

TOCAR SANO

La excelencia musical nace del conocimiento de uno mismo

La actividad musical profesional es similar en exigencia a la de un **DEPORTISTA DE ÉLITE**



RESISTENCIA



CONCENTRACIÓN



ENTRENAMIENTO
CONSTANTE



DISCIPLINA

Por eso, depurar la **TÉCNICA DE EJECUCIÓN MUSICAL** nos permite alcanzar los máximos resultados con el **ESFUERZO JUSTO**



Las **tensiones** innecesarias limitan tu sonido, tu expresión y tu bienestar

Conócete, organízate y confía en tu autocontrol



- ✓ Mejor postura corporal
- ✓ Respiración libre
- ✓ Coordinación eficiente
- ✓ Movimiento natural
- ✓ Atención y presencia
- ✓ Menos fatiga, más música

Tocar sano es tocar libre



Mathias Alexander

y

Fedora Aberasturi

y

Gerda Alexander

← pueden ayudarte a: →



CONOCERTE MEJOR

toma de conciencia corporal y mental



OPTIMIZAR ESFUERZOS

usa solo lo necesario



ELIMINAR TENSIONES INNECESARIAS



MANTENER LA MEJOR POSTURA CORPORAL



DESARROLLAR UNA ACCIÓN NATURAL Y EXPRESIVA

Escucha tu cuerpo, dirige tu atención y deja que la **música fluya**



Descripción de la infografía

El esfuerzo que requiere un instrumentista para desarrollar su trabajo de estudiante o profesional es igual al de un deportista de élite. Su frecuencia cardíaca en concierto se eleva a más de 160 pulsaciones por minuto y los movimientos repetitivos se cuentan por millones. Con el paso del tiempo, un mal uso del propio cuerpo con excesos de tensión sin adaptarse a la ergonomía del instrumento puede desarrollar dolencias y deformaciones irreversibles.

El instrumento principal no es el clarinete, el violín o la trompeta, sino el propio cuerpo y mente de la persona. A través de sus sensaciones propioceptivas aporta resonancia, sincronización psicomotriz y desarrollo estético a su interpretación musical.

Existen técnicas que han profundizado en el autocontrol del músico, que pueden ayudar a mejorar el día a día y su futuro: el “Si-mismo” y la vuelta al “Control primario” de F. Matthias Alexander ayuda a recuperar la posición óptima del cuerpo humano que todo persona tiene en sus primeros meses de vida; el “Sistema consciente para la técnica del movimiento” de Fedora Aberasturi se centra en fomentar la consciencia corporal y en percibir el movimiento desde la sensibilidad y la naturalidad, para eliminar nudos de tensión descontrolados; y la “Eutonía” de Gerda Alexander fomenta el equilibrio adecuado del tono muscular desde la idea de que, el cuerpo necesita diferentes niveles de tensión según la actividad que esté realizando. Estos tres planteamientos convergen en aspectos esenciales para el músico:

- Conciencia corporal
- Economía del movimiento
- Eliminación de tensiones innecesarias
- Mejora de la postura sin rigidez
- Respiración más libre y eficiente
- Atención y autocontrol
- Prevención de lesiones profesionales
- Mayor calidad artística con menor desgaste físico

Cuando trabajamos en nuestro estudio nunca debemos olvidar, que **la excelencia musical no consiste en hacer más esfuerzo, sino en eliminar el esfuerzo que no aporta música. La técnica más avanzada es aquella que permite obtener el máximo resultado artístico con el óptimo gasto energético necesario.**

© Alberto Veintimilla Bonet

-
- Iñesta Mena, Claudia. *Demanda Fisiológica en Músicos Profesionales*. Oviedo, 2006. Tesis Doctoral. Universidad de Oviedo. Departamento de Biología Funcional –Área de Educación Física y Deportiva-.
 - Alexander, F. Matthias y Maisel Edward. *La técnica Alexander. Los mejores textos de F. Matthias Alexander recopilados y prologados por Edward Maisel*. Barcelona, 1995 (Ed. 1969, 1889). Ed. Paidós.
 - Barlow, Wilfred. *El principio de Matthias Alexander. El saber del cuerpo*. Barcelona, 1991 (Londres, 1974). Ed. Paidós.
 - Hemsy de Gainza, Violeta. *Aproximación a la eutonía: conversaciones con Gerda Alexander*. Buenos Aires, 1996 (3ª reimpr.). Ed. Paidós
 - VV.AA. *Sensopercepción, espacio de investigación: escritos II*. “No sin-tacto”. Universidad Nacional de la Plata. Editorial Amancay Educación del Movimiento, 2025. p. 53-59.
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.7594/pm.7594.pdf#page=55> [última consulta 8.VI.2026]
 - Aberasturi, Fedora. Escritos. *Sistema consciente para la técnica del movimiento*. Buenos Aires, 1991, 1992. Ed. Catálogo editora.
 - Estevez Montes, Felicitas. *Entre líneas n°24*. “Sistema consciente para la técnica del movimiento”. Espacio abierto https://app-psicomotricistas.net/wp-content/uploads/2022/04/EL_2009_24_37-42.pdf [última consulta 6/VI/2026]