

FIG. 7 «Suryanamaskar», o la salutación al Sol.

El Yoga y sus aplicaciones en la práctica instrumental:

Capítulo I :
El Piano

Introducción teórica:

Contexto: El auge del Yoga, la meditación y las prácticas terapéuticas y medicinales llamadas *alternativas* o *complementarias* es un fenómeno que ha llegado para quedarse. En Barcelona existen numerosos centros de Yoga especializados en los distintos estilos que la práctica milenaria contempla: **Hatha Yoga, Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, Kundalini, Bikram** o **Acroyoga** son algunos de los estilos más conocidos en occidente, y la ciudad condal es un centro importante de difusión, formación y práctica de todos ellos. El crecimiento tanto de sus adeptos y su profesorado como el grado de variedad y especificidad de las prácticas es a todas luces exponencial.

El Piano: instrumento culto por excelencia, atravesado por la tradición europea, tanto como herramienta para la composición como su inagotable fuente de intérpretes y pensadores de la música. Desde los primeros manuscritos que datan de 1320 (las seis pequeñas obras de Robertsbridge) hasta nuestros días, el piano plasma de un modo poderoso y poético una auténtica historia viva de la humanidad. Desde J.S.Bach hasta la revitalización de la improvisación del Jazz del siglo XX y XXI, el piano resulta una herramienta esencial de la vida intelectual presente y futura. Basta con echar un vistazo a la oferta académica de la ciudad condal para entender cómo este instrumento continúa aportando riqueza y diversidad cultural: cursos, talleres y carreras de Piano **clásico**, Piano **Jazz**, Piano **moderno**, Piano **Blues**, Piano **Latin** o Piano **Flamenco** conviven hoy en el crisol de las ofertas pedagógicas musicales de la ciudad. Otras tantas se añaden si ampliamos el abanico a las actividades directamente relacionadas con el Piano como son la composición, la producción, la armonía o el lenguaje musical.

Puntos de encuentro: Steve Reich, el original y prestigioso compositor norteamericano de finales del siglo XX, comenta a propósito de su obra *Piano Phase* : “Pienso que existen actividades humanas (...) que implican el ejercicio de un control muy preciso sobre nuestro propio cuerpo y nuestro espíritu, como sucede en los ejercicios de respiración de yoga. Son actividades muy útiles a nivel físico y psicológico, ya que favorecen **el desarrollo de una gran capacidad de concentración**” ¹

Por otro lado, Antonio Blay describe al respecto de las bondades de la práctica yóguica en su libro “**Hatha Yoga**” : “Cualquiera que reflexione con seriedad sobre el ritmo que impone la vida moderna, verá claramente que la eficiencia y el rendimiento no dependen en absoluto del mucho moverse, sino de moverse bien (...) manteniendo una visión global de todos sus aspectos, un dominio de sus elementos y una coordinación de sus diversas fases. Y para conseguir esto es del todo indispensable que el hombre esté **centrado, coordinado y equilibrado**. Y la productividad de la vida moderna lo produce todo menos esto: serenidad y equilibrio.(...) Por consiguiente, está claro que lo mejor que el hombre de Occidente puede hacer para seguir bien su camino, es aprender a centrarse y a equilibrarse, a profundizar un poco más y a elevarse a las zonas superiores de su propio ser, desde donde poder verse a sí mismo y ver el mundo en que actúa, de

¹ 44 en libro de L.C.

un modo objetivo y con visión global; desde donde contemplar su propio hacer y el hacer de los otros, sin fatiga, sin esfuerzo, como quien contempla con serena visión panorámica cada una de las partes y el conjunto, a la vez, de un espectáculo extraordinariamente interesante.

Reflexión General e intuición Fundacional :

En tanto que arte de la concentración, arte del movimiento, de la relajación y de la precisión, junto con la toma de conciencia física y psíquica, la técnica pianística se encuentra y se puede fundir felizmente en una **práctica combinada** junto a la ciencia milenaria india. De este modo la práctica instrumental se enriquece exponencialmente al incorporar la importantísima noción del **bienestar** del ejecutante, intérprete o practicante del instrumento, o del compositor o de aquel que utiliza el Piano.

Nuestra intuición es genuina y directa: el Yoga trabaja sobre nuestra capacidad de **concentración y de relajación**, la elasticidad y el buen funcionamiento de los músculos y de los órganos en general. Cualquier practicante moderno de Yoga que haya experimentado alguno de los beneficios (estabilidad y mejora en el ánimo y el humor) y el **bienestar** que producen la práctica sostenida del Yoga a través del tiempo, sabrá a lo que me refiero.

Por otro lado los conservatorios y los centros de estudios musicales que concentran prácticas instrumentales, sobretodo en sus entornos más exigentes y competitivos, arrastran aún un legado complejo. La búsqueda de la excelencia, de la perfección técnica y del refinamiento artístico ha ido demasiadas veces en detrimento de una visión holística e integral de las personas. Demasiados centros de estudios musicales en Europa cargan aún con el fardo de la exigencia desmedida, la acumulación nociva de frustración improductiva y una visión disciplinaria del esfuerzo. Esto por nombrar alguno de los mecanismos que cualquier centro musical *moderno* que se precie aborda como temas sensibles a discutir, resolver, modernizar y modificar.

Sin entrar aún en especificidades o ejemplos, es también válido suponer que las dos prácticas pueden enriquecerse la una de la otra. Si propusiéramos simplemente media hora de práctica de **Hatha-Yoga** antes y después de una sesión intensa de estudio y trabajo instrumental o pianístico, los beneficios serían mayúsculos. Planteado de este modo, esto no supone aún mayor novedad: Es bastante frecuente que los centros superiores de estudios musicales e instrumentales incluyan alguna asignatura (separada de la *técnica del instrumento*) de "**formación corporal**". Introducción a la *técnica Alexander*, conceptos básicos del *método Feldenkrais*, y otros métodos emparentados suelen complementar la educación básica de los *instrumentistas y performers* de grado superior (aunque menos habitual sea ver que el **Yoga** está presente en estos centros de modo curricular). Es también sabido que los más excelentes ejecutantes e intérpretes de teclado han sido y son practicantes de al menos alguno de estos métodos: no es raro ver a **Brad Melhdau** sentado en posición de Loto (o *padmasana*, que es la postura clásica más conocida y apreciada para las

prácticas de *pranayama*² y de meditación) en su taburete entre largos sets de piano solo o piano trio. Según sus propias palabras³, (en una entrevista tras acabar un concierto en Alemania), el **Yoga** es su actividad favorita cuando entra en la rutina de aeropuertos, colas y esperas en sus habituales giras por el mundo, porque es la perfecta mezcla de movimiento físico, espiritual y meditativo, todo en uno, y le aporta tranquilidad y sosiego (**bienestar**) en un momento en donde normalmente cabría estar aburridamente sentado y esperando.

Del mismo modo podríamos citar a Kenny Werner y a Aaron Parks. El primero autor de un conocido libro de meditaciones para músicos llamado "*Effortless Mastery*"⁴, y el segundo, pianista de culto en el circuito neoyorquino y declarado adepto del *Hatha -Yoga*. El tópico de las uniones entre la técnica pianística y ciertas cualidades y temas que el Yoga trata y desarrolla es extenso. Las definiciones precisas y los ejercicios combinados son a explorar y a ser minuciosamente documentados. Estamos aquí frente a un océano de conocimientos a emparentar, en donde esta introducción no es más que un paneo general y humilde puerta de acceso a las infinitas posibilidades que ofrecen estas dos prácticas. De mismo modo cabrá hacer una investigación al respecto de los trabajos de final de carrera, tesis de grado o doctorales que hayan abordado el tema de la práctica del Yoga aplicado a las artes escénicas y concretamente al trabajo técnico y de repertorio de instrumentos musicales "clásicos".

2

³ <https://www.youtube.com/watch?v=HsxRy9rgZ14>

⁴ ISB N 1-56224-003-X

Introducción práctica :

Metodología: Ejemplo I

Piano-Yoga (lo bautizaremos de este modo transitoriamente, y mientras que no tengamos a disposición mejor terminología) o *Well-Being Piano* propone un enfoque distinto del aprendizaje del instrumento:

- 1- La clase se desarrollará en indumentaria de Yoga (indumentaria cómoda u holgada) y se utilizarán los elementos de soporte típicos como la esterilla, los bloques y las mantas (aunque no serán indispensables bloque y manta durante las primeras 4 sesiones, sí la esterilla propia).

- 2- a) Las clases comenzarán como una sesión de *Hatha-Yoga*: el cuerpo en postura o *ásanas* de medio loto o cualquiera de las disponibles para meditar y comenzar con los ejercicios de relajación, seguidos de alguna rutina a definir de ejercicios de respiración. (5 – 10 min. : liberarse del día a día). b) Rutina de calentamiento: Perro boca abajo y moviendo el cuerpo en círculos concéntricos para relajar y calentar las articulaciones, rodillas, muñecas, espalda. Ambos sentidos. Particular atención a la respiración (2 – 4'). c) se trabajarán una postura o un máximo de dos antes de pasar a la banqueta del Piano (6 – 10').

- 3- Clase de técnica e interpretación de piano. No nos detendremos aquí en la descripción de nuestros métodos. Solo mencionar que, como en otras clases de piano, se espera que el alumno trabaje durante la semana el material a ser presentado en estos 30 minutos de clase de modo a que el trabajo del profesor se focalice en la obtención del sonido correcto, la profundidad de la interpretación u observaciones relativas a la misma. Dejando los problemas de lectura y de solfeo rítmico para las clases de lenguaje musical. Se trabajarán aspectos más lúdicos como la improvisación o la creatividad armónica de los estudiantes frente al instrumento. (30')

- 4- Una vez acabada la sesión breve y concisa de Piano, volveremos al mat (o esterilla) para relajar y conectarnos con la espalda. Rutina de conexión con lumbares a través de posturas sencillas en el suelo, y rutina de posturas invertidas para tomar conciencia, estirar y masajear la espalda en postura de arado o posturas de la misma familia de invertidas (10'). Se explicará la importancia de la postura final de descanso y será el cierre de cada clase (5').

Notas adicionales:

- 5- Cantar de uno a tres OMS, en los cuales se podrá experimentar con la relación de intervalos de terceras mayor y menores, quinta justa, séptima mayor y menor, y cualquier variedad interválica con la que los alumnos más avanzados se sientan a gusto y con deseo de experimentar.

Las clases se desarrollan en silencio o con apenas algunas indicaciones del profesor. Se trata de traducir la natural osmosis que se produce en una clase de Yoga al aprendizaje de la técnica e interpretación pianística. Aprender mediante la ejecución lenta de ejercicios concretos, atentos a la respiración y conscientes de la relajación o de la activación muscular que determinados movimientos requieren.

Resumen para su difusión:

Nombre(s) posible(s) del Curso para el Conservatorio Municipal de Barcelona :

SP

Quieres aprender Piano y hacer Yoga en la misma sesión ?

Quieres aprender Piano y sentirte bien con tu cuerpo ?

Curso de Yoga para principiantes e introducción al Piano: **Hatha Piano.**

Curso de Piano moderno y técnicas de relajación.

Curso de Piano moderno y bienestar personal.

Hatha - Piano: introducción a técnicas combinadas de Yoga y Piano moderno.

Well Being Piano : Introducción a las técnicas combinadas de Yoga y Piano.

CAT

Vols aprendre Piano i fer Ioga en la mateixa sessió ?

Vols aprendre Piano i sentir-te bé amb el teu cos ?

Curs de Ioga per a principiants i introducció al Piano: **Hatha Piano.**

Curs de Piano modern i tècniques de relaxació.

Curs de Piano modern i benestar personal.

Hatha - Piano: introducció a tècniques combinades de Ioga i Piano modern.

Well Being Piano : Introducció a les tècniques combinades de piano modern i ioga.

Resumen para su difusión:

Nombre(s) posible(s) del Curso para el Conservatorio Municipal de Barcelona :

SP

Quieres aprender Piano y hacer Yoga en la misma sesión ?

Quieres aprender Piano y sentirte bien con tu cuerpo ?

Curso de Yoga para principiantes e introducción al Piano: **Hatha Piano.**

Curso de Piano moderno y técnicas de relajación.

Curso de Piano moderno y bienestar personal.

Hatha - Piano: introducción a técnicas combinadas de Yoga y Piano moderno.

Well Being Piano : Introducción a las técnicas combinadas de Yoga y Piano.

CAT

Vols aprendre Piano i fer Ioga en la mateixa sessió ?

Vols aprendre Piano i sentir-te bé amb el teu cos ?

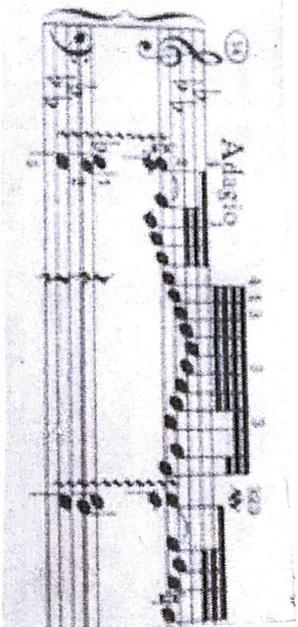
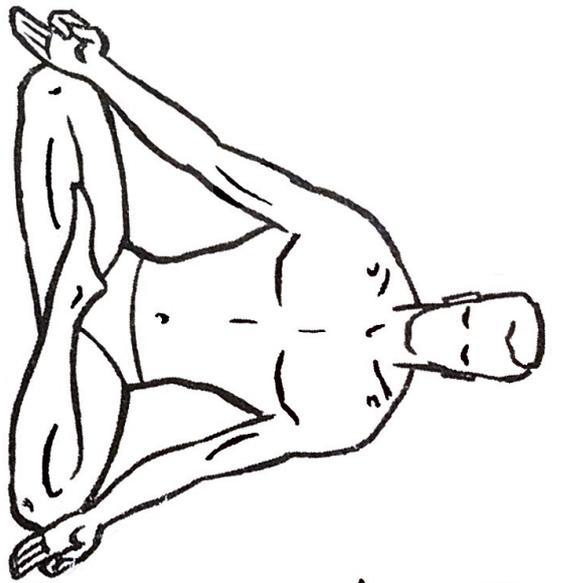
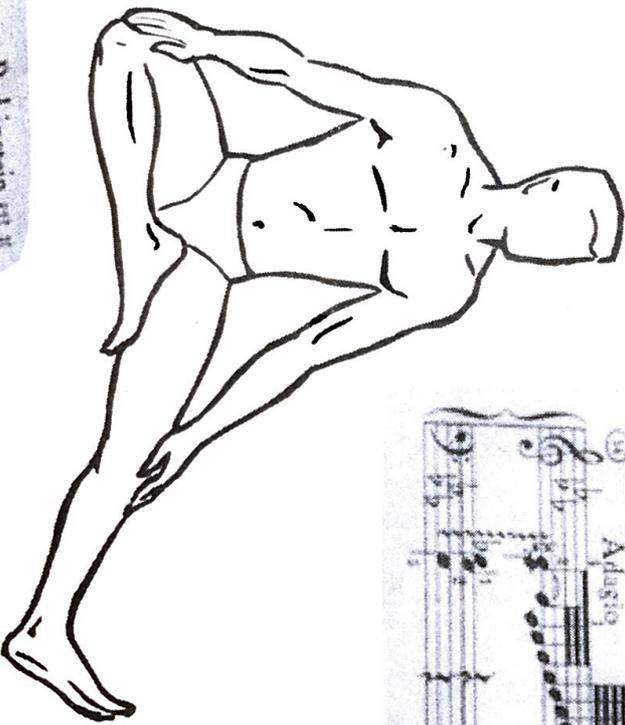
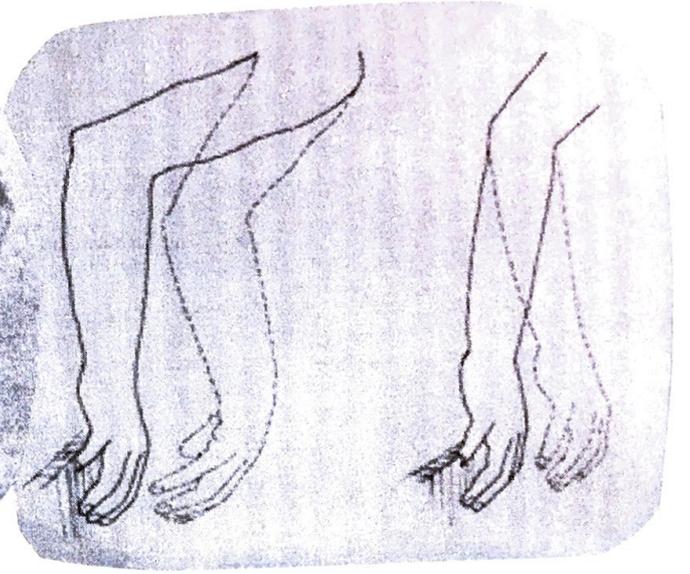
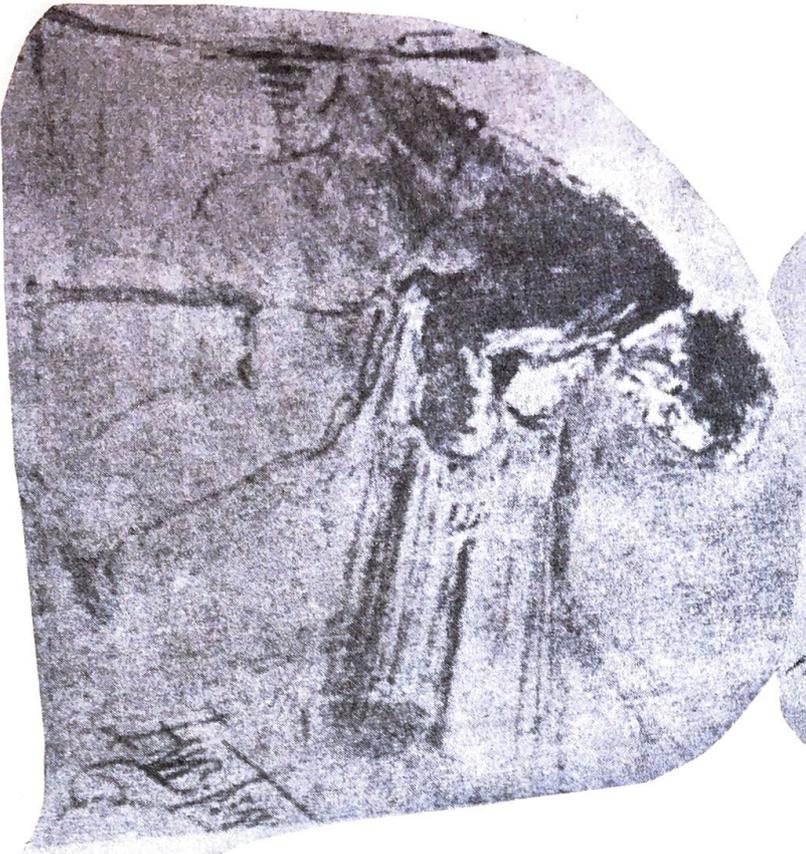
Curs de Ioga per a principiants i introducció al Piano: **Hatha Piano.**

Curs de Piano modern i tècniques de relaxació.

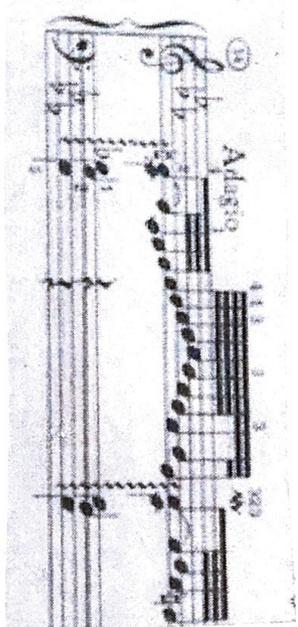
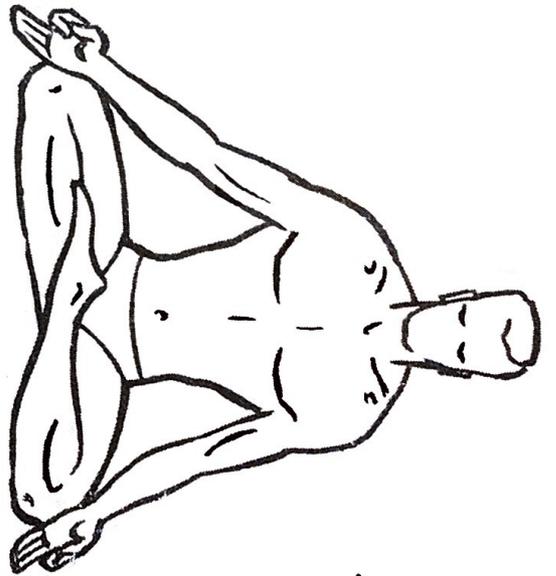
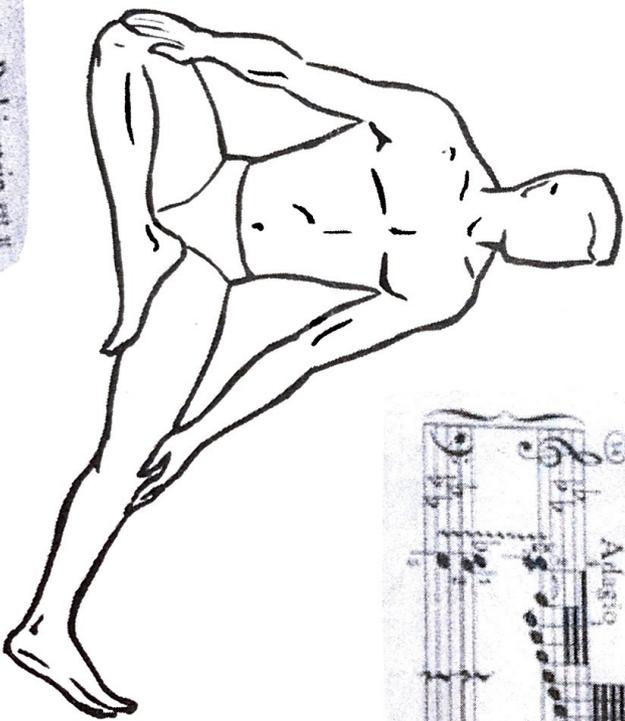
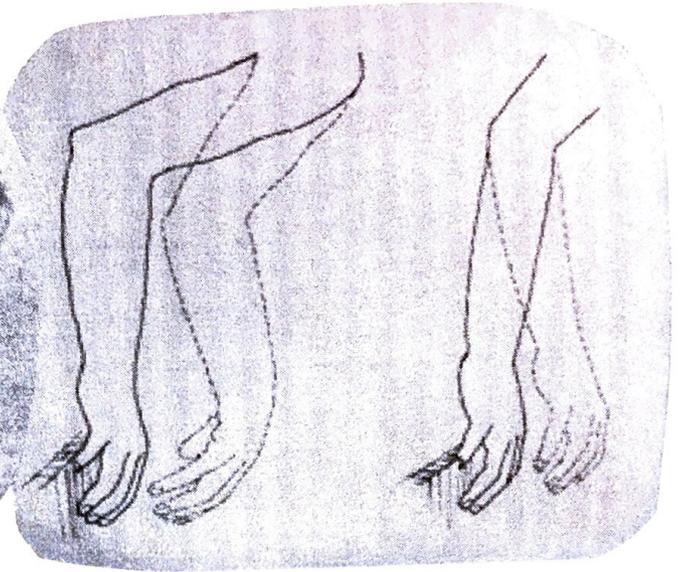
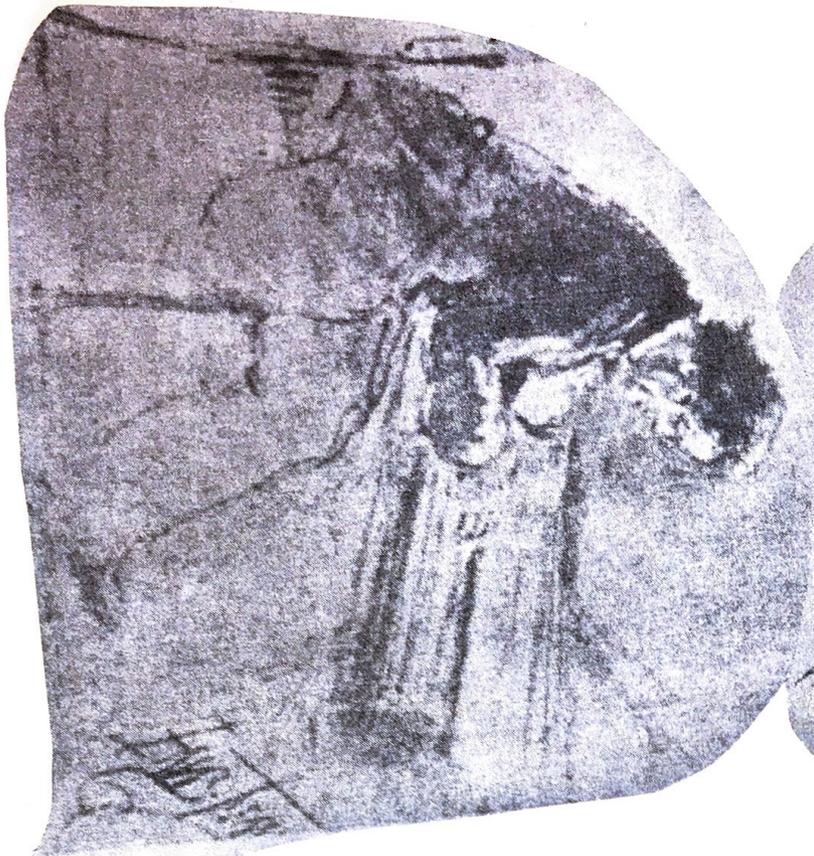
Curs de Piano modern i benestar personal.

Hatha - Piano: introducció a tècniques combinades de Ioga i Piano modern.

Well Being Piano : Introducció a les tècniques combinades de piano modern i ioga.



How Anton Rubinstein sat at
the Piano (*en L'hermine* Bark
Principles in Pianoforte Playing
1924/1972, p. 30).



How Anton Rubinstein sat at the Piano (*en L'hermine*: *Bas*: Principles in Pianoforte Playing 1924/1972, p. 30).