



AÑO II - No. 3 / JULIO - SEPTIEMBRE 2009

---

## HÁBITOS DE ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO EN VIOLINISTAS

Investigación con estudiantes de violín de la Universidad de Costa Rica

Por Mariana Salas Durán

[salasmariana@gmail.com](mailto:salasmariana@gmail.com)

---

### Introducción

El estiramiento y el calentamiento como hábitos de estudio y preparación antes y después de tocar un instrumento son frecuentemente olvidados por los músicos, en especial por aquellos que tocan instrumentos de cuerda. Reel (2007) apoya esta idea al apuntar que “casi ningún aspecto del tocar cuerdas es más ignorado como el calentamiento”. (p. 16) Este mismo autor también destaca que tales rutinas no han formado parte del curriculum de la formación musical. La mayoría de personas que ha desarrollado este tipo de hábitos ha sido porque lo han descubierto ellos mismos, por medio de la propia experimentación o después de haber sufrido alguna lesión. Ante este panorama, surge la interrogante de conocer si estos hábitos son practicados por los estudiantes universitarios violinistas de la Escuela de Artes Musicales de la Universidad de Costa Rica, ya que es muy probable que éstos no tengan hábitos de estiramiento y calentamiento adecuados antes y después de practicar y ensayar interpretar su instrumento. Dentro del programa de estudio de estos estudiantes no se encuentra ningún curso relacionado con este tema. La Escuela ha ofrecido algunos talleres introductorios y extracurriculares (como por ejemplo acerca de Técnica Alexander o de Yoga), pero estos no pasan de ser una pincelada del verdadero cuidado personal, por lo que deja el aprendizaje de estos hábitos destinado a las clases individuales de instrumento por medio de la guía de sus profesores o por la curiosidad

de los mismos estudiantes. Es decir, no es una práctica sistemática en la formación y en la ejecución en estas personas.

## Los músicos como deportistas

Madeline Bruser comenta en su libro "The Art of Practising" ("El Arte de Practicar") que para lograr una buena interpretación el músico necesita sentirse sano, estar emocionalmente equilibrado y confiar en sí mismo. Si existe tensión, agotamiento o alguna molestia, no le será posible expresarse totalmente. Por el contrario, cuando está relajado, es posible moverse más fácil y libremente, logrando una mejor expresividad. Además, ayuda a cometer menos errores a la hora de interpretar. Sin embargo, es poco frecuente que un músico se permita un minuto de pausa. La intensa competitividad y el perfeccionismo algunas veces causa el desarrollo de una gran tensión, que los médicos llaman "síndrome de uso excesivo". Bruser (1999), quien es a su vez pianista y educadora musical, dice: "Tememos que si simplemente nos relajamos y dejamos trabajar naturalmente y confortablemente, no seremos lo suficientemente buenos." (p. 18)

El conocimiento del cuerpo es especialmente difícil para los músicos debido a la naturaleza emocional de la música. La energía emocional inunda el cuerpo a la hora de hacer música y esto distrae de la mecánica del cuerpo involucrada al tocar el instrumento. Sin embargo, cada músico necesita adquirir un conocimiento práctico de esta mecánica, ya que la postura y el movimiento tienen un impacto enorme en la propia habilidad de controlar el instrumento y en cómo hace sonar la música. Si el cuerpo no está trabajando eficientemente, la música que proyectará será sólo una fracción de lo que vive en el interior de la persona.

Por su parte, Palac (2008), en su artículo "Promoting Musical Health, Enhancing Musical Performance: Wellness for Music Students" ("Promoción de la salud musical, mejorando la ejecución musical: bienestar para los estudiantes de música") plantea que los "Estudios revelan que los músicos pueden sufrir dificultades físicas casi tantas veces como los jugadores de fútbol". Sin embargo, los músicos usualmente no se piensan a sí mismos como atletas, pero en realidad sí lo son, ya que "practicar un instrumento musical hace demandas extremas en músculos pequeños" (Bruser, 1999; p. 67).

Bruser explica que los músculos se componen de fibras individuales. Un músculo pequeño depende de relativamente pocas fibras para alcanzar una tarea. Cuando se usa un músculo pequeño para hacer un movimiento rápido y repetitivo durante varias horas todos los días, esas fibras están haciendo un mayor trabajo que aquellas que se mueven lentamente en los músculos de las piernas de un corredor. Además, los

músculos de la periferia del cuerpo reciben menos sangre que aquellos más cercanos al centro, debido a que los vasos sanguíneos son más pequeños, provocando que los músculos más pequeños sean más vulnerables a una lesión.

Los músicos creen que no están trabajando tan duro como un deportista, ya que el corazón y los pulmones no están siendo tan forzados como, por ejemplo, en los de un jugador de baloncesto. Debido a que no se siente fatiga en todo el cuerpo, no se percatan de la necesidad de un descanso. Así, es posible que pasen hasta cuatro horas o más, empujando esos pequeños músculos una y otra vez, repitiendo los mismos patrones de movimientos innumerable cantidad de veces, ignorando la tensión que están construyendo.

Bruser (1999) continúa explicando que el músico que practica el mismo pasaje excesivamente y de manera seguida no está escuchando la necesidad de su cuerpo de un cambio o descanso. Repeticiones excesivas de un movimiento causa que las fibras musculares pierdan su elasticidad y se acorten. Cada vez que se contrae un músculo, éste necesita obtener un suministro de energía. Si el músculo es contraído muy a menudo, no le está dando el tiempo suficiente para obtener oxígeno. Un cuerpo que le hace falta suficiente oxígeno se vuelve más ácido, lo que daña los tejidos.

A esta situación, se le une la idea generalizada de que las lesiones se producen en músicos que tienen décadas de estar tocando. Sin embargo, Reel (2005) plantea lo contrario: “Nunca se es muy joven para lastimarse.” (p. 22) En su artículo, revela que entre un 40% y 60% de los estudiantes de música reportan sufrir algún tipo de dolor o lesión. Continúa señalando que

“un estudio encontró que la principal queja física de los estudiantes de música provienen del uso excesivo (entre más fatigado usted esté, pierde algo de su sentido del dolor, lo cual no es bueno) y tensión. Detrás de esto se encuentra una falta general de condición física” (Reel, 2005, 22).

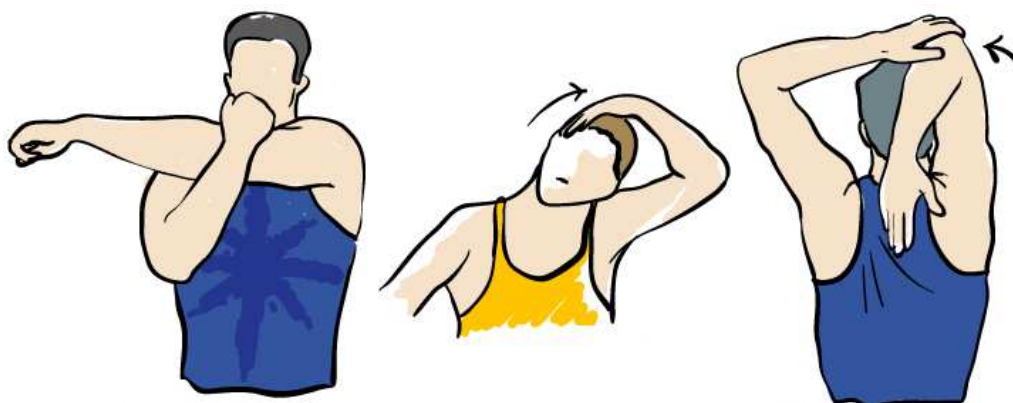
Palac (2008) apunta que la primera cosa que se debe hacer para evitar lesiones es desarrollar hábitos generales saludables. Por otra parte, Reel (2005), citando a Lisa Britsch, quien trabaja en el programa de educación musical de la Universidad Estatal de Michigan, dice que una de las causas de este problema es fallar en hacer un calentamiento adecuado antes de practicar o interpretar. Otra de las causas, especialmente entre estudiantes universitarios o de conservatorio, es el practicar de manera excesiva. Entre los hábitos saludables que puede adoptar cualquier músico para prevenir lesiones se encuentran el seguir una rutina de estiramiento y calentamiento adecuado, hábitos que se explicarán a continuación.

## El estiramiento

El estiramiento consiste en una serie de ejercicios físicos que propician la elasticidad de los músculos y de las articulaciones. ¿Cuáles son los beneficios que puede traer una rutina de estiramiento en los músicos? Bruser explica que cuando la sangre fresca y el oxígeno no están bombeando libremente a través de los tejidos del cuerpo, los músculos se cansan y no funcionan bien. La energía baja en lugar de estar lista para ser usada. Por ello, la misma autora plantea que “Estirar los músculos libera los músculos tensados, preparándolos para el trabajo” (Bruser, 1999; p. 30).

Regelin (2003), en su libro “Estiramiento Muscular”, añade que al estirar correctamente cada músculo, se reduce la sobrecarga, se refuerza la musculatura, aporta agilidad y relaja. La elasticidad de los músculos dificulta que puedan romperse y lesionarse, incluso en la realización de tareas cotidianas. La autora señala que otro de los beneficios obtenidos mediante un programa de estiramientos es calmar o evitar el dolor muscular.

Por su parte, Booher, Horner y Noll (2004) mencionan que “...los ejercicios de estiramiento pueden incrementar la flexibilidad y circulación, reducir la fatiga, e incrementar la resistencia”. (p. 35) De ese modo se reduce el riesgo de una lesión. Además, después de estirar, la ejecución resulta más confortable y por lo tanto, más productiva. Además, afirma que el estirar es también beneficioso para aquellos instrumentistas que todavía no están experimentando dolor mientras tocan, ya que puede prevenir lesiones. Rosset y Fábregas (2005) sintetizan al decir que los ejercicios de estiramiento “Contribuyen a un mejor conocimiento del cuerpo, permitiendo obtener un mejor rendimiento y reducir la tensión muscular. Facilitan el aprendizaje de una actividad motora haciendo el trabajo más provechoso y las digitaciones más ágiles y elásticas”. (p. 26)



Los beneficios del estiramiento anteriormente mencionados pueden incrementarse con una adecuada respiración, ya que si se respira plenamente mientras estira, el movimiento de la respiración hace el espacio en el interior del cuerpo más fluido de manera que los órganos puedan expandirse y moverse más libremente. De esta manera, Brusler (1999) señala que “Las vibraciones musicales pueden mover más fácilmente a través de los órganos, llevándolo a un compromiso más completo con la música mientras usted toca o canta. Usted, literalmente, crea un sonido más lleno” (p. 32).

Para los músicos, los profesionales de la salud aconsejan estirar los músculos que se utilizan para tocar el instrumento tanto antes como después de la práctica y las presentaciones. También, si siente rigidez o tensión, puede estirar por unos pocos minutos a la mitad de la sesión de práctica. Esto le aflojará y hará que su energía fluya libremente de nuevo. Realizar este tipo de ejercicios puede ser integrado perfectamente en las rutinas de práctica de un músico, ya que se pueden realizar rutinas con una duración mínima de cinco minutos. Al principio, puede parecer que acortan el tiempo de estudio, pero poco a poco, pueden terminar formando parte de la rutina diaria. Se sugiere mantener cada posición de estiramiento entre los cinco y los 60 segundos, dependiendo de qué tan cómodo sea para la persona y de cuánto tiempo dispone. Lo importante es tener un trato amable con su cuerpo. Debe existir un grado de tensión, pero si alguno de los ejercicios duele, se aconseja retirarse cuidadosamente de la posición y considerar no realizarlo en posteriores rutinas.

Otra recomendación por tomar en cuenta para realizar un mejor estiramiento es el de hacerlo cuando el cuerpo está caliente, luego de un baño o ducha caliente, o luego de realizar algunos ejercicios ligeros, como una caminata corta de tres minutos. Si se estira con músculos fríos y rígidos, se puede tensarlos en vez de aflojarlos. Además, moverse demasiado rápido cuando se realizan los ejercicios de estiramiento puede tensar un músculo o una articulación, por lo que para que lograr una mayor eficacia, estos deben ser lentos, gentiles y prolongados.

Tampoco se recomienda rebotar el músculo o el conjunto de músculos para llegar a la posición de estiramiento, ya que estos rebotes en vez de beneficiar, pueden provocar lesiones. Por el contrario, se aconseja aflojarse, relajarse y respirar mientras se realice el estiramiento, para permitirle al músculo liberarse. Para evitar tensar los músculos, se sugiere tomar frecuentes periodos de descanso durante las sesiones de prácticas, ya sean descansos de diez a quince minutos por lo menos cada 45 minutos o cada 25-30 minutos.

## El calentamiento

El calentamiento, en el ámbito musical, se refiere a ejercicios específicos realizados en el instrumento, los cuales se basan en un trabajo suave y progresivo. Rosset y Fàbregas (2005) explican que

“si no se realiza una progresión adecuada de la actividad, tanto por la falta de una correcta redistribución del flujo sanguíneo como por la insuficiente activación del metabolismo, los músculos deberán utilizar, preferentemente, las vías metabólicas anaeróbicas. El resultado es una baja rentabilidad energética con una mayor acumulación de residuos”. (p. 38)

Por el contrario, si se realiza un correcto calentamiento, se dará tiempo a que las vías metabólicas aeróbicas se pongan a pleno rendimiento y que el aporte de sangre sea el adecuado.

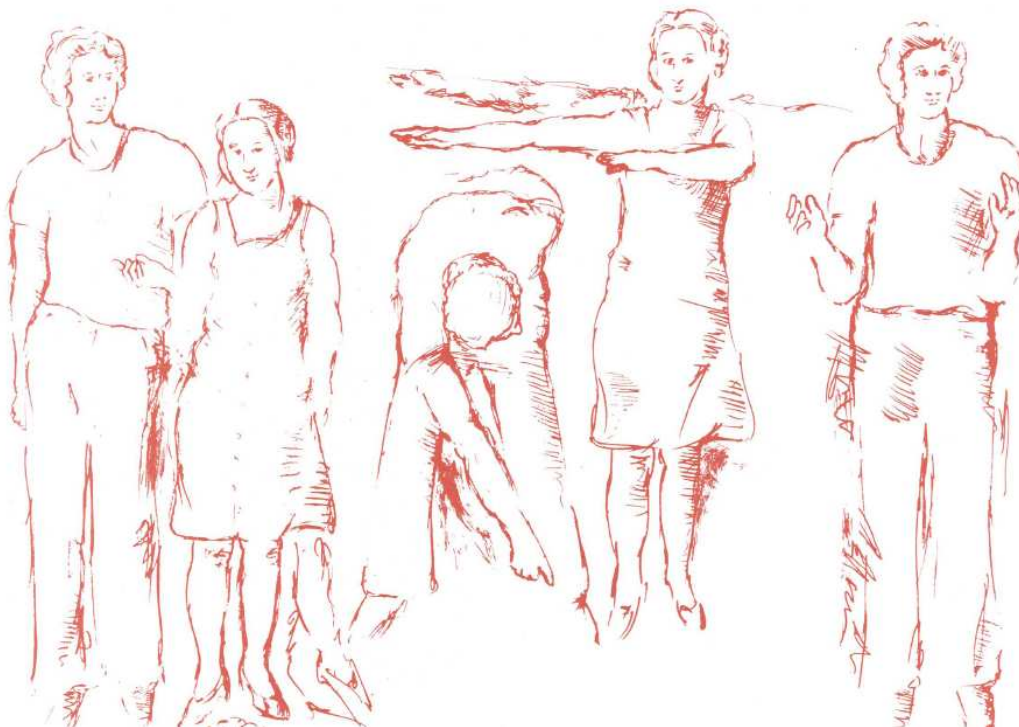
Ellos continúan expresando que “Cuando los tejidos están calientes, las reacciones metabólicas se producen más rápidamente, la conducción nerviosa es más ágil, los tejidos son más elásticos y el líquido articular es más fluido. Además, el calentamiento supone una buena manera de prepararse psicológicamente para tocar” (Rosset et al, 2005, p. 38).

Por ello, se puede sintetizar que el calentamiento permite aumentar el aporte sanguíneo al músculo activo, la velocidad de conducción nerviosa, la movilidad articular y la elasticidad de los tejidos. Un correcto calentamiento permite un mayor rendimiento interpretativo, una menor propensión a fatigarse o lesionarse y una mejor adaptación psicológica a la actividad.

El calentamiento es tan individual como el ejecutante. Lo que funciona para una persona puede no resultar para otra, lo que implica que cada músico experimente y descubra qué le sirve. Sin embargo, entre las claves para un buen calentamiento específico son los movimientos suaves, la variedad, la velocidad moderada y la posición neutra de las articulaciones. En el caso de los cuerdistas, Reel (2007) plantea que “el calentamiento re-familiariza la mano izquierda por donde las notas están en las cuerdas, y la deja lista para el fino movimiento muscular requerido para trinos y pasajes rápidos”. (p. 16)

Para estos músicos, el mismo autor recomienda calentar evitando las posiciones altas que colocan la muñeca en una posición forzada, utilizar un vibrato relajado o trabajar lentamente la afinación sin vibrato. No aconseja calentar con dobles cuerdas o notas sostenidas durante mucho tiempo. Un ejemplo de calentamiento es el tocar escalas, empezando con notas largas y, luego, aumentar gradualmente la velocidad, ligando primero dos notas, luego tres y así sucesivamente.

Por otra parte, cuando se habla de calentamiento en los cuerdistas, el calentamiento generalmente se centra sólo en de la mano izquierda. El calentamiento de la mano derecha, que corresponde al arco, es olvidado, lo que no tiene sentido ya que con esta mano se realiza “el 80 % del trabajo” (Clark, citado en Reel, 2007, p. 16). Por lo tanto, un adecuado calentamiento debe incluir ejercicios para ambas manos.



## Los hábitos de los violinistas en la Universidad de Costa Rica

Con el fin de conocer los hábitos de estiramiento y calentamiento de los estudiantes universitarios violinistas de la Universidad de Costa Rica, se entrevistó a siete estudiantes (tres hombres y cuatro mujeres) con un rango de edad entre los diecisiete y los veintisiete años. Por medio de dichas entrevistas se buscaba conocer cuánto saben sobre el tema en aspectos básicos como concepto y beneficios, así como prácticas personales en esos dos hábitos.

Las entrevistas fueron realizadas durante el mes de mayo en las instalaciones de la Universidad de Costa Rica. Fueron de carácter cualitativo, realizadas, grabadas y transcritas por la investigadora. Todos los entrevistados tuvieron las mismas preguntas base, con adiciones o clarificaciones según el caso. Algunas preguntas eran de respuesta cerrada, mientras otras eras de respuesta abierta, lo que implicaba dar explicaciones, ejemplos, detalles, entre otros. La guía de la entrevista puede leerse en el anexo al final de este artículo.

Los estudiantes entrevistados tienen entre ocho y dieciocho años de tocar violín y le dedican a este instrumento entre una y ocho horas diarias a su ejecución, tomando en cuenta prácticas, ensayos, presentaciones y clases impartidas, según sea el caso. El promedio de horas diarias que le dedican al violín es de cuatro horas y media. En el caso específico de tiempo dedicado a estudio, todos lo hacen por turnos que van desde la media hora a las dos horas, siendo más frecuente no excederse de una hora de estudio.

## Concepciones acerca del estiramiento y calentamiento

Al preguntarles si conocían cuál es el significado de *estiramiento*, seis de ellos contestaron que sí, explicando a continuación con sus propias palabras el significado que le dan. En sus definiciones, la mayoría apunta a que es una actividad en la que se involucran diversas partes de la anatomía (músculos, tendones y articulaciones) y que es una actividad de preparación para antes de tocar. Otros indican que son ejercicios y, en algunos casos, utilizan el término “estirar”. Este último punto indica el uso de frases de pensamiento circular para explicar el término y puede ser una señal de que no lo conocen claramente.

Algunas de las definiciones dadas son las siguientes:

- *El término estiramiento se refiere a la acción de someter de forma no abrupta un músculo o una articulación a su punto máximo de flexión con la intención de acondicionar dicha parte del cuerpo para un esfuerzo físico futuro.*
- *Ejercicios de preparación de los músculos para antes de tocar.*
- *Estirar los músculos y tendones de distintas maneras.*

Los seis estudiantes que sí conocen el término mencionado, también identificaron algunos de los beneficios que puede traer una rutina de estiramiento antes, durante y después de las prácticas, ensayos y presentaciones. La mayoría coinciden en que es una manera de evitar lesiones al no tensarse, no provocar daño muscular y evitar problemas como *tendinitis*<sup>1</sup> o dolores de espalda. La mitad de ellos ven al estiramiento

---

<sup>1</sup> Según la página Web <http://www.rsi.org.uk/pdf/tendinitis.pdf>, la tendinitis forma parte del conjunto de lesiones causadas por esfuerzos repetitivos, el cual es conocido como RSI, por sus siglas en inglés (Repetitive Strain Injury). La tendinitis se refiere a la inflamación de los tendones, los cuales son las estructuras en forma de cuerdas que conectan los músculos a los huesos con el fin de trabajar las articulaciones del cuerpo. El uso excesivo de cualquier grupo de tendones puede causar desgarros microscópicos que pueden llevar a la inflamación. Aún la menor contracción en el músculo puede llevar a una futura lesión. Las partes del cuerpo que se presentan más propensas a sufrir tendinitis son la mano, la muñeca, el codo y los hombros, aunque puede ocurrir en cualquier articulación del cuerpo.



como una forma de preparar el cuerpo para la ejecución. Otros beneficios mencionados son una mayor eficacia a la hora de estudiar o ser un medio para reducir o controlar la ansiedad, aspecto que señala beneficios más allá del nivel anatómico y fisiológico. Algunas de las expresiones son las siguientes:

- *Quita la ansiedad. Hay mayor eficacia a la hora de estudiar. Rinde más en tiempo porque uno prepara el cuerpo y se predispone para estudiar.*
- *El músculo no se tensa tanto. No atrofiarse para tocar, no lesionarse.*
- *Una rutina de estiramiento antes y después de las prácticas permite a los músculos 'reacomodarse' y prepararse tanto para la práctica de la música como para continuar con las actividades diarias usuales. Podría ayudarnos a no sufrir de tensión antes y después de tocar y no provocar daño muscular.*

Por su parte, al preguntarles si conocían lo que es el *calentamiento*, todos manifestaron conocerlo, sin embargo, su definición no fue precisa. Sólo dos de los entrevistados mencionaron que son ejercicios específicos ejecutados en el instrumento previos para prepara una obra, un pasaje difícil o una actividad futura. Dos de ellos utilizaron el verbo "calentar" para explicar el término, lo que nuevamente recuerda el uso de pensamiento circular. Dos plantean que es lo mismo que estirar, mientras la definición de uno de los entrevistados explica lo que es estiramiento y no calentamiento. Lo anterior evidencia desconocimiento acerca del término, tal y como sucede con el estiramiento.

De esto se desprende una confusión de términos entre estiramiento y calentamiento, lo que no permite una diferenciación conceptual entre ambos hábitos. Sin embargo, llama la atención una de las respuestas por su amplitud y precisión: "La palabra calentamiento, aplicada al ámbito musical, corresponde al conjunto de ejercicios técnicos que nos permiten adecuar nuestros músculos a una actividad futura relacionada con una práctica musical técnica específica, por ejemplo: si yo sé que en orquesta voy a tener que ejecutar un pasaje solista de carácter *cantabile* y *legato* lo más lógico sería que yo "caliente" para ese *solo* con un pasaje de una menor dificultad pero con una articulación que me permita experimentar la sensación que debo tener cuando tenga que tocar el pasaje, una escala con notas ligadas y *vibrato* probablemente sea la mejor opción" (Informante No. 6 , 22 años). Otras frases ilustrativas son las siguientes:

- *Ejercicios previos para preparar una obra.*
- *Básicamente los mismos ejercicios, sólo que son ejercicios para antes de tocar.*
- *Calentar los músculos.*

De manera general, a pesar de que todos contestan que sí saben de qué se trata el término en cuestión, explicarlo les es difícil. Todos manifestaron conocer beneficios que puede brindarles una rutina de calentamiento en prácticas, ensayos y presentaciones. Tres mencionaron que es una forma de no dañarse y evitar lesiones. Tres dijeron que ayuda en la interpretación, al poder tocar pasajes con mayor facilidad y a tener los dedos más seguros en cuanto a afinación se refiere. Entre las expresiones que ilustran este punto están:

- *Los pasajes salen con mayor facilidad. El calentamiento hace que usted trabaje un pasaje 'X' y entonces lo prepara para tocar un pasaje más difícil.*
- *Los beneficios son similares a los del estiramiento, ya que el músculo no se daña a la hora de tocar el instrumento.*
- *Uno puede sentir que los dedos están más seguros.*

De las respuestas anteriores, se desprende que cuando se tratan de beneficios, tanto para estiramiento como para calentamiento, estos se repiten, apuntando a la prevención de lesiones.



## Hábitos de estiramiento y calentamiento en los estudiantes entrevistados

Al interrogarlos acerca de si realizan estiramientos cuando practican, ensayan o tienen presentaciones, seis de ellos contestaron afirmativamente. Sólo una de las personas entrevistadas indicó que lo hace siempre antes de practicar, ensayar o presentarse y una lo hace antes y después. La mayoría de los entrevistados señalan que lo hacen siempre antes de practicar, por lo que se puede deducir que este hábito no está totalmente incorporado en todas las rutinas de ejecución.

Al preguntarles en qué partes del cuerpo realizaban el estiramiento, la mayoría coincidieron en las manos, brazos, cuello, hombros y espalda. Otras partes mencionadas fueron los dedos, muñecas, articulaciones, cadera, codos y cabeza. Sólo una persona menciona que efectúa estiramiento en las piernas. Las respuestas dadas dan a entender que la mayoría se centra en la parte superior del cuerpo, quizás porque son las zonas que se utilizan de manera obvia a la hora de ejecutar el violín. Un estudio posterior puede investigar en forma más amplia este aspecto ya que, a fin de cuentas, el músico “toca con todo el cuerpo”, sin perjuicio de que haya partes más especializadas o involucradas. Por otra parte, una persona de manera específica reporta que utiliza ejercicios de yoga para los efectos de estiramiento, práctica interesante de retomar en un eventual programa de preparación.

De los que sí realizan estiramiento, la mayoría lo hace por iniciativa propia, ya sea porque en algún momento ha sufrido lesiones, porque quieren evitar lesiones futuras (otros compañeros que ya han sufrido lesiones les han recomendado empezar esta rutina) o para evitar la ansiedad. Sólo una persona realiza estiramiento porque un profesor se lo recomendó. De estos resultados, se desprende que este hábito no forma parte de los programas de formación de la universidad a la cual los entrevistados pertenecen ni de las estrategias didácticas de algunos de sus docentes. Indagar si en los programas de otras escuelas de música, universidades o conservatorios se incorporan clases o talleres sobre este tema puede dar pie a futuras investigaciones que brinden más elementos de juicio en esta temática.

Las seis personas que practican estiramiento han descubierto mejoras en su ejecución cuando lo realizan. Entre estas mejoras se encuentran el tocar menos tenso, más preparado y libre. Dos mencionan lograr mayor resistencia a la hora de tocar. Otros dos mencionan reducir dolores anteriores y una persona señala que le ayuda a manejar la ansiedad. Algunas frases ilustrativas son:

- *Cuando no caliente y toco de una vez, me siento tieso, me cuesta más ejecutar el instrumento.*
- *He sentido una gran mejoría (...). Los dolores de hombros se han reducido.*

- *Puedo resistir más horas estudiando.*
- *La ejecución es mucho más fluida y natural cuando los músculos han sido estirados previamente.*

Al preguntarles acerca de si realizan calentamiento cuando practican, ensayan o tienen presentaciones, cinco de ellos contestaron afirmativamente y uno manifestó que “a veces”. Sólo una de las personas entrevistadas realiza rutinas de calentamiento siempre (para prácticas, ensayos y presentaciones), mientras los demás lo hacen antes de prácticas y uno para prácticas y ensayos.

Sin embargo, cuando se les pide que describan sus rutinas de calentamiento, una persona dice que realiza los mismos que para el estiramiento, mientras los ejemplos de otro entrevistado se refieren también a los de estiramiento, como se aprecia en la siguiente frase: “Muevo los brazos en círculos para calentarlos. También, hago ejercicios para los músculos de la espalda, y muevo la cabeza para calentar el cuello.” Por lo tanto, tomando en cuenta estas respuestas, estos dos entrevistados no realizan ejercicios de calentamiento, lo que reduce el número de personas que verdaderamente realizan calentamiento según la definición articulada en este estudio, aunque no sea de manera regular. Los resultados reiteran la falta de claridad que existe entre los dos hábitos estudiados y se desprende que, de manera general, el hábito de calentamiento, al igual que el de estiramiento, no es sistemático en los alumnos entrevistados.

Por otra parte, los que sí practican rutinas de calentamiento coinciden en tocar cuerdas al aire y hacer escalas utilizando diferentes ritmos (blancas, negras, corcheas, tresillos, entre otros), las cuales no lleguen a posiciones muy altas en el violín o la escala de la tonalidad del material que posteriormente tocarán. Una persona en especial manifiesta que, cuando es posible, realiza el calentamiento en una viola para trabajar sonido. Además, para estudiar escalas o algún pasaje en particular, emplea con frecuencia una grabación que contiene las notas de la escala cromática, grabadas cada una en una pista diferente, de manera tal que pueda escoger una de ellas, según la tonalidad de la escala o pasaje a estudiar, como referencia para estudiar afinación. Otra persona realiza el calentamiento dependiendo del repertorio que va a ejecutar, pero “Por lo general, en su caso, todos los ejercicios de calentamiento inician con un estudio de *detaché*, ya que la mayoría de articulaciones de arco en los instrumentos de arco se derivan de esta arcada”. Sólo dos reportan realizar calentamiento para la mano derecha, lo que indica una predominancia en ejercicios destinados a la mano izquierda.

Todos los que realizan calentamiento lo hacen debido a una iniciativa personal, ya sea porque han sufrido lesiones anteriores (“Hace un año tuve problemas de consideración en la espalda y desde entonces los practico”) o se sienten mejor tocando. El hecho de iniciar rutinas de calentamiento después de haber sufrido lesiones

evidencia que este hábito no es visto como una forma de prevención, sino como un recurso empleado de forma paliativa, ya cuando el daño está hecho. Además de sus razones personales, sólo dos entrevistados reportan, como razón para realizar calentamiento, los consejos o indicaciones de sus profesores actuales o anteriores.

Por otra parte, llama la atención una respuesta que considera que estos hábitos se han vuelto una necesidad y los plantea como una forma de poder mejorar su forma de interpretar: “Tanto el estiramiento como el calentamiento se han vuelto una necesidad. No es que sólo quiero saber y conocer, sino que quiero saber cómo debería tocar lo mejor posible, cómo mejorar mi técnica para no cansarme, cómo ir mejorando la forma en que toco”.

Todos los que reportaron realizar calentamiento, también indican que han descubierto mejoras en su interpretación. Unos coinciden que realizar calentamiento les ha brindado mejoras en la mano izquierda. Algunas frases que ilustran este punto son:

- *Mis dedos están más sueltos.*
- *Logro mayor estabilidad en la afinación.*
- *Hacer estas escalas me ha ayudado a reconocer donde va cada dedo, tanto en sostenido como en bemol, tanto en extensión como en la posición ‘normal’.*

Otras mejoras varían de persona a persona, como lo ejemplifican las siguientes frases:

- *Siento más activas las diferentes partes del cuerpo, más alertas, más enérgicas; responden más fácilmente.*
- *A la hora de tocar, siento que puedo tocar más relajadamente por el hecho de haber hecho ejercicios que evitan que los músculos estén duros y así la interpretación se vuelve más natural.*
- *La sensación del instrumento en las manos es completamente diferente después de calentar. Por ejemplo, me sucede que si empiezo a tocar sin haber calentado previamente, siento como si no tuviera el dominio del instrumento. El calentamiento me permite presentir los movimientos que me serán necesarios para ejecutar posteriormente un pasaje definido.*

Por último, a los entrevistados se les dio la oportunidad de agregar otros aspectos en relación con la importancia del tema, sus experiencias o puntos de vista. Debido a lo enriquecedor de lo planteado por ellos, a continuación se presenta sus respuestas:

▪ *Los músicos en general y sobre todos los de cuerdas estamos muy mal informados acerca de los beneficios del estiramiento y calentamiento. Según lo que observo, no todos los compañeros calientan y mucho menos estiran. Son contados los que estiran. Otros que saben de los beneficios, no lo aplican, porque no le dan importancia.*

▪ *Aconsejo trabajar siempre con notas pedal, como parte de los ejercicios de calentamiento y acordarse siempre de respirar.*

▪ *El hecho de incluir estas prácticas ha hecho que poco a poco se me quiten unos dolores que tenía, que en algún momento hicieron que considerara dejar el violín. El calentamiento debe ser lo básico antes de comenzar.*

▪ *Éste es un tema al que debe dársele mayor importancia en la vida cotidiana de los músicos en general, ya que favorece la interpretación; así como se instruye cómo tocar el instrumento, también se deben dar a conocer las formas de estiramiento y calentamiento como parte esencial de ello.*

▪ *En definitiva, la comunidad de músicos debería ser más consciente de los problemas que trae no cuidarse, cuando se toca, se realiza un ejercicio físico como cualquier otro y por lo tanto es importante hacer ejercicios de estiramiento y calentamiento como en cualquier deporte.*

▪ *Me parece que es vital para los músicos una fusión de conocimientos que combinen terapia física y música con el fin de proponer técnicas de estiramiento y calentamiento lo más adecuadas posible, teniendo en cuenta que todas las personas somos diferentes y tenemos distintos niveles de necesidad a la hora de estirar y calentar. Algunos son más flexibles y probablemente no necesiten tanta preparación, otros sí necesitamos de una sesión que le permita a nuestros músculos adecuarse a la actividad física. También, es necesaria dentro de los músicos, una cultura que nos recuerde la importancia del ejercicio físico, pues nuestro principal instrumento de trabajo es el cuerpo. Desconozco si hay suficientes investigaciones en el campo o no sin embargo sí es necesaria una mayor divulgación de conocimientos para fomentarnos una experiencia de ejecución mucho más cómoda.*

De manera general, los entrevistados consideran que es un aspecto importante en la vida de un músico, ya que está relacionado con su salud y cuidado personal. A pesar de ello, sus hábitos de estiramiento y calentamiento no son tan adecuados; pero, muestran interés por conocer más de ellos, lo que puede estar relacionado por conocer más. Esto da pie para reafirmar la necesidad de lograr mayor divulgación en estos temas. Se desprende de sus respuestas que rescatan que el estiramiento y el calentamiento deben ser vistos como un punto más por enseñar en las clases y en la formación en general, además de los aspectos técnicos y musicales, de tal forma que se logre un aprendizaje integral y saludable, más allá de la “preocupación musical estrictamente”. En otras palabras, se debe buscar la formación de no solo buenos músicos, sino también músicos sanos.

## Reflexiones y Recomendaciones

De los resultados de las entrevistas realizadas se desprende que a pesar de que la mayoría reporta realizar estiramientos y calentamientos, estos no son tan adecuados como deberían. Tanto las rutinas de estiramiento como las de calentamiento no están completamente incorporadas en todas las rutinas de ejecución del instrumento, es decir, prácticas, ensayos y presentaciones. Estos hábitos no son sistemáticos, a pesar de que la mayoría reporta conocer sus beneficios o experimentar en ellos mismos mejoras a la hora de interpretar.

Dentro de los beneficios que puede traer una rutina de estiramiento y calentamiento, algunos de los entrevistados mencionan el mismo beneficio para ambos hábitos: la prevención de lesiones. Sin embargo, llama la atención que la mayoría no realiza estiramiento y calentamiento antes de las presentaciones y ensayos, cuando estas deberían ser rutinas igualmente importantes para una adecuada ejecución.

Además, se evidencia una confusión entre lo que es estiramiento y calentamiento, tanto para explicarlos como para ejemplificarlos. La mayoría realiza estos hábitos por iniciativa propia, ya sea porque han sufrido lesiones, porque han experimentado por ellos mismos o porque otros compañeros les han aconsejado hacerlo. Esto indica la poca difusión que existe acerca de estos temas, lo que a su vez puede afectar el desconocimiento y confusión de algunos aspectos acerca de ellos. Lo anterior lleva a la reflexión en torno a la necesidad de que esta difusión, desde el punto de vista de la universidad, deba ser algo más sistemático e incorporado en la formación global de los estudiantes.

Por lo anterior, se recomienda que tanto la Escuela de Artes Musicales como sus profesores promuevan una mayor divulgación acerca de estos hábitos, así como incentivar su práctica sistemática y cotidiana. Esto puede lograrse mediante talleres, conferencias, espacios dentro de las clases individuales de instrumento, así como la apertura de cursos de la carrera dedicados especialmente a este tema, que puedan tomar el carácter de política de formación en la unidad académica en particular o de la universidad en general.

Investigaciones posteriores pueden indagar qué sucede acerca de este tema con músicos de otros instrumentos dentro de la misma Escuela y en el ámbito de los músicos profesionales costarricenses (no estudiantes), con el fin de conocer las similitudes y diferencias entre ellos. También se puede investigar cuál es el panorama de otras instituciones educativas que formen músicos ejecutantes, tanto en el nivel nacional como internacional, para lo cual podría realizarse un profundo estudio de sus ofertas académicas.

En el ámbito musical, el esfuerzo físico es tan exigente como en otras actividades humanas (en los deportes, por ejemplo). Por ello, así como existen especialistas en la preparación y cuidado físico de los deportistas, deben existir profesionales con formación directa en el trato y prevención de lesiones específicas del ámbito musical. Por lo tanto, se debe promover la formación de profesionales de este calibre que puedan orientar a la población desde los comienzos del aprendizaje musical.

Además, se insta a una concientización acerca de estos hábitos en los músicos. Las nuevas generaciones pueden beneficiarse en gran medida de la incorporación de estas rutinas, en tanto pueda esperarse que tengan una mayor disposición para incorporarlas. También, se debe inducir la convicción de que estos hábitos como elemento paliativo no tienen un alcance mayor. El refrán popular reafirma esta idea claramente: “más vale prevenir que curar”.

Por último, no sólo se busca la formación de buenos músicos en el aspecto técnico, capaces de ofrecer buenas ejecuciones al público, sino de personas que cultiven y se preocupen por su cuidado personal y que puedan velar por su propio bienestar.

---

## FUENTES

Booher, C., Horner, J., Noll, D. (2004, Agosto). It's a Stretch! *Strings*. 19(2), 34-35. Recuperado el 25 de marzo de 2009, de la base de datos Academic Research Library, Proquest, en <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=671527911&sid=2&Fmt=6&clientId=30259&RQT=309&VName=PQD>

Bruser, M. (1999). *The art of practicing: a guide to making music from the heart*. New York: Bell Tower.

Cubero, S., Fonseca, V., Price, J., Quintero, D. y Sandí, P. (2004). Las lesiones en los músicos y tipo de información que manejan. San José, Costa Rica: Informe presentado en el curso Técnicas de Investigación de la Escuela de Artes Musicales, Universidad de Costa Rica.

Palac, J. (2008, Enero). Promoting Musical Health, Enhancing Musical Performance: Wellness for Music Students. *Music Educators Journal*. 94, 18-22. Recuperado el 26 de marzo de 2009 de la base de datos EBSCO en <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=28805560&lang=es&site=ehost-live>

Regelin, P. (2003). *Estiramiento Muscular*. España: Edimat Libros.

Reel, J. (2005, Diciembre) Staying Healthy. *Strings*. 20(5), 22,24-25. Recuperado el 25 de marzo de 2009, de la base de datos Academic Research Library, Proquest en <https://sibdi.ucr.ac.cr/http://proquest.umi.com/pqdweb?index=0&did=927183761&SrchMode=2&sid=5&Fmt=6&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1238012384&clientId=30259>

Reel, J. (2007, Noviembre). Warming up. *Strings*. 2(4), 16-17. Recuperado el 25 de marzo de 2009, de la base de datos Academic Research Library, Proquest en



<https://sibdi.ucr.ac.cr/http://proquest.umi.com/pqdweb?index=0&did=1382116311&SrchMode=2&sid=1&Fmt=3&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1241407178&clientId=30259>

Repetitive Strain Injury Awareness. (sin fecha). Recuperado el 6 de junio de 2009 en <http://www.rsi.org.uk/pdf/tendinitis.pdf>

Rosset Llobet, J., Fàbregas Molas, S. (2005). A tono- ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. Recuperado el 26 de marzo de 2009 en [http://books.google.es/books?id=1s9R\\_1TZA0EC&dq=estiramientos+m%C3%BAasicos&lr=&source=gbs\\_summary\\_s&cad=0](http://books.google.es/books?id=1s9R_1TZA0EC&dq=estiramientos+m%C3%BAasicos&lr=&source=gbs_summary_s&cad=0)

---

**MARIANA SALAS** es violinista, Bachiller en Música de la Universidad Estatal a Distancia, en convenio con el Instituto Nacional de Música y estudiante de la Licenciatura en Música de la Universidad de Costa Rica.

Como citar este artículo:

**Salas, Mariana. "Hábitos de estiramiento y calentamiento en violinistas: investigación con estudiantes de violín de la Universidad de Costa Rica". En *LA RETRETA*, AÑO II No.3, Julio-Septiembre, San José de Costa Rica, 2009, ISSN: 1659-3510. Accesible: <<http://www.laretreta.net/0203/habitos.pdf>>**

## Anexo:

### Entrevista realizada

Edad: \_\_\_\_\_

Género: ( ) Masculino ( ) Femenino

Años de tocar violín: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántas horas diarias en promedio usted dedica a tocar violín? \_\_\_\_\_  
¿Lo hace por turnos? ( ) No  
( ) Sí ¿De cuánto es cada uno? \_\_\_\_\_
2. ¿Sabe usted lo que es “estiramiento”?  
( ) No ( ) Sí Explique.
3. ¿Sabe usted lo que es “calentamiento”?  
( ) No ( ) Sí. Explique.
4. ¿Conoce algún beneficio que le pueda traer realizar una rutina de estiramiento antes y después de las prácticas, ensayos y presentaciones?  
( ) No ( ) Sí. Menciónelos.
5. ¿Conoce algún beneficio que le pueda traer realizar una rutina de calentamiento antes de las prácticas, ensayos y presentaciones?  
( ) No ( ) Sí. Menciónelos.
6. ¿Realiza estiramientos cuando practica, ensaya o tiene presentaciones?  
a. ( ) Sí ( ) No ( ) A veces  
b. ( ) Antes ( ) Durante ( ) Después de
7. Si realiza estiramientos, ¿en cuáles partes del cuerpo los aplica? Explique o dé ejemplos.
8. Si practica alguna rutina de estiramiento ¿se debe a una iniciativa personal o a alguna otra razón? Explique.
9. Según su experiencia personal, ¿ha descubierto mejoras en la ejecución si realiza estiramiento?  
( ) No  
( ) Sí. Menciónelas.
10. ¿Realiza calentamiento cuando practica o antes de ensayos y presentaciones?  
( ) Sí ( ) No ( ) A veces
11. Si realiza calentamiento, ¿qué tipo de ejercicios realiza? Explique o dé ejemplos.
12. Si practica alguna rutina de calentamiento, ¿se debe a una iniciativa personal o a alguna otra razón? Explique.
13. Según su experiencia personal, ¿ha descubierto mejoras en la ejecución si realiza calentamiento?  
( ) No ( ) Sí. Menciónelas.
14. En vista del trabajo que estoy realizando, la importancia del tema, sus experiencias o puntos de vista, ¿hay algo más que quisiera decirme al respecto?