

Requerimientos disciplinarios para la mejora en la interpretación musical hoy en día

Disciplinary Requirements for Improvement in Today Musical Performance

Requisitos disciplinares para melhoria no desempenho musical hoje

Nadezhda Borislavovna Borislova

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Artes, México

borislavovna.borislova@correo.buap.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6076-2478>

Gerardo Martínez Hernández

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Artes, México

gerardo.martinezher@alumno.buap.mx

<https://orcid.org/0000-0003-0544-8122>

Resumen

Este artículo surge de la necesidad de abordar referentes disciplinarios sobre la interpretación musical desde una perspectiva no comercial, es decir, para aquellos que advierten en la interpretación musical una herramienta de trascendencia humanista. Para ello se hace referencia a la edad ideal para iniciar a tocar un instrumento aunado a algunas ideas sobre la introducción de los infantes al mundo de la interpretación, teniendo especial cuidado en la selección del instrumento y de los tiempos designados para la práctica proporcionada. Asimismo, se hace especial hincapié en la lectura a primera vista como una herramienta trascendente para la ejecución de los intérpretes. En esa misma línea, se sugieren otras herramientas que son más holísticas en el desarrollo del intérprete, como son, en primer lugar, desarrollar cierta condición física y lograr proveerse de una nutrición adecuada, en tanto se prioriza el desarrollo cultural e intelectual como parte del alimento del alma.

Palabras clave: interpretación musical, requerimientos disciplinarios.

Abstract

This article arises from the need to approach disciplinary referents about musical interpretation from a non-commercial perspective, for those who notice in the musical interpretation a tool of humanistic transcendence. For instance, is reference the importance of the age of initiation, among some other ideas to introduce the world of interpretation during the infant stage, taking special care in the selection of the instrument and the provided times designated for the practice. Likewise, special emphasis is placed on first sight reading as a transcendent tool for the execution of interpreters. Along the same lines, other holistic tools are suggested for the interpreter development, such, firstly, evolving a certain physical condition and achieving adequate nutrition, while prioritizing cultural and intellectual development as part of the soul's food.

Keywords: musical interpretation, disciplinary requirements.

Resumo

Este artigo surge da necessidade de abordar referentes disciplinares sobre interpretação musical de uma perspectiva não comercial, ou seja, para quem percebe na interpretação musical uma ferramenta de transcendência humanista. Para isso, é feita referência à idade ideal para começar a tocar um instrumento, juntamente com algumas idéias sobre a introdução das crianças no mundo da interpretação, tomando um cuidado especial na seleção do instrumento e nos horários designados para a prática oferecida. Da mesma forma, especial ênfase é colocada na leitura à primeira vista como uma ferramenta transcendente para a execução de intérpretes. Na mesma linha, sugere-se que outras ferramentas sejam mais holísticas no desenvolvimento do intérprete, como, primeiro, desenvolver uma determinada condição física e alcançar uma nutrição adequada, priorizando o desenvolvimento cultural e intelectual como parte do processo. comida da alma.

Palavras-chave: interpretação musical, requisitos disciplinares.

Fecha Recepción: Julio 2018

Fecha Aceptación: Diciembre 2018

Introducción

Cuando hablamos de la música, de su interpretación e incursión en el ámbito profesional es necesario detenerse a pensar en aquellos aspectos con los cuales un instrumentista logra desarrollarse plenamente en el espacio musical, teniendo en cuenta que es un ambiente de alta competitividad comercial que va en constante detrimento de la estética por la imposición de esquemas culturales sistémicos a través de los concursos televisivos, los artistas de cartón, etc., que hacen pensar que la actividad musical es realmente una cuestión de suerte y gran facilidad, lo cual menosprecia sensiblemente la labor de quien se ha esforzado por contar con una disciplina profundamente demandante, de compromiso y entrega. Dicho menosprecio es consecuencia del papel que representa la música actualmente en el proceso social: el de objeto-mercancía (Cruz, 1999). Por ejemplo, según los servicios de masterización otorgados por Mastering, quienes se ubican en Berlín:

Muchos músicos ganan la mayor parte de sus ingresos a través de sus conciertos y conciertos. Pero primero, tienes que construir tu base de fans en servicios de transmisión. Digamos que generó exactamente 1 millón de reproducciones en cada uno de los siguientes proveedores de transmisión. Ese sería su ingreso estimado: Napster - \$19.000, Tidal - \$12.500, Apple Music - \$7350, Google Play - \$6760, Deezer - \$6400, Spotify - \$4370, Amazon - \$4020, Pandora - \$1330, Youtube Music - \$690. (Mastering.com, 2019)

Su valor está dado por el mercado, y es, por consiguiente, subsumido completamente a su valor de cambio, lo cual apela a que el intérprete se acomode exclusivamente al público que tiene frente a una pantalla y que, en algunas ocasiones, no interactúa o, de manera cosificada, es simple elemento estadístico de éxito o fracaso monetario. Estos son los únicos factores que determinan la dirección del intérprete hacia su desarrollo musical (Rojas, 2012).

Para lograr un perfeccionamiento adecuado en la música se proponen ciertos elementos y prácticas necesarios, algunos empleados sobre todo en países con gran desempeño musical: geografías europeas pero también asiáticas —de donde han surgido en los últimos años intérpretes que han destacado por su virtuosismo musical. Dentro de estos abordaremos la edad de inicio, la selección de instrumento, el tiempo de práctica, el desarrollo de la lectura a primera vista y la importancia de la condición física con el aumento

de un bagaje intelectual y cultural. Lamentablemente, como bien lo menciona Rodríguez (2014), “ya que no hallé estudios o investigaciones que sirvieran de antecedente al tema, ni bibliografía especializada; la única literatura relacionada que podría servir de referencia era la deportiva” (p. 15), a veces el abordaje de estos temas está centrado a un incipiente acercamiento desde el punto de vista científico.

¿A qué edad iniciar como instrumentista?

Beauvillard (2006) toma como referencia a Zoltán Kodály, gran pedagogo musical, quien en 1966 llegó a señalar la excentricidad de iniciar “nueve meses antes del nacimiento de la madre” (Beauvillard, 2006, p. 157). Una de las ventajas de algunos países donde constantemente surgen grandes músicos es que la música fue incorporada como parte de la enseñanza escolar desde mucho tiempo atrás. En Estados Unidos, por ejemplo: “En 1838, las escuelas públicas de Boston incorporaron la música escolar en sus programas de estudio y, veinte años más tarde, en 1860, la mayoría de los estados habían seguido su ejemplo” (Muñoz, 1976). Lo que ha permitido que los niños empiecen a estudiar y tocar un instrumento musical a temprana edad. A este respecto, Davison y Spripp (citados en Reynoso, 2010) coinciden en que “sin preparación musical, hasta la edad de 7 u 8 años hay una rápida evolución en aspectos como el sistema de notación para canciones conocidas y para la creación de nuevas canciones; pero después de esta edad, el desarrollo musical entra en estancamiento” (p. 55). Por lo que es necesario tomar en cuenta dicha etapa como fundamental en la sustentación interpretativa.

Algunos maestros de guitarra consideran que la edad ideal para empezar a estudiar guitarra es a los nueve años, aunque existen casos de alumnos que han empezado a los siete años e incluso antes. William Bay (2012), por su parte, considera lo siguiente: “Como regla general, yo diría que 5 años es una edad apropiada para comenzar a aprender guitarra” (p. 39). En prestigiosos concursos de música suelen aparecer niños menores de cinco años tocando bastante bien la guitarra o un instrumento musical de forma profundamente virtuosa, algunos incluso participando en encuentros de talla internacional. Tal es el caso de la Menuhin Competition, en donde han sobresalido niños como Christian Li, quien inició sus estudios a la edad de cinco años y fue galardonado en 2018 con el primer lugar a la edad de

10 años. Cabe destacar que, además, dicho premio fue también compartido por Chloe Chua de 11 años (Menuhin Competition, 2018). Estos niños empiezan a estudiar el instrumento musical incluso antes de contar con la madurez física requerida para tocarlo; lo hacen, eso sí, a partir de obras muy sencillas —en comparación con los niños más grandes que se encuentran en la etapa IV de la escala psicosocial de Erickson (McCormick y Scherer, 2018, p. 143). También, en el caso de guitarra, los niños menores de nueve años suelen tocar, en concordancia con su tamaño, con la guitarra más pequeña (Eckels, 2009, p. 203).

Coadyuva en gran medida para el área interpretativa empezar con clases de música a edad temprana; realizar distintas actividades que incluyan canciones, improvisaciones, jugar con sonidos y ritmos, bailar, etc. Experiencias que se reflejarán en la capacidad musical del infante e incluso permitirán desarrollar su oído absoluto. Aunque esto no es una condición obligatoria para emprender la carrera musical (Díaz y Tafuri, 2006).

Hay quienes empezaron a estudiar la música en la primera infancia, aun con estimulación prenatal, y no pudieron llegar a tener un nivel alto como intérpretes, incluso algunos dejaron sus estudios musicales y se dedicaron a otra profesión. Sin embargo, esto no quiere decir que no haya sido una experiencia muy enriquecedora en su formación integral. En muchos casos la imposibilidad de interpretar musicalmente tiene que ver con la ansiedad, como lo muestra el estudio MPA de Osborne y Kenny de 2005, el cual identifica los aspectos más influyentes y causantes de estrés en los niños intérpretes musicales, y destaca para cada edad específicamente qué tópico les afecta primordialmente, todo esto en aras de coadyuvar en su solución (McPherson, 2015, p. 497). Aun así, Davidson (2006) menciona lo siguiente:

Es posible que la estimulación prenatal sea una de las experiencias ambientales más importantes, y que los niños estimulados de esa manera se beneficien en cuanto a su educación en general y su desarrollo musical en particular (p. 115).

Por consiguiente, dependerá de las capacidades y habilidades individuales de cada uno, el tiempo que se asigne a los ensayos y la constancia. Así que ante la pregunta sobre si el músico nace o se hace, se podría decir que un intérprete *nace y se hace*. Y aun cuando Rodríguez (2014) mencione que se tiene que nacer con ciertos elementos necesarios en la esfera emocional, de cualquier manera de nada sirve el talento si no es desarrollado

adecuadamente. Gainza (2002) afirma que “el músico no se nace, sino se hace” porque la música es una actividad en la cual se aplica la inteligencia, lo que podría explicar los casos de Mozart o Beethoven, por ejemplo, de cómo “estas personas aplicaron sus excepcionales condiciones de inteligencia y sensibilidad a una actividad amada y elegida por ellos: la música” (p. 118).

Si bien no hay un consenso general sobre la edad ideal para iniciarse en el mundo de la música, se recalca la importancia de recibir estímulos musicales antes de cumplir dos años. En este sentido, Davidson (2006) menciona lo siguiente:

Los investigadores han descubierto que los niños a los que se les ha cantado e incluido en juegos musicales durante la importante etapa que abarca desde el nacimiento hasta los dos años desarrollaron posteriormente habilidades musicales de alto nivel. (...) Por el contrario, la mayoría de los niños que abandonaron la música no habían recibido muchos estímulos musicales antes de los dos años de edad (p. 115).

¿Qué instrumento musical elegir?

La elección de un instrumento musical es tanto como encontrar un alma gemela. Por consiguiente, es recomendable conocer varios instrumentos, dado que la selección a veces requiere de tiempo. Un infante puede avanzar muy rápido con un instrumento y no tanto con otro; por lo tanto, es necesario probar varios instrumentos para encontrar el ideal. Asimismo, el aprendiz puede mostrar el interés por un sonido en particular “ya que puede indicar ciertas cualidades de temperamento o personalidad que el niño podría expresar musicalmente si se le da la oportunidad” (Richards, 2002).

También es bueno partir de las condiciones físicas: “Las personas de manos anchas tienen un mayor potencial para desarrollarse como pianistas que las de manos estrechas” (Davidson, 2006, p. 112). Igualmente, para los guitarristas es mejor tener manos anchas, mientras que para los violinistas conviene tener manos largas y estrechas; con ello se deduce que también la condición física importa a la hora de la elección de un instrumento.

Escoger un instrumento musical es un proceso en ocasiones de acierto y error, depende de la experiencia futura, es decir, del descubrimiento práctico, tal y como lo describe Richards (2002):

Para el éxito de la experiencia musical es importante empatar el instrumento con el ejecutante lo más cercanamente posible. Exactamente como a algunas personas les van mejor unos colores que otros, algunas personas son más adecuadas para un instrumento en particular que otras (p. 49).

Añadiríamos que, a veces, en la vida pueden suceder ciertos hechos que marcan nuestros rumbos o nos impulsan a realizar nuestras ideas o proyectos. Por ejemplo, en 2003, una alumna aún sin conocerme¹ asistió a un concierto mío, en donde toqué como solista de la Orquesta Sinfónica del Estado de Puebla el *Concierto en Re mayor* de Mario Castelnuovo-Tedesco; tiempo después, cuando ya estaba tomando clases conmigo, me comentó que gracias a este concierto decidió ser guitarrista y estudiar esta carrera de forma profesional. Se trata de momentos que pueden ser muy casuales, pero a la vez muy significativos; en el caso de esta alumna un concierto definió el rumbo de su vida: ser una intérprete de guitarra. Jung (1990) le llama a estos hechos parte de “la sincronicidad como una relatividad del espacio y del tiempo condicionada por la mente” (Jung, 1990, p. 28). Godoy (2011), por otro lado, define a estos sucesos así:

La sincronicidad cuya formulación teórica se debe a Carl Gustav Jung, se define como la correspondencia entre los patrones del pensamiento y la dinámica del devenir externo, para configurar una experiencia significativa. Se trata de acontecimientos que coinciden en el tiempo y en el espacio sin una causa aparente que los relacione entre sí. Es su proximidad y coexistencia la que les otorga un significado para la conciencia humana. Por eso se dice que la sincronicidad anula las fronteras entre la subjetividad y su entorno. El ser humano vive leyendo el mundo que lo rodea (p. 7).

Una manera de sortear las dudas que se presentan de forma natural en la elección de un instrumento, especialmente por parte de los practicantes infantiles, así como las interrogaciones que podría tener el lector respecto a este tema, es estar atento ante los

¹ Se trata de una experiencia de la coautora Nadezhda Borislavovna Borislova.

acontecimientos de vida que se suscitan en torno a los instrumentos musicales. Tal y como pasó con mi hija violinista,² que al entrar a una tienda de artesanías cuando era pequeña, tenía tan solo dos años de edad, le llamó la atención un pequeño violín de madera que era de juguete, el cual, por supuesto, le compré y le pregunté si quería aprender a tocarlo, cuando noté que le brillaron inmediatamente sus ojos le prometí que le compraría un violín de verdad. Estar atento a este tipo de situaciones ayuda a escoger también el instrumento ideal para un infante. Aunque a veces ni ellos mismos saben lo que quieren, un adulto podrá ayudarles a tomar las mejores decisiones e impulsarlos a descubrir lo que quieren realmente y prepararlos, porque el camino no es sencillo, ya que solo trabajando duro se obtiene cierto éxito o resultados deseados. Si ni el infante ni sus padres tienen idea alguna de qué instrumento empezar a estudiar, el piano sería una buena opción, ya que cualquier músico profesional debe saber tocar piano pues es la base de muchas de las materias teóricas (Castro, 2006).

Sin importar qué instrumento acompañará la infancia, todos los seres humanos deberían tener la oportunidad de conocer y estudiar música, pues proporciona enormes beneficios en su desarrollo en múltiples ámbitos, tal y como el psicomotor, el socioafectivo y el cognitivo; se ha demostrado que estar en contacto con la música, desarrolla el pensamiento lógico-matemático, habilidades lingüísticas y la creatividad (Cambell, 2007; 1998; Waisburg, 2008; Borislova, 2017). Como bien menciona Richards (2007), vale la pena pasar por todos los problemas y obstáculos que involucra el estudio de la música debido a los beneficios que esta proporciona. Los infantes que están en una orquesta no es porque sean listos, sino que son listos porque están en la orquesta, nos recuerda el propio Richards (2007).

¿Cuánto tiempo hay que practicar?

Los estudiantes de música, especialmente los de recién ingreso, se preguntan cuánto tiempo es necesario practicar con su instrumento musical. La respuesta que ofreció el guitarrista Eduardo Fernández, en una de sus Master Class, es que “hay que estudiar hasta que se cumpla el objetivo” (Themkumkwun, 2016). Claro, cuando se trata de una obra que es nueva, difícilmente podríamos aplicar este criterio cuando apenas el intérprete está leyendo

² Se trata de otra experiencia de la coautora Borislavovna Borislova.

la obra. Leo Brouwer recomienda constantemente en sus cursos que no hay que tocar más de tres veces una parte que no sale. Si a la tercera el intérprete sigue teniendo problemas, hay que tomar decisiones, ya sea bajar la velocidad o buscar otra solución en la digitación; en última instancia, cambiar la obra por una más sencilla. Por consiguiente, las decisiones dependen de las habilidades individuales de cada intérprete (Brouwer, 2016). Hay intérpretes que pueden estudiar poco y avanzar suficiente, mientras que otros pueden invertir muchas horas en el estudio y avanzar muy poco. Dependerá de algunos factores que incluyen conocimientos sobre cómo estudiar y aprovechar el tiempo, la edad y el nivel del intérprete, la calidad del instrumento musical y las condiciones del estudio, entre otros relacionados con la motivación y la disciplina. Stefan Reid (2006), específicamente en la parte de su libro donde habla sobre la interpretación musical, para aclarar cuánto tiempo es suficiente recurre a una interesante investigación realizada por K. Andres Ericsson, Ralf Krampe y Clemens Tesch-Römer con tres grupos de violinistas estudiantes, agrupados según la evaluación de sus maestros, quienes se basaron en el desempeño y habilidades de sus alumnos, así como su posible desarrollo en el futuro: “mejores violinistas”, “buenos violinistas” y “futuros profesores de música”. Se calculó el tiempo promedio de la práctica diaria desde la infancia hasta la actualidad. Esto arrojó los siguientes resultados. El grupo de los “mejores violinistas” habían acumulado 7410 horas de práctica, los «buenos violinistas» 5301 y los posibles «profesores de música» 3420 horas. Lo que confirma que el éxito de un músico no depende del talento innato, sino del tiempo dedicado al instrumento, pues los «mejores» y «buenos violinistas» practicaban alrededor de dos horas y media a cuatro horas diariamente, mientras que los futuros “profesores de música” arrojaron un promedio de práctica diaria de una hora y media (Reid, 2006).

De manera análoga, Richards (2007) clasifica a los estudiantes también en tres grupos: “aficionados”, “ejecutantes expresivos” y “competidores”. Los primeros practican menos de media hora al día, los segundo alrededor de una hora y los terceros alrededor de dos horas al día. Pero Richards (2007) también nos recuerda que el maestro es la guía principal del alumno y que a veces se puede lograr resultados significativos en 15 o 20 minutos si son eficazmente aprovechados.

El doctor Noa Kageyama (2018) de la Escuela Juilliard de Música, en su artículo web “¿Cuántas horas debo practicar al día?”, menciona que estudiar más de cuatro horas no necesariamente provoca avances significativos. De hecho, se ha mostrado que después de dos horas empieza a haber un declive. Kageyama (2018) hace mención sobre el hecho de que practicar en exceso también es contraproducente, tanto como practicar muy poco. En ese sentido, Gladwell (citado en Kaufman, 2013) propone la regla de las 10 000 horas, basada en el estudio del Dr. K. Anders Ericsson, quien realizó sus investigaciones en la Universidad Estatal de Florida y calculó el tiempo necesario para lograr expertos. Esas 10 000 horas de práctica deliberada se distribuyen en aproximadamente 10 años, lo que permite lograr un nivel de experto en el desempeño de cualquier disciplina y, en el caso de los músicos, cerca de 25 años para conseguir un nivel de desempeño internacional (Kaufman, 2013).

Sin embargo, como ya se mencionaba líneas arriba, también tiene que ver mucho que el aprendiz tenga un buen asesoramiento. Al respecto, Rodríguez (2014) menciona varios ejemplos de alumnos personales que con deficiencias lograron superarse gracias a su apoyo. Hace mención del caso de una alumna de la que se solicitaba su suspensión en cuestión de diez días. Ante tal situación, tuvo sesiones personales con ella, en donde no solo trabajaron el repertorio solicitado, sino que además el reacomodo de la técnica. Como resultado, tras su excelente presentación —con amenaza de suspensión—, su maestra quedó impresionada; posterior a ese suceso, la alumna mostró desempeños considerablemente buenos en guitarra, de tal manera que su paso por la licenciatura de música prosiguió con acreditaciones elevadas.

Lectura a primera vista

Cada intérprete debe practicar todos los días la lectura a primera vista. El tiempo aproximado que se debe aplicar a la lectura varía de quince minutos a una hora y media al día, dependiendo del nivel y edad del intérprete. La práctica diaria permitirá tener un progreso notorio a los pocos meses de haber iniciado. ¿Por qué es importante saber leer a primera vista? Son múltiples los beneficios que proporciona esta práctica:

- 1) Reduce el tiempo de estudio de cualquier obra.
- 2) Permite al intérprete conocer un mayor número de obras y enriquecer sus conocimientos sobre el repertorio.
- 3) Podrá mostrar a sus alumnos cómo deben interpretar las obras.
- 4) Ser un intérprete capaz.

El desarrollo de la competencia lectora es un tópico que comúnmente es ignorado en el área coral, como lo menciona Daniels (citado en Demorest, 2003) en su libro *Sight-reading instruction in the coral rehearsal*, mientras que el estudio de Hales (citado en Demorest, 2003) sobre los coros estudiantiles de los estados de las Montañas Rocosas considera que la lectura a primera vista es fundamental para 70 % de directores corales de esta área geográfica. Esta misma situación puede encontrarse en los demás instrumentos o actividades académicas.

Si bien en algunas ocasiones el problema de la habilidad lectora envuelve algunos problemas, por ejemplo:

Los hábitos, la memoria, teoría musical e imágenes, por lo que deben ser enseñados por un periodo de tiempo. En años recientes este estudio básico ha sido enfatizado por cierto número de escuelas musicales que lo enseñan con el nombre de solfeo (Apel, 2000).

Un intérprete debe dominar la lectura a primera vista. Es parte de ser profesional y ser un músico capaz. Además, existen muchos momentos en la vida como intérprete en donde se requieren sus servicios. A veces, tan solo unos días antes del evento, o incluso el mismo día, al sustituir a un integrante del grupo que no puede presentarse al concierto.

La importancia de la condición física y alimentación del intérprete

Para un intérprete, realizar ejercicios físicos de forma cotidiana y tener alimentación sana son tan importantes como la práctica del instrumento musical, ya que, al enfrentar el escenario y al público, el cuerpo recibe una carga de emociones y, en algunos casos, un estrés muy fuerte, para el cual el cuerpo no está preparado. De ahí que el intérprete puede sufrir una serie de malestares como migrañas, fatiga y cansancio, ansiedad, problemas estomacales y dermatológicos, lesiones musculares o tener un resfriado, y aun algo más grave como mareos e incluso desmayos. En una presentación en público, sea un concierto, examen o un concurso,

las defensas del intérprete pueden estar en un nivel muy bajo, sobre todo si el intérprete no se ha preparado para este tipo de experiencias ni física, ni mental, ni psicológicamente. Gabriel Rosati (2011), importante trompetista, menciona: “Tocar es como ser fisicoculturista. ¡Es cuestión de balance, concentración, organización de repeticiones, alimentación, coordinación y talento!” (p. 119).

A los intérpretes se les recomienda practicar yoga o tai chi o cualquier otro deporte que no tenga el peligro de lastimar sus manos. Por ejemplo, uno de los deportes prohibidos para instrumentistas es el basquetbol (Horvath, 2010). Curiosamente, la condición física y alimentación saludable de intérpretes son temas que han sido poco tratados tanto en los programas de estudio del instrumento musical como en los trabajos publicados. En algunos textos recientes poco a poco han empezado a salir a la luz. Un parangón importante en este rubro fue la encuesta realizada en la Convención Internacional de Músicos de Orquesta en 1986 donde se abordaron los problemas físicos de los músicos. Como parte de dicha encuesta se remitieron 4000 cuestionarios a diferentes artistas, de los cuales se recibió 56 % respondidos. Entre la información importante de estos destaca lo siguiente: 66 % de los músicos de cuerda, 48 % de los alientos de madera y 32 % de los metales presentaron problemas musculoesqueléticos; de este grupo, 16 % mostró problemas con el hombro derecho y 14 % con el izquierdo, en tanto que 14 % indicaron situaciones problemáticas con el cuello; asimismo, 14 % indicó problemas en la espalda baja izquierda y 12 % en la espalda baja derecha; aunado a ello, incluyeron problemas de tabaco o psicológicos, o que incluyen la distonía, es decir, movimientos musculares involuntarios (Winspur y Wynn Parry, 2005). En ese sentido, Pozharova propone a los intérpretes trabajar conjuntamente con los profesionales de salud y señala lo siguiente:

Otro aspecto desfavorable que afecta las horas de estudio, en cuanto a número y concentración, es la falta de una buena condición física, provocada por el mismo problema de sedentarismo inherente a la profesión. Para una correcta interpretación musical es necesario tener una “mente sana en cuerpo sano”, y para lograrlo es indispensable el trabajo multidisciplinario de músicos y profesionales de la salud. (Pozharova y Rangel, 2015)

Cuando hablamos de alimentación saludable, nos referimos a una dieta balanceada que contiene todos los nutrientes que necesita el organismo para el buen funcionamiento, tanto las proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales como una suficiente cantidad de agua. Un nutriólogo puede dar la mejor asesoría sobre qué dieta y cuántas calorías al día debe consumir cada persona dependiendo de las características individuales y actividades que se realizan. A ese respecto, Rodríguez (2014), menciona lo puesto a continuación:

Es importante comer saludable: frutas frescas, ensaladas, y verduras; beber abundantes líquidos incluyendo jugos. Evitar los alimentos fritos y grasientos, también recomiendo no explorar nuevas dietas, aliños y condimentos a los que no estemos adaptados, como por ejemplo la pimienta, o el chile... Recordemos que el stress puede provocar una baja en nuestro sistema inmunológico (p. 237).

Bagaje intelectual y cultural del intérprete

La preparación del intérprete debe incluir tanto una dieta balanceada como el hábito de leer todos los días. ¿Qué tipo de lecturas debe incluir el intérprete en su vida cotidiana? Primero: la literatura clásica, empezando por *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, hasta las obras de nuestro siglo, debido a que, como bien menciona Javier Nadal (2008), “Cervantes es el mayor símbolo de una lengua que es la lengua de la cultura; porque es una lengua en transformación” (p. 91). Ocuparíamos varias páginas si quisiéramos dejar una lista con ejemplos de la literatura universal. Realmente no hay tiempo para esperar, porque no alcanzaría una vida para poder leer todo lo que hay que leer.

También es importante incluir poesía porque, como dice Toledo (2011), la poesía es el origen de la lengua y la esencia de la vida. Un buen ejercicio para la memoria es memorizar constantemente los poemas. Consideramos que uno de las razones por las cuales ciertos países tiene un nivel muy alto en la educación se debe a que sus programas de estudio incluyen obligatoriamente las asignaturas de música y de literatura. A ese respecto, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE] (2011) comenta sobre el interés por la lectura recreativa:

En promedio en los países de la OCDE, el 72% de los alumnos socioeconómicamente aventajados (los alumnos de la cuarta parte superior del índice PISA de situación económica, social y cultural en el país evaluado) informó de que lee diariamente por placer mientras que sólo el 56% de los alumnos desaventajados señalaron lo mismo.

¿Por qué hay que leer todos los días? Porque un intérprete no puede salir al escenario con un bagaje cultural pobre, porque no podría transmitir el mensaje o la idea de una obra musical si su mirada está vacía. Cultivar su espíritu y el alma del intérprete es una condición obligatoria para una interpretación trascendente, así como también conocer la vida y la obra del compositor que interpreta. El análisis estructural de la obra y su contexto histórico son igualmente importantes en la interpretación. Interpretar una obra musical es equivalente a transmitir su visión sobre el mundo y compartir el mundo interior del intérprete con el público, con su personalidad desarrollada y sus pensamientos sólidos.

Así, pues, si un músico se interesa por la obra de Bach, requerirá de una “lectura cuidadosa de las fuentes primarias disponibles, tanto musicales como no musicales (...) así como de los aspectos interpretativos que no pueden, ni deben, ser evitados” (Wolff, 2008, p. 17). En ese sentido, en los conciertos es requerido constantemente una explicación de la obra a manera de discurso compensatorio, parte esencial cuando se realizan conciertos en vivo ya que se permite interactuar con el público, algo que comúnmente se mantenía reservado en los conciertos de etiqueta, como lo menciona el estudio de Goffman (citado en Tsioulakis y Hytönen-Ng, 2016); sin embargo, hoy en día se espera cada vez más la respuesta del público con una interacción profunda con los intérpretes (Tsioulakis y Hytönen-Ng, 2016).

Dicha interacción solo puede ser lograda gracias a la personalidad, la cual se construye a través del conocimiento, sobre todo porque el material no es entendido como realidad estática ni como material natural ciegamente regulador, con armónicos, reglas matemáticas de simetría y semejantes apariciones, sino como escenario de la historia en donde el intérprete está llamado a irrumpir la realidad hacia la creación de atmósferas y ambientes alternativos. En última instancia, se invita a que el intérprete rompa la imposición del material musical desde fuera: se trata, por consiguiente, y con el auxilio de la consciencia

cultivada, de colocar el lenguaje y las formas musicales al servicio del compositor para que las desarrolle según su legalidad inmanente (Maiso, 2015).

Algunos consejos prácticos para preparar el concierto

Partiendo de lo anteriormente expuesto, compartimos algunas recomendaciones que pueden ser útiles para el músico, sea cantante o instrumentista, que desea lograr una interpretación trascendente.

Tiempo de práctica

- ✓ Preparar el programa que se va a interpretar suficientemente bien para que salga al menos 90 % de lo esperado.
- ✓ Repasar todo el concierto sin instrumento de forma mental, imaginando el instrumento; y en caso de los cantantes, igualmente repasar mentalmente.
- ✓ Realizar análisis armónico, estructural y de la forma musical de cada obra.
- ✓ Tocar todo el programa en el *tempo* muy lento, igualmente de memoria.

Bagaje cultural

- ✓ Investigar sobre las obras, su contexto histórico, periodo y estilo.

Alimentación

- ✓ No comer antes del concierto, al menos tienen que pasar dos horas después de consumir el alimento antes de salir al escenario, pero se puede comer un plátano o medio plátano media hora antes del concierto.
- ✓ Evitar consumir lácteos y cafeína el día del concierto.
- ✓ No consumir alcohol.

Ejercicio

- ✓ No hacer ningún tipo de ejercicio físico el día del concierto.
- ✓ Lo mejor que uno puede hacer es dormir antes del concierto y dos horas antes del concierto empezar con el calentamiento y hacer ejercicios de estiramiento.

Relajación

- ✓ No escuchar música el día del concierto.
- ✓ Evitar hablar mucho el día del concierto. Es importante guardar todas las energías y emociones para el momento del concierto y no desgastarse con una plática o risas.
- ✓ No tocar todo el programa antes del concierto. Se recomienda repasar algunas partes difíciles y calentar bien las manos antes del concierto.
- ✓ Es bueno estar nervioso unos días antes del concierto para estar tranquilo el día del concierto.
- ✓ Esperar el día del concierto con mucha alegría e impaciencia.
- ✓ Media hora antes realizar ejercicios de respiración.
- ✓ Antes del concierto tomar unos 10 minutos para relajarse y descansar para disminuir latidos de corazón y destensar todos los músculos del cuerpo, probablemente esta actividad le dará sueño, es normal. Se puede acostar con los pies arriba o doblados.
- ✓ Salir al escenario con mucho entusiasmo, motivado, confiado y concentrado.
- ✓ En el momento de interpretar las obras en el concierto, pensar en la música y disfrutarla.

Conclusiones

La interpretación musical el día de hoy se entremezcla en un ambiente social de gran competitividad en donde la superficialidad y la vida rápida impide apreciar la trascendencia de una obra musical. Es por ello por lo que algunos factores abordados en este artículo permiten a los intérpretes comprometidos salir de ese océano social de futilidad y banalidad expresiva para emerger hacia una proyección profunda y trascendente, con el deseo de que el trabajo realizado en el escenario permita romper con la idea de una repetición automática del material musical, y que la preparación y práctica, aunado a la posibilidad de moverse con habilidad y técnica suficiente en compañía de una consciencia de su labor como intérprete, proponga alternativas musicales y sea asimismo un elemento que trascienda la interpretación automatizada para configurarse como sujetos activos de la propia música que transmiten, reconstruyendo los significados musicales en los diferentes escenarios gracias al sustento cultural, interpelando al público con el deseo de lograr la profundización de la práctica

estética con miras a la transformación de las realidades experienciales. La música como creación de posibilidades y de proposición de nuevos referentes con los oyentes.

Referencias

- Apel, W. (2000). *Harvard Dictionary of Music*. United States: Harvard University Press.
- Bay, W. (2012). *Primeras Lecciones Guitarra para Principiantes: Aprender Notas / Tocando Solos*. Estados Unidos de América: Mel Bay Publications.
- Beauvillard, L. (2006). *Un instrumento para cada niño*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- Borislova, N. (2017). *Efectos del cuento musical sobre el desarrollo de la creatividad*. Editorial Académica Española.
- Brouwer, L. (26 y 27 de octubre de 2016). Festival de Música de Cámara 2016. (Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Organizador) Auditorio: Ing. Antonio Osorio García, Puebla, Puebla, México.
- Cambell, D. (1998). *El efecto Mozart. Experimentar el poder transformador de la música* Barcelona. (A. Brito, Trad.) Barcelona: Ediciones Urano.
- Cambell, D. (2007). *El efecto Mozart para niños. Despertar con música el desarrollo y la creatividad de los más pequeños*. (A. Brito, Trad.) Barcelona: Ediciones Urano.
- Castro, D. (2006). *Un instrumento para cada niño*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- Cruz Rivero, J. W. (1999). *Modernidad e industria de cultura*. Estado de México: ITESM.
- Davidson, J. (2006). *El desarrollo de la habilidad interpretativa*. In J. Rink, *La interpretación musical*. Madrid: Alianza Editorial.
- Demorest, S. M. (2003). *Building Choral Excellence: Teaching Sight-Singing in the Choral Rehearsal*. New York: Oxford University Press.
- Díaz Gómez, M., & Tafuri, J. (2006). *¿Se nace musical?: Cómo promover las aptitudes musicales de los niños*. Barcelona: Editorial Graó.
- Eckels, S. Z. (2009). *Teaching Classroom Guitar*. Michigan: Rowman & Littlefield Education.
- Gainza, V. (2002). *Pedagogía musical. Dos décadas de pensamiento a acción educativa*. Argentina: Grupo Editorial Lumen.

- Godoy, I. (2011). Sincronicidad y arte mesoamericano. Puebla: Dirección de Fomento editorial de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Horvath, J. (2010). *Playing (Less) Hurt: An Injury Prevention Guide for Musicians*. New York: Hal Leonard.
- Jung, C. (1990). *Sincronicidad*. Málaga: Editorial Sirio.
- Kageyama, N. (2018). The bulletproof musician. Obtenido de How many hours a day should you practice?: <https://bulletproofmusician.com/how-many-hours-a-day-should-you-practice/>
- Kaufman, J. (2013). *The first 20 hours: How to learn anything... fast*. United Kingdom: Penguin UK.
- Masio, J. (2015). Emancipación o barbarie en la música. Los orígenes de la Teoría Crítica de Th. W. Adorno. *Daimon, Revista Internacional de Filosofía*(65), 21-35. Obtenido de <https://doi.org/10.6018/daimon/176721>
- Mastering.com. (10 de 01 de 2019). Free Music Distribution Comparison: Best Digital Aggregator Review. Obtenido de Berlin Mastering and Mixing service for Techno, House Music, Tech House, Downtempo, Electronica, Trance, Hip Hop and Beats: <https://www.mastrng.com/how-to-sell-my-own-music-free/>
- McCormick, C. B., & Scherer, D. G. (2018). *Child and Adolescent Development for Educators*. New York: Guilford Publications.
- McPherson, G. E. (2015). *The Child as Musician: A handbook of musical development*. New York: Oxford University.
- Menuhin Competition. (20 de abril de 2018). Menuhin Competition - Geneva 2018. Obtenido de Christian Li: <https://2018.menuhincompetition.org/person/li-christian-349948>
- Menuhin Competition. (20 de Abril de 2018). Menuhin Competition - Geneva 2018. Obtenido de Chloe Chua: <https://2018.menuhincompetition.org/person/chua-chloe-349938>
- Muñoz, M. L. (Abril-Septiembre de 1976). La educación musical en Latinoamérica. *Revista musical chilena*, Vol. 30(Núm. 134), 56-68.

- Nadal, J. (2008). Cervantes en la sociedad de la información. In Caminos del Español - Miradas al horizonte de una lengua común (pp. 89-92). Madrid: Fundación telefónica.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2011). ¿Leen actualmente los estudiantes por placer? París: OCDE. Obtenido de <https://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/49184736.pdf>
- Pozharova, E., & Rangel-Salazar, R. (2015). Interpretación pianística. Estudios para la formación integral del pianista. Ciudad de México: Universidad de Guanajuato. Editorial Itaca.
- Reid, S. (2006). Preparándose para interpretar. En J. Rink, La interpretación musical. Madrid: Alianza Editorial.
- Reynoso Vargas, K. M. (2010). La educación Musical y su impacto en el desarrollo. Revista de Educación y Desarrollo, 53-60.
- Richards, C. (2007). Cómo hacer que tus hijos estudien... ¡sin recurrir a la violencia! Ciudad de México: Editorial Mexicana de Educación musical.
- Rink, J. (2006). La interpretación musical. Madrid: Alianza Editorial.
- Rodríguez Delgado, A. (2014). El gran reto de la escena y la vida. Ciudad de México: Musical Iberoamericana, S.A. de C.V.
- Rojas-Crotte, I. R. (2012). De la Teoría crítica a la dialéctica de la Ilustración: La apuesta por un enfoque filosófico en la investigación en Ciencias Sociales. Convergencia, XIX(59).
- Rosati, G. (2011). Salsa Trumpet. Misuri: Mel Bay Publications.
- Themkumkwun, C. (junio de 2016). Master Class with Eduardo Fernández. Bangkok. Obtenido de <https://youtu.be/A08jmczwlAI>
- Toledo, V. (2011). La poesía y las hadas. Catábasis poética del reino vegetal. Puebla: Ediciones Eón / Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Tsioulakis, I., & Hytönen-Ng, E. (2016). Musicians and their Audiences: Performance, Speech and Mediation. New York: Taylor & Francis.
- Waisburg, G. &. (2008). El poder de la música en el aprendizaje. Ciudad de México: Editorial Trillas.

Winspur, I., & Wynn Parry, C. B. (2005). *The Musician's Hand: A Clinical Guide*. London: CRC Press.

Wolff, C. (2008). *Johann Sebastian Bach - El Musico Sabio*. Barcelona: Ediciones Robinbook.

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	Nadezhda Borislavovna Borislova
Metodología	Gerardo Martínez Hernández
Software	NO APLICA
Validación	NO APLICA
Análisis Formal	Gerardo Martínez Hernández
Investigación	Gerardo Martínez Hernández
Recursos	NO APLICA
Curación de datos	Gerardo Martínez Hernández
Escritura - Preparación del borrador original	Nadezhda Borislavovna Borislova
Escritura - Revisión y edición	Gerardo Martínez Hernández
Visualización	Gerardo Martínez Hernández
Supervisión	Nadezhda Borislavovna Borislova 50% Gerardo Martínez Hernández 50%
Administración de Proyectos	Nadezhda Borislavovna Borislova
Adquisición de fondos	Nadezhda Borislavovna Borislova