ser retracció o empetitiment davant situacions en què no ens sentim tan oberts o en què mostrem la nostra timidesa. Sabríem dir quin paper juga el nostre cos, els músculs o les articulacions en aquests estats, i si treballant aquesta actitud corporal podria variar el nostre estat emocional?

Existeixen estudis d'autors com Txèkhov (2008) o Lecoq (2011) que ofereixen propostes com a

part d'un tractament corporal que, amb la seva pràctica, s'arriba a guanyar seguretat a l'escenari. Només un incontestable domini sobre el cos i la psicologia pròpia d'un mateix donaran a l'interpret la tan necessària confiança en si mateix, així com també la independència i harmonia necessàries per a l'activitat artística diària. Un dels mètodes que se centra en el treball corporal per reduir emocions com l'ansietat és el ideat per Campignon (2001). Aquesta intervenció determina que les diferents morfologies estructurals, formades per les retraccions de les diferents cadenes musculars, també posseeixen uns trets particulars per a cada un d'ells. Les classifica amb predominança del seu caràcter, dividit-les en famílies diferents: anterior, posterior, anterior-lateral, posterior-lateral i anterior-posterior. Quan el cos adquireix una posició general més anterior, vol dir que els músculs que formen part d'aquesta cadena estan més escurçats. Així, el subjecte adquireix una actitud de tancament a la zona pectoral, al contrari que si l'escurçament és situés a la zona posterior. Quan això passa en les denominades cadenes creuades, les cadenes interiors fan que el cos es replegament sobre si mateix. En aquest sentit, podem dir que la por i l'ansietat produeixen que s'encongeixi abans la part anterior i es col·loqui en una actitud de tancament. Això quadra amb una persona amb la cadena anterior tancada,

amb la cadena anterior tancada, que també tindrà les característiques d'utilitzar una respiració més superior o clavicular, tenint les espatlles avançades o caigudes cap endavant, una petita interiorització del cap respecte a la verticalitat de el cos i una excessiva curvatura en tota l'esquena.

La por i l'ansietat escènica també actuen d'aquesta manera, fent retreure les cadenes dels músculs que conformen el nostre cos. És per això que la rigidesa dels músculs i articulacions desgasten el sistema múscul-esquelètic, limiten la postura i l'expressivitat. Com a conseqüència d'aquesta limitació en la postura, es quan el cos s'acomoda a una actitud postura, que automàticament es relaciona amb l'actitud emocional i mental.

D'altra banda, el mètode Trager (Trager, 1987) ha estat utilitzat amb èxit per solucionar des de problemes d'esquena fins dificultats psíquiques. Es tracta d'una intervenció centrada en la consciència corporal, la qual busca el benestar personal a través d'un moviment lliure i sense esforç. A més de proporcionar una profunda relaxació física, també és una bona eina per construir la unió entre aquesta sensació i el fet de pujar a un escenari, la qual cosa possibilitarà la reproducció les mateixes sensacions fora que en el propi escenari. Gràcies a aquesta disciplina es podrien realitzar esforços amb el to muscular just, deixant espai a altres músculs i funcions vitals sobre les quals prestar l'atenció adequada. Alguns dels seus múltiples beneficis són els següents: Incrementa la mobilitat, elimina la tensió excessiva perquè millora la coordinació, la postura i desbloqueja les articulacions. Proporciona una relaxació profunda plena d'energia i vitalitat. Desenvolupa la sensibilitat física i la consciència corporal. Afavoreix la pau interior, la lucidesa i la intuïció. Augmenta l'elasticitat dels músculs i la pell. Activa la circulació limfàtica.

Els beneficis i virtuts del mètode són possibles gràcies a la presència del professional que l'imparteix i la seva connexió amb la persona que ho rep. Durant una sessió de Trager, l'expert es manté en un estat d'atenció física, mental i espiritual per sintonitzar amb el present, el que engloba el moment, les sensacions del seu propi cos, el lloc en el qual està i la persona amb la que tracta. De la mateixa manera, la tècnica Alexander fomenta la importància de l'ús que el músic fa de si mateix i del seu propi cos, atenent a l'funcionament de l'organisme en general i com a persona en la seva totalitat, elements bàsics per a un bon aprenentatge. Aquesta consideració forma part com a estratègia i és essencial en el procés d'aprenentatge. Alexander (2008) es refereix a la seva tècnica com un mètode de reeducació, és a dir, es centra en la recuperació gradual d'alguna sensació prèviament experimentada, però que s'ha perdut progressivament i està fora del nostre control. Es tracta d'un reajustament, i de buscar una nova coordinació de l'organisme humà des de la perspectiva del control i guia conscient amb una fi constructiu. Tot això entenent a l'ésser humà com a unitat, com una entitat indivisible en la qual no hi ha separació entre el cos o el físic i la ment. És molt important recordar que concedir valor a interpretar amb llibertat és clau per poder guanyar terreny a la tensió excessiva, que forma part i incrementa tots els símptomes de l'ansietat i por escènica. D'aquesta manera s'ofereix a l'artista una sèrie de beneficis com una major plenitud en la interpretació, més control sobre una execució fluida, disminució dels nivells d'estrés i d'ansietat, increment de la seguretat a l'hora de tocar en públic,

avantatges mecànics i de moviment, i majors nivells de fiabilitat i confiança en l'acte interpretatiu.

García, R. (2015). Cómo preparar con éxito un concierto o una audición. Barcelona. Redbook ediciones.

Lecoq, J. (2011). El cuerpo poético. Barcelona. Alba.

Trager, M. (2016). A mi cuerpo digo sí. Barcelona. Asociación Método Trager España.

### Bibliografía

Alexander, F. Matthias (2008). La constante universal de la vida. 1941. Barcelona: La liebre de marzo.

Barragán, B., Parra, C., Contreras, M., & Pulido, P. (2003). Manejo de la ansiedad mediante la combinación de desensibilización sistemática con relajación muscular, relajación autógena y biorretroalimentación. *Suma Psicológica*, 10(2), 135-152.

Blackburn, J. (2003). Trager® psychophysical integration—an overview. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 7 (4), 233-239.

Cester, A. (2013). El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito. Barcelona. Ma non troppo.

Champignon, P. (2001). Cadenas musculares y articulares, concepto GDS. Nociones de base. Madrid. Autor-editor.

Chejov, M. (2008). Sobre la técnica de la actuación. Barcelona. Alba.

Díaz-Arribas, M. J., Kovacs, F. M., Royuela, A., Fernández-Serrano, M., Gutiérrez- Fernández, L., San Martín-Pariente, O., y Gestoso, M. (2015). Effectiveness of the Godelieve Denys-Struyf (GDS) method in people with low back pain: cluster randomized controlled trial. *Physical therapy*, 95 (3), 319-336.