

# SEMINARIO "PEDAGOGÍA MUSICAL CON LA TÉCNICA ALEXANDER"



# **"TÉCNICA ALEXANDER"**

## **APLICACIÓN**

### **EN EL AULA**

### **DEL CONSERVATORIO**

En un primer momento podríamos basarnos en la observación de todo lo que ocurre en clase desde que los alumnos entran hasta que salen. Así, seríamos conscientes de cómo nos desenvolvemos, alumnos y profesores, en el aula, pudiendo aplicar estrategias pedagógicas basadas en la Técnica.

En clases grupales, los alumnos suelen entrar excitados y atropellados; mediante la auto observación se trataría de calmarlos, colocando amablemente a cada uno en su silla y se intentaría que adoptasen una postura sin esfuerzo muscular pero físicamente adecuada, con el fin de evitar molestias y dolores, al hilo del carácter preventivo de la Técnica Alexander, que ya producen inevitablemente sus pesadas mochilas. Si algún alumno desvirtúa su posición, se le invitaría a que se parase y fuese consciente de qué forma puede sentarse mejor.

En clases individuales, puede resultar más sencilla la observación, aunque no por ello más fácil ya que la práctica de un instrumento musical requiere movimientos y utilización de grupos musculares que podemos considerar antinaturales. Debemos inculcar a nuestros alumnos la importancia de la higiene postural, no solo para la práctica del instrumento, sino para la vida en general.



#### TÉCNICA ALEXANDER EN CLASES GRUPALES. LENGUAJE MUSICAL

Al comenzar con el Ritmo, se intentaría que midiesen de forma natural, atendiendo a la motricidad del brazo. Una toma de conciencia del alargamiento de nuestra espalda y nuestra cabeza puede hacer que cambie la voz, tornándose más profunda.

El área de Entonación ofrece muchas posibilidades para el desarrollo de la técnica. Los alumnos entonan de pie, cerca del piano. Se les puede recomendar que piensen en el contacto de los pies con el suelo, focalizando en el talón y en las “almohadillas” que se encuentran en la parte posterior de los dedos de los pies. El sonido que emiten parte de la respiración y es proyectado ayudándonos de una correcta vocalización. En todo momento debemos prevenir que los alumnos fuercen, en la medida de lo posible, las cuerdas vocales, tratando de hacer que las dejen libres. Un juego característico de la técnica Alexander que se puede aplicar en esta área de lenguaje musical es el de la “A” susurrada.

En la parte de Dictado se seguiría con la misma tónica aplicada a las áreas anteriores: Ambiente tranquilo pero distendido y actitud de trabajo, siempre con

adecuada atención corporal, al igual que la Teoría, activa y participativa, alternada con momentos en los que tienen que escribir.

Otro tipo de juegos que tienen cabida son los específicos para trabajar la inhibición y atención:

1. Los participantes, en pareja, se colocarán sentados espalda con espalda para sentir la respiración y la vibración del compañero a la hora de emitir sonidos.
2. Juego de inhibición con sillas. Los alumnos se sentarán en círculo y señalarán a un compañero para que se levante teniendo siempre en cuenta que la dirección del cuerpo la inicia la cabeza, por lo que la inhibición y la atención son esenciales para este ejercicio.
3. Tumbarse en posición de semisupino, para encontrar el equilibrio corporal, y toma de conciencia, especialmente recomendables ante la tensión de un examen.

En el momento de salir, tratar de que lo hagan ordenadamente, dirigiendo, por ejemplo, los movimientos a la hora de coger la mochila.

La Técnica Alexander ofrece muchas posibilidades al músico, que puede aplicarla para una mejor práctica en los distintos campos.



## TÉCNICA ALEXANDER EN CLASES INDIVIDUALES.

Como se ha comentado anteriormente, la práctica de un instrumento conlleva movimientos repetitivos, por lo que, aparte de los ejercicios específicos de técnica Alexander, es fundamental que los alumnos comprendan y asimilen la importancia de pensar en nuestro cuerpo cuando tocamos y estudiamos. La técnica Alexander nos puede ayudar a prevenir futuras lesiones, a tocar con menos problemas técnicos y a tener una vida más saludable.

Podemos hacer uso de la técnica Alexander con nuestros alumnos por medio de ejercicios simples aparte de los ya expuestos en las clases grupales, que pueden ayudar enormemente al futuro intérprete.

1. Ejercicio de sentarse y levantarse de la silla y como darse direcciones.
2. La relajación favorece el movimiento. Ante pasajes de gran dificultad, observarnos a nosotros mismos y descubrir que tensiones nos están impidiendo que haya un movimiento natural.
3. En los instrumentos en los que se toca sentado, pensar en no acortar la espalda imaginando que hay un hilo que nos eleva desde la cabeza y sentir los isquiones apoyados en la silla. En los que se toca de pie, pensar lo mismo desde el equilibrio corporal tomando conciencia del suelo con la pisada.
4. Subir y bajar los hombros para soltarlos y mantener la conciencia en la interpretación, así como en todas las partes del cuerpo.
5. Ejercicios de observación con otros compañeros y dar ejemplo con nuestra actitud en clase (pensar en lo que visualmente enseñamos a nuestro alumnos dando la clase).

Dependiendo del instrumento al que nos refiramos, pueden existir algunas peculiaridades para su interpretación.

En los instrumentos de viento, que necesitan el aire para hacerlo sonar, es fundamental ampliar la capacidad pulmonar y no acortar la espalda, ya que esto influye negativamente en la columna de aire. En algunos instrumentos de viento madera, como

pueden ser el clarinete y el oboe, el hecho de que el peso del instrumento recaiga en un dedo de la mano derecha casi en su totalidad, hace que muchas veces en esa mano hay mucha tensión y tienen los dedos muy rígidos, y por tanto los pasajes que requieren gran velocidad con esa mano “se atascan”.



En instrumentos de cuerda frotada se puede aplicar de la siguiente forma:

A. Escalas o cuerdas al aire

Trabajar sintiendo la dirección ascendente de la cabeza y el brazo izquierdo.

Trabajar sintiendo la dirección descendente de los hombros y brazo derecho.

Tomar consciencia de los movimientos ascendentes y descendentes de los dedos de la mano izquierda.

Sentir los diferentes ángulos de los dos brazos dependiendo de la cuerda que estamos tocando.

Tratar de alejar los hombros sin forzarlos.

Cómo cambiar el peso corporal de una pierna a otra.

B. En obras

Buscar en una obra los diferentes lugares en los que podemos "darnos tiempo" (finales de frase, de temas y de secciones). Dirigir nuestros movimientos y nuestra atención, "amablemente", hacia estos momentos.

