

APORTES DESDE LA EUTONÍA AL FORTALECIMIENTO DE LA  
CONCIENCIA CORPORAL EN BATERISTAS PARA LA PREVENCIÓN  
DE LESIONES POR SOBREUSO

JUAN CAMILO ARIAS NOREÑA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
LICENCIATURA EN MÚSICA  
BOGOTÁ D.C.

2018

APORTES DESDE LA EUTON APORTES DESDE LA EUTONÍA AL  
FORTALECIMIENTO DE LA CONCIENCIA CORPORAL EN

Trabajo de grado para optar por el título de licenciado en música

JUAN CAMILO ARIAS NOREÑA

Asesora específica: Luz Ángela Gómez Remolina

Asesor metodológico: Abelardo Jaimes


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ D.C.

2018

	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 2	


1. Información General	
<b>Tipo de documento</b>	TRABAJO DE GRADO
<b>Acceso al documento</b>	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES
<b>Título del documento</b>	APORTES DESDE LA EUTONÍA AL FORTALECIMIENTO DE LA CONCIENCIA CORPORAL EN BATERISTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR SOBREUSO.
<b>Autor(es)</b>	ARIAS NOREÑA, JUAN CAMILO
<b>Director</b>	LUZ ANGELA GOMEZ REMOLINA
<b>Publicación</b>	BOGOTÁ. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. 2018, 143 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. UPN
<b>Palabras Claves</b>	CONCIENCIA CORPORAL, LESION, SOBREUSO, BATERISTA, TONO MUSCULAR, EUTONIA.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone implementar una serie de dispositivos metodológicos y actividades, desde una propuesta pedagógica, para fortalecer la conciencia corporal en el ejercicio instrumental de los bateristas de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional, en pro de la prevención de lesiones por sobre uso o en su defecto, minimizar el desgaste corporal que una educación netamente técnica pueda producir en el instrumentista.</p> <p>En el primer capítulo se encuentran los preliminares correspondientes a la investigación. En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, es allí donde se construye y se elaboran los planteamientos, teorías e hipótesis de distintos autores de diferentes áreas que darán sustento a la presente propuesta pedagógica. En el siguiente capítulo se presenta el marco metodológico, el cual marca la ruta que permitió identificar el problema, establecer las pautas pedagógicas y didácticas para la elaboración, diseño e implementación de la propuesta. Finalmente encontramos el análisis y las conclusiones de la presente monografía.</p> <p>Es importante aclarar que la propuesta pedagógica se encuentra estructurada en 10 talleres de aproximadamente 60 minutos repartidos en 3 etapas, donde cada participante fortalecerá a su propio ritmo, el grado de conciencia corporal consigo mismo y con relación a su instrumento, la batería.</p>

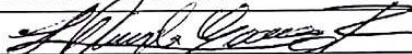
3. Fuentes
<p>Feldenkrais, M. (1972). Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal. Barcelona: Paidós</p> <p>Hemsy de Gainza, V., &amp; Kesselman, S. (2003). Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte. Buenos Aires, República Argentina: Lumen.</p> <p>Martín López, T. (2008). Estudio sobre las lesiones producidas por movimientos repetitivos en músicos de Castilla y León. Factores de riesgo y tratamiento mediante osteopatía, masoterapia y crioterapia. Universidad de Valladolid. Valladolid: Universidad de Valladolid. Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal.</p> <p>Vishnivet, B. (1994). Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser. Quilmes, Provincia Buenos Aires, República Argentina: Paidós</p>

4. Contenidos
<p>Fortalecer el grado de conciencia corporal durante la ejecución de la batería a través de actividades basadas en los lineamientos de la eutonía, con el fin de acercar al instrumentista a la regulación consciente del tono muscular de acuerdo a las exigencias musicales para prevenir o minimizar el desgaste musculoesquelético al momento de ejecutar el instrumento. Propuesta metodológica dividida en tres (3) etapas: diagnóstica, aprestamiento y sensibilización y trabajo instrumental. Sustento teórico con base en la conciencia corporal, las lesiones por sobreuso en músicos y los lineamientos de la eutonía.</p>

5. Metodología
<p>Metodología de carácter cualitativo, tres (3) sujetos de estudio. Recolección de información por medio de observación directa, encuesta estructurada y toma de material escrito, auditivo y audiovisual.</p>

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 2 de 2	

6. Conclusiones
<p>Se evidenció un fortalecimiento de la conciencia corporal en cuanto los participantes regulaban su tono muscular con respecto a las exigencias de la interpretación y frente al instrumento.</p> <p>Fueron evidentes las fortalezas y debilidades y demás variables que afectaban de una u otra manera los resultados de cada aplicación en los instrumentistas, y fue allí donde se adquirieron herramientas pedagógicas para tratar de explotar fortalezas, solventar dificultades y en general tener un mejor conocimiento de cómo lidiar con las distintas variables que aparecen en un escenario pedagógico.</p> <p>El investigador considera que es de suma importancia el continuar explorando el trabajo corporal paralelo al trabajo instrumental para una formación más integral del instrumentista, no solo bajo los lineamientos de la eutonía sino bajo los lineamientos de las múltiples pedagogías que toman al cuerpo como un elemento fundamental en el desarrollo instrumentista. Es también un llamado para abrir, proteger y ampliar los espacios de formación y trabajo corporal que existen en la facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional.</p>

<b>Elaborado por:</b>	JUAN CAMILO ARMAS NOREÑA
<b>Revisado por:</b>	

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	26    11    2018
--	------------------

Abstracto:

Trabajo de grado que se propone implementar una serie de dispositivos metodológicos y actividades, desde una propuesta pedagógica, para fortalecer la conciencia corporal en el ejercicio instrumental de los bateristas de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional, en pro de la prevención de lesiones por sobre uso o en su defecto, minimizar el desgaste corporal que una educación netamente técnica pueda producir en el instrumentista.

En el primer capítulo se encuentran los preliminares correspondientes a la investigación. En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, es allí donde se construye y se elaboran los planteamientos, teorías e hipótesis de distintos autores de diferentes áreas que darán sustento a la presente propuesta pedagógica. En el siguiente capítulo se presenta el marco metodológico, el cual marca la ruta que permitió identificar el problema, establecer las pautas pedagógicas y didácticas para la elaboración, diseño e implementación de la propuesta. Finalmente encontramos el análisis y las conclusiones de la presente monografía.

Es importante aclarar que la propuesta pedagógica se encuentra estructurada en 10 talleres de aproximadamente 60 minutos repartidos en 3 etapas, donde cada participante fortalecerá a su propio ritmo, el grado de conciencia corporal consigo mismo y con relación a su instrumento, la batería.

Abstract:

Degree work that aims to implement a series of methodological devices and activities, from a pedagogical proposal, to strengthen body awareness in the instrumental exercise of the drummers of the Faculty of Fine Arts of the National Pedagogical University, for the prevention of injuries due to overuse or, failing that, to minimize the corporal wear that a purely technical education can produce in the instrumentalist.

In the first chapter are the preliminaries corresponding to the investigation. In the second chapter is the theoretical framework, it is there where the approaches, theories and hypotheses of different authors from different areas that will support the present pedagogical proposal are constructed and elaborated. The following chapter presents the methodological framework, which it marks the route that allowed identifying the problem, establishing the pedagogical and didactic guidelines for the elaboration, design and implementation of the proposal. Finally we find the analysis and conclusions of the present monograph.

It is important to clarify that the pedagogical proposal is structured in 10 workshops of approximately 60 minutes divided into 3 stages, where each participant will strengthen at his own pace, the degree of body awareness with himself and in relation to his instrument, the battery.

## Índice de contenido

INTRODUCCIÓN .....	12
1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA: .....	13
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: .....	14
1.2 OBJETIVOS: .....	15
General: .....	15
Específicos: .....	15
1.3 JUSTIFICACIÓN: .....	15
2. MARCO TEÓRICO .....	17
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	17
2.2 REFERENTES CONCEPTUALES.....	19
2.2.1 Conciencia en músicos. Postura, atención e intención:.....	19
Conciencia corporal:.....	20
La sensación postural: .....	21
La atención dirigida: .....	22
La intención: .....	23
2.2.2 El ejercicio baterístico: las lesiones corporales.....	25
Lesiones por sobreuso:.....	25
Manifestaciones clínicas: .....	26
2.2.3 Eutonía, la educación del cuerpo: .....	28
Tono muscular:.....	29
Tacto consciente: .....	29
Conciencia del espacio interno: .....	31
Contacto consciente:.....	32
Microestiramiento: .....	34
El transporte consciente: .....	35
El Repousser:.....	36
Movimiento eutónico:.....	37
3. MARCO METODOLÓGICO .....	38

3.1 Tipo de Investigación y metodología.....	38
3.2 Herramientas de recolección de información.....	38
Observación directa: .....	38
Encuesta: .....	39
Material visual, audiovisual y audios: .....	39
3.3 Caracterización de la población .....	40
3.4 Propuesta de talleres y sesiones .....	41
3.4.1 Diagnóstico del estado corporal .....	44
3.4.2 Etapa de sensibilización y aprestamiento.....	46
3.4.3 Etapa de trabajo instrumental.....	49
3.5 Implementación de la propuesta.....	51
3.5.1 Etapa diagnóstica .....	51
3.5.2 Etapa de aprestamiento y sensibilización .....	63
3.5.3 Etapa de trabajo con el instrumento: .....	101
4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	125
4.1 Etapa de aprestamiento y sensibilización:.....	125
4.2 Etapa de trabajo instrumental:.....	128
5. CONCLUSIONES .....	130
Bibliografía .....	132
Anexos: .....	134
Mapa conceptual:.....	134
Formato unidades de análisis (PSA) para la etapa diagnóstica:.....	135
Formato unidades de análisis de la etapa de aprestamiento y sensibilización: .....	136
Formato unidades de análisis (PSA) de la etapa de trabajo instrumental:.....	137
Encuesta diagnóstica:.....	138

## **Índice de ilustraciones:**

Ilustración 1 Participante durante la posición de control #4. ....	55
Ilustración 2 Participante durante la posición de control #7.2. ....	55
Ilustración 3 Participante durante la posición de control #5.2. ....	56
Ilustración 4 Participantes durante el trabajo de tacto consciente.....	64

Ilustración 5 Participantes durante la estimulación propia en la experiencia del tacto consciente. ..	70
Ilustración 6 Participantes durante la estimulación externa en la experiencia del tacto consciente..	70
Ilustración 7 Cartografía del pie de los sujetos #1, #2 y #3 .....	71
Ilustración 8 Cartografías de la mano de los sujetos #1, #2 y #3.....	77
Ilustración 9 Cartografías de la zona abdominal de los participantes #1, #2 y #3. ....	84
Ilustración 10 Participantes durante la experiencia de contacto consciente.....	91
Ilustración 11 Participante durante la experiencia de transporte consciente.....	91
Ilustración 12 Muestra de cartografías de los sujetos #1, #2 y #3.....	92
Ilustración 13 Participantes durante la experiencia de contacto consciente y transporte consciente.	97
Ilustración 14 Solo #1 del libro The All American Drummer: 150 Rudimental Solos de Charlie Wilcoxon. Pag 2. ....	102
Ilustración 15 Participantes durante las actividades de Postura y Sistema. ....	104
Ilustración 16 Ritmo de second line. Ilustración del investigador. ....	108
Ilustración 17 Solo #2 del libro The All American Drummer: 150 Rudimental Solos de Charlie Wilcoxon. Pag 2. ....	109
Ilustración 18 Ritmo "A" del ejercicio #2 del Libro Advanced Funk Studies. Pag 24. ....	113
Ilustración 19 Participantes durante la actividad de Sistema. ....	115
Ilustración 20 Ritmo "A" del ejercicio #3 del Libro Advanced Funk Studies. Pag 24. ....	119
Ilustración 21 Participante durante la actividad para el Sistema.....	121

## Índice de tablas

Tabla 1 Movimientos activos y pasivos. Adaptación del investigador al libro “Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser” de la doctora Berta Vishnivetz, pág. 106-115. 52	52
Tabla 2 Posiciones de control. Adaptación del autor al libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" de la doctora Berta Vishnivetz, pag. 120-129.....	54
Tabla 3 Análisis de la etapa diagnóstica para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación. ....	57
Tabla 4 Análisis de la etapa diagnóstica para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación. ....	58
Tabla 5 Análisis de la etapa diagnóstica para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación. ....	59
Tabla 6 Actividades para la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación. ....	64



Tabla 7 Análisis de la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	65
Tabla 8 Análisis de la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	66
Tabla 9 Análisis de la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	67
Tabla 10 Actividades para la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación. ....	69
Tabla 11 Análisis de la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	72
Tabla 12 Análisis de la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	73
Tabla 13 Análisis de la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	74
Tabla 14 Actividades para la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación. ....	76
Tabla 15 Análisis de la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	78
Tabla 16 Análisis de la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	79
Tabla 17 Análisis de la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	80
Tabla 18 Actividades para la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación. ....	83
Tabla 19 Análisis de la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	85
Tabla 20 Análisis de la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	87
Tabla 21 Análisis de la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	88
Tabla 22 Actividades para la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación. ....	90
Tabla 23 Análisis de la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	92

Tabla 24 Análisis de la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	94
Tabla 25 Análisis de la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	95
Tabla 26 Actividades para la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación. ....	97
Tabla 27 Análisis de la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	98
Tabla 28 Análisis de la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	99
Tabla 29 Análisis de la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	100
Tabla 30 Actividades para la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.....	103
Tabla 31 Análisis de la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	105
Tabla 32 Análisis de la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	106
Tabla 33 Análisis de la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	107
Tabla 34 Actividades para la sesión 2 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.....	110
Tabla 35 Análisis de la sesión 2 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	111
Tabla 36 Análisis de la sesión 2 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	112
Tabla 37 Actividades para la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.....	114
Tabla 38 Análisis de la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	116
Tabla 39 Análisis de la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	117
Tabla 40 Análisis de la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	118

Tabla 41 Actividades para la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.....	121
Tabla 42 Análisis de la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.....	122
Tabla 43 Análisis de la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.....	123
Tabla 44 Análisis de la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.....	124

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo corporal ha sido una temática que en los últimos años ha despertado gran interés dentro del campo de la educación musical. Esto se debe al surgimiento de los nuevos paradigmas de la enseñanza musical del siglo XX, a nuevos campos de reflexión, entre ellos el pensamiento corporal, un pensamiento complejo que busca evitar el reduccionismo al que llevan la simplificación y la descontextualización.

Este trabajo busca implementar una serie de dispositivos metodológicos y actividades, desde una propuesta pedagógica, para fortalecer la conciencia corporal en el ejercicio instrumental de los bateristas de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional, en pro de la prevención de lesiones por sobre uso o en su defecto, minimizar el desgaste corporal que una educación netamente técnica pueda producir en el instrumentista.

El presente trabajo se encuentra estructurado de la siguiente manera:

En el primer capítulo se encuentran los preliminares correspondientes a la investigación. En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, es allí donde se construye y se elaboran los planteamientos, teorías e hipótesis de distintos autores de diferentes áreas que darán sustento a la presente propuesta pedagógica. En el siguiente capítulo se presenta el marco metodológico, el cual marca la ruta que permitió identificar el problema, establecer las pautas pedagógicas y didácticas para la elaboración, diseño e implementación de la propuesta. Finalmente encontramos el análisis y las conclusiones de la presente monografía.

Es importante aclarar que la propuesta pedagógica se encuentra estructurada en 10 talleres de aproximadamente 60 minutos repartidos en 3 etapas, donde cada participante fortalecerá a su propio ritmo, su grado de conciencia corporal consigo mismo y con relación a su instrumento, la batería.

El autor de la presente investigación espera que este trabajo aporte a la licenciatura en música de la Universidad Pedagógica y en especial al colectivo de estudiantes de percusión (batería).

## **1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:**

El siglo XX se destaca por ser un momento histórico clave en el desarrollo de los nuevos paradigmas de la educación moderna, entre ellos el paradigma estético-corporal en campos como el de la cultura, la ciencia y el arte. Si bien este planteamiento se viene trabajando desde tiempos anteriores, es allí donde se gesta una multiplicidad de pedagogías, metodologías y técnicas que toman al desarrollo corporal como un pilar para el trabajo instrumentista, y como caso particular el desarrollo de la conciencia corporal en los músicos.

Estas nuevas búsquedas para reinventar una flexibilidad mental, corporal y espiritual tienen como objetivo el desandar las fijaciones tónicas que cierran conceptos, preceptos y afectos; estas búsquedas se preocupan por el desarrollo de los músicos en aspectos como el fortalecimiento de la conciencia corporal y, trabajan en los instrumentistas rasgos generales sobre el desarrollo de la conciencia al igual que elementos específicos de acuerdo a la relación músico-instrumento. Desafortunadamente, son pocas las propuestas que han abarcado o cuestionado el fortalecimiento de la conciencia corporal específicamente en instrumentos como la batería, relativamente nuevo (nace en la década de 1910), y aún menos son las propuestas realizadas en la Universidad Pedagógica Nacional.

Proveniente de un sistema de enseñanza que enfatiza en el desarrollo de aspectos técnicos y musicales de la batería para alcanzar la excelencia interpretativa, dejando de lado otras perspectivas para la formación musical como lo es el fortalecimiento de la conciencia corporal respecto del funcionamiento de las partes activas del cuerpo en la ejecución del instrumento, el autor de este trabajo, al enfrentarse con las múltiples propuestas pedagógicas que encuentra en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional que incluyen la corporalidad como una parte fundamental en el desarrollo integral del instrumentista, se cuestiona si los demás pares bateristas presentan este mismo desbalance en la noción del desarrollo integral del instrumentista y de qué manera se podría aplicar una propuesta en el ejercicio baterístico.

El enfrentarse con ésta multiplicidad de pedagogías fue un punto clave en la realización del problema, puesto que se evidenciaron las falencias en la significación de las sensaciones corporales, la detección de anomalías posturales, la corrección de movimientos nocivos y en general las capacidades del investigador para regular las disposiciones del cuerpo y adaptarse, de una manera saludable y ergonómica, a las exigencias físicas del instrumento. En resumen, el investigador no tenía conciencia de sus procesos corporales involucrados directa o indirectamente en el accionar del instrumento; la mente y el cuerpo trabajaban en pro de la ejecución pero no había conciencia de los fenómenos y procesos corporales que hacían esto posible.

Más adelante, mediante un ejercicio diagnóstico, se evidenciaron también las falencias de otros pares bateristas de la Universidad Pedagógica Nacional para regular conscientemente sus destrezas corporales y adaptarse a una situación que requiera constantes cambios en la disposición del cuerpo. La incapacidad de regulación y el dolor que el ejercicio producía fueron detonantes importantes que demandaban una respuesta de carácter práctico y pedagógico. El autor de este trabajo decide pues, indagar sobre una posible aplicación de una propuesta pedagógica para fortalecer la conciencia corporal y en consecuencia el resultado corporal en los participantes.

Además de cuestionarse sobre la aplicación de estas propuestas pedagógicas para la práctica instrumentista del baterista, también surge la inquietud sobre si dichas propuestas pueden ser de uso para trabajar aspectos como los bloqueos corporales, tensiones musculares y problemas posturales producto del desconocimiento de estos planteamientos y de una formación estrictamente técnica en el instrumento, que empobrecen la ejecución de la batería.

Para esto, es necesario preguntarse cómo se podría medir la capacidad de regulación del tono muscular del instrumentista, desde qué propuesta pedagógica se puede realizar un proceso de fortalecimiento de la conciencia corporal en los bateristas para prevenir o minimizar el desgaste físico, cómo adaptarla para mejorar el trabajo instrumental en la batería y en qué aspectos puede mejorar dicho trabajo.

Así mismo, es preciso proponer un sistema de medición que indique el nivel de apropiación por parte de los demás bateristas frente al tema expuesto, su percepción frente a los fenómenos que experimentan en su cuerpo y el grado de desarrollo de la conciencia que sufren a partir de la implementación de la propuesta en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional.

### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:**

¿Cómo fortalecer desde una propuesta pedagógica la conciencia corporal en el ejercicio baterístico para la prevención de las lesiones por sobreuso?

## 1.2 OBJETIVOS:

### General:

- Fortalecer el grado de conciencia corporal durante la ejecución de la batería a través de actividades basadas en los lineamientos de la eutonía, con el fin de acercar al instrumentista a la regulación consciente del tono muscular de acuerdo a las exigencias musicales para prevenir o minimizar el desgaste musculo-esquelético al momento de ejecutar el instrumento.

### Específicos:

- Identificar prácticas y hábitos que puedan interferir o perjudicar el buen desarrollo técnico en la batería.
- Diagnosticar la capacidad de regulación del tono muscular y el dominio de la inervación motriz en los participantes por medio de la ejecución de movimientos activos y pasivos y las posiciones de control.
- Proponer una serie de dispositivos metodológicos para acercar a los participantes a la regulación del tono muscular y el reflejo postural.
- Analizar la efectividad de dichas actividades para el fortalecimiento de la conciencia corporal en bateristas.

## 1.3 JUSTIFICACIÓN:

El cuerpo humano es una estructura física guiada por redes neuronales en el cerebro que hacen capaces a las personas de emocionarse, actuar, pensar, hablar y relacionarse con otros seres y el medio ambiente. Aunque todos los seres poseen un cuerpo, no todos lo viven de la misma manera.

A través del cuerpo y sus sentidos se obtienen informaciones sensoriales (propioceptivos, exteroceptivas<sup>1</sup> e interoceptivas<sup>2</sup>) (auditivas, visuales, olfativas, etc.) que se almacenan en el cerebro en distintas maneras de representación y es en esta relación de estímulos-significación que las personas construyen un modelo del mundo circundante y del mundo en su interior. La trascendencia

---

<sup>1</sup> Receptores sensitivos distribuidos en la piel, encargados de recibir estímulos del exterior.

<sup>2</sup> Receptores sensoriales que reciben estímulos provenientes de los órganos internos del cuerpo.

de los fenómenos por los que atraviesan las personas se vuelve cada vez más significativa a medida que su conciencia, frente a dichas experiencias, se fortalece.

Así como el registro consciente de todos los estímulos que llegan al cuerpo posibilita una constante mejora en la manera con que se significan y además ayuda a transformar las diferentes actitudes corporales y mentales que asumen las personas en cada situación de la vida, el descuido del registro consciente de los acontecimientos que el cuerpo vivencia diariamente propicia la incomunicación y el poco entendimiento de éste con aquellos que lo habitan, generando bloqueos sensoriales y corporales.

El trabajo a partir de las sensaciones debe ser una responsabilidad ética dentro del fortalecimiento de la conciencia corporal para el desarrollo del individuo, y más aún, para el desarrollo del músico. La música es una experiencia que exige, además de la destreza técnica del instrumentista, un cierto nivel de desarrollo sensorial para la construcción de una relación más estrecha con el instrumento en cuanto fortalece la colocación frente a éste, cómo se actúa frente a él, los sentimientos que este provoca, y las búsquedas musicales con el mismo.

Esta propuesta nace de la necesidad de abordar el trabajo instrumental en la batería desde una postura que tome el desarrollo de la conciencia como un pilar dentro del fortalecimiento del músico. Se busca acercar a los participantes a una noción de unidad corporal, a un estar alerta frente a las sensaciones, a la construcción de nuevas relaciones entre sus distintas partes corporales y a vivir su cuerpo desde dentro y fuera de él.

Es responsabilidad, como en este caso, de un futuro pedagogo musical detenerse a analizar los procesos y relaciones que se dan entre el cuerpo, las emociones y el instrumento a la hora de la interpretación, en este caso, de la batería. Pese a que la facultad de licenciatura en música cuenta con espacios académicos de formación corporal, aún se sigue evidenciando que a los estudiantes les cuesta incorporar en su práctica instrumental la conciencia del cuerpo. De allí la inquietud del autor de este proyecto, el cual espera que el producto de este trabajo aporte al colectivo de percusionistas y bateristas para una mejor comprensión, interpretación y un mejor ser músico tanto en lo artístico como en su salud



## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Existe una variedad de trabajos que han abordado el desarrollo y fortalecimiento de la conciencia corporal y el tratamiento o prevención de lesiones en músicos.

Se encuentra la obra de la fisioterapeuta Esther Sardá Rico “*En forma: ejercicios para músicos*”, publicación orientada a la realización de ejercicios de calentamiento y coordinación muscular para músicos, de utilidad para profesores de música en cuanto se hallan nociones esenciales para apoyar las técnicas instrumentales que enseñan y la descripción de las distintas partes del cuerpo que operan en el acto musical.

Destaca la carencia de conocimiento corporal necesario para la ejecución de instrumentos, la importancia de reconocer al cuerpo como instrumento principal del músico y recomienda la educación corporal preventiva como parte del desarrollo integral del músico o artista. Se desarrollan los conceptos de esquema corporal y educación corporal en la infancia.

De igual manera, se encuentra la obra “*A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*” de Jaume Rosset Llobet y Silvia Fábregas Molas, trabajo orientado a la prevención de lesiones musculoesqueléticas que no ofrece mayor novedad que la división por instrumentos puesto que la gran mayoría de ejercicios propuestos aparecen en la obra de Esther Sardá Rico.

Joaquín Fariás Martínez presenta el DVD “*Playing without practice: tocando sin esfuerzo*”, sistema basado en el desarrollo de la conciencia y control corporal mediante el uso de técnicas orientales y occidentales, ideal para el tratamiento de la distonía focal de la mano en músicos, mejorando la eficiencia de los movimientos y las sensaciones propioceptivas<sup>3</sup> de los músicos.

Frente a esta problemática cabe resaltar que en la Universidad Pedagógica Nacional no existen antecedentes para el trabajo de la conciencia corporal en la ejecución de la batería. Sin embargo, existen trabajos que se acercan a las representaciones del cuerpo en los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional y propuestas para acercarlos al fortalecimiento de la conciencia corporal.

Se encuentra la monografía “*Representaciones sociales del cuerpo del estudiante de música de la Universidad Pedagógica Nacional*” de Diana Paola Bustamante y William Andrés Henao, presentada el 14 de febrero del 2008. Esta monografía tiene como propósito comprender las representaciones

---

<sup>3</sup> La propiocepción es el sentido que informa al organismo la posición relativa de las partes corporales.

sociales de cuerpo que tienen los estudiantes de II y VII semestre de Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional.

Se trabajó con un grupo de 66 estudiantes y se rescatan ciertos aspectos en el trabajo; el 51% de los encuestados responden sobre la conciencia corporal como una relación integral (el ser consciente de todos los movimientos, manejar el cuerpo de manera consciente). El 27% como una estructura funcional (el tener claras las funciones realizadas por el cuerpo, conocer cómo funciona el cuerpo al tocar un instrumento, entender el cuerpo como instrumento). El 15% como una valoración positiva del cuerpo (conocer y saber los movimientos correctos y posturas del cuerpo debe adoptar, es aquella que reconoce la importancia del cuerpo, saber cómo se maneja el cuerpo para no dañarlo). El 6% de los encuestados dio respuestas ambiguas como: sensorio motriz, trabajar con el cuerpo, y el 1% no respondió.

Además se encuentra que el 80% de los encuestados algunas veces siente tensiones al momento de interpretar su instrumento frente a un 15% que siempre siente. Un 63% siente algunas veces dolor al momento de interpretar su instrumento, 78% de ellos responden que la postura corporal ayuda a evitar dolores y tensiones musculares, genera comodidad, mejora la calidad de la interpretación y la apariencia en escena. Un 62% se preocupa siempre por el cuidado del cuerpo frente a un 38% que lo hace a veces. La mayoría de encuestados le da gran importancia al cuerpo en el desempeño instrumental. El 100% considera que una educación corporal complementa su formación instrumental.

Luisa Fernanda Galindo presenta, en noviembre de 2009, su tesis *“Uso didáctico del cuerpo en la labor pedagógica musical de los estudiantes de Licenciatura en Música de la facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional”* donde, teniendo como base los usos inadecuados del cuerpo por parte de los estudiantes, se aborda el uso del cuerpo en la labor pedagógica musical de los estudiantes de Licenciatura en Música de la Facultad de Bellas Arte de la Universidad Pedagógica Nacional en las clases de “Desarrollo y manejo corporal I y II”. Presenta una propuesta didáctica para el desarrollo corporal y de la conciencia llamada “El cuerpo en la música”; actividades, canciones y juegos secuenciales que recreen las diferentes formas para usar adecuadamente el cuerpo.

## 2.2 REFERENTES CONCEPTUALES

A continuación se encontrarán los recursos conceptuales y teóricos que serán de base para comprender la importancia del cuerpo en estado de arte, el fortalecimiento y cuidado de la conciencia corporal para una interpretación de la batería en una situación de equilibrio mental y corporal.

### 2.2.1 Conciencia en músicos. Postura, atención e intención:

La conciencia como fenómeno es un concepto estudiado por varias disciplinas como la filosofía, la neuropsicología, las ciencias de la comunicación y la psicología. A pesar de las muchas acepciones de este término, se puede definir como la capacidad de percibir la realidad del mundo circundante de una forma estructurada y la interacción con ésta de acuerdo a los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso. Es “mantener la comunicación entre el mundo interior y el exterior, entre tu cuerpo y la otra gente, estar con ellos en lugar de estar al lado de ellos.” (Merleau-Ponty, 1970, pág. 96).

Los estímulos externos que llegan al cuerpo serán seleccionados por el sistema nervioso y clasificados por distintos niveles sensoriales para ser tomados como contenidos de conciencia y así construir un modelo del mundo. Si se entrena la atención dirigida hacia el cuerpo y su capacidad de organizar y clasificar estos estímulos externos para luego ir expandiéndola gradualmente, el individuo ampliará el umbral de percepción y los límites de la conciencia. “Tomar conciencia da sentido a la realidad y pone a la persona en contacto con ella misma; es conocer desde la vivencia, de una manera mucho más profunda que obtener una información intelectual.” (Vishnivetz, 1994, pág. 193).

Moshe Feldenkrais en su libro *Autoconciencia por el movimiento* (1972), considera que el desarrollo de la imagen que tienen los individuos sobre sí mismos, “autoimagen”, se forma a través de “acciones que nos son familiares y en que en la aproximación a la realidad se mejora haciendo entrar en juego varios de los sentidos, que tienden a corregirse entre sí”. (Feldenkrais, 1972, pág. 32). Esto supone un desarrollo pleno de la conciencia de todas las articulaciones del esqueleto, así como de toda la superficie corporal. Para él, una autoimagen completa es un estado ideal pero raro en las personas.

James afirma, basado en sus observaciones, que la mayoría de los seres humanos no están en su cuerpo, ni en su eje ni en su centro (Williams, 1890-1950). Esta fragmentación del cuerpo como unidad, conlleva a que las personas desarrollen un “sí-mismo falso” y una vida insatisfactoria (Winnicott, enero 1972). Como también lo afirma Vishnivetz (1994), “estar dormido o estar disociado de su propio cuerpo es desafortunadamente un estado muy común en nuestra cultura”, se puede afirmar que existe una tendencia de separar las sensaciones corporales y el trabajo de ejecución en el

instrumento, es decir, el trabajo en el instrumento es un trabajo de ejecución mecánica que deja a un lado las sensaciones y las distintas experiencias sensoriales que llegan al cuerpo.

### **Conciencia corporal:**

La conciencia corporal es entendida como la concepción que tiene el ser humano sobre su cuerpo y la relación con el exterior, la capacidad de percibir los estímulos sensoriales que recibe y el cómo involucra el conocimiento que se tiene de sí con la realidad del mundo circundante.

Berta Vishnivetz define la conciencia corporal como “el estar despierto, estar alerta de lo que sucede a nuestro alrededor, pudiendo percibir la realidad, estar presente e interactuar de acuerdo con los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso, siempre influida por diversos estados emocionales. Estar consciente entonces es estar atento, abierto hacia uno mismo y hacia el mundo, observándose.” (Vishnivetz, 1994). Esta percepción consciente y constante de la realidad posibilita el acercamiento gradual a la comprensión de los fenómenos y reacciones corporales resultantes de la interacción con el mundo.

Respecto a lo anterior, Raquel Guido (2012) considera en la percepción corporal el papel del sujeto en cuanto éste con su historia “participa activamente en la selección, organización y estructuración de los datos aportados por el sistema sensorial, interpretándolos y dándoles sentido.” (Guido, citada por Rovella.2012, página 2). La significación de los diversos estímulos que llegan al cuerpo dependerá del nivel de desarrollo de la conciencia corporal del individuo, es decir, en cuanto mayor sea el nivel del desarrollo sensorial del cuerpo mayor será la capacidad del individuo para clasificar, comprender y significar los estímulos que a él llegan.

Si bien la conciencia corporal trata sobre las relaciones que se establecen entre el cuerpo y el mundo exterior, también aborda los fenómenos de carácter anatómico, metabólico, sensorial, emocional y psicológico que suceden en el interior y entre los cuales se puede establecer una lógica de sensaciones y afectos, no necesariamente igual a la lógica anatómica, una articulación de partes próximas o alejadas que genera conexiones en los circuitos cerebrales. (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 46).

De acuerdo a esto, la conciencia corporal abarca también las distintas sensaciones producto de la interacción cuerpo-mente que influyen en la construcción de significados de los fenómenos corporales que experimentan las personas. La significación de estas experiencias físicas por las que atraviesan los individuos dependerá también, en gran medida, de las experiencias psicológicas. Según

Vishnivetz (1994), estas experiencias serán visibles a través de las posturas, gestos y diversos movimientos y afectan a toda la vida de cada persona.

El proceso de toma y desarrollo de la conciencia es de vital importancia en la práctica musical porque permite a los instrumentistas adoptar una actitud de auto observación continua cada vez más precisa y detallada para identificar, modificar y registrar en su memoria corporal las diversas relaciones que se establecen dentro y afuera de su cuerpo. Estas disposiciones corporales, siempre cambiantes y adaptables, ayudarán al buen desarrollo técnico instrumental en los músicos en cuanto será el cuerpo, de manera consciente, quien se adapte de manera natural, ergonómica y asertiva a las exigencias musicales del momento y necesidades del instrumento.

### **La sensación postural:**

La postura corporal es la posición que adopta el cuerpo en el espacio en un momento o actividad determinada, repartiendo el peso en las distintas extremidades y alineándose en torno al eje de gravedad. Las distintas sensaciones que perciben las personas al adoptar determinada postura, en un estado de inmovilidad, se conocen como *sensaciones posturales*, descrita por Vishnivetz (1994) como la “conciencia perceptual<sup>4</sup> continua de la posición del cuerpo en el espacio y de la relación de una parte del cuerpo con otra, en el momento en que una persona no se está moviendo” (Vishnivetz, 1994, pág. 153).

Este concepto no solo abarca la relación del cuerpo en el espacio, sino también otros aspectos fisiológicos que se interrelacionan para poder describir y comprender mejor el fenómeno de sensación postural estática y del cual depende la sensación de postura:

- Mecanoreceptores articulares: receptores que se encuentran en todas las articulaciones del cuerpo.
- Mecanoreceptores cutáneos: receptores distribuidos a lo largo de la superficie de la piel.
- Visión: impresión sensorial para conocer dónde se encuentra cada parte del cuerpo con respecto a la otra.
- Conductos semicirculares.
- El sáculo y el utrículo del laberinto.
- Receptores de estiramiento en músculos y ligamentos.

Todos estos aspectos influyen en las actitudes posturales que adoptan las personas en los distintos momentos de su vida y el modo en que éstas aprenden a registrar, comprender y corregir patrones

---

<sup>4</sup> Percepto: conjunto de percepciones y de sensaciones que sobrevive a aquel que las experimenta.

posturales potencialmente dañinos está directamente relacionado al nivel de desarrollo de la conciencia corporal y su habilidad para identificar los más ligeros cambios, molestias y tensiones.

Cuando la postura es deficiente, los músculos cumplen la función de sostén que es propia del sistema esquelético, lo que conlleva a un gasto innecesario de energía y al deficiente rendimiento de su función principal: modificar la posición del cuerpo, es decir, el movimiento. De acuerdo a Feldenkrais (1972), una postura que se considera aceptable es aquella que respeta la ley natural en la que el esqueleto cumple su función de sostén, contrarrestando la fuerza de gravedad para dejar a los músculos en libertad de movimiento.

Para la corrección de defectos en la postura es muy común el uso de la expresión “sentarse derecho” pero, según Feldenkrais (1972), la palabra “derecho” se emplea en un sentido puramente estético con relación a la postura, no expresa lo que se necesita ni lo que se espera lograr observar una vez se haya producido el mejoramiento. Además esta palabra es comúnmente relacionada con “verticalidad”, expresión engañosa ya que no hay en el esqueleto entero ningún otro hueso, además de las vértebras superiores del cuello y las situadas entre el tórax y las caderas, dispuesto en posición vertical precisa.

En el ejercicio musical, y más concretamente el ejercicio baterístico, la postura corporal que adopta el músico remite a un doble vínculo: consigo mismo y con su instrumento. Para Kesselman y Hemsy (2003), el tener una conciencia global de la postura en el instrumento, le permitirá al músico intervenir más activamente en la producción sonora, siendo esta una especie de “devolución” del accionar instrumental que permite una permanente retroalimentación. Asimismo, la postura se relaciona con cierta potencialidad energética para el accionar del instrumento. La posición preparatoria y la disposición del músico previa a la ejecución parecen estáticas pero es en realidad un repliegue inicial con el fin de concentrar energía y proyectarla en forma de sonidos hacia el público.

A continuación se tratarán dos aspectos determinantes dentro del desarrollo de la conciencia corporal:

### **La atención dirigida:**

La atención es un proceso cognitivo que le permite a las personas recopilar información, de manera voluntaria o involuntaria, ignorando otros aspectos perceptibles. A pesar de ser un tema importante de estudio dentro de la psicología, aún no se construye una definición exacta que abarque todas sus cualidades y procesos o que no caiga en la ambigüedad. Si bien James (1890) y Rosello (1998) afirman que las personas parecen entender este término, lo hacen de una manera superficial e intuitiva que no alcanza a definir todos los procesos mentales y corporales por los que atraviesan los individuos.

Para Williams, el proceso de atención es la toma de control de la mente de una manera vívida y clara, cuya esencia es la focalización, la conciencia y la concentración (Williams, 1890-1950). Esto implica el centrar la mente en una o varias fuentes de información mientras se ignoran otras y se opone a los estados de confusión y distracción, a los que comúnmente las personas recaen varias veces durante el día.

Realizada de manera voluntaria y selectiva, la atención permite a las personas sincronizar sus procesos mentales con una selecta parte del flujo de información que a ellos llega, garantizando su procesamiento de manera eficaz (Rosello, 1998). De acuerdo a Vishnivetz (1994) estos procesos mentales activan la corteza cerebral y dirigen las actividades conscientes, por lo que el fenómeno de atención puede ser considerado un estado de consciencia, caracterizado por el mantenimiento de un cierto nivel de receptividad en uno o varios canales sensoriales. De aquí la gran importancia de la atención focalizada para el fortalecimiento de la conciencia corporal dentro del trabajo corporal: el estar atento implica también un estar alerta, sensible y de observación que sirve de base para el cambio.

James distingue varias divisiones de atención dentro de los procesos mentales, entre las cuales cabe rescatar la división entre la atención externa y la atención interna. La primera, a la que él llama *atención intelectual*, se ocupa de los eventos ambientales y propioceptivos y la segunda, de interés en este trabajo investigativo, denominada *atención interna* que se dirige hacia los procesos internos y representaciones mentales. Dentro de las prácticas de formación corporal para el fortalecimiento de la conciencia, el trabajo de atención interna es de vital importancia para el desarrollo de un estar receptivo, que le permita a las personas estar abiertas a las sutiles señales que llegan del cuerpo para comprender mejor ciertos movimientos, sentimientos, actitudes y reacciones.

Para Vishnivetz, modificar las conductas habituales (perjudiciales o que no permiten el desarrollo mental y corporal del individuo) requiere intensificar la atención voluntaria y el “estar despierto” para vivir las situaciones presentes de una manera más intensa que le permitan a las personas a partir de estas experiencias, tomar acción y decidirse al cambio. Es la atención dirigida una de las determinantes no solo en la significación de sensaciones sino también en el proceso de cambio en las conductas corporales, en este caso en relación con la práctica instrumental de la batería.

### **La intención:**

De la mano con la atención dirigida y como factor importante en el fortalecimiento de la conciencia corporal, aparece la intención como uno de los aspectos importantes previos a la acción física. El término de intención proviene del latín *intentio*, que significa la acción y efecto de tender hacia algo.

La intención se puede entender como un acto mental de atención previo a una actividad corporal en relación a un objeto o situación. De acuerdo a Vishnivetz (1994), citando a Brentano, se pueden distinguir dos modos de la intención:

- Dirección de la conciencia hacia el objeto.
- Representación del objeto en la conciencia, es decir, su inmanencia.

Vishnivetz, resalta durante la ejercitación de la intención, la estimulación de las reacciones neurofisiológicas de modificación del tono y afluencia de la irrigación sanguínea. Las personas pueden vivir esta experiencia de tal manera que “las llevan a darse cuenta de detalles o movimientos en los que antes no había reparado. De este modo puede trabajar para modificar o mejorar algunas coordinaciones en caso de que fuera necesario.” (Vishnivetz, 1994, pág. 204).



## 2.2.2 El ejercicio baterístico: las lesiones corporales.

Lesión es un término médico utilizado generalmente para referirse al daño que sufre el cuerpo a causa de un evento traumático.

Según Rosines (2010), al revisar estudios estadísticos<sup>5</sup>, la incidencia de problemas o molestias en los músicos durante su carrera es del 77% y en el 37% de dichos casos, éstas molestias son lo suficientemente importantes para afectar la manera de tocar o para dejar de hacerlo. Según dichas estadísticas y de acuerdo a su experiencia, el sistema más afectado es el músculo esquelético (66%), en el cual, las zonas más afectados son, en primera instancia, las extremidades superiores y en segunda instancia, la columna, más concretamente la columna cervical. Centrando la mirada en la batería, Canal Villa (2016) corrobora estos datos en un estudio<sup>6</sup> llevado a cabo con 20 bateristas en los que las molestias predominantes en los instrumentistas se ubican en la columna baja y las extremidades superiores.

En este apartado se hará énfasis en las lesiones sufridas por posturas incorrectas o no ergonómicas que afectan la columna, traumatismos y microtraumatismos productos de la repetición, conocidos como lesiones por sobreuso o por movimientos repetitivos que afectan músculos, tendones, ligamentos o bursas<sup>7</sup> en los músicos, lesiones muy comunes que afectan la integridad de la persona y en consecuencia, al ejercicio instrumentista.

### **Lesiones por sobreuso:**

Las lesiones por sobreuso pueden ser definidas como el daño que se produce por la sobre utilización o inapropiado uso de una parte del cuerpo. Según Martín López (2008) esta patología es muy frecuente entre los músicos que practican muchas horas a lo largo del día, repitiendo el mismo movimiento con dedos, muñeca y antebrazo, trabajando frecuentemente con una posición no ergonómica y con una postura asimétrica (no natural), bajo una gran presión realizando movimientos repetitivos de gran control y precisión. Estas lesiones están condicionadas por la intensidad de los ensayos más que por el exceso de dedicación y los síntomas surgen por lo general al reanudar el trabajo en el instrumento después de un periodo de descanso o ante un cambio de técnica o de repertorio.

---

<sup>5</sup> Detección de factores riesgo en músicos de Cataluña. Estudio que analizó los datos obtenidos en 1639 encuestas en músicos de Cataluña.

<sup>6</sup> Lesiones frecuentes en bateristas. Análisis de los segmentos corporales más afectados y lesiones más frecuentes en 20 bateristas de Mar de Plata en 2015.

<sup>7</sup> Saco lleno de fluido que sirve de cojín entre los huesos, tendones y músculos alrededor de una articulación para reducir la fricción entre ellos.

Una de las definiciones más acertadas es la de Brett Silverstein, que indica que “el trabajo se considera repetido cuando la duración del ciclo de trabajo fundamental es menor de 30 segundos” (Silverstein, Fine, Armstrong, Joseph, Buchholz, & Tobertson, 1986). Además de la duración del ciclo de trabajo, Martín López (2008) añade que “cada ciclo de trabajo se parece al siguiente en el patrón de aplicación de fuerzas y en las características del movimiento.” (Martín López. 2008, página 78).

Así pues, el factor de repetitividad al interactuar con la intensidad y duración de los ciclos de trabajo, aumenta el riesgo de lesión y de fatiga. Igualmente, otros factores como la fuerza aplicada, las posturas extremas, las velocidades altas de los movimientos y la duración de exposición influyen en el riesgo de desarrollar lesiones en los trabajos por repetición.

Además del movimiento repetitivo del miembro por ciclos de trabajo, existen otros factores de carácter biomecánico o predisponente que intervienen en el desarrollo de estas lesiones. Los factores de carácter biomecánico (interés para este trabajo investigativo) de acuerdo a la investigación realizada por Martín López (acerca de trabajos enfocados en el estudio de lesiones por movimientos repetitivos) pueden ser:

- Movimientos de pronosupinación<sup>8</sup> del antebrazo, especialmente si son realizados contra resistencia.
- Repetidas flexiones y extensiones de muñeca.
- Desviaciones radiales o cubitales repetidas.
- Existencia de movimientos repetitivos contra resistencia.

### **Manifestaciones clínicas:**

Estos trastornos que afectan al individuo y al correcto desarrollo técnico del instrumento, causantes de la mayoría de patologías entre los músicos, son un conjunto de enfermedades y procesos en los que, a manera subjetiva, predomina el dolor como síntoma y la alteración funcional de uno o más miembros como signo de expresión objetiva. De acuerdo a Canal Villa (2016), las respuestas fisiológicas ante estos eventos lesivos presentan un patrón común, clasificable por fases o etapas, para el restablecimiento de las funciones motoras y las características de los tejidos afectados:

- Fase de inflamación: Respuesta local que se produce en un tejido vascularizado, de pocos días de duración, frente a un daño celular. Se activa la formación de redes de fibrina y colágeno y se liberan factores de crecimiento para estimular la división celular en el área afectada.

---

<sup>8</sup> Conjunto de movimientos que facilitan la movilidad de un miembro.

- Fase proliferativa: Fase de remodelación y reparación gradual del tejido afectado, de varias semanas de duración. Se genera crecimiento de capilares nuevos y al cabo de pocos días se consolida un tramado vascular.
- Fase de maduración: Se establece la estructura tisular definitiva (puede extenderse varios meses).

En este tipo de lesiones acumulativas, las fuerzas mecánicas de repetición que actúan sobre los tejidos y las posturas forzadas o no ergonómicas asociadas a la sobrecarga muscular no permiten la recuperación de las fibras musculares/tendones/ligamentos. Según Martín López (2010), a medida que aumenta el esfuerzo muscular la circulación sanguínea disminuye y aparece la fatiga y el dolor muscular. Además la tensión mantenida sobre los ligamentos y los tendones junto con la acumulación de toxinas ocasionan una reacción local que contribuye a incrementar el dolor.

### **2.2.3 Eutonía, la educación del cuerpo:**

Es una práctica para el desarrollo de la consciencia corporal creada por Gerda Alexander que toma al cuerpo como centro de experiencia y base fundamental del ser. Alexander presenta a la eutonía como “una pedagogía que motiva en sus seguidores el interés de percibirse, reconocerse a través del cuerpo con concentración y atención, desarrollando posibilidades de moverse con economía, flexibilidad, fuerza y delicadeza, armónicamente”. (Rovella, 2012, pág. 1).

Uno de los objetivos más importantes de este método es la regulación del tono corporal, visto como un “territorio de conexiones neuronales, músculos, afectos y perceptos” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 28) para crear estados corporales que comprometan a los individuos en sus aspectos, tanto físicos como psicológicos, con recursos que les faciliten el uso de la energía adecuada y necesaria para cada situación de su vida profesional, privada o artística, pudiendo transitar entre estos con facilidad y naturalidad.

Llegar a estos estados corporales de forma consciente requiere que las personas atraviesen por un proceso de ampliación de la percepción a través del desarrollo de la sensibilidad superficial y profunda, para así llegar a “influir de un modo consciente sobre los sistemas normalmente involuntarios que regulan el tono y el equilibrio neurovegetativo...se requiere una capacidad de observación profunda, una presencia gracias a la cual se desarrolla la aptitud de ser objeto de la propia observación y de vivir simultáneamente los cambios que esta observación produce en todo el organismo.” (Alexander, citada por Kesselman, 2003, página 29).

Con el objetivo de fortalecer la consciencia corporal en las personas, la eutonía despliega una serie de etapas que encaminan a los individuos por momentos de estimulación consciente para así llegar a un “estar eutónico” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003); conciencia de la piel, del espacio interno, de los huesos, del tacto y del contacto consciente. Todo este proceso por etapas está guiado y supervisado por el eutonista, quien acompañará y ayudará si es el caso, de manera no invasora y sin influenciar, a las personas interesadas en esta metodología.

Además de ser una práctica corporal al proponer una experimentación con el cuerpo y en los distintos modos de observarse, sentir y conocer, es también una filosofía de la existencia ya que inventa conceptos y formula principios, una pedagogía de la sensibilidad del cuerpo y sus movimientos en cuanto organiza los conocimientos y busca métodos de transmisión, creando así la figura del eutonista.

### **Tono muscular:**

El concepto de tono muscular se refiere al estado del músculo en reposo aparente, es decir, según Pilar Pascual (2002) es la tensión permanente de los músculos que no están en movimiento. Es una disposición corporal en donde las fibras rojas del músculo (tónicas) se encuentran en un estado de tensión dependiente a las actitudes, intensidad de gestos, presencias, configuraciones corporales o cualquier modo singular en el que los sujetos se encuentran en su cuerpo.

Estas disposiciones de los músculos son reguladas a través de estímulos de dos maneras. La primera es a través de un estiramiento breve e intenso, consciente o inconsciente del músculo, y la segunda que no es producto del estiramiento muscular sino de impulsos nerviosos procedentes de tres clases de receptores; exteroceptivos, interoceptivos y propioceptivos. Los estímulos llegan al asta anterior de la médula espinal, donde se alojan motoneuronas que intervendrán en las fibras rojas tónicas del huso<sup>9</sup> neuro-muscular que, en función de la excitación, contraerá o relajará el músculo.

La eutonía, en su investigación del tono, aspira llegar a la regulación de éste, a través del ejercicio de una acción que active o inhiba las regiones cerebrales que influyen en el tono, entendiéndolo no solo al estado corporal sino al estado mental y afectivo del individuo. La regulación del tono se refiere a su adecuación a los requerimientos de las acciones de la vida cotidiana y además requiere de un “tono flexible” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 58) que le permita transitar de manera veloz, oportuna y asertiva por los distintos contextos de su existencia. “Las personas viven en sus cuerpos que tienen infinidad de matices, múltiples modos de expresión, varias posturas o gestos disponibles, aunque utilicen generalmente unos pocos...La persona disponible a un buen tránsito tónico tiene una alerta somático adecuado, su reacción es oportuna, en el momento justo y con los movimientos apropiados...Esto es lo que diferencia al veloz del apurado, cuyo tono es poco adiestrado para la rapidez.” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, págs. 58-59) .

La experiencia que experimenta una persona al desplazar su cuerpo, regulando el tono muscular, bajo los principios de la eutonía se conoce como el movimiento eutónico y para llegar a este estado de control de los procesos corporales la Dra. Berta Vishnivetz (1994) presenta una serie de etapas secuenciales para el alcance de esta sensación de “presencia continua”. (Vishnivetz, 1994, pág. 103).

### **Tacto consciente:**

El tacto se define como uno de los cinco sentidos corporales encargado de sentir y percibir con la mano, pie o cualquier parte del cuerpo las cualidades de un objeto (dureza, aspereza, suavidad etc.).

---

<sup>9</sup> receptores sensoriales en el interior del vientre muscular que detecta cambios en la longitud del músculo.

Ante esto Vishnivetz resalta que, a pesar de no ser una emoción, el tacto posee elementos sensoriales que inducen cambios en el organismo capaces de despertar una emoción. Por lo tanto “el tacto no solo es vivenciado como una simple modalidad física, como una sensación, sino que también puede llegar a ser vivenciado afectivamente”. (Vishnivetz, 1994, pág. 38)

El tacto consciente se refiere al desarrollo de la conciencia de la superficie de la piel y del sentido del tacto con el fin de mejorar la capacidad de atención de las personas hacia su propio cuerpo, de sus propios límites y de los distintos fenómenos que ocurren dentro y fuera de éste. Este trabajo de estimulación consciente de la piel y el sentido del tacto es el punto de partida para la práctica de la eutonía y tiene gran influencia sobre los procesos que regulan el tono muscular, favorece la reducción del estrés mental tanto como las tensiones físicas y psicológicas.

A través de la estimulación cutánea las personas hacen un recorrido por el tejido que los une y los separa del mundo, fortaleciendo la percepción de su propia existencia, de sus límites físicos y de lo que los rodea, en donde emergerá una nueva sensación de profundidad a la que Hemsy y Kesselman (2003) llaman la *profundidad extensa*. Esta profundidad de la piel, que posa sobre la superficie corporal, se mantiene despierta en las sensaciones que provienen de los estímulos hacia sus receptores, tanto en la reacción hacia ellos, como en la generación de conductas activas hacia ellos. (Hemsy de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 175).

Así pues, la estimulación consciente de la piel permite un primer acercamiento a la regulación del tono muscular. El estar receptivo, atento, abierto a la gran cantidad de estímulos que a la piel llegan (consistencias, texturas, temperaturas, presiones), registrarlos de manera consciente y significarlos permite a los individuos generar estares tónicos que respondan a las situaciones a las que ellos se enfrentan en la cotidianidad, fortaleciendo la conciencia corporal en cuanto su cuerpo se vuelve cada vez más eficaz y ágil al momento de responder y adaptarse a los cambios en su interior o en el medio circundante.

En el ejercicio baterístico, el instrumentista a fin de regular su tono corporal y equilibrar sus tensiones, despertará los receptores que diseñan su sensibilidad superficial y profunda y desarrollan su sentido del tacto. A través de estas prácticas se abrirán nuevos canales perceptivos para la producción de un cuerpo vibrátil, adaptable a las exigencias musicales del momento. “La superficie corporal es lugar de improntas, de marcas, hecho que hace a la historia singular, pero también donde nuevas marcas pueden inscribirse” (Hemsy de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 176).

### **Conciencia del espacio interno:**

El concepto de espacio es un tema estudiado por diferentes disciplinas, por lo que su significado es desarrollado según el área que lo estudia. De acuerdo al *Diccionario de la lengua española* de Martín Alonso, significa “continente de todos los objetos sensibles que coexisten. Parte de este continente que ocupa cada sujeto. Capacidad de terreno, sitio, lugar”.

Son varios los autores que desarrollan este concepto centrado a las sensaciones corporales como lo son William James (1890-1950), quien afirma que las sensaciones espaciales internas se “sienten voluminosas, y que el conocimiento y la discriminación del espacio externo ocurren a través de los movimientos”. (James, citado por Vishnivetz. 1994, página 226). Para Merleau-Ponty (1970), la espacialidad del cuerpo “es la fuente de significado de toda experiencia corporal...considera al movimiento como la manera de expresar la espacialidad corporal”. (Merleau-Ponty, citado por Vishnivetz. 1994, página 226).

En la práctica eutónica, el desarrollo de la conciencia del espacio interno es una experiencia constituida por “el volumen del cuerpo vivido en sus características tridimensionales” (Vishnivetz, 1994, pág. 42), siendo éstas las dimensiones del cuerpo (largo, ancho, profundidad, grosor). Estas impresiones acerca de las dimensiones corporales se relacionan entre sí generando un estado perceptivo más complejo permitiendo a los sujetos sentir los límites, el interior y el estado de su cuerpo. La importancia de este proceso radica en la necesidad de “habitar” cada parte para tener una noción de la realidad interna del cuerpo (forma de los huesos, dirección de las articulaciones, volumen y distribución de los órganos, percepción de los tejidos). “Es imposible comenzar un proceso de conocimiento del cuerpo sin reconocer sus límites, los contenidos y las sensaciones que emergen durante esta experiencia vital”. (Vishnivetz, 1994).

### ***Conciencia de los huesos:***

Este trabajo complementa al de la conciencia del espacio interno, puesto que la percepción del espacio interno sería incompleta si no se vivencia los contenidos que lo conforman, entre ellos los huesos. Esta conciencia no solo implica el conocimiento teórico de los huesos, sino su experiencia práctica. Es decir, “llegar a percibir su forma, su tamaño, la dirección, la estructura del tejido y la posición que un hueso ocupa en el espacio único y personal que constituye cada individuo” (Vishnivetz, 1994, pág. 65).

El trabajo de expansión de la conciencia de los huesos mejora la postura, disposición fundamental al momento de ejecutar cualquier instrumento musical, así como la percepción del alineamiento de una manera real y concreta. Desde un punto de vista metodológico, Vishnivetz (1994) asegura que es

“necesario para poder realizar las experiencias del transporte y llegar a vivenciar el movimiento eutónico”.

### **Contacto consciente:**

El contacto, según el *Diccionario de la lengua española* de Martín Alonso, significa “acción y efecto de tocarse dos o más cosas. Punto o puntos en que se tocan dos figuras o líneas”. Es un fenómeno cotidiano muy común, pero en la práctica eutónica se convierte en una actividad consciente fundamental para el trabajo de ésta.

En eutonía, el contacto consciente consiste en “el intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con un objeto o con otra persona con uno mismo, con un objeto o con otra persona cuando la atención es dirigida más allá de los límites del propio cuerpo” (Vishnivetz, 1994, pág. 47), es la comunicación que establece un sujeto con otro o con un objeto a través de canales de radiación abiertos (prolongamiento y radiación) y que indaga acerca de las percepciones sobre el ¿qué hacemos? y el ¿cómo lo hacemos?. A pesar de ser una actividad simple y muy común, al dirigir la atención a la acción del contacto “ampliamos la comprensión de cómo establecemos nuestra comunicación meta-corporal” (Vishnivetz, 1994).

De acuerdo a Hemsy y Kesselman (2003), esta experiencia ayuda a desarrollar en las personas la capacidad de estar presente en las variadas direcciones que su espacio personal despliega en el espacio circundante, registrando y expandiendo su disposición natural para el contacto que cada uno tiene, desarrollando así su potencial para la regulación del tono corporal.

Vishnivetz resalta diversas posibilidades de realizar el contacto consciente, entre las que se encuentran los tipos de radiación que emanan de las personas que lo realizan, conocidas como *contacto radiante* y *contacto lineal* y también la posibilidad de realizar el contacto con otro u otros, bien sean objetos, espacios o personas.

### **Contacto radiante:**

Esta experiencia ayuda a las personas a desarrollar la conciencia de la radiación que emana de su propio cuerpo, a regular su capacidad de expandir la conciencia y la percepción fuera de los límites corporales. La radiación sale constantemente desde la piel de todo el cuerpo hacia afuera, cambiando continuamente su longitud de onda alrededor del cuerpo. Se pueden encontrar diferentes tipos de contactos radiantes:

- Radiación con uno mismo, una parte del cuerpo irradia directamente hacia la otra.



- *Permeación:* Entre el segmento emisor y el segmento receptor existe un tercer cuerpo que se interpone. La radiación deberá pasar a través de este tercer cuerpo. Favorece la circulación de una doble corriente energética entre dos o más puntos del cuerpo. Se utiliza principalmente para adquirir mayor presencia en algunas zonas, regular la circulación y modificar la temperatura corporal de alguna parte del cuerpo.
- *Espacio radiante:* es la expansión de la conciencia de toda la superficie cutánea en el espacio exterior. Esta amplificación del espacio corporal, de magnitudes variables, busca que la persona interrogue sobre cuáles son las dimensiones de su cuerpo y cuales las de ese otro espacio, más allá de la piel. En el campo musical, permite a los instrumentistas “desarrollar su calidad de presencia y utilizar recursos no sólo para cambios posturales y tónicos, sino para generar puentes benéficos entre su irradiación personal y los flujos que le llegan del ambiente, del público, de otros músicos” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 190)

***Contacto lineal o prolongamiento:***

Es la experiencia en la cual se prolonga la dirección de un miembro en el espacio, más allá de los límites corporales del individuo. Se origina conscientemente desde el espacio interno siguiendo una de las innumerables direcciones posibles en la radiación de la dirección de los huesos, incluyendo la radiación del área, y ambas son dirigidas hacia un punto en específico del espacio. Dentro de esta experiencia se pueden encontrar diferentes formas de realizarla:

- *Circuito cerrado:* Cuando el contacto lineal es con uno mismo. La persona junta una parte del cuerpo con otra haciendo contacto en una dirección, creando un circuito. Los circuitos favorecen la construcción de conexiones variadas entre zonas del cuerpo desconectadas, desarma conexiones estereotipadas y hace más permeable una zona. A través de los circuitos se pueden encontrar caminos para abordar zonas corporales bloqueadas que se encuentran en su recorrido, produciendo una transformación en la calidad del toque instrumental.
- Cuando se realiza el contacto con un objeto, se prolonga la dirección del hueso en dicho objeto.

***Contacto con otro:***

Las diferentes formas de realizar el contacto consciente pueden ser realizadas con uno mismo o con otro. En la eutonía, el “otro” no siempre se refiere a un sujeto, puede referirse a un espacio, a un objeto o herramienta, en este caso la batería. El contacto consciente con la batería se realiza utilizando un objeto intermedio, las baquetas, para establecer la comunicación con el instrumento.

La ejercitación de esta experiencia es gradual y se comienza con objetos a los que se les tratará de captar formas, largos y volúmenes para ir “completando” su forma. Seguido, se intentará localizar otras dimensiones del objeto, la distancia de este hacia el suelo, hacia una parte del cuerpo que el objeto toca, hacia el cuerpo de otras personas en un ejercicio progresivo que intenta llevar a las personas hacia formas más complejas desde adentro y afuera del cuerpo.

Vishnivetz aclara que para realizar la experiencia de contacto, el alumno tiene que haber vivido e integrado la experiencia del espacio interno y de la estructura ósea, y es así como el individuo al regular y adecuar la calidad del contacto y modular el esfuerzo que esto implica “desarrolla el respeto por los propios límites y, a la vez, aprende a ir más allá de ellos. Al realizarlo amplía su campo perceptivo hacia el otro. Llega a comprenderlo, a aprehenderlo sin perder la integridad individual”. (Vishnivetz, 1994, pág. 59).

#### ***Diferencia entre tacto y contacto:***

“Al usar el tacto uno se mantiene dentro de su propia periferia, pero en el contacto la energía sale del límite exterior del propio cuerpo y pasa a un objeto, a otro cuerpo o a otro segmento del cuerpo de una misma persona”. (Violeta, 1983).

El tacto eutónico se refiere a las vivencias que experimentan los individuos dentro de sus límites corporales con respecto al exterior, es decir, las numerosas sensaciones del mundo circundante, como la temperatura, las formas y consistencias de los objetos, que llegan al cuerpo. El contacto eutónico incluye en la conciencia de estas experiencias el espacio y los otros que rodean al individuo; sobrepasar la frontera exterior del cuerpo para establecer una relación con otros, ya sean semejantes (contacto interpersonal) u objetos (instrumentos musicales). A partir de la experiencia del contacto se aprende a adaptar el tono muscular de acuerdo a las necesidades reales que la acción a desarrollar exige, Vishnivetz (1994) aclara que se llega al contacto eutónico luego de haber trabajado sobre la estimulación de la piel (tacto), el espacio interno y la conciencia y dirección de los huesos.

#### **Microestiramiento:**

El microestiramiento es un trabajo que consiste en la separación sutil de los huesos en una articulación, dirigiendo la atención hacia ella tomando conciencia de los huesos que la constituyen, produciendo un aumento en la movilidad. Esta actividad, apenas perceptible desde el exterior, trae grandes beneficios para el trabajo eutónico; regula el tono muscular, libera los tejidos donde el microestiramiento fue realizado, regula la respiración y la postura.

De acuerdo a (Vishnivetz, 1994), a través de la práctica regular del microestiramiento la persona desarrolla un mejor equilibrio en la columna vertebral y mayor movilidad y flexibilidad articulares.

### **El transporte consciente:**

Se denomina transporte al traslado de objetos, personas o animales desde un punto (origen) a otro punto (destino) por medio de un sistema de transporte que utiliza una red de transporte. En eutonía, el concepto de transporte está relacionado con la activación del reflejo postural desde la planta de los pies recorriendo todas las partes del cuerpo a través del sistema esquelético.

Cada situación a la que se enfrentan las personas requiere una adaptación de su postura de acuerdo a sus características singulares y al contexto de dicha situación, es decir, cada persona adopta una postura y movimiento a su estructura corporal en su estilo de vida. “Nosotros llamamos transporte a la utilización consciente del reflejo postural o reflejo de enderezamiento, para distinguirlo del reflejo inconsciente” (Violeta, 1983, pág. 89), es el proceso por el cual se activa de manera voluntaria y consciente el reflejo de enderezamiento en las personas.

A través de esta experiencia, las personas desarrollan la conciencia de cómo una fuerza aplicada en cualquier parte del cuerpo es transmitida a través de todos sus tejidos (articulaciones, músculos, ligamentos, huesos) y desencadena los reflejos de enderezamiento, intensificando la sensación de unidad del cuerpo. Vishnivetz (1994) añade que su función es la de agudizar el control de la postura y la coordinación motriz en el espacio. A través de este trabajo de exploración, el sujeto toma conciencia de la influencia de la gravedad en la postura y en los movimientos de sus extremidades.

Acerca de las fuerzas ejercidas, Vishnivetz (1994) distingue dos clases: vibratorias o continuas. La fuerza se considera vibratoria cuando la presión ejercida es intermitente sobre un objeto, y se considera continua cuando su presión es constante. Estas fuerzas se pueden presentar de la siguiente manera:

- Del propio peso del cuerpo (fuerza de gravedad).
- Desde el cuerpo contra un objeto externo (suelo, pared).
- De una persona o un objeto, ejerciendo una presión continua contra cualquier parte del cuerpo.
- De cualquier parte del cuerpo, ejerciendo una suave presión rítmica vibratoria sobre un objeto exterior.
- De un objeto externo o una persona, ejerciendo una suave presión vibratoria sobre el cuerpo.

De acuerdo a Isaías Loyber (1987) “las reacciones posturales tónico-estáticas<sup>10</sup> más importantes se originan en los receptores propioceptivos de los músculos flexores (de los dedos de la planta del pie, del tobillo y en los demás músculos posturales antigravitatorios)” (Loyber, 1987, pág. 67). Según esto, la reacción de las posturas estáticas se genera en base a la estimulación de los pies. En eutonía, se realizan trabajos de distribución del peso corporal sobre los pies, en la caminata o en la inmovilidad, que les permitan a las personas registrar estos cambios en la dirección de los huesos que establecen las organizaciones posturales.

Según las observaciones realizadas durante las clases y los comentarios de sus alumnos, los efectos físicos del trabajo del transporte de acuerdo a Vishnivetz son:

- Afloja tensiones alrededor de los huesos y las articulaciones.
- Regula el tono de los músculos de la columna vertebral.
- Libera la respiración profunda.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Normaliza el tono corporal.
- Estabiliza la postura en las posiciones acostada, sentada, de pie y durante el movimiento.
- Endereza y alinea todo el cuerpo.

### **El Repousser:**

El repousser (rechazar) es una práctica que “facilita la toma de conciencia de la dirección de las fuerzas en el espacio y del interjuego dinámico que existe entre el cuerpo y el entorno durante el movimiento” (Vishnivetz, 1994, pág. 93). Hemsy de Gainza lo define como un “movimiento que produce el desarrollo de una resistencia interior que se organiza en oposición a una resistencia exterior” (Hemsy de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 164). Es la aplicación de las leyes de la física mecánica en el cuerpo en beneficio del individuo, ayudándolo a relacionarse en nuevas maneras con el espacio, objetos y personas.

Este nuevo estilo del movimiento exige en el individuo una conciencia desarrollada del volumen y dirección de los huesos para proyectar un movimiento con “precisión y sin sobreesforzarse ni sobrepasar los límites de capacidad de carga del cuerpo” (Vishnivetz, 1994, pág. 93), “desde cualquier punto del cuerpo, en la dirección de una superficie dura, que la recibirá y la retornará al cuerpo según

---

<sup>10</sup> Reacciones de sostén postural producidas para mantener la postura normal.

la dirección proyectada” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 164), para economizar esfuerzo durante el movimiento.

Esta práctica refuerza el ejercicio del transporte eutónico, eleva el tono muscular, mejora la estabilidad y flexibilidad en las personas, desarrollando mayor fuerza con menor esfuerzo y facilita la conciencia del peso y de las direcciones de las fuerzas.

**Movimiento eutónico:**

El movimiento eutónico es la experiencia resultante de la convergencia de las demás etapas descritas anteriormente, es el estado de “presencia continua” (Vishnivetz, 1994) al que llegan los individuos después de haber realizado el proceso de concientización del cuerpo, la aplicación práctica de sus principios y la interacción con el otro, es la regulación consciente del tono muscular.

Durante esta experiencia el cuerpo se “mueve y siente en su unidad” (Vishnivetz, 1994), está alineado, flexible y se mueve en armonía. La respiración se adapta automáticamente a cada movimiento, siempre precisa, ágil y coordinada con la tonicidad muscular adecuada. “Los movimientos eutónicos nunca son realizados de manera mecánica...emergen como expresión propia y única de sí mismo” (Vishnivetz, 1994, pág. 104).

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Tipo de Investigación y metodología**

Esta investigación es de carácter cualitativo, el cual busca indagar sobre el sentido de las experiencias humanas. Según López-Cano y Opazo en su obra *Investigación artística en música (2014)*, los métodos cualitativos ponen su énfasis no en “descubrir grandes normas sociales ni tendencias cuantificables, sino en indagar a fondo las motivaciones, ilusiones y significados de las acciones de los actores individuales”. (López-Cano & San Cristóbal Opazo, 2014, pág. 108). Para esto, las estrategias para la captación de información se basan en la interpretación y comprensión de acciones y conductas a través de técnicas como la observación externa, participativa, las entrevistas estructuradas, semiestructuradas y abiertas, las historias de vida y los grupos focales.

Este proyecto será de utilidad para profesores de batería que busquen comprender e interpretar las acciones en el ejercicio baterístico para el fortalecimiento de la conciencia corporal, tomando como modelo los planteamientos y dispositivos metodológicos de la eutonía, y por ende el significado de los aprendizajes resultantes en ellos o su alumnado.

Se toma como método investigativo la investigación-acción educativa, término designado a una serie de actividades y estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social. De acuerdo a (Elliot, 1993) este método es entendido como una reflexión sobre las acciones humanas y situaciones sociales vividas por el profesorado cuyo objetivo es el de ampliar la comprensión de los docentes en sus problemas prácticos. Es un proceso sistemático de aprendizaje que somete a prueba las prácticas a través del registro, recopilación y análisis de las reacciones e impresiones en torno a lo que ocurre para el mejoramiento de la educación.

#### **3.2 Herramientas de recolección de información**

Para esta investigación se trabajará con un grupo focal teniendo en cuenta varias herramientas como la observación directa, las encuestas dirigidas a los participantes y la toma de material visual, audiovisual y auditivo. Se hará uso del cuaderno de campo para llevar registro físico o digital de toda la información recopilada durante la investigación.

##### **Observación directa:**

La observación es la obtención consciente de información a través del sentido de la vista. De acuerdo a Cesar Bernal, en su libro *Metodología de la Investigación*, la observación es un proceso riguroso que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada (Bernal , 2010).

Bernal (2010), destaca tres tipos de observación:

- La observación natural: Es aquella en la que el observador es un mero espectador de la situación observada; por tanto, no hay intervención alguna de éste en el curso de los acontecimientos observados. (Bernal , 2010, pág. 258)
- Observación estructurada: Es la observación en la que el observador tiene un amplio control sobre la situación objeto de estudio; por tanto, el investigador puede preparar los aspectos principales de la situación de tal forma que reduzca las interferencias ocasionadas por factores externos al estudio y que se logren los fines de la investigación. (Bernal , 2010, pág. 258)
- Observación participante: En este tipo de observación, el observador es parte de la situación que observa. (Bernal , 2010, pág. 258)

Para el desarrollo de este trabajo investigativo, se hará uso de la observación estructurada.

#### **Encuesta:**

De acuerdo a Bernal (2010), el cuestionario es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios, con el propósito de alcanzar los objetivos del proyecto de investigación. Se trata de un plan formal para recabar información de la unidad de análisis objeto de estudio y centro del problema de investigación. (Bernal , 2010, pág. 250)

De acuerdo a lo anterior, la encuesta es un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir dentro de la investigación, que permite regular de mejor manera la recopilación de datos por parte del investigador.

De acuerdo a los objetivos de ésta investigación, se diseñará un cuestionario que indague sobre las prácticas, hábitos, molestias o lesiones previas a la implementación de la propuesta que permita al investigador hacerse una idea sobre las condiciones anteriores del instrumentista.

#### **Material visual, audiovisual y audios:**

Se hará una recopilación visual durante todas las sesiones de los ejercicios y actividades propuestos. Esto será de ayuda para entender la dinámica de éstos ejercicios, las posiciones corporales que asumen los participantes en cada sesión de la propuesta y las diferencias que se puedan presentar entre éstos.

La captación de material audiovisual se hará durante una de las etapas de la propuesta metodológica, denominada *etapa de trabajo instrumental*, y servirá para registrar y comparar los posibles cambios o ajustes que realicen los participantes de manera consciente en su cuerpo al ejecutar la batería.

La captación de material auditivo se realizará durante dos de las etapas de la propuesta metodológica, denominadas *etapa diagnóstica* y *etapa de aprestamiento*, que le permitirá al investigador comprender mejor las sensaciones, fenómenos, inquietudes y molestias que puedan presentar los sujetos de estudio durante las sesiones de éstas etapas.

### **3.3 Caracterización de la población**

Este proyecto trabajará con un grupo focal conformado por tres bateristas hombres egresados de la *Escuela de Música y Audio Fernando Sor* en el énfasis de músico de sesión en batería que ingresaron a la *Facultad de Bellas Artes* de la *Universidad Pedagógica Nacional* por medio de un convenio establecido entre las dos instituciones educativas. De acuerdo al carácter formativo de la escuela de música *Fernando Sor*, que dicta distintas asignaturas enfocadas en fortalecer el desarrollo técnico en el instrumento específico, se puede decir que todos los participantes cuentan con conocimientos técnicos de la batería en un nivel avanzado.

El sujeto #1, de 27 años de edad y sexo masculino, tiene una experiencia de 16 años en el instrumento.

El sujeto #2, de 27 años de edad y sexo masculino, tiene una experiencia de 8 años en el instrumento.

El sujeto #3, de 31 años de edad y sexo masculino, tiene una experiencia de 15 años en el instrumento.

Además de su período de formación en la institución, los participantes se desenvuelven en la escena local como músicos en presentaciones en vivo, para grabaciones en estudio, son miembros de bandas o acompañantes de artistas, que cuentan con numerosas presentaciones en distintos bares, venues<sup>11</sup>, concursos, convocatorias, festivales, eventos y conciertos a nivel nacional, por lo que de acuerdo a esta trayectoria, son músicos con un buen dominio de tarima y distintos géneros musicales.

---

<sup>11</sup> Local, escenario para conciertos.



### 3.4 Propuesta de talleres y sesiones

En la búsqueda de sistematizar aspectos, técnicas y significados en torno al trabajo del fortalecimiento de la conciencia corporal en los bateristas participantes, el autor de este proyecto hace una adaptación a la propuesta de trabajo en tres niveles, que en la práctica instrumental se encuentran interconectados, *Postura-Sistema-Acción (PSA)* realizada por Violeta Hemsy de Gainza y Susana Kesselman en su libro *Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte* (capítulo 6, pág. 81). En el campo de la observación y el análisis, esta propuesta para el trabajo instrumental permite identificar y detallar los procesos y las vivencias eutónicas básicas a grandes rasgos como las particularidades en la acción de los participantes.

Desde lo general a lo particular, Hemsy de Gainza y Kesselman lo presentan así:

1. La postura corporal: Comprende la totalidad del cuerpo en relación con el instrumento (en este caso la batería).
2. El sistema: La observación se focaliza en el sector corporal que asume la función activa en el toque, en el caso de la batería se habla de las extremidades superiores e inferiores.
3. La acción: La mira se centra en el escenario mismo del toque, las diferentes maniobras que realizan la mano, los dedos y los pies durante la ejecución de la batería.

En estas tres instancias se tratará de categorizar el grado de conciencia corporal de los bateristas participantes, no solo del cuerpo como un todo sino también de las diferentes partes y segmentos corporales involucrados en el accionar de la batería, si este nivel de conciencia sufre algún cambio durante el proceso y en qué medida, a través de la significación e interpretación de vivencias eutónicas básicas.

Estas categorías de análisis se utilizarán para evaluar el grado de conciencia durante dos etapas del proyecto: *Etapla diagnóstica* y *Etapla de trabajo instrumental*. Durante estas etapas se trabajará en torno a cuatro conceptos de la propuesta eutónica y los diferentes trabajos y técnicas que se desprenden para su desarrollo: *El tacto consciente- La vivencia del volumen interno-El contacto consciente-El transporte*. A través del trabajo de estos procesos se medirán las siguientes sub categorías: *Suspensión-Colocación (tercera etapa)-Puntos de apoyo-Reflejo de enderezamiento-Adaptación tónica*, y se tendrá en cuenta durante todo el proceso la posible experiencia de tensiones, dolores, molestias y bloqueos corporales.

Por *suspensión* se entenderá una situación de equilibrio en la que los componentes del cuerpo se limitan a la realización de la función para la cual están programados. Es decir, existe suspensión

cuando el sostén que realiza la musculatura específica es exactamente igual al peso que se intenta sostener o neutralizar. De acuerdo a Kesselman y Gainza (2003) la mano no se “cae”, pero tampoco toca “en el aire”:

- Cuando el sostén es menor que el peso, existe relajación, es decir un menor gasto de energía que el necesario.
- Cuando el sostén es mayor que el peso, existe tensión, es decir un mayor gasto de energía que el necesario.

“Un sistema en suspensión no aparece tenso ni relajado en ninguno de sus puntos, si no autosostenido, autocontenido; un cuerpo o sistema móvil en suspensión flotará libremente y permanecerá ubicado con comodidad en cualquier dirección o posición, dentro de un amplio repertorio de desplazamientos posibles, pudiendo además conservar dicha posición durante un lapso más prolongado del que sería capaz de resistir en el caso de que un determinado musculo o grupo de músculos se encontrara tensionado por tener que sostener partes del sistema que no trabajan ni se autosostienen” (Hemsey de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 104).

La *colocación* se refiere a la integración corporal-instrumental, es una disposición consciente que asume el cuerpo o uno de sus componentes frente al instrumento. Es la variedad de formas en que los instrumentistas se pueden posicionar frente al instrumento, de una manera no estereotipada, para adaptarse a las exigencias musicales.

De acuerdo a Kesselman y Hemsey, los *puntos de apoyo* son el registro consciente de la repartición del peso corporal en una superficie de apoyo, esta puede ser el piso, el asiento, el instrumento o el mismo cuerpo.

El *reflejo de enderezamiento* será visto como la capacidad de la persona para regular y adaptar su postura corporal (más concretamente al control lumbar) a las distintas posiciones a las que se pueda enfrentar en las actividades propuestas o en el ejercicio baterístico.

La *adaptación tónica* será la percepción visible de la capacidad de regulación de las categorías anteriormente descritas.

Ante el principio eutónico del no condicionamiento de la sensación durante el trabajo de auto-observación del alumno, la base de acción para el desarrollo de esta propuesta se centrará en la experimentación con *cartografías corporales* y como recursos metodológicos se hará uso de la *consigna* y el *inventario* para el abordaje de los distintos procesos y técnicas de la propuesta eutónica.

Puesto que la etapa de aprestamiento y sensibilización es una experiencia totalmente subjetiva, que será vivenciada y significada únicamente por los participantes a partir de las experiencias internas, se recurrirá a unidades de análisis que intenten categorizar el grado de conciencia corporal en los participantes a partir de su capacidad de *descripción de los fenómenos* que experimentan, el *detalle de la significación* en las cartografías corporales y la posible *sensación de emociones* producto de las actividades en esta etapa.

La descripción de los fenómenos se entenderá como la capacidad de los participantes de relatar los procesos, vivencias y sensaciones que experimenten durante las actividades de manera coherente y consecuente. De la mano a esto, el detalle de la significación será la capacidad del participante para describir su experiencia de manera detallada. Además, esta unidad de análisis se complementará con el detalle con el que se plasmen las cartografías corporales por parte de los participantes. Una última unidad de análisis que será de ayuda para cualificar el desarrollo de la conciencia corporal durante esta etapa es la posible sensación de emociones. Esta será un ítem a tener en cuenta durante las sesiones de esta etapa ya que el trabajo eutónico, como lo afirma Vishnivetz, no sólo es vivenciado como una modalidad física, sino que también se vivencia de manera afectiva, capaz de despertar las más variadas sensaciones y emociones en distintos niveles de intensidad y sus posibles apariciones son una respuesta clara del cuerpo frente al estímulo de la actividad eutónica.

La *cartografía corporal* se refiere al modo en que son significados los mapas corporales<sup>12</sup> en las personas, es decir, como las personas encarnan de manera subjetiva las representaciones homogéneas del cuerpo humano. Esta experiencia de significación personal, permitirá a los participantes detectar como los mapas corporales producen cuerpos heterogéneos y les servirá de instrumento para entender la singularidad de las conductas corporales mientras se disponen a entrar en una etapa de auto observación para el fortalecimiento de la conciencia corporal.

El entender que los cuerpos son estructuras heterogéneas comparables entre sí, ayudará a los participantes concebir el cambio como un proceso individual, que no está atado a reglas y que lleva su ritmo propio. Las cartografías corporales serán representadas por los participantes por medio de dibujos en los que significarán las regiones corporales trabajadas durante las sesiones y sus componentes internos.

En la eutonía, el *inventario* es un recurso metodológico utilizado por el eutonista para orientar al alumno hacia una actitud de observación y auto observación de su propia conducta corporal. Este

---

<sup>12</sup> Esquema del cuerpo humano. Representación del cuerpo humano que pone de manifiesto la heterogeneidad entre las personas.

recurso permite al alumno enfocar su atención y hacer un recorrido por las distintas partes del cuerpo para captar ritmos, modalidades, cambios sutiles en el tono y el pasaje de un tono a otro.

De acuerdo a Kesselman y Hemsy (2003), mediante el inventario la observación se hace más sutil, más fina, para captar los matices que se van produciendo no sólo en el cuerpo, sino en la calidad de los registros. Durante el desarrollo del inventario, se propicia una atmósfera para la producción de estados corporales, estados “liberados en una lógica de sensaciones, de propiocepciones que, quizás, fuera de ese contexto se tornarían difíciles de comprender” (Hemsy de Gainza & Kesselman, 2003, pág. 38) .

La *consigna* es un instrumento verbal utilizado por el eutonista para guiar la exploración por parte de los alumnos de su estado corporal en un momento dado. En la construcción de este, se buscará la concisión<sup>13</sup> por un lado, para no conducir a las personas a un enredo sin salida, y por otro para que haya cierto grado de vaguedad y se estimule la continuidad en la investigación corporal más que a la espera de resultados.

Para Kesselman y Hemsy, las consignas serán la expresión de dos estares del profesional: un estar molar, momento en el que buscará organizar, teorizar, clarificar, da líneas directrices para las acciones, y un estar molecular, en el cual se dejará atravesar por intensidades de los climas que va viviendo, por los temblores que su cuerpo registra, que no tendrán el orden o la claridad que la doctrina enuncia, pero sí una gran potencia de acción transformadora.

### **3.4.1 Diagnóstico del estado corporal**

Como primer paso, se realizará una encuesta estructurada a los participantes con el fin de identificar prácticas y hábitos para el cuidado del cuerpo, tanto en la vida cotidiana como al momento de estudiar la batería, posibles patologías que presenten actualmente o hayan presentado, el grado de conocimiento acerca de las propuestas pedagógicas para el desarrollo de la conciencia y su postura frente a la cultura del trabajo corporal como componente importante para el desarrollo instrumental del baterista.

Para el diagnóstico de cada uno de los participantes del grupo focal se hará una evaluación objetiva del estado del cuerpo donde, a través de una observación atenta y minuciosa, se tratará de identificar cualquier anomalía física (tensión muscular, contractura, flacidez, etc.) que pueda alterar el correcto funcionamiento de los segmentos corporales que toman parte en la ejecución de la batería, el grado

---

<sup>13</sup> Expresar un concepto con exactitud, de manera clara y breve.

de flexibilidad de las diferentes articulaciones de las extremidades superiores e inferiores y si presentan alguna otra clase de bloqueo corporal que pueda afectar la ejecución.

Para esto, se diseñarán una serie de ejercicios con base en las *posiciones de control* y *movimientos activos y pasivos* encontrados en el libro *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser* de la doctora Berta Vishnivetz, para que los participantes enfrenten sus propias tensiones, limitaciones de movimiento, comprendan su dominio de la inervación motriz, el grado de regulación del tono muscular que poseen y registrarlo.

### ***Propuesta de actividades:***

En esta etapa diagnóstica se buscará identificar el estado corporal de cada participante de acuerdo a su capacidad de inervación motriz segmentaria, voluntaria o cuando se es manipulado y el estado de sus articulaciones. Se adaptarán los ejercicios diagnósticos que aporta la doctora Berta Vishnivetz en su libro *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser*.

De acuerdo a Vishnivetz (1994), la fundamentación diagnóstica para el trabajo eutónico es el trabajo con base en los *movimientos activos y pasivos* y las *posiciones de control* (Vishnivetz, 1994, pág. 15):

- Los movimientos activos y pasivos son ejercicios diseñados para que los individuos se “entreguen” a la fuerza de gravedad, percibiendo así el peso de su cuerpo en la caída que esta “entrega” provoca. Con esto se busca que las personas vivencien el fenómeno de *pasividad*, definido como la experiencia consciente de la influencia constante de la fuerza gravitacional sobre el cuerpo. Desde el punto de vista neurofisiológico, la pasividad es la capacidad que tiene el ser humano para inhibir la actividad motriz voluntaria y desde la perspectiva psicológica se puede definir como el *no hacer* consciente. Vishnivetz (1992) enfatiza en la importancia de la alternancia entre actividad corporal y entrega corporal para la vivencia de la pasividad, pues solo así se es posible experimentarla. A su vez, estos movimientos pueden ser clasificados de acuerdo a la cantidad de segmentos que se dejan pasivos:

1. *Pasividad total*: La totalidad del cuerpo se deja caer.
2. *Pasividad parcial*: uno o más segmentos se dejan caer.

Asimismo, estas experiencias se pueden realizar de manera individual o con otra persona, donde una deja su cuerpo en estado pasivo y la otra asume la función activa al manipularlo. Así, a través de estos ejercicios, se facilita la exploración y el registro del estado de las articulaciones, de los tejidos, el estado tónico y el dominio que ejercen los individuos sobre si mismos o cuando son manipulados.

- Las posiciones de control son una secuencia de movimientos diseñados por Gerda Alexander que buscan estimular una articulación para gradualmente involucrar otras, hasta que la totalidad de las partes del cuerpo se encuentren participando. Estos movimientos están diseñados de acuerdo a las características particulares de los componentes de cada articulación<sup>14</sup> de tal modo que las articulaciones se activen en su mayor amplitud de movimiento a la hora de ejecutarse. Vishnivetz propone que estos desplazamientos deben ser realizados lentamente con completa atención y conciencia mientras el cuerpo se mueve. Así, la persona percibe su espacio interno y externo en relación con el espacio total, enfrentará sus propias tensiones musculares, acortamientos y limitaciones de movimiento. Las posiciones de control pueden ser realizadas a manera de secuencia ordenada, en donde los movimientos y posiciones estén ordenados entre sí o también pueden ser trabajadas sobre cada posición individualmente en todos sus niveles de posibilidades y profundidad.

### **3.4.2 Etapa de sensibilización y aprestamiento**

Durante esta etapa se hará un trabajo grupal sin el instrumento con el fin de familiarizar a los participantes con los conceptos, trabajos y técnicas básicas y fundamentales de la propuesta eutónica. Se buscará que los participantes asuman una actitud de exploración y de apertura al cambio para registrar en su totalidad las experiencias eutónicas a las que se someterán.

Esta etapa, de carácter exploratorio, tratará de acercar a los participantes a una primera instancia de sensibilización y desarrollo propioceptivo, donde la estimulación consciente de la piel, el tejido óseo e incluso la conciencia del estado de los órganos internos ayudará a restablecer la naturalidad del contacto corporal y a una primera sensación de control de los más variados grados del tono muscular. Está diseñada de tal manera de que a medida que transcurran las sesiones la intensidad de la actividad física aumente en las actividades, siendo la primera sesión un trabajo de esfuerzo físico relativamente bajo estando el participante siempre recostado en el suelo y la última sesión un trabajo corporal más exigente físicamente.

La regulación del tono muscular se trabajará a partir del *contacto con otro*, donde, para lograr una sensación de unidad corporal y tener control de los distintos grados de tonicidad muscular, se establecerá una comunicación extra corporal a través del contacto físico (agarrar, tomar, apoderar,

---

<sup>14</sup> Estructura, dirección de los huesos, conformación y distribución de los ligamentos, superficies articulares y tensión de los músculos.

apoyar) con objetos de distintas dimensiones, peso y características y el contacto físico (apoyar, empujar, sostener) con los demás bateristas.

Por último, durante esta etapa, se buscará que los bateristas se acerquen a la toma de conciencia de los reflejos posturales y de estiramiento a través del trabajo de *transporte*. Si bien este trabajo será de gran importancia en la siguiente etapa, es necesario que los participantes experimenten el equilibrio en objetos móviles y desarrollen una conciencia de la influencia de la fuerza dirigida conscientemente en el piso desde distintas posiciones. Los integrantes vivenciarán estos procesos en tres posiciones distintas: parados, sentados y recostados.

Entonces, para esta etapa, los objetivos a alcanzar podrían ser descritos como:

- Desarrollo de la imagen corporal a través del uso de dispositivos metodológicos como son las cartografías corporales y el inventario.
- Fortalecimiento de la capacidad propioceptiva para percibir, registrar y significar de manera clara, detallada y completa los diversos estímulos recibidos durante las actividades a través de las experiencias de tacto y contacto consciente.
- Toma de conciencia general de los reflejos posturales y su regulación a través de la técnica del transporte y contacto consciente.

### ***Propuesta de actividades:***

Teniendo en cuenta que la base para el trabajo eutónico es la estimulación consciente de la piel y el sentido del tacto, el enfoque de las tres primeras sesiones será dirigir la atención de los participantes sobre la superficie de su piel a través del trabajo de *tacto consciente* para favorecer el desarrollo superficial, que tiene gran influencia sobre los procesos involuntarios que regulan el tono muscular y las funciones vegetativas y el volumen interno del cuerpo a través del desarrollo de la *conciencia del espacio interno*. Durante las tres sesiones restantes, además del *tacto consciente* y la *conciencia del espacio interno*, se abordarán las experiencias de *contacto con otro* y el *transporte consciente*.

Como punto de partida en todos los talleres se realizará un inventario (cada vez de manera diferente para evitar la mecanización) donde, de acuerdo a las necesidades de la clase, la atención se centre en zonas específicas del cuerpo después de haber hecho un recorrido global. De acuerdo a Vishnivetz, una de las posibilidades para realizar el inventario es comenzar cada vez por un parte distinta del cuerpo. Durante este recorrido se observa el cuerpo por regiones (sentir los pies, las piernas, las rodillas, los muslos, las ingles, la pelvis, la espalda, el abdomen y así sucesivamente) hasta completar toda su observación.

Para el trabajo de *tacto consciente*, se hará uso de variados objetos pequeños para producir una cierta presión sobre los tejidos que busca activar y facilitar la estimulación y la percepción de los receptores cutáneos y articulares de la parte del cuerpo que se desea trabajar. Estos objetos presentan distintas características en cuanto a: peso, textura, temperatura, forma y consistencia. Se buscará a partir de estos toques diversos sobre el cuerpo, registrar las reacciones que sufren los participantes y que ellos empiecen a detallar las sensaciones de su superficie corporal (percibir el peso corporal, el efecto del ritmo de la respiración y otros efectos de su singularidad corporal).

De la mano al desarrollo del *tacto consciente*, se trabajará el desarrollo de la *conciencia del espacio interno*. Para este taller, la atención se centrará en cartografiar los diversos recorridos posibles en la distancia entre un lado y otro del cuerpo, y el inventario se orientará en detectarla por dentro y por fuera del cuerpo. Seguido a la sensibilización de la superficie de la piel los participantes dirigen su atención hacia cada parte de su cuerpo, ya no en un aspecto superficial sino de acuerdo a las diversas posibilidades de recorrido dentro su volumen interno.

Este taller, cuyo propósito es ir integrando las relaciones entre las distintas partes corporales para completar la percepción de la forma tridimensional de la región o todo el cuerpo, trabajará dos aspectos para el reconocimiento del volumen interno:

- Sentir los límites del espacio de la región elegida (anchura, grosor, largo, profundidad).
- Percibir el contenido de la región (tejidos, huesos, articulaciones y órganos).

Complementando estos talleres, el trabajo de *contacto con otro* buscará llevar la atención de los participantes fuera de los límites de su realidad corporal. Para este taller se utilizarán distintos objetos y los mismos participantes como recursos para realizar el trabajo de contacto lineal. En el diseño de las cartografías para el abordaje del *contacto con otro* y su intento de sumergirse y salir de la superficie corporal, estos objetos intermediarios conducirán a los participantes a probar su flexibilidad de tono para convertir sus tensiones en nuevas configuraciones en la organización de su postura por el equilibrio de fuerzas resultante de la interacción con el otro.

Para finalizar el trabajo de esta etapa de sensibilización y exploración, se llegará al desarrollo de la experiencia del *transporte consciente*. Es fundamental, durante este taller, que los participantes aprendan y puedan alinear su cuerpo, es decir, que exista un ángulo preciso entre los miembros inferiores, las articulaciones coxofemorales, los huesos de la pelvis, la columna vertebral, los miembros superiores y la cabeza para que las fuerzas resultantes de este trabajo puedan “transmitirse”, pasando por todo el esqueleto, a través del cuerpo.



Se buscará generar conciencia de las variadas organizaciones posturales a través de la distribución del peso en los pies (distribución del peso hacia los talones, hacia los dedos, hacia, los bordes del pie) y en los isquiones<sup>15</sup>(comparar los isquiones entre sí para registrar las sensaciones de fuerza, apoyo y equilibrio).

### **3.4.3 Etapa de trabajo instrumental**

Durante esta etapa el trabajo se centrará en la relación músico-instrumento, en donde las técnicas eutónicas a desarrollar buscarán reforzar la toma de conciencia por parte de los participantes en aspectos relacionados con la interpretación que influyan directamente en la disposición, mental y física, del músico frente al instrumento. Es en esta etapa donde se buscará adaptar y regular el tono corporal a las necesidades musicales del instrumentista durante la ejecución del instrumento.

Una vez finalizada la etapa de aprestamiento se espera que los participantes se encuentren ahora en una disposición abierta al cambio estructural del cuerpo y su capacidad de registro y significación se haya fortalecido para ser más minuciosa, detallada y puntual. Las actividades trabajadas anteriormente son fundamentales en el desarrollo de la capacidad de localización de los participantes, para ubicar una región corporal de manera precisa y poder realizar cambios de manera consciente en su accionar en el instrumento.

La posición sentada frente al instrumento, los puntos de apoyo y la distribución del peso en el asiento serán un aspecto a trabajar de gran importancia durante esta etapa para la construcción de la estructura corporal respecto a la batería. Si bien en la etapa anterior el trabajo de *contacto con otro* se realizó también entre los participantes, en esta etapa el trabajo se realizará también con objetos sólidos de distintas dimensiones, pesos y características. Se espera que durante esta etapa aumente la naturalidad y comodidad en el toque para que éste pueda ser disfrutado por el músico sin fatigarse ni tensionarse.

#### ***Propuesta de actividades:***

Durante esta etapa se adaptarán actividades, encontradas en el libro *música y eutonía, el cuerpo en estado de arte* de Violeta Hemsy de Gainza y Susana Kesselman al trabajo con la batería para acercar a los participantes, de una manera poco convencional, a una nueva manera de relacionarse con su instrumento, distribuir mejor sus puntos de apoyo, adecuar su postura, disponer su cuerpo antes del accionar del instrumento y propiciar un estado de tensión adecuado para la ejecución de la batería.

---

<sup>15</sup> Isquion: cada uno de los huesos situados en la pelvis que forman parte de cada coxal.

Será de gran importancia antes de comenzar todas las actividades la realización de un inventario eutónico; los participantes llevarán siempre su atención a las plantas de los pies y su apoyo en los pedales, el apoyo de los glúteos en la silla de la batería y los hombros, tratando de percibirlos neutros. El énfasis en los hombros es de gran valor puesto que ésta región corporal es el puente que conecta la zona lumbar con las extremidades superiores y por ellos es por donde pasa la descarga energética necesaria para realizar los movimientos para percutir el instrumento.

Además, durante esta etapa se trabajarán ejercicios de lectura para la batería encontrados en dos libros para tener un referente de comparación durante las sesiones y enfrentar así los distintos cambios que puedan surgir en la manera de ejecutar la batería a medida que transcurren las sesiones y el grado de consciencia se fortalezca en cada instrumentista. Estos ejercicios exigen el manejo del control, velocidad, delicadeza, resistencia y precisión para su ejecución en un nivel avanzado.

- 1) *Advanced Funk Studies* de Rick Latham: libro de ejercicios para trabajar en todo el set, propone patrones rítmicos lineales con base al estilo de funk.
- 2) *The All American Drummer: 150 Rudimental Solos* de Charlie Wilcoxon: considerado como una de las biblias para el trabajo de la batería, este método propone 150 solos para redoblante contruidos con base a 26 rudimentos de la batería estándar.

Los objetivos a alcanzar durante esta etapa serían:

- Adaptación y regulación del tono muscular a través del *contacto consciente* para las distintas exigencias musicales de los ejercicios de lectura.
- Dominio de la distribución del peso en la ejecución de la batería a través de la técnica de *transporte*.

## 3.5 Implementación de la propuesta

### 3.5.1 Etapa diagnóstica

**Fecha: 27 de abril de 2018**

Se disponen colchonetas en el suelo y se le pide a los participantes que recuesten sobre ellas sin zapatos, boca arriba, con los brazos a los costados del cuerpo y ojos cerrados. En un intento de que los participantes entren en un estado corporal alerta y abierto para registrar los cambios que sufrirá más adelante, se hace un breve inventario que inicia en el ombligo y va abarcando la superficie de la piel entre el pecho y los muslos.

Para el inicio de las actividades diagnósticas, a través de la consigna, los participantes realizan los movimientos activos y pasivos propuestos de una manera lenta y controlada, en el que se hace énfasis en sentir el peso de la fuerza gravitacional en las extremidades. Durante esta experiencia, los participantes registran sensaciones que la entrega de su peso corporal pueda generar en el momento de realizarlos solos o con sus compañeros. Es común frases como “a pesar de que quería entregar lo totalidad del peso a mi compañero, había algo que al final no me lo permitía”, “no me sentí del todo cómodo”.

Luego, se les pide a los participantes que se incorporen y se sienten sobre sus rodillas para empezar a realizar el trabajo de posiciones de control. Los movimientos y cambios de posición son realizados de la manera más controlada posible, lenta y siempre con actitud de auto observación, guiados a través de la consigna y el ejemplo del tallerista. Las posiciones a realizar son desde la número 1 hasta la número 7.2; los participantes registran los estímulos producto de la actividad de las articulaciones en cada posición por varios segundos para después avanzar a la siguiente.

Ejercicios etapa diagnóstico:

MOVIMIENTOS ACTIVOS Y PASIVOS	
INDIVIDUALES	GRUPALES
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La persona se acuesta en el suelo sobre su espalda. Ambas plantas del pie sobre el piso, rodillas flexionadas, piernas paralelas. Brazos al lado del cuerpo, cerca al tronco.</li><li>2. Levanta la mano derecha. La sostiene por unos segundos luego la deja caer. Repite varias veces.</li></ol>	<p>Similar al trabajo individual. Una persona asume el papel pasivo y otra el activo:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El sujeto pasivo se dispone en el suelo sobre su espalda. Brazos al lado del cuerpo, cerca al tronco. Piernas estiradas de forma paralela.</li><li>2. El sujeto activo toma la muñeca del pasivo y levanta el antebrazo derecho.</li></ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Levanta el antebrazo junto con la mano, flexionando el codo. Sostiene varios segundos luego deja caer. Repite variando la altura.</li> <li>4. Elevar todo el miembro superior derecho experimentando la misma secuencia anterior.</li> <li>5. Repetir desde el paso 2 con la extremidad izquierda.</li> </ol>	<p>Sostiene varios segundos y lo suelta. Repite variando la altura.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Repite el paso 2, esta vez levantando completamente la extremidad superior derecha.</li> <li>4. Repetir desde el paso 2 con la extremidad izquierda.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La persona se acuesta en el suelo sobre su espalda. Brazos en el pecho en forma de cruz. Piernas estiradas de forma paralela.</li> <li>2. Levanta la pierna derecha. Sostiene varios segundos luego deja caer. Repite variando la altura.</li> <li>3. Repetir el paso anterior con la extremidad izquierda.</li> </ol>	<p>Similar al trabajo individual. Una persona asume el papel pasivo y otra el activo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El sujeto pasivo se dispone en el suelo sobre su espalda. Brazos en el pecho en forma de cruz. Piernas estiradas de forma paralela.</li> <li>2. El sujeto activo toma el tobillo derecho del pasivo y levanta la pierna. Sostiene varios segundos y la suelta. Repite variando la altura.</li> <li>3. El sujeto activo, con un brazo, levanta a la altura de la rodilla la pierna del pasivo. Con el otro brazo toma el tobillo del pasivo, eleva, sostiene varios segundos y la suelta.</li> <li>4. Repetir desde el paso 2 con la extremidad izquierda.</li> </ol>
<p>Preguntas generadoras de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Observa algún cambio en los apoyos de la mano/pie y los dedos?</li> <li>• ¿Nota alguna reacción en el resto del cuerpo?</li> <li>• ¿Cómo siente un lado respecto del otro?</li> </ul>	

*Tabla 1 Movimientos activos y pasivos. Adaptación del investigador al libro “Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser” de la doctora Berta Vishnivetz, pág. 106-115.*

POSICIONES DE CONTROL
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arrodillado, sentado sobre los talones. Los pies extendidos con los dedos estirados. Tronco erguido, los brazos penden a los lados del cuerpo.</li> <li>2. Misma posición que en 1, pero con los pies y sus dedos flexionados, apoyados contra el suelo.</li> <li>3. Arrodillado con muslos y rodillas separados. Sentado en el suelo entre las piernas. Inclinar hacia adelante desde la articulación coxofemoral<sup>16</sup>. El tronco permanece erecto.</li> </ol>

<sup>16</sup> Articulación de la cadera, une el tronco con las extremidades inferiores.

4. Sentado entre las piernas. Las rodillas están cruzadas por delante del tronco. Una pierna está en el suelo, la otra toca la que está debajo. Las manos tocan los talones. Flexionar el tronco hacia delante desde la articulación coxofemoral. El tronco permanece erguido.
5. Sentado, piernas cruzadas (posición de loto) en flexión externa, frente al cuerpo. Un pie está sobre la ingle de la pierna opuesta, con la planta del pie hacia arriba. Ambas rodillas en el suelo. Los brazos al costado del cuerpo con las puntas de los dedos tocando el suelo.
  - 5.1. Elevar el brazo derecho describiendo un semicírculo en el plano lateral, llevando el brazo por sobre la cabeza. El tronco se flexiona hacia la izquierda siguiendo el movimiento del brazo.
  - 5.2. Poner las manos en el suelo, en el lado izquierdo. El tronco erguido rota hacia la izquierda. Ambos brazos dibujan un semicírculo sobre el suelo, yendo desde el lado izquierdo por delante del cuerpo hacia el derecho.
  - 5.3. Cuando ambos brazos hayan llegado al lado izquierdo, en la misma posición que al comienzo del lado opuesto, el cuerpo gira otra vez y se ubica en el plano lateral. Elevar el brazo izquierdo describiendo un círculo por sobre la cabeza hasta llegar a la posición inicial.
6. Sentado. Las piernas flexionadas por delante del cuerpo. Rodillas en el suelo, las plantas de los pies hacia arriba.
  - 6.1. Flexión anterior de columna, llevando vértebra por vértebra, una después de la otra, desde las cervicales hasta la última vértebra lumbar. Volver a enderezarse extendiendo vértebra por vértebra una sobre la otra en el sentido inverso, es decir, desde la última lumbar hasta la primera cervical.
7. Sentado. Rodillas flexionadas. Pies paralelos sobre el piso. Los brazos cruzados por debajo y por detrás de las piernas. Cada mano sostiene la tibia de la pierna del lado opuesto por el lado de adentro. El tronco se inclina hacia adelante, la cabeza flexionada hacia las rodillas.
  - 7.1. El tronco entrega pasivamente su peso sobre los muslos, lo que produce el estiramiento de las piernas. Las manos sueltan las tibias.
  - 7.2. La columna se extiende, las manos se deslizan hacia los tobillos y las piernas extendidas se separan. Todo sucede simultáneamente, mientras el tronco, el cuello y la cabeza se enderezan.
8. Sentado. El tronco erguido. Una pierna extendida en abducción, la otra tiene la rodilla flexionada y cae hacia el exterior. La pelvis y toda esa pierna están apoyadas en el suelo.
  - 8.1. La mano del mismo lado de la pierna flexionada, que se coloca detrás del cuerpo, empuja contra el suelo, lo que origina un desplazamiento de todo el cuerpo hacia adelante. La pelvis tiene que elevarse del suelo para pasar por encima de la pierna extendida, hacia adelante.
  - 8.2. Queda sentado con la pierna flexionada rotada hacia el interior. Inclinar el tronco hacia adelante, tocando la pierna extendida con la frente. Repetir la misma secuencia con la otra pierna.
9. Acostado en el decúbito dorsal<sup>17</sup>. Los brazos en cruz a la altura de los hombros. Los antebrazos y las manos flexionadas en ángulo recto en relación con los brazos, apoyados en el suelo por encima de la cabeza.

---

<sup>17</sup> Posición corporal acostado boca arriba, generalmente paralelo al suelo.

- 9.1. Elevar los antebrazos y las muñecas del suelo hacia la vertical; dejarlos caer hacia adelante, de modo que las muñecas toquen el suelo. Realizarlo una vez para cada lado.
10. Acostado en decúbito dorsal, los brazos con codos flexionados y las manos colocadas debajo de la cabeza. Cruzar una pierna por encima de la otra y dejarlas caer hacia un lado de modo que queden ambas rodillas sobre el piso. Repetir la misma secuencia del otro lado.
11. La misma posición que en 10, pero los brazos están estirados sobre el suelo a la altura de los hombros, delante del cuerpo.
  - 11.1. El brazo que está arriba describe un medio círculo de 180 grados, deslizándose por el suelo y pasando por encima de la cabeza, de modo que el omoplato superior toque el suelo. Los brazos quedan extendidos en diagonal por encima de los hombros, con las palmas hacia arriba.
12. Acostado en el decúbito dorsal. Flexionar las piernas gradualmente para levantar la pelvis hasta la vertical, de modo que las rodillas quedan en el suelo, a los lados de las orejas.
  - 12.1. Rodar hacia atrás hasta quedar arrodillado sentado sobre los talones.
  - 12.2. Volver a rodar hacia adelante. Poner las piernas en posición de loto y continuar desplazando el peso hacia adelante hasta que las rodillas y las piernas queden sobre el suelo. Apoyar las manos por delante del cuerpo, empujando contra él para levantarse. Ponerse de pie.
13. Extender el tronco. Apoyar las plantas de los pies en el suelo. Extender gradualmente una por una todas las articulaciones hasta quedar en posición erguida.

*Tabla 2 Posiciones de control. Adaptación del autor al libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" de la doctora Berta Vishnivetz, pag. 120-129.*

Registro visual de la sesión:



*Ilustración 1 Participante durante la posición de control #4.*



*Ilustración 2 Participante durante la posición de control #7.2.*



*Ilustración 3 Participante durante la posición de control #5.2.*



Sujeto #1:		Puntos de apoyo	Suspensión	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso durante M.A.P. <sup>18</sup> Repartición regular durante P.C. <sup>19</sup>	Buena entrega del peso corporal en M.A.P. Entrega aceptable en P.C.	Intento leve de enderezamiento durante cambio de posiciones.	Adaptación leve y progresiva durante las P.C.	Tensión evidente de las articulaciones durante P.C.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en extremidades superiores en los M.A.P.	Entrega aceptable en extremidades superiores.	Dominio del equilibrio aceptable durante P.C.	Adaptación leve y progresiva durante las P.C.	Momentos de tensión en las extremidades inferiores cuando es manipulado.
	<b>ACCIÓN</b>	Exceso de peso sobre las articulaciones durante las P.C.	Buena entrega de los dedos en el trabajo de M.A.P. Entrega total de la mano cuando es manipulado.	NO APLICA	Buena adaptación en M.A.P. Adaptación regular en P.C.	Leve rigidez en los dedos de las manos. Dolor en las articulaciones.
Observaciones: Buena adaptación tónica durante M.A.P. Flexibilidad regular, limitando el trabajo de P.C. Dolor constante en el trabajo de P.C. No puede mantener las posiciones por mucho tiempo.						

Tabla 3 Análisis de la etapa diagnóstica para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

<sup>18</sup> Movimientos Activos y Pasivos.

<sup>19</sup> Posiciones de control

Sujeto #2:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCI CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Pobre distribución del peso corporal en las P.C. <sup>20</sup> . Distribución armoniosa del peso corporal en los M.A.P. <sup>21</sup>	Buena entrega del peso corporal en los M.A.P. Puntos de apoyo sobre cargados en P.C.	Pobre reflejo durante las P.C.	No hubo adaptación durante las P.C.	Articulaciones muy tensionadas en P.C.
	<b>SISTEMA</b>	Buena distribución del peso en extremidades superiores en los M.A.P.	Entrega aceptable en extremidades superiores.	Pérdida constante del equilibrio durante P.C.	Adaptación deficiente en los cambios de posición.	Momentos de tensión en las extremidades inferiores cuando es manipulado.
	<b>ACCIÓN</b>	Exceso de peso sobre las articulaciones durante las P.C.	Entrega parcial de los dedos en el trabajo de M.A.P. Entrega total de la mano cuando es manipulado.	NO APLICA	Adaptación aceptable en M.A.P. Adaptación deficiente en P.C.	Leve rigidez en los dedos de las manos. Dolor en las articulaciones.
<p>Observaciones: Adaptación tónica aceptable durante M.A.P. Flexibilidad deficiente, limitando el trabajo de P.C. Dolor constante en el trabajo de P.C. No puede mantener las posiciones por mucho tiempo.</p>						

Tabla 4 Análisis de la etapa diagnóstica para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

<sup>20</sup> Posiciones de control.

<sup>21</sup> Movimientos activos y pasivos.

Sujeto #3:		Puntos de apoyo	Suspensión	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena distribución del peso corporal durante P.C <sup>22</sup> y M.A.P. <sup>23</sup>	Buena entrega durante M.AP. Entrega aceptable durante P.C.	Reflejo leve durante cambio de posiciones en P.C.	No hubo adaptación durante P.C.	Dolor y tensión leve durante las P.C.
	<b>SISTEMA</b>	Buena distribución del peso en extremidades superiores y cierta incomodidad en M.A.P.	Entrega parcial de las extremidades durante M.A.P.	Dominio aceptable del equilibrio durante P.C.	Adaptación leve, algunas veces deficiente durante las P.C.	Dolor en el hombro derecho durante M.A.P.
	<b>ACCIÓN</b>	Exceso de apoyo sobre las articulaciones de las extremidades inferiores durante P.C.	Entrega aceptable de manos y dedos durante M.A.P.	NO APLICA	Imposibilidad para regular el tono durante las P.C.	Dolor en las articulaciones de la rodilla durante P.C.
Observaciones: Entrega progresiva de las extremidades durante M.A.P., dolor en el hombro al ser manipulado, pobre flexibilidad y reflejo de enderezamiento durante P.C. Dolor constante de las articulaciones durante las P.C.						

Tabla 5 Análisis de la etapa diagnóstica para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

<sup>22</sup> Posiciones de control.

<sup>23</sup> Movimientos activos y pasivos.

### **3.5.1.1 Análisis de los resultados:**

#### **Encuesta diagnóstica:**

A continuación se hará una conclusión breve de lo que la encuesta diagnóstica (ver anexos) dejó para la investigación:

Los tres sujetos le dan al cuerpo gran valor dentro del ejercicio instrumental, se preocupan por el cuidado corporal, dos de los tres participantes poseen hábitos de calentamiento y estiramiento para la ejecución del instrumento, realizan actividades físicas y afirman poder regular sus disposiciones corporales para adaptarse a una actividad física. Consideran al instrumento como una extensión de su cuerpo y dos de los tres responden que la formación corporal es trascendente para el desarrollo instrumental.

Es preocupante concluir que los tres algunas veces sienten dolores y tensiones en las partes corporales directa o indirectamente relacionadas al accionar de la batería, siendo las extremidades superiores las más afectadas. Dos afirman ser conscientes de sus extremidades corporales involucradas en la ejecución del instrumento al igual que haber sufrido alguna lesión producto de la interpretación de la batería.

En general, puede concluirse que los sujetos son conscientes de la importancia del cuerpo en el ejercicio instrumentista pero aun así sufren de dolores, tensiones y demás malestares físicos que afectan la salud corporal del instrumentista.

#### **Actividades y ejercicios:**

A continuación se hará un recuento del proceso individual de cada sujeto que participó en la etapa diagnóstica de la propuesta:

##### ***Sujeto #1:***

Éste sujeto, de sexo masculino y ¿? años de edad, tuvo un buen desempeño durante la ejecución de los *movimientos activos y pasivos*. Individualmente y de manera natural respondió de manera positiva a las consignas para este trabajo, no tuvo problemas con sus puntos de apoyo y su estado de suspensión y de colocación fueron óptimos durante la actividad. Ahora, al ser manipulado presentó cierta resistencia en sus extremidades inferiores al momento de entregarlas completamente al otro. Sin embargo, el resto de las actividades grupales las realizó sin mayor problema, tensión o bloqueos corporales.

Ahora, las *posiciones de control* resultaron ser una serie de actividades un tanto tortuosas, en cuanto se le imposibilitaba o hacía difícil regular el peso y la presión que ejercía en sus articulaciones siendo las rodillas las articulaciones más afectadas durante esta actividad. La imposibilidad de regulación tónica en sus articulaciones lo llevó a entrar en estados de alta tensión que imposibilitaron en varias instancias realizar de manera satisfactoria las posiciones deseadas.

La presión extrema lo llevó a entrar en estados de dolor agudo y notorio, pérdida de concentración y en ciertas ocasiones de equilibrio. Esto imposibilitó que mantuviera las posiciones por mucho tiempo y que realizara el cambio entre estas de una manera natural y sin interrupciones (como se esperaba realizar). En general, fue incapaz de regular su estado corporal y de adaptarse a la exigencia física que la posición exigía.

### ***Sujeto #2:***

Éste sujeto, de sexo masculino y 27 Años de edad, tuvo un buen desempeño durante la ejecución de los *movimientos activos y pasivos*. Individualmente respondió de manera positiva a las consignas para este trabajo, sus extremidades superiores se entregaron completamente y realizaron el trabajo adecuadamente. En la actividad grupal presentó una pequeña resistencia al ser manipulado en los dedos de las manos. Los ejercicios restantes los realizó de manera natural y tuvo una adaptación tónica aceptable en las extremidades superiores e inferiores.

Las *posiciones de control* resultaron ser ejercicios altanamente difíciles de realizar para el sujeto puesto que, además de ser muy sensible a la presión en sus articulaciones y al dolor, su flexibilidad natural fue un gran limitante para adoptar la mayoría de posiciones esperadas. Ante la entrega excesiva de peso sobre las articulaciones, el sujeto no tuvo la capacidad de adaptar la entrega y distribución del peso sobre las diferentes extremidades.

Además, durante esta actividad otro factor que favoreció la deficiencia en las posiciones fue su equilibrio, el sujeto presentó bastantes problemas para mantener una posición no solo por el dolor que esto producía, sino también por la falta de equilibrio que tiene. Ante todo lo anterior, tuvo un muy pobre reflejo de enderezamiento, una adaptación tónica deficiente (posiblemente nula) y fue incapaz de regular o cambiar su estado corporal, al igual que su colocación y estado de suspensión.

### ***Sujeto #3:***

El sujeto, de sexo masculino y 31 años de edad, realizó un trabajo aceptable durante los *movimientos activos y pasivos*. Individualmente presentó cierta resistencia a entregar por completo sus

extremidades, sin embargo pudo regular su estado corporal progresivamente durante la sesión hasta poder realizar los movimientos sin resistencia, tensión o bloqueo evidente. Durante los movimientos grupales presentó una mayor resistencia para ser manipulado, especialmente al ser manipulado en los dedos de las manos. Además, durante la actividad grupal, sintió un constante dolor en su hombro derecho.

Las *posiciones de control*, al igual que en los otros participantes, resultaron ser ejercicios de muy alta exigencia para su capacidad de regulación consciente de la entrega de su peso corporal. Ante la entrega excesiva de peso sobre las articulaciones, el sujeto no tuvo la capacidad de adaptar la entrega y distribución del peso sobre las diferentes extremidades. Su flexibilidad fue deficiente a lo largo de estos ejercicios, lo que le imposibilitaba mantener y cambiar, de manera natural, de posición además que el dolor que éstas le provocaban, no permitió al sujeto desarrollar de manera eficiente las posiciones esperadas.

Por lo anterior, su desempeño durante las posiciones resultó ser muy deficiente; no se percibió cambio alguno en su reflejo postural, disposición, suspensión y capacidad de regulación del tono muscular.

De lo anterior se pudo evidenciar que los participantes no podían regular sus disposiciones corporales frente a las exigencias de las posiciones y movimientos, contrario a lo que la encuesta diagnóstica presenta (ver anexos). Frente a esto, se puede concluir que los sujetos no presentaron una conciencia lo suficientemente efectiva para poder intervenir en la disposición corporal y solventar los distintos inconvenientes que los ejercicios les planteaban.

Se observaron múltiples deficiencias en el control corporal de los participantes que empobrecieron en gran medida la ejecución de los movimientos como fue: la falta de coordinación, equilibrio y el pobre reflejo de enderezamiento en la postura corporal. Además, el dolor fue la única respuesta del registro consciente de los procesos, lo cual es un indicador de la falta de sensibilización de los participantes frente a sus procesos interoceptivos de su corporalidad.

## PERCUTIENDO LOS SENTIDOS

### 3.5.2 Etapa de aprestamiento y sensibilización

#### *Sesión #1*

**Fecha: 03 de mayo de 2018**

Se disponen colchonetas en el suelo y se le pide a los participantes que recuesten sobre ellas sin zapatos, boca arriba, con los brazos a los costados del cuerpo y ojos cerrados. Se busca que los participantes entren en un estado de relajación por lo que a través de una consigna se les indica que despejen su mente y liberen tensiones. Una vez se consideró una disposición grupal adecuada para la actividad, se da inicio al trabajo de tacto consciente correspondiente a la primera sesión de la etapa. Durante el inventario, el recorrido se hará muy lento a través de la superficie corporal utilizando dos modalidades para focalizar la atención en las regiones deseadas:

1. Imaginando un punto compacto en la piel donde recae la atención.
2. La atención se expande por la superficie corporal a manera de una onda.

Una vez finalizado los ejercicios para el trabajo del tacto consciente en las posiciones sugeridas, los participantes regresan a la posición inicial y se disponen a realizar la actividad para el desarrollo de la conciencia del volumen interno. Durante esta actividad, la atención se focalizará en la punta de los labios y lentamente “entrará” hacia la cavidad bucal, allí se expande a manera de onda para el registro consciente de los componentes del espacio bucal.

Una vez finalizada la sesión se realiza la recopilación de las experiencias de manera verbal en notas de audio. Durante esta sesión, fue común observar movimiento de las manos y los pies en distintas etapas del recorrido durante el inventario y la sensación de un frío intenso, expresada por los participantes más adelante, cuando la atención se focalizaba en una región cada vez más reducida.

Actividades para la sesión:

Sesión	Actividad
1.	TACTO CONSCIENTE
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Los participantes se acuestan en el suelo, boca arriba en el decúbito dorsal. Brazos a los lados, cerca al tronco, piernas totalmente estiradas. Ojos cerrados.</li><li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario. El recorrido comienza en la punta de los dedos de los pies,</li></ol>

	<p>seguirá hasta la rodilla, luego por la cadera hasta la altura del cuello, recorrerá ambas extremidades superiores y finalizará en la cabeza.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. En esta posición, se guiará a los participantes a interrogarse cómo y dónde, desde la superficie de su cuerpo, está tocando otra superficie. Se darán consignas para que perciban la presión que el suelo ejerce sobre ellos en ciertas partes o que ellos ejercen sobre el suelo en otras.</li> <li>4. Cambio de posición, los participantes se recuestan sobre su costado derecho, su brazo derecho dispuesto de tal manera que el cuerpo no descansa sobre él. Repetir el paso 3. Lo mismo, sobre el costado izquierdo.</li> </ol>
<p><b>CONSCIENCIA DEL VOLUMEN INTERNO</b></p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes se acuestan en el suelo, boca arriba en el decúbito dorsal. Brazos a los lados, cerca al tronco, piernas totalmente estiradas. Ojos cerrados.</li> <li>2. A través de la consigna se hará un inventario que recorrerá los componentes del aparato bucal.</li> <li>3. Mediante la consigna, los participantes sentirán los límites del espacio bucal. Registrarán la distancia que hay entre las paredes de la boca, entre el paladar y la lengua, los dientes del paladar y los del piso de la boca.</li> <li>4. Se buscará ahora que los participantes perciban el contenido de la región bucal. A través de la consigna, se le pedirá a los participantes que discriminen formas y direcciones de los tejidos, el volumen de los músculos, la forma de los huesos que conforman el aparato y la consistencia de los miembros de la boca.</li> </ol>

*Tabla 6 Actividades para la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación.*

Registro visual de la sesión:



Ilustración 4 Participantes durante el trabajo de tacto consciente.



Sujeto#1	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Da una descripción muy vaga y superficial sobre sus experiencias y sensaciones durante esta sesión.</p> <p>Una vez iniciada la primera actividad, relata sentirse incómodo de inmediato debido a los desniveles que presenta el piso y por el frío de la sala.</p> <p>Siente la presión de la mordida y expresa sentir una presión un poco excesiva en el momento de iniciar el trabajo de tacto consciente, la cual reacomodó.</p>	<p>NO HUBO USO DE CARTOGRAFÍAS DURANTE ÉSTA SESIÓN.</p>	<p>Durante la sesión se le nota muy tranquilo en sus posiciones, su respiración es pausada y apenas perceptible.</p> <p>Gesticulación facial constante durante el inventario en el trabajo de tacto consciente.</p> <p>Ocasiones de sensación de angustia e incomodidad.</p>	<p>El desnivel del suelo y el frío de la sala fueron factores de distracción que impidieron la concentración total del sujeto durante la sesión.</p>

Tabla 7 Análisis de la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Descripción completa del trabajo de tacto consciente, consciencia de volumen interno y sus efectos. Durante el trabajo de tacto consciente, menciona haberse relajado tanto que se durmió, no pudo tener muy presente ni materializar el punto de atención en su cuerpo. Al recostarse en su lado derecho, describe sentir una sensación muy agradable y cómoda. En este mismo costado, siente como el suelo “permea” los puntos de apoyo de su cuerpo. Durante ésta actividad sintió, contrario al lado derecho, una gran incomodidad al recostarse sobre su costado izquierdo. Para él fue necesario adoptar una posición “fetal” para poder relajarse y sentirse más cómodo. Durante el trabajo de conciencia del volumen interno en la boca, describe sentir puntos de presión en la mordida muy evidentes.</p>	<p>NO HUBO CARTOGRAFÍAS DURANTE ÉSTA SESIÓN.</p>	<p>Relajación absoluta durante el trabajo de tacto consciente, describe sentir una sensación muy agradable y cómoda en su costado derecho pero totalmente incómoda en su lado izquierdo. Expresó una sensación de melancolía y calor en su costado izquierdo durante el trabajo de tacto consciente que además se evidenció en sus expresiones faciales. Durante el trabajo de conciencia de volumen interno describe sentir pequeñas molestias presentes durante toda la actividad, ubicadas bajo el ojo derecho y en el lado derecho de su mentón.</p>	<p>Hubo un problema de comunicación entre el tallerista y el sujeto, en el cuál el tallerista mencionaba los dedos del pie en plural o en singular, lo cual dificultó la materialización el foco de atención en el área deseada.</p>

Tabla 8 Análisis de la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3:	<b>Descripción</b>	<b>Detalle</b>	<b>Emociones/Estado Corporal</b>	<b>Observaciones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Descripción superficial de las sensaciones que experimentó durante la sesión.</p> <p>Relata sentir una sensación muy intensa cuando el punto de atención se fijó en el dedo del pie, cuya intensidad fue disminuyendo a medida que se movía.</p> <p>Siente un cambio o una redistribución en los puntos de apoyo al cambiar del costado derecho al costado izquierdo, siendo éste el costado más cómodo.</p> <p>Los puntos de atención en la boca fueron muy intensos durante el trabajo de volumen interno, el sujeto relata sentir la boca “llena de aire” durante la experiencia, el paladar liso, la presión de los dientes y la posición de su lengua.</p>	<p>NO HUBO USO DE CARTOGRAFÍAS DURANTE ÉSTA SESIÓN.</p>	<p>Durante toda la sesión el sujeto estuvo muy tranquilo, su disposición corporal no presentó cambios muy importantes más allá de gesticulaciones faciales ocasionales. No expresó haber sentido emoción alguna.</p>	<p>Hubo factores externos, el frío en este caso, que hacían de distractor para que el sujeto se concentrara totalmente.</p>

Tabla 9 Análisis de la sesión 1 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

## ***Sesión #2***

**Fecha: 10 de mayo de 2018**

Se disponen colchonetas en el suelo y se le pide a los participantes que recuesten sobre ellas sin zapatos, boca arriba, con los brazos a los costados del cuerpo y ojos cerrados. A través de la consigna, los participantes entran en un estado de relajación para la liberación de tensiones y una disposición abierta y de auto observación para el trabajo. Se da inicio al trabajo de tacto consciente propuesto para la segunda sesión, esta vez el inventario se hace un poco más rápido que la primera sesión en el sentido de que la atención no descansa en ciertas regiones del cuerpo, sino que se mueve de manera constante por la superficie del cuerpo dejando a su paso una fina línea.

Una vez finalizado la primera experiencia y antes de iniciar el trabajo del volumen interno, se les pide a los participantes que tracen con un marcador la silueta de su pie derecho sobre una hoja de papel en blanco. Se da inicio al trabajo del volumen interno cuya atención se centrará en percibir los contenidos internos del pie. Una vez finalizado, los participantes dibujan en la hoja su representación mental del contenido interno de su pie teniendo en cuenta la distribución de los tejidos, el volumen de sus huesos, la forma y dirección de estos, tendones y músculos.

Una vez finalizada la sesión se realiza la recopilación de las experiencias de manera verbal en notas de audio.

Recursos:

- Esterilla
- Trinche de guacharaca
- Baqueta metálica
- Cascabeles de madera

Sesión	Actividad
2.	<b>TACTO CONSCIENTE</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Los participantes se acuestan en el suelo, boca arriba en el decúbito dorsal. Brazos a los lados, cerca al tronco, piernas totalmente estiradas. Ojos cerrados.</li><li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario. El recorrido comienza en la coronilla de la cabeza, bajará por el cuello hacia ambos brazos, pasará por el pecho hasta la pelvis,</li></ol>

	<p>los glúteos y seguirá hasta las rodillas. Llegará a los talones y terminará en la punta de los dedos de los pies.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. En el suelo, se sientan sobre los isquiones y recogen las piernas hacia el pecho, los pies se apoyan sobre el suelo. A través de consignas, los participantes tocarán distintas regiones del pie derecho con los objetos que les serán suministrados. Los toques serán variados en cuanto a fuerza, duración del toque, si pulsa o se arrastra por la superficie.</li> <li>4. Repetir el paso 3 en el pie izquierdo.</li> <li>5. Repetir los pasos 3 y 4 pero esta vez serán sus compañeros quienes tocarán los pies de los otros.</li> </ol>
	<p>CONSCIENCIA DEL VOLUMEN INTERNO</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentados con las piernas flexionadas por delante del cuerpo. Rodillas tocando el suelo y la planta de los pies hacia arriba.</li> <li>2. Se dirige la atención a la región de los pies y se dispondrán a realizar un inventario que recorrerá desde el tobillo, pasando por la planta hasta los dedos.</li> <li>3. Mediante la consigna, los participantes sentirán los límites externos que encierran el contenido del pie. Registran el relieve del recorrido y la consistencia de las partes.</li> <li>4. Ahora tratarán de dimensionar el contenido interno del pie recorriendo la distancia del talón a la punta de cada dedo, la distancia entre la planta del pie a los huesos del pie y del borde interno al borde externo, recorriendo la curvatura de este.</li> <li>5. Registrarán la dirección de los huesos, su consistencia, el volumen de los músculos de la planta y la forma de los tejidos.</li> </ol>

*Tabla 10 Actividades para la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación.*

Registro visual de la sesión:

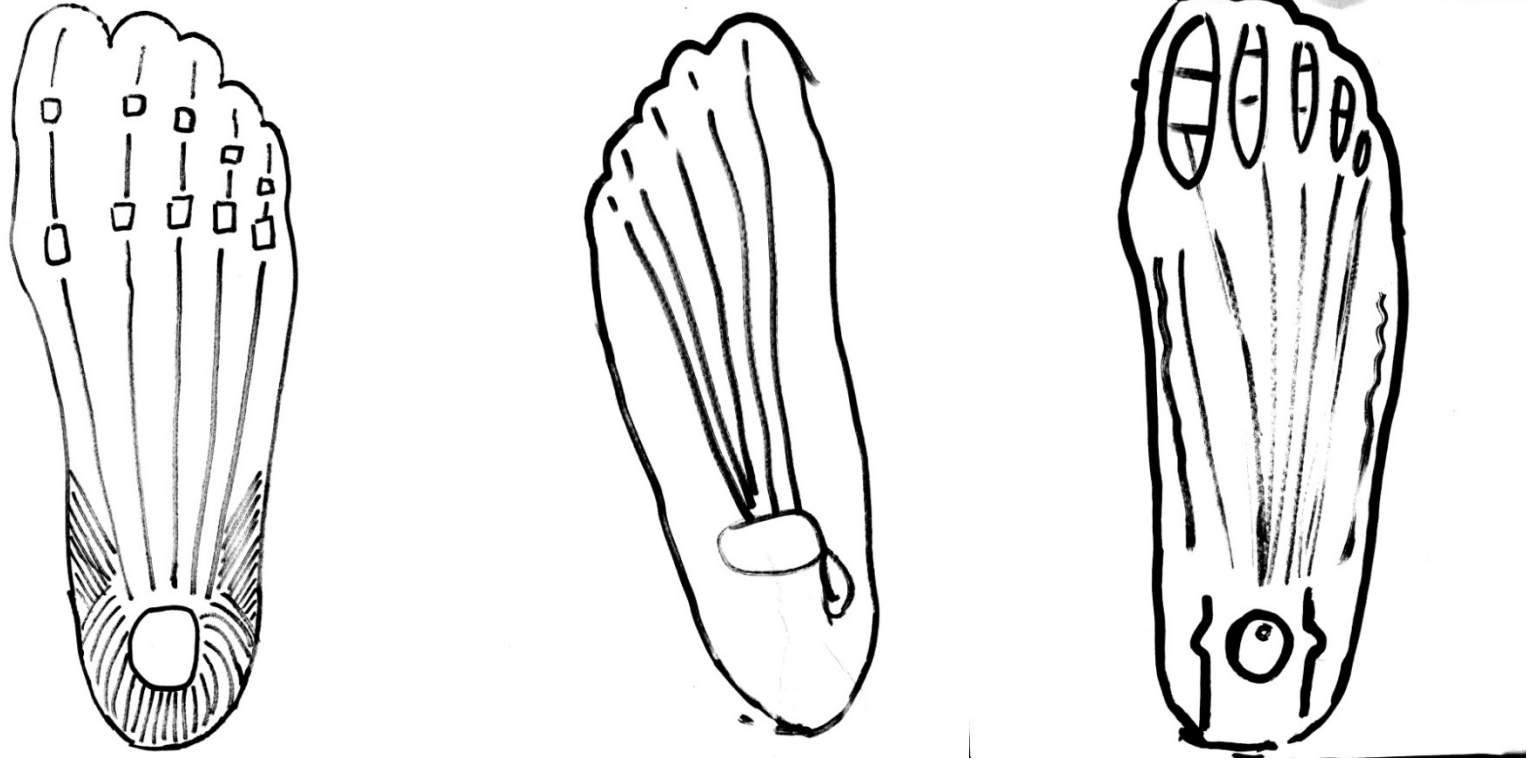


*Ilustración 5 Participantes durante la estimulación propia en la experiencia del tacto consciente.*



*Ilustración 6 Participantes durante la estimulación externa en la experiencia del tacto consciente.*

Muestra de cartografías:



*Ilustración 7 Cartografía del pie de los sujetos #1, #2 y #3*

Sujeto #1:	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	Da una descripción simple y superficial de su vivencia en la sesión. Tuvo una experiencia incómoda al enfocar su atención en sentir el roce de los objetos en su superficie cutánea. Expresa sentirse invadido durante la manipulación externa en el trabajo de tacto consciente.	La representación da cuenta de una variedad de tejidos presentes en el interior del pie, entre ellos tendones, músculos y huesos. Es capaz de representar formas texturas y volúmenes del contenido interno de su pie.	Su disposición corporal fue muy cambiante a lo largo de las actividades, fue posible observar un estado más alerta, evidenciado por sus reacciones exageradas y notorias, durante la estimulación externa. Sensación de incomodidad y risas constante durante todo el trabajo de tacto consciente.	Si bien logra comunicar la presencia de las falanges en los dedos de su pie, no logra representar la presencia de cualquier otro hueso en el resto del pie. Persiste la falta de detalle en su descripción de los fenómenos por los que atraviesa y su percepción de estos. Se le dificulta percibir más allá de la superficie cutánea, hacia el interior del cuerpo.

Tabla 11 Análisis de la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.



Sujeto #2:	Descripción	Detalle	Emociones	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Descripción simple de la experiencia en el trabajo de tacto consciente. Afirma que las sensaciones en ambos pies son distintas durante ésta experiencia, siendo el pie izquierdo muy sensible a la temperatura de los objetos. La manipulación propia no tuvo muchos efectos en él y no percibió gran cambio independientemente de la presión ejercida, la textura o la temperatura de los objetos. La manipulación externa resultó ser un tanto incómoda e invasiva a su espacio personal. Afirma no poder percibir el contenido interno de su pie de manera clara o “profunda”, le surgieron muchas dudas respecto a si lo que sentía eran huesos, músculos o tendones. Externamente reafirmó sus imaginarios sobre algunos tejidos.</p>	<p>Representación parcial de los contenidos del pie, da cuenta de manera simple de algunos componentes como tendones y posiblemente una sección de un músculo o hueso.</p>	<p>Sensación de incomodidad y malestar al ser tocado por otros participantes. Durante el trabajo de tacto consciente, tuvo ataques de risa constantes durante la manipulación con objetos por parte de los otros sujetos.</p>	<p>El sujeto descubre sentir dolor en sus tobillos, ya sea debido a la estimulación propia o a la estimulación por parte de otros sujetos. El sujeto expresa tener dificultades para percibir internamente, más allá de la superficie de su piel.</p>

Tabla 12 Análisis de la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3	Descripción	Detalle	Emociones/Estado Corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Descripción muy detallada, completa y consistente en cuánto a las sensaciones en ambos pies y sus distintas regiones en el trabajo de tacto consciente y consciencia del volumen interno.</p> <p>Durante la estimulación propia, su pie izquierdo fue más sensible a las diferentes texturas y superficies de los objetos, mientras que su pie derecho fue más sensible a la temperatura de éstos.</p> <p>Durante la estimulación externa, el pie izquierdo fue más sensible a las temperaturas de los objetos y el pie derecho lo fue a la textura de éstos.</p> <p>Sin embargo no comunica más allá de la percepción a nivel superficial de la piel de sus pies.</p>	<p>Da detalle de los diversos componentes de su pie. Representación completa pero un tanto confusa de los contenidos internos del pie, sin embargo logra dar cuenta de una variedad de texturas, formas y volúmenes de los diferentes tejidos que lo conforman.</p>	<p>Relata una sensación de incomodidad directamente relacionada a la estimulación externa (percibida como “invasión al espacio”), reafirmada durante la observación por el cambio en sus facciones y el repentino movimiento del brazo durante el trabajo de tacto consciente.</p>	<p>Constantes gestos faciales durante el trabajo de tacto consciente y al ser tocado.</p> <p>Si bien logra comunicar la presencia de huesos (posiblemente falanges) en los dedos de su pie, no logra transmitir de manera clara la presencia de otros huesos del pie medio y más bien representa lo que parece ser tendones.</p> <p>En ambos pies, había un mayor o menor grado de sensibilidad, siendo la región del pie medio en la planta la más sensible, seguido de la región de los dedos y por último (la menos sensible) la parte del empeine.</p>

Tabla 13 Análisis de la sesión 2 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

### **Sesión #3:**

**Fecha: 17 de mayo 2018**

Se disponen colchonetas sobre el suelo y se les pide a los participantes que se sienten sobre ellas sin zapatos. Sentados sobre sus glúteos, cruzan las piernas por delante del cuerpo, mantienen el tronco erguido, brazos descansando a los costados y se disponen a realizar el inventario dispuesto para esta sesión. Se da inicio al trabajo de tacto consciente para esta sesión; el inventario empezará en las caderas y se desplazará de manera constante y sin descanso por las distintas regiones corporales a manera de onda expansiva. Finalizado el trabajo de tacto consciente la atención de los participantes será guiada a sus manos para iniciar el trabajo de conciencia del volumen interno.

Después de realizada la actividad y para abordar la cartografía corporal y representar sus vivencias, se les pide a los participantes trazar, en una hoja en blanco y con un marcador, la silueta de su mano derecha. Dentro de los límites de su mano se les pide que dibujen lo que consideran los componentes de esta, teniendo en cuenta su distribución, longitud, anchura, textura y consistencia (si es que les es posible para ellos representarlas).

Una vez finalizada la sesión se realiza la recopilación de las experiencias de manera verbal en notas de audio.

Recursos:

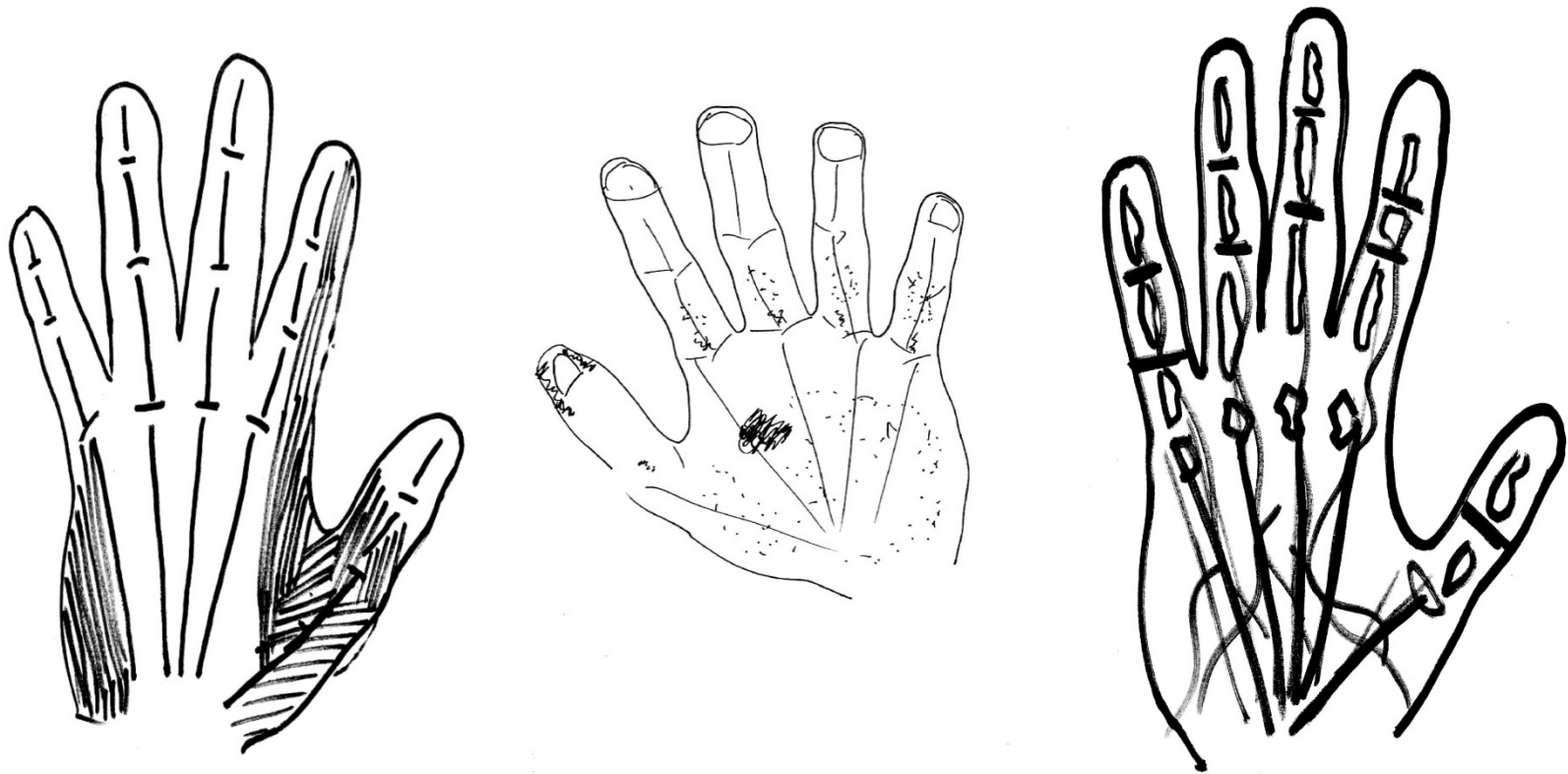
- Esterilla
- Trinche de guacharaca
- Baqueta metálica
- Cascabeles de madera

Sesión	Actividad
	<b>TACTO CONSCIENTE</b>
3.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Los participantes sentados en el suelo, piernas cruzadas, las plantas de los pies hacia arriba, los brazos descansan a los costados del cuerpo. Ojos cerrados.</li><li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario. El recorrido comienza en las caderas, subirá por el tronco hasta llegar a la cabeza, de ahí bajará por los brazos y saltará directamente a los muslos, bajará por las rodillas y talones hasta llegar a la punta de los pies.</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. La atención ahora se centra en las extremidades superiores. A través de consignas, los participantes tocarán distintas regiones de su brazo derecho con los objetos que les serán suministrados. Los toques serán variados en cuanto a fuerza, duración del toque, si pulsa o se arrastra por la superficie.</li> <li>4. Luego tocarán el brazo de sus compañeros con los objetos que les serán suministrados. Los toques serán variados en cuanto a fuerza, duración del toque, si pulsa o se arrastra por la superficie.</li> <li>5. Repetir desde el 3er paso en el brazo izquierdo.</li> </ol>
	<p>CONSCIENCIA DEL VOLUMEN INTERNO</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes sentados en el suelo, piernas cruzadas, tronco erguido. Rodillas en el piso, los brazos descansan sobre las piernas.</li> <li>2. La atención será dirigida hacia sus manos y el inventario será dirigido desde la muñeca hasta la punta de los dedos.</li> <li>3. Mediante la consigna, los participantes sentirán la superficie corporal que encierra las manos, el relieve en la piel producto de los huesos, la dureza, consistencia y textura de las diferentes regiones de esta.</li> <li>4. Ahora tratarán de recorrer el contenido interno de la mano siguiendo la forma de los huesos en cada dedo, el espacio que existe entre el hueso y sus dimensiones en general.</li> <li>5. El recorrido se hará dimensionando la distancia entre borde y borde de la mano y la distancia entre las dos caras de esta.</li> </ol>

*Tabla 14 Actividades para la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación.*

Muestra de cartografías:



*Ilustración 8 Cartografías de la mano de los sujetos #1, #2 y #3.*

Sujeto #1	Descripción	Detalle	Emociones	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>En general, describe de manera simple y con poco detalle las vivencias y percepciones que la actividad produce en él. Percibe los huesos por encima de los otros componentes debido a la contextura de su mano. Siendo más exacto, resalta el percibir las articulaciones de sus dedos de manera intensa y el contorno de la piel. Relata sentir con más facilidad el cambio de temperatura con sus manos en comparación de sus pies (ejercicios de la sesión anterior).</p>	<p>Da cuenta de varios componentes y tejidos internos de la mano. Es el único sujeto que representa los músculos de manera clara y su distribución en distintas direcciones. A pesar de representar varios componentes de la mano, carece de detalle para diferenciarlos plenamente.</p>	<p>Su disposición corporal fue muy cambiante a lo largo de las actividades, fue posible observar un estado más alerta, evidenciado por sus reacciones exageradas y notorias, durante la estimulación externa.</p>	<p>Si bien es posible observar la presencia de huesos en la cartografía, el sujeto no logra representar formas y texturas que los diferencien de los otros componentes de la mano, de hecho usa la misma figura para representar huesos, tendones y músculos.</p>

Tabla 15 Análisis de la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Diferencia las regiones corporales más propensas a ciertos estímulos durante la sesión, en este caso a la temperatura. El brazo y su “parte interna que se acerca al tórax” son muy sensibles a los cambios de temperatura y a los objetos de roce, como los pinceles o las semillas, mientras que su mano (palma) fue más “resistente” a sentir el cambio de temperatura, al igual que a las punzadas y la manipulación en general.</p> <p>Durante la manipulación externa el sujeto relata haberse sentido invadido, no solo corporalmente sino también emocionalmente.</p> <p>Durante el trabajo de conciencia del volumen interno, reafirmó muchas ideas respecto a ciertas regiones corporales. También diferenció ciertas texturas de su superficie cutánea y expresa novedad al darse cuenta que sus uñas estaban demasiado largas.</p>	<p>Da cuenta, de manera muy sencilla, de varios componentes internos y externos de su mano. Externamente es posible ver uñas y ciertas zonas que representan la superficie cutánea. Sin embargo, por falta de detalle, no es posible entender si representó huesos, tendones o algún otro tejido interno.</p>	<p>Emocionalmente se sintió invadido al confiar su cuerpo al toque de otro.</p>	<p>Es evidente, en su representación de la mano, que aún tiene dificultades para percibir el contenido interno de las extremidades. Deja muchas zonas en blanco y además las representaciones de ciertos componentes no son claras.</p> <p>Durante la manipulación por parte de <i>otro</i>, el sujeto relata haber tenido sensaciones en regiones que no fueron directamente estimuladas, como la espalda y el abdomen.</p>

Tabla 16 Análisis de la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3	Descripción	Detalle	Emociones/Estado Corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Da cuenta de diferentes sensaciones en sus manos según la textura del objeto que la estimula.</p> <p>Resalta la sensibilidad de sus huesos frente a la temperatura de los objetos, mientras que los tendones y la superficie cutánea son los más susceptibles a percibir superficies punzantes.</p> <p>En general, la parte más sensible durante la sesión fue la piel y la menos sensible fueron los huesos.</p>	<p>Da detalle de varios componentes de la mano. Representa de manera clara y concisa diferentes superficies, volúmenes y texturas como son los huesos, ligamentos y otros tejidos que pueden ser reconocidos como músculo. La distribución de los componentes de la mano es simétrica y su representación de los volúmenes y tamaños es congruente a lo que expresa durante la sesión.</p>	<p>En la observación por parte del tallerista, no fue posible percibir de parte del sujeto una emoción clara o visible. Durante las actividades fue notable una disposición seria y atenta, sus facciones no registraron gran cambio durante las actividades.</p>	<p>Da cuenta en su descripción de los diferentes componentes y niveles internos de la mano al ser estimulada.</p> <p>Si bien describe las sensaciones en la superficie cutánea de la mano, no la representa o no se evidencia ésta en la cartografía realizada después de la actividad.</p>

*Tabla 17 Análisis de la sesión 3 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.*



#### ***Sesión #4:***

**Fecha: 24 de mayo 2018**

Se disponen colchonetas en el suelo y se les pide a los participantes que se recuesten de espaldas sobre estas. Con las piernas totalmente estiradas, brazos a los costados del cuerpo, a través de la consigna se guiará a los estudiantes hacia un estado de relajación para dar paso al último trabajo de tacto consciente. El inventario iniciará en el vientre y se dirige, a manera de onda expansiva, hacia todas las direcciones sobre la superficie corporal. Una vez finalizado el trabajo de tacto consciente, la atención de los participantes es dirigida a la zona pélvica, una vez que la atención se pose en esta área se da inicio al trabajo de la percepción del volumen interno en esta región corporal.

Una vez finalizado el trabajo, los participantes dibujan la silueta de la región abdominal hasta la región de los muslos. Se les pide que dibujen dentro de los límites corporales lo que consideren los componentes internos de su región pélvica teniendo en cuenta los órganos, músculos, huesos y demás tejidos que conforman esta región. Se hace especial énfasis en la representación no solo de las dimensiones de los componentes, sino también en una posible representación de las texturas y consistencias.

Después de finalizada la actividad, los participantes toman unos minutos para distenderse, despejar su atención y tomar un respiro. Pasado dicho tiempo los participantes vuelven a la colchoneta, se sientan sobre ella con el tronco erguido, piernas cruzadas por delante y brazos descansando sobre estas y se da inicio al trabajo de contacto consciente diseñado para esta sesión.

Una vez finalizada la sesión se realiza la recopilación de las experiencias de manera verbal en notas de audio.

Recursos:

- Baquetas metálicas
- Tenedor
- Cascabeles de madera
- Baquetas de madera

4.	<b>TACTO CONSCIENTE</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes se acuestan en el suelo, boca arriba en el decúbito dorsal. Brazos a los lados, cerca al tronco, piernas totalmente estiradas. Ojos cerrados.</li> <li>2. Mediante la consigna, se dispondrán a realizar un inventario que empezará en el vientre y viajará como una onda hacia las extremidades superiores e inferiores, esta vez sintiendo el roce de sus prendas en la superficie corporal.</li> <li>3. Con las manos, los participantes frotarán la superficie de su tronco en distintos ritmos, tratando sentir el toque en la piel a través de la ropa. Registrarán texturas, temperaturas, consistencias y de matices de su superficie corporal.</li> <li>4. Repiten el paso 3, esta vez el toque se hará se produce a través de objetos</li> <li>5. Con los objetos, los participantes tocarán a los otros a lo largo de la superficie de su tronco.</li> </ol>
	<b>CONSCIENCIA DEL VOLUMEN INTERNO</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes se acuestan en el suelo, boca arriba en el decúbito dorsal. Brazos a los lados, cerca al tronco, piernas totalmente estiradas. Ojos cerrados.</li> <li>2. Dirigen la atención a la zona de la cadera y se disponen a realizar un inventario de la zona.</li> <li>3. Mediante la consigna, los participantes recorrerán la piel que envuelve a la pelvis, sintiendo los matices de esta y la presión ejercida sobre ella desde el suelo.</li> <li>4. Desde esta posición se buscará que los participantes perciban el espacio de la cara interna de la piel a los huesos de la cadera, la distancia entre estos y el volumen de la región pélvica.</li> <li>5. Ahora sentados, con las piernas flexionadas por delante del cuerpo con las rodillas en el suelo y las plantas de los pies hacia arriba, entregan lentamente el peso del tronco sobre los muslos.</li> <li>6. Mediante la consigna, los participantes tratarán de registrar el cambio que sufren los músculos, tendones y articulaciones producto del estiramiento. Sentirán la tensión producida, la dirección del estiramiento, el desplazamiento del contenido interno y el cambio de la distribución interna de la región.</li> </ol>
	<b>CONTACTO CONSCIENTE (RADIANTE)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentados en el suelo con las piernas cruzadas y el tronco erguido, se les pide a los participantes que unan sus manos, de modo que queden palma con palma.</li> <li>2. Los participantes harán un recorrido por la superficie de la unión entre ambas palmas, registrando cuanto espesor, consistencia y presión se encuentren.</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Las manos se irán separando muy lentamente de manera controlada y se les pedirá a los participantes que registren el espacio entre estas. Será de gran importancia que los participantes perciban una “corriente” energética en ambas direcciones y registren su sensación.</li><li>4. Ahora las manos “tocarán sin tocar” el rostro, los brazos, el pecho y las piernas, siempre en esta dinámica de doble direccionalidad de la corriente energética.</li></ol>
--	--

*Tabla 18 Actividades para la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación.*

Muestra de cartografías:



*Ilustración 9 Cartografías de la zona abdominal de los participantes #1, #2 y #3.*

Sujeto #1	Descripción	Detalle	Emociones	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>La descripción que da sobre las experiencias durante la sesión es muy superficial. Expresa que se le dificultó percibir gran cosa en la zona abdominal, puesto que es una región a la que normalmente no suele estimular.</p> <p>Durante el trabajo de tacto consciente (radiante) expresa sentir una atracción entre las manos y dependiendo de las zonas corporales por las que iba explorando, describe sentir una sensación de calor.</p>	<p>Da cuenta de distintos elementos que conforman el volumen interno de su abdomen, entre ellos es posible destacar variadas formas y texturas que representan huesos, tejidos blandos y músculos.</p>	<p>Mantuvo una disposición corporal tranquila y constante durante toda la sesión.</p> <p>Expresa un poco de incomodidad durante el trabajo de tacto consciente (radiante)</p>	<p>Es una tendencia la incapacidad de describir fenómenos que ocurren dentro de su cuerpo. Se limita únicamente a describir lo que sucede en la superficie de la piel.</p>

Tabla 19 Análisis de la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Durante la experiencia de tacto consciente, descubrió que en la zona pélvica y abdominal es más sensible de lo imaginado y fue posible percibir texturas. Durante la manipulación realizada por parte de otro, describe ciertas regiones que al ser “puyadas” le provocaron un ligero dolor que se expresó a manera de risa. También las cosquillas fueron predominantes en ésta actividad.</p> <p>Durante la experiencia de contacto consciente (radiante), describe sentir de manera intensa el flujo de energía que emana de sus palmas. Sentía calor al acercarlas a su rostro, pero nuevamente la ropa jugó un papel en la percepción del resto del cuerpo.</p>	<p>Representa de manera muy superficial ciertos elementos que constituyen su volumen interno. Entre ellos se destacan parte del tracto digestivo, el fémur y algunos tejidos como músculos.</p>	<p>El dolor al ser manipulado, durante el trabajo de tacto consciente, fue expresado como risa incontrolable. Debido a su falta de equilibrio y la poca regulación voluntaria de ésta, el sujeto siente muchas molestias en los tobillos y sus piernas en general.</p>	<p>Durante la experiencia de tacto consciente propia, fue difícil percibir sensación alguna debido a la ropa que llevaba, puesto que fue una barrera que no le permitió sentir la totalidad del área deseada.</p> <p>Es de destacar la delicadeza de las articulaciones de sus extremidades inferiores, es extremadamente sensible a cualquier presión que se haga sobre estas e incapaz de regular la distribución del peso ni soportar el dolor que la presión produce.</p>

*Tabla 20 Análisis de la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.*

Sujeto #3	Descripción	Detalle	Emociones/Estado Corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Relata de manera detalla la multiplicidad de sensaciones que los diferentes tejidos y componentes internos del área abdominal perciben durante el trabajo del volumen interno, expresa una reacomodación de los distintos elementos de la región interna abdominal que lo ayudan a reafirmar ideas en la distribución de los órganos en ésta región. Durante el trabajo de tacto consciente (radiante), relata sentir una “energía de atracción”, entre ambas manos, constante durante toda la actividad pero que va disminuyendo a medida que transcurre el tiempo.</p>	<p>Da cuenta de diferentes tejidos y componentes del área abdominal, sin embargo sólo representa a rasgos generales los miembros más grandes o en su caso los más “perceptibles”, descuidando detalles y demás componentes de la región. Si bien es capaz de comunicar la existencia de diferentes tejidos, su detalle es pobre en cuanto a la representación de volúmenes y texturas, además deja en blanco grandes zonas.</p>	<p>En la observación no es posible percibir gran cambio en sus facciones o disposición corporal durante la sesión. Sin embargo, expresa sentir “serenidad” durante el trabajo.</p>	<p>Si bien puede relatar con detalle las sensaciones que su cuerpo experimenta durante las actividades, relata a grandes rasgos los componentes internos de la región, se le dificulta detallar (percepción, tamaño, ubicación, etc.) componentes más pequeños.</p>

Tabla 21 Análisis de la sesión 4 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.



### **Sesión #5:**

**Fecha: Participantes #1 y #3 - 31 de mayo, participante #2 – 1 de junio de 2018.**

Se disponen colchonetas en el suelo y se les pide a los participantes que se recuesten sobre ellas boca arriba con las piernas flexionadas, pies apoyados sobre el suelo y los brazos descansando a cada lado del cuerpo. A través de la consigna los participantes serán guiados hacia un estado de distensión corporal y de alerta para los futuros estímulos de la actividad, se les suministra una baqueta de madera y se dará inicio al trabajo de contacto consciente. Finalizada esta actividad, dividen por la mitad una hoja en blanco y en cada mitad representarán las sensaciones que percibieron durante el ejercicio teniendo en cuenta la sensación de presión, el área que abarcó, la aparición del dolor, tensiones musculares y cualquier otra sensación que pudo haber percibido el participante.

Finalizando esto los participantes regresan a la posición inicial, sobre su espalda y piernas flexionadas, y a través de la consigna serán guiados hacia un estado de relajación para realizar un inventario rápido de la superficie corporal haciendo énfasis en el contacto con el suelo, la percepción de las articulaciones y si es posible el estado del volumen interno en diferentes regiones corporales. A continuación se da inicio al trabajo de transporte consciente, siendo muy enfático el movimiento lento y controlado por parte de las extremidades inferiores y la sensación de enderezamiento que el empuje produce.

Una vez finalizada la sesión se realiza la recopilación de las experiencias de manera verbal en notas de audio.

Recursos:

- Baqueta de madera.

Sesión	Actividad
	<b>CONTACTO CONSCIENTE</b>
5.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Acostados de espaldas, teniendo las piernas flexionadas y la planta de los pies en el piso, colocan una baqueta de madera a lo largo del costado derecho de la columna vertebral.</li><li>2. Dejar que la baqueta presione. A través de la consigna, los participantes trabajarán desde su sensación interna hacia arriba, en dirección a la superficie del cuerpo. Del mismo modo, trabajarán hacia abajo, atravesando la caña hacia el piso y los dos sentidos al mismo tiempo.</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Retiran la baqueta y comparan las sensaciones percibidas con el costado no trabajado.</li> <li>4. Repetir la actividad colocando la baqueta al costado izquierdo.</li> <li>5. Sentados sobre sus glúteos, en posición mariposa y los talones alineados, colocan la baqueta entre el muslo derecho (hueso trocánter<sup>24</sup>) y el piso. Acercan el torso hasta tocar los pies con el pecho (Si aparece dolor, aceptarlo).</li> <li>6. Trabajar desde esa sensación hacia arriba, hacia abajo y en ambas direcciones. Enderezan el tronco y descienden nuevamente.</li> <li>7. Retiran la baqueta y comparan las sensaciones percibidas con el muslo no trabajado.</li> <li>8. Repetir el desde el paso 5 con la baqueta en el otro muslo y luego en ambos.</li> </ol>
	<p><b>TRANSPORTE CONSCIENTE</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recostados sobre el decúbito dorsal, pies apoyados en el suelo con las rodillas flexionadas y los brazos a los costados del cuerpo. La pelvis, región lumbar, el tórax, el cuello y la cabeza deberán estar alineados con el eje de la columna vertebral.</li> <li>2. A través de la consigna se les pedirá a los participantes que realicen un inventario que recorrerá su superficie corporal, el contacto con el suelo, el espacio interno y el estado de las articulaciones de las extremidades superiores e inferiores.</li> <li>3. Sobre esta posición, los participantes empujarán intensamente contra el suelo en la dirección paralela a este durante cierto tiempo sin desplazar el resto del cuerpo. Los participantes estiran gradualmente las piernas, deslizando el cuerpo paulatinamente hasta quedar extendidos sobre el suelo.</li> </ol>

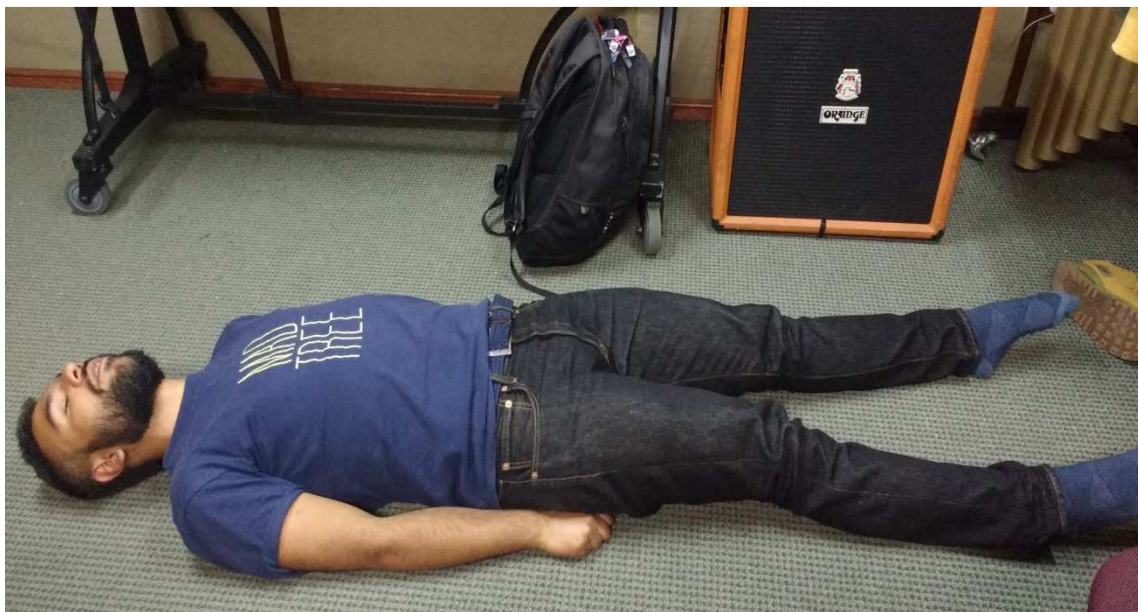
*Tabla 22 Actividades para la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación.*

<sup>24</sup> Saliente ósea de la extremidad superior del fémur.

Registro visual:



*Ilustración 10 Participantes durante la experiencia de contacto consciente.*



*Ilustración 11 Participante durante la experiencia de transporte consciente.*

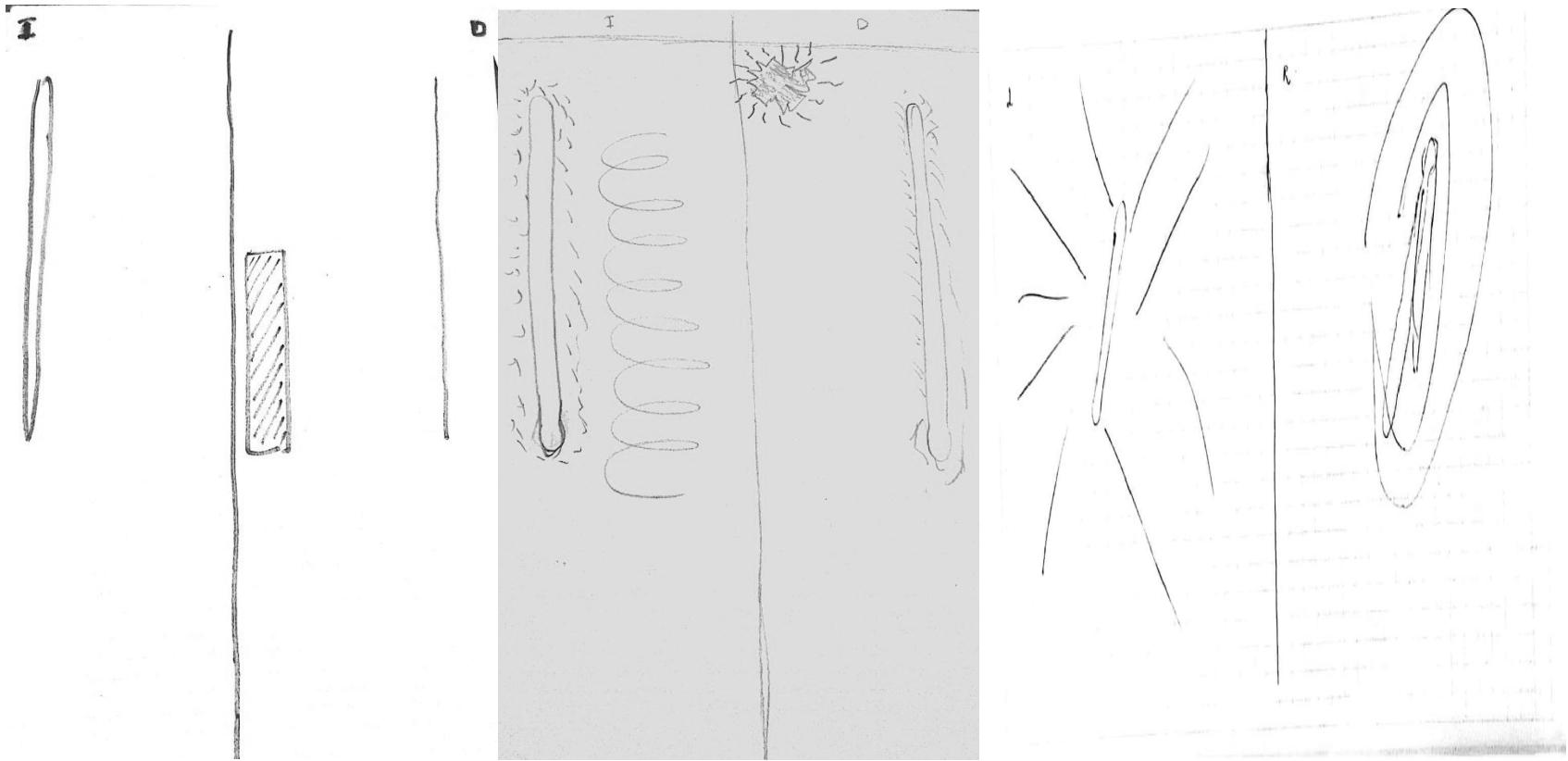


Ilustración 12 Muestra de cartografías de los sujetos #1, #2 y #3.

Tabla 23 Análisis de la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #1	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Discrimina claramente las percepciones que tuvo al trabajar cada costado y las relaciona. En el lado derecho de su espalda, no experimentó mayor incomodidad, mientras que sí fue más intensa la incomodidad y la presión de la baqueta en el costado izquierdo. Al trabajar su muslo derecho, sintió bastante dolor e incomodidad en el glúteo, seguido de un dolor en su tobillo derecho y también en una articulación de su pierna izquierda. Sintió menos presión en su pierna izquierda y no sintió mayor presión o dolor al trabajar este costado. Durante el trabajo de transporte consciente, expresa sentir una sensación de uniformidad en los apoyos de la espalda y durante el movimiento fue intenso la sensación de empuje en sus talones.</p>	<p>Su representación es muy congruente con respecto a su descripción de sus sensaciones. Es notoria la sensación de presión de la baqueta en ambas costados, evidenciada en la representación de esta en ambos costados.</p>	<p>Al estar recostado, la distribución de su peso en la espalda parece ser equilibrada. No demuestra sentir molestia alguna previa al inicio de la sesión y de manera casi de inmediata, ajusta y redistribuye sus puntos de apoyo en la espalda al trabajar cada costado de ésta.</p> <p>Si bien puede mantener el equilibrio al inclinarse sobre sus glúteos, su espalda permanece demasiado encorvada durante el ejercicio y no muestra señales de querer regular ésta posición (posible bloqueo).</p>	<p>El sujeto es consciente de cada costado trabajado y durante esta etapa ha hecho una comparación entre extremidades, si la sesión las ha trabajado, siempre que puede.</p> <p>Si bien sus dibujos son congruentes a su descripción, no fue claro con el significado de una figura y tampoco describe una sensación que pueda relacionarse con ésta.</p>

Sujeto #2:	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Durante el trabajo de contacto consciente al dejar presionar la baqueta en el costado derecho de su espalda, relata que en primera instancia ésta produce una sensación de gran molestia pero que después de un tiempo fue capaz de regular y distribuir su espalda en relación a la “masa de la baqueta”. Al trabajar el costado izquierdo, su cuerpo fue capaz de regularse más ágilmente, haciendo la transición <i>molestia-aceptación</i> más rápido.</p> <p>Al trabajar sobre sus muslos, la presión sobre éstos fue demasiado como para realizar el trabajo en su totalidad.</p> <p>Durante la primera parte de la actividad de transporte consciente, describe sentir una tensión muy “extraña” o “estancada” similar a un calambre que no produce una sensación en particular. En la segunda parte de ésta actividad, percibe el cambio generado en los músculos desde la nuca hasta los pies producto del estiramiento.</p>	<p>Su representación coincide con su descripción de las sensaciones durante la actividad. Representa sensaciones considerablemente distintas en los costados de la espalda.</p>	<p>Es evidente la dificultad para asumir ciertas posiciones como el sentarse en posición mariposa y que ésta le produzca de manera un inmediata dolor en la espalda.</p> <p>La ansiedad e inconformidad predominaron durante la segunda parte del trabajo de contacto consciente precisamente por la gran cantidad de dolor que éste generó en el participante.</p>	<p>El sujeto reflexiona bastante sobre su falta de elasticidad, describe ser “medicamente y sano” y no entiende el porqué del no poder asumir ciertas posiciones corporales. Es importante destacar la regulación del tono muscular y la adaptación de su espalda para aceptar la presión hecha por la baqueta, fue evidente la transición de molestia hacia la aceptación de la presión.</p>

Tabla 24 Análisis de la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3:	<b>Descripción</b>	<b>Detalle</b>	<b>Emociones/Estado Corporal</b>	<b>Observaciones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	Describe de manera detallada y completa diferentes sensaciones percibidas durante la sesión. Durante la actividad de tacto consciente, el sujeto percibe en la región derecha de su espalda una mayor sensibilidad al dolor, en este caso cercano al cuello. Al incorporarse y sentarse, el dolor fue más intenso y recurrente en el sector izquierdo de la pierna que en el derecho.	Registra de manera evidente y reconocible las diferentes sensaciones que el ejercicio le produjo. Ambas regiones de su espalda presentan sensaciones diferentes que pueden ser comparadas entre sí.	Si bien a simple vista no fue fácil evidenciar algún estado corporal o emocional, durante el transcurso de la actividad el dolor fue recurrente en el sujeto y se expresó en el constante cambio de sus facciones y el movimiento corporal. Más adelante esto fue reafirmado durante la descripción.	El sujeto entra y sale constantemente en estados de dolor y relajación durante la sesión. El dolor en el costado derecho de la espalda (cercano al cuello) se mantuvo durante gran parte de la sesión, aún si no se realizara trabajo en esa zona (es posible que exista un bloqueo corporal intenso). Cabe destacar que además de que el tacto directo con la baqueta genera sensaciones en el sujeto, la actividad despierta sensaciones en áreas donde no hubo contacto físico con la baqueta.

Tabla 25 Análisis de la sesión 5 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

**Sesión #6:**

**Fecha: Participantes #1 y #3 – 7 de junio, participante #2 – 8 de junio de 2018.**

Se da inicio a la sesión y se les pide a los participantes que se quiten los zapatos y permanezcan de pie, a través de la consigna los participantes entran en un estado de tensión leve y alerta, se les indica sentir la fuerza de apoyo que nace en los pies y se da inicio al trabajo de contacto consciente diseñado para esta sesión. Finalizada la actividad, se dan unos minutos de descanso para que los participantes registren las sensaciones y los cambios en su cuerpo que el ejercicio les produjo para después anotar palabras claves que describieran dichas sensaciones vividas.

Finalizado esto, los participantes ahora apoyan las palmas de los brazos en la pared y se da inicio al trabajo final de transporte. Una vez finalizada la sesión se realiza la recopilación de las experiencias de manera verbal en notas de audio.

Sesión	Actividad
6.	<b>CONTACTO CONSCIENTE</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dos participantes parados (frente a frente), con la pierna derecha por delante y la izquierda por detrás, descalzos, entrelazarán las palmas a modo de lucha.</li><li>2. Focalizarán su energía en las manos y luego empujarán desde las palmas en dirección del otro participante.</li><li>3. La intensidad del empuje incrementará poco a poco y se les pedirá a los participantes que registren el origen del empuje, de su apoyo y los posibles bloqueos que puedan surgir en muñecas, codos, hombros.</li><li>4. Se les pedirá a los participantes que igualen las fuerzas de empuje hasta percibir un equilibrio en el intercambio de pujanza.</li><li>5. Se repite todo el ejercicio cambiando de posición las piernas.</li></ol>
	<b>TRANSPORTE CONSCIENTE</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Los participantes parados, descalzos apoyaran sus palmas en la pared.</li><li>2. Manteniendo las palmas sobre la pared, empujarán con distinta intensidad hacia esta sin desplazar el resto del cuerpo. A la vez se les pedirá que emitan sonidos manteniendo la boca cerrada durante el empuje<sup>25</sup>.</li><li>3. Se les pedirá que perciban el trabajo que realizan las plantas en contacto con el piso y el impulso que allí se genera.</li></ol>

<sup>25</sup> De acuerdo a la Dra. Berta Vishnivetz en su libro *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser*, para evitar crear tensiones innecesarias en los músculos que están en conexión con la actividad respiratoria, se le suele pedir al alumno que emita sonidos manteniendo la boca cerrada durante los ejercicios que requieran un esfuerzo considerable.



	4. Ahora el empuje desplazará el cuerpo en dirección opuesta a la pared. Para esto, los participantes darán pequeños saltos, de distinta altura, con los dos pies al mismo tiempo.
--	--

*Tabla 26 Actividades para la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento. Fuente: Adaptación del libro "Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser" y autor de la investigación.*

Registro visual:



*Ilustración 13 Participantes durante la experiencia de contacto consciente y transporte consciente.*

Sujeto #1:	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Durante el trabajo de contacto consciente, siente intensamente los puntos de apoyo y presión en hombros y “el talón apoyado”. Hormigueo en las manos en los momentos de descanso. Regula la posición en los brazos para igualar fuerzas con el <i>otro</i>.</p> <p>Durante la actividad de transporte consciente, la presión se sintió en la planta de los pies y en la espalda al empujar sin saltar. Al saltar, hubo un cambio en los puntos de apoyo, sintiéndose éstos ahora en la punta de los pies y en los bíceps.</p>	<p>NO HUBO CARTOGRAFÍAS DURANTE ÉSTA SESIÓN.</p>	<p>La incomodidad es mínima a pesar de que haya contacto con otra persona, esto se debe a que ya existe una relación previa con el otro sujeto. Cansancio y fatiga durante el trabajo de transporte consciente, evidenciados en su descripción y en la observación.</p>	<p>A pesar de que la diferencia de tamaño, contextura entre los sujetos durante el trabajo de contacto consciente, éste participante reguló constantemente el empuje y la fuerza que producía para mantener el equilibrio de pujanza. Su estado físico fue clave para mantener una postura adecuada y un flujo de energía libre desde la planta de sus pies hasta la palma de sus manos.</p>

Tabla 27 Análisis de la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2:	Descripción	Detalle	Emociones/Estado corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	<p>Durante el trabajo de contacto consciente dominando con la pierna derecha, siente una punzada y dolor en su rodilla izquierda que en primera instancia no le permitió realizar la actividad pero que, después concentrarse con mayor fuerza, fue capaz de regular la distribución del peso sobre ésta y el empuje que hacía. Al liderar con la pierna izquierda, el gemelo derecho se tensionó de inmediato produciendo una sensación de calambre.</p> <p>Durante estos dos momentos de la actividad, relata sentir nacer la fuerza de empuje en sus piernas, que recorre el abdomen y el tórax, pasa por su antebrazo hasta llegar a las palmas de sus manos, pero fue muy evidente una acumulación de tensión en el antebrazo durante todo el empuje.</p> <p>Durante la actividad de transporte consciente, siente de nuevo la acumulación de tensión en sus antebrazos, palmas, plantas y un poco de dolor en la planta del pie izquierdo. Al dar pequeños saltos, relata sentir que pierde la noción de “empuje constante” y no logra mantener un flujo constante de fuerza y empuje.</p>	<p>NO HUBO CARTOGRAFÍAS DURANTE ÉSTA SESIÓN.</p>	<p>Durante la actividad de contacto consciente, fue capaz de adaptar su fuerza de empuje con la del <i>otro</i>, de una manera lenta pero constante y progresiva. Si bien en sesiones anteriores mostró tener dificultades corporales, durante ésta actividad su postura fue adecuada, no forzada y su condición física le permitió desarrollar bien la actividad.</p> <p>Durante el la actividad de transporte consciente, se fue evidenciando poco a poco como el cuerpo se iba tornando cada vez más rígido hasta adoptar una postura muy tensa.</p>	<p>Al igual que la sesión anterior, ante la sensación de dolor y molestia fue capaz de regular su tono y adaptarse a la exigencia del ejercicio, siendo capaz de distribuir el peso corporal y los puntos de apoyo para poder realizar la actividad de contacto consciente en su totalidad.</p>

Tabla 28 Análisis de la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3	Descripción	Detalle	Emociones/Estado Corporal	Observaciones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>	Describe las sensaciones durante la sesión de una manera comprensible pero poco detallada. Expresa de manera clara los momentos de esfuerzo físico y de relajación e identifica zonas corporales directamente relacionadas al trabajo físico. Le hace falta coherencia al relacionar la actividad con las sensaciones físicas que experimenta, haciendo del flujo de su descripción un relato entrecortado, en momentos incongruente.	<i>NO HUBO USO DE CARTOGRAFÍA DURANTE ÉSTA SESIÓN.</i>	Su disposición corporal frente a las actividades fue siempre cambiante, ya que los ejercicios así lo exigían. Presentó una adaptación constante a las exigencias del trabajo y se evidenció más en la actividad de contacto consciente.	Si bien durante toda la actividad supo adaptar y regular su tono muscular al ejercicio, cabe destacar que su condición física no permite que realice un trabajo intenso muy prolongado.

Tabla 29 Análisis de la sesión 6 de la etapa de sensibilización y aprestamiento para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

### **3.5.3 Etapa de trabajo con el instrumento:**

#### ***Sesión #1:***

**Fecha: Participantes #1 y #2 – 4 de agosto, participante #3 – 1 de agosto de 2018.**

Mediante la consigna los participantes son guiados hacia un estado de relajación profunda y se da inicio al primer ejercicio. Para iniciar, los participantes interpretarán el solo #1 del libro *The All American Drummer: 150 Rudimental Solos* de Charlie Wilcoxon en el redoblante en la velocidad que consideren adecuada y de la manera que consideren pertinente mientras son grabados en vídeo. Una vez finalizada la interpretación por parte de los 3 participantes, se les indica que se quiten los zapatos y se da inicio a las actividades programadas para la primera sesión de esta etapa.

Una vez finalizadas las actividades propuestas, los participantes interpretan nuevamente el solo de redoblante según ellos consideren mejor, serán grabados de nuevo y los vídeos serán analizados posteriormente.

Recursos:

- Set de batería acústica
- Par de baquetas

Actividades y ejercicios a interpretar:

2

## SOLO No.1

The musical notation consists of four staves of bass clef notation in 2/4 time. Each staff contains a sequence of eighth and sixteenth notes with accents (>). Below each staff is a sequence of letters (R and L) representing footwork instructions for the right and left feet.

Staff 1: R R L L R L R R L R L L R L R L R L R L R L

Staff 2: R L R L R L L R R L L R L R R L R L L R L R L

Staff 3: R L R L R L R L R L R R L R L L R L R L R L R R L R L R L R L L

Staff 4: R L R L R L R L R L R L R R L R L L R L R L R L R L R L R

*Ilustración 14 Solo #1 del libro The All American Drummer: 150 Rudimental Solos de Charlie Wilcoxon. Pag 2.*

Sesión	Actividad
1.	<b>INVENTARIO</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes, sentados en la silla de batería, descalzos y de cara a la batería descansan los brazos sobre sus muslos. Ojos cerrados.</li> <li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario que se focalizará en la planta de los pies, glúteos y zona pélvica y por último en la articulación del hombro.</li> <li>3. Durante el recorrido, los participantes se interrogarán sobre la sensación que el tacto con el pedal les produce, la distribución del peso en la silla y la percepción en la región de los hombros.</li> </ol>
	<b>POSTURA</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde la posición sentada frente a la batería, con los pies colocados en forma paralela en el piso, los participantes se semi-incorporan – como si intentaran pararse- y permanecen algunos segundos en esta posición (a mitad del camino entre la posición de pie y sentada).</li> <li>2. Los participantes perciben el esfuerzo que realiza la musculatura de las piernas al recibir y sostener el peso del</li> </ol>

	<p>cuerpo. Localizan las rodillas y sienten como el peso del cuerpo se proyecta a través de éstas en dirección a la planta del pie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Los participantes bajan lentamente la pelvis desde la posición semi-incorporada y se sientan cuidadosamente sobre el asiento al tiempo que registran la sensación de peso y presión en este nuevo punto de apoyo (posición sentada).</li> <li>Repetir varias veces.</li> </ol>
	<b>SISTEMA</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>En posición sentada, los participantes apoyan la punta de una baqueta sobre la superficie de un tambor y sobre la otra punta apoyan la palma de su mano derecha, de modo que la baqueta quede en posición vertical.</li> <li>A continuación, realizan movimientos circulares con todo el brazo, en torno al punto de apoyo de la baqueta, como si se tratara del brazo móvil de un tocadiscos girando sobre un plato horizontal fijo.</li> <li>Desde el punto de apoyo de la baqueta, se va aumentando el radio de rotación de la mano hasta perder el equilibrio de la baqueta.</li> <li>Repetir desde el paso 1 con la mano izquierda.</li> </ol>
	<b>MICROESTIRAMIENTO</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Los participantes extienden y apoyan las manos sobre la superficie del redoblante.</li> <li>Enfocan su atención sobre la articulación de sus muñecas, tomando consciencia de los huesos que la constituyen; dirección, estructura, forma y espacio entre ellos.</li> <li>Ahora, aflojan los tejidos alrededor de cada hueso y dejan que se “deslicen” en direcciones opuestas al ampliarse (mentalmente) el espacio alrededor de cada uno.</li> <li>Repetir desde el paso 1 con las distintas articulaciones que el tallerista considere pertinentes.</li> </ol>

*Tabla 30 Actividades para la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.*

Registro visual:



*Ilustración 15 Participantes durante las actividades de Postura y Sistema.*



Sujeto #1:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso corporal al interpretar nuevamente el solo.	Suspensión postural en equilibrio.	Cambio leve de colocación postural durante la sesión.	Enderezamiento leve del torso.	Adaptación leve y progresiva durante la sesión en la zona lumbar.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en piernas y brazos.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Cambio notorio en la colocación al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	Adaptación perceptible durante la sesión.	No se percibieron.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Estado leve de tensión en las manos al ejecutar nuevamente el solo.	Cambio perceptible de colocación en las manos.	NO APLICA	Leve adaptación en las manos durante la sesión.	Manos levemente tensionadas durante la interpretación del solo
Observaciones: Interpreta el solo en una velocidad lenta. No hay gran cambios en el resultado sonoro de la última interpretación.							

Tabla 31 Análisis de la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2:		Puntos de apoyo	Suspensión	Colocación	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso al interpretar nuevamente el solo.	Demasiada relajación en su primera interpretación. Buen estado de suspensión al interpretar nuevamente.	Cambio notorio de colocación en la región lumbar y extremidades superiores.	Cambio muy notorio en la zona lumbar al interpretar nuevamente el solo.	Adaptación evidente en la región lumbar.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en piernas y brazos.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Cambio evidente en la colocación de las extremidades superiores.	NO APLICA	Regula el tono muscular en las extremidades superiores.	No se percibieron.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Estado levemente más relajado que el necesario.	Cambio leve en la disposición de las manos al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	No regula el tono muscular en sus manos. Permanecen demasiado relajadas.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el solo en una velocidad media. Ligero cambio en la sonoridad al interpretar el solo nuevamente. Adaptación postural muy evidente en la región lumbar.							

Tabla 32 Análisis de la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso al interpretar nuevamente el solo.	En su primera interpretación se percibe demasiada entrega en la zona lumbar.	Cambio leve de colocación en la región lumbar.	Cambio leve y progresivo al interpretar nuevamente el solo.	Adaptación leve y progresiva durante la sesión en la zona lumbar.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en piernas y brazos.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Mantiene su colocación de las extremidades superiores al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	Regula el tono muscular en las extremidades superiores.	Leve tensión en el hombro derecho.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Cambio leve en la disposición de las manos al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	Leve adaptación en las manos durante la sesión.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el solo de manera rápida y fluida. Cambio sonoro al interpretarlo nuevamente.							

Tabla 33 Análisis de la sesión 1 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

**Sesión #2:**

**Fecha: Participante #2 – 8 de agosto, participante #3 – 9 de agosto de 2018.**

Mediante la consigna los participantes son guiados hacia un estado de relajación profunda y se da inicio al primer ejercicio. Para iniciar, los participantes interpretarán el solo #2 del libro *The All American Drummer: 150 Rudimental Solos* de Charlie Wilcoxon en el redoblante en la velocidad que consideren adecuada y de la manera que consideren pertinente mientras son grabados en vídeo. Esta vez, la interpretación del solo en el redoblante será acompañada con un patrón rítmico propio del género de second line<sup>26</sup> en los pies. Finalizada la interpretación por parte de los 3 participantes, se les indica que se quiten los zapatos y se da inicio a las actividades programadas para la segunda sesión de esta etapa.

Una vez finalizadas las actividades propuestas, los participantes interpretan nuevamente el solo de redoblante a su manera, serán grabados de nuevo y los vídeos serán analizados posteriormente.

**Recursos:**

- Set de batería acústica.
- Par de baquetas.
- Pelota antiestrés.

**Actividades y ejercicios a interpretar:**

Drum Set

Bombo      Pedal H.H.

*Ilustración 16 Ritmo de second line. Ilustración del investigador.*

<sup>26</sup> Estilo musical propio de Nueva Orleans, USA, característico de las procesiones funerarias. Originalmente las bandas de second line estaban conformadas por instrumentos de viento y percusión.

## SOLO No. 2

The image shows five staves of musical notation for a solo piece. Each staff contains a sequence of notes with rhythmic values and accents. Below the notes are letters 'R' and 'L' indicating footwork patterns. The first staff has a double bar line. The second staff continues the pattern. The third staff includes a '7 str.' marking. The fourth staff continues the pattern. The fifth staff includes two '9 str.' markings, indicating 9-stroke phrases.

*Ilustración 17 Solo #2 del libro The All American Drummer: 150 Rudimental Solos de Charlie Wilcoxon. Pag 2.*

Sesión	Actividad
2.	<b>INVENTARIO</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes, sentados en la silla de batería, descalzos y de cara a la batería descansan los brazos sobre sus muslos. Ojos cerrados.</li> <li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario que se focalizará en la planta de los pies, glúteos y zona pélvica y por último en la articulación del hombro.</li> <li>3. Durante el recorrido, los participantes se interrogarán sobre la sensación que el tacto con el pedal les produce, la distribución del peso en la silla y la percepción en la región de los hombros.</li> </ol>
	<b>POSTURA</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde la posición sentada frente a la batería, con los pies colocados en forma paralela en el piso, los participantes se semi-incorporan – como si intentaran pararse- y permanecen algunos segundos en esta posición (a mitad del camino entre la posición de pie y sentada).</li> <li>2. Ahora, dan golpecitos suaves con las nalgas en el asiento, intentando localizar los isquiones, como al cabalgar.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Golpean en distintas zonas de la silla en busca de esa posición “ideal” para reacomodarse en el asiento, manteniendo siempre el torso relajado.</li> </ol>
	SISTEMA
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentados en la silla, los participantes imitan el gesto corporal de un director de orquesta con los brazos.</li> <li>2. Como siendo empujados hacia arriba por una corriente de aire, los brazos suben lentamente, sin esfuerzo como si flotaran. Una vez alcanzada una altura media, poco más arriba de los hombros realizar movimientos de dirección libre con ambos brazos.</li> <li>3. El movimiento se realiza de manera ligera, espontánea pero controlada y será de gran importancia que sea experimentado de una manera cómoda.</li> </ol>
	ACCIÓN
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes apoyan una pelota sobre la superficie del redoblante y descansan su mano derecha sobre esta.</li> <li>2. Hacen una leve presión sobre la pelota mientras realizan movimientos circulares con las manos aumentando el radio de rotación hasta que abarquen la totalidad del parche.</li> <li>3. Ahora, golpean la pelota intentando que esta rebote sobre el parche del redoblante, aumentando poco a poco la intensidad de fuerza y adaptándose a la altura del rebote.</li> <li>4. Repetir desde el paso 1 con la mano izquierda.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes apoyan la pelota sobre el pedal de la batería y con sus pies se apoyan encima de ésta.</li> <li>2. Ahora ejercen una leve presión sobre ésta y deslizan el pie tratando de recorrer la superficie del pedal.</li> <li>3. En ciertos momentos se les pedirá que accionen el pedal en diferentes puntos.</li> <li>4. A medida que accionan el pedal, van registrando la zona “ideal” para dar el golpe con su pie.</li> </ol>

Tabla 34 Actividades para la sesión 2 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.

Sujeto #2:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Repartición un poco excesiva en los glúteos.	Demasiada relajación en su primera interpretación. Estado ideal de suspensión al interpretar nuevamente.	Disposición de la zona lumbar cambió en la segunda interpretación del solo.	Enderezamiento notorio de la región lumbar al interpretar el solo nuevamente.	Adaptación del tono muscular en la región lumbar al interpretar nuevamente el solo.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en las extremidades superiores.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Cambio notorio en la colocación de los brazos.	NO APLICA	Adaptación del tono muscular en las piernas (muslos) al interpretar nuevamente el solo.	Muslos ligeramente tensionados en la primera interpretación.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Estado levemente más relajado que el necesario.	Cambio leve en la disposición de las manos al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	Alcanza a regular el tono muscular en el agarre, haciéndolo más firme.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el solo a una velocidad lenta. Al interpretarlo nuevamente lo hace un poco más rápido. Cambio sonoro al interpretarlo nuevamente.							

Tabla 35 Análisis de la sesión 2 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3:		Puntos de apoyo	Suspensión	Colocación	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso en todas las extremidades y glúteos.	Suspensión ideal de las extremidades en ambas interpretaciones del solo.	Mantiene su colocación de las extremidades y región lumbar al interpretar nuevamente el solo.	Cambio leve y progresivo al interpretar nuevamente el solo.	No hubo adaptación perceptible durante la sesión.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en las extremidades superiores e inferiores.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Mantiene su colocación de las extremidades al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	No hubo adaptación perceptible durante la sesión.	No se percibieron.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de baquetas.	Suspensión idónea al interpretar nuevamente el solo.	Mantiene su colocación de las manos al interpretar nuevamente el solo.	NO APLICA	No hubo adaptación perceptible durante la sesión.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el solo de a una velocidad moderada y de manera controlada. No se percibe cambio en la sonoridad.							

Tabla 36 Análisis de la sesión 2 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.



**Sesión #3:**

**Fecha: Participantes #1 y #2 – 14 de agosto, participante #3 - 15 de agosto de 2018.**

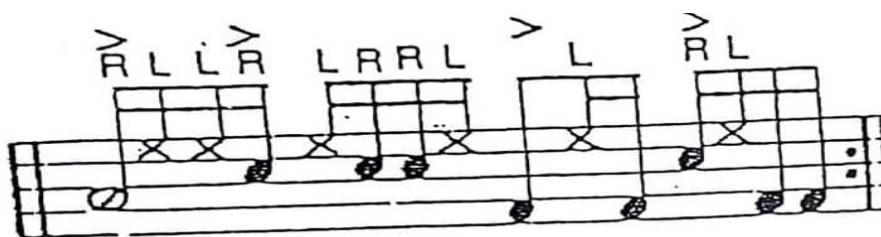
Mediante la consigna los participantes son guiados hacia un estado de relajación profunda y se da inicio al primer ejercicio. Para iniciar, los participantes interpretarán el ritmo “A” del ejercicio #2 de la página 24 del libro *Advanced Funk Studies* de Rick Latham en el set de batería en la velocidad que consideren adecuada y de la manera que consideren pertinente mientras son grabados en vídeo. Una vez finalizada la interpretación por parte de los 3 participantes, se les indica que se quiten y los zapatos y se da inicio a las actividades programadas para la tercera sesión de esta etapa.

Una vez finalizadas las actividades propuestas, los participantes se ponen nuevamente los zapatos y vuelven a interpretar el ejercicio, esta vez el tallerista se encargará de dar indicaciones en cuanto a la velocidad de ejecución y la intensidad del sonido en el set. Al igual que en las sesiones anteriores, serán grabados en vídeo y éstos serán analizados posteriormente.

**Recursos:**

- Set de batería acústica.
- Par de baquetas.

**Actividades y ejercicios a interpretar:**



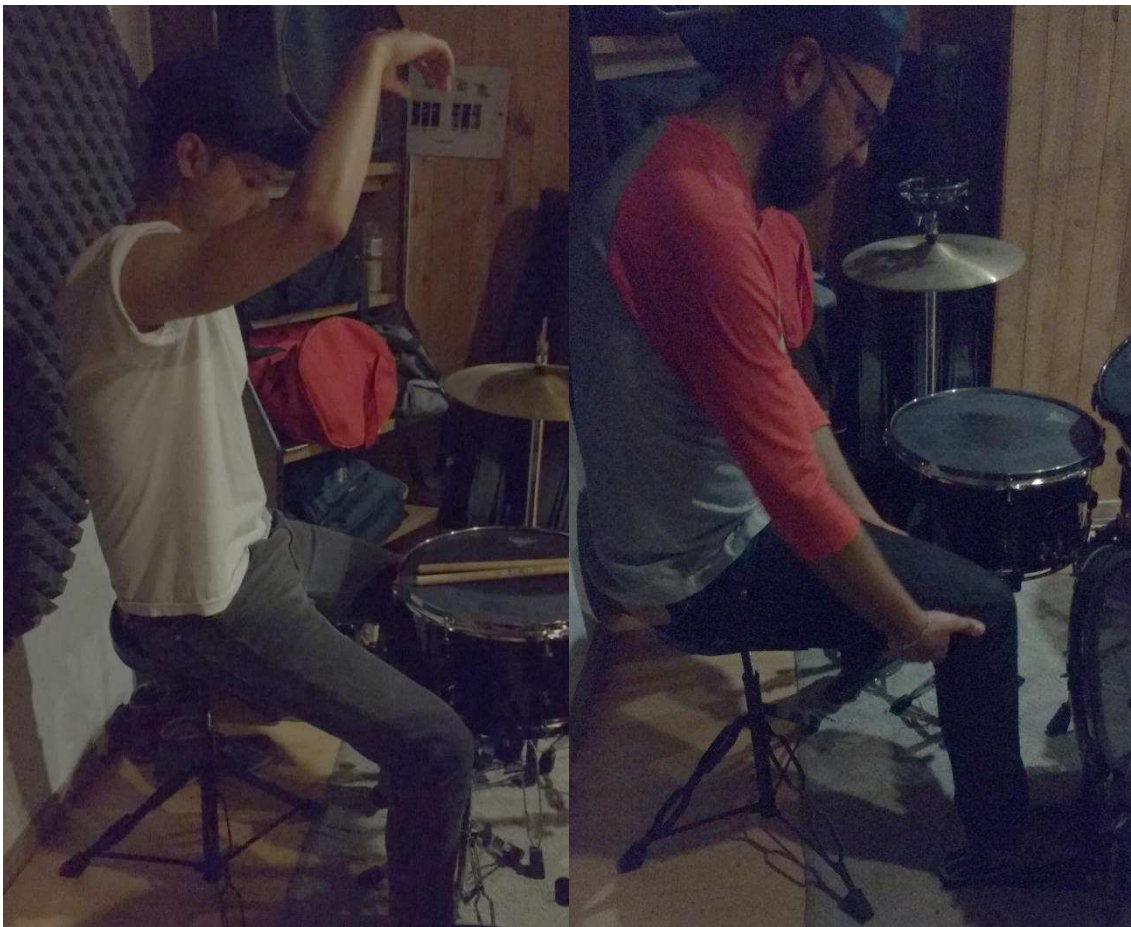
*Ilustración 18 Ritmo "A" del ejercicio #2 del Libro Advanced Funk Studies. Pag 24.*

Sesión	Actividad
3.	INVENTARIO

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes, sentados en la silla de batería, descalzos y de cara a la batería descansan los brazos sobre sus muslos. Ojos cerrados.</li> <li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario que se focalizará en la planta de los pies, glúteos y zona pélvica y por último en la articulación del hombro.</li> <li>3. Durante el recorrido, los participantes se interrogarán sobre la sensación que el tacto con el pedal les produce, la distribución del peso en la silla y la percepción en la región de los hombros.</li> </ol>
	POSTURA
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentados en la silla de la batería, los participantes varían el ángulo que se forma a nivel de la cadera llevando la espalda hacia atrás, hacia delante, al costado, respecto al punto de eje “central”.</li> <li>2. Desde los apoyos en los pies y el asiento, perciben el efecto que se produce al modificar la posición de la columna vertebral.</li> </ol>
	SISTEMA
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentados en la silla, los participantes imitan el gesto corporal de un director de orquesta con los brazos.</li> <li>2. Otro sujeto, ubicado atrás del participante, acomoda sus propios brazos debajo de los brazos de éste y se los eleva lentamente.</li> <li>3. El participante sentado deja que el peso de sus extremidades descansen sobre los brazos del participante que lo manipula, mientras éste describe movimientos libres, siempre atento a las posibles tensiones o bloqueos que esto pueda generar.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentados en la silla los participantes agarran con ambas manos el muslo, desde abajo a la altura de la rodilla, y lo elevan varios centímetros.</li> <li>2. Dejan que la pierna caiga con todo el peso y al caer el pie acciona el pedal de la batería.</li> <li>3. Nuevamente lo alzan y dejan caer variando la altura.</li> <li>4. Repetir de nuevo con la otra pierna.</li> </ol>

Tabla 37 Actividades para la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.

Registro visual:



*Ilustración 19 Participantes durante la actividad de Sistema.*

Sujeto #1:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso corporal en ambas interpretaciones del ejercicio.	Estado adecuado de su región lumbar.	Hubo un ligero cambio en la colocación de la parte superior de su cuerpo.	Endereza ligeramente su espalda en la segunda interpretación.	Ligera adaptación en la región lumbar y hombros en la segunda interpretación.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en piernas y brazos.	Estado adecuado de suspensión en las extremidades.	No se percibió cambio en la colocación de las extremidades.	NO APLICA	No se percibieron cambios.	No se percibieron.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Estado un poco tenso en manos en su primera interpretación.	No se percibió cambio en la colocación de manos y pies.	NO APLICA	Regula ligeramente el tono muscular en las manos. Las relaja un poco en su segunda interpretación.	No se percibieron.
Observaciones: Toca el ejercicio en una velocidad lenta en ambas ocasiones. No existe un cambio sonoro, tiene dificultades para interpretar el ejercicio.							

Tabla 38 Análisis de la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2:		Puntos de apoyo	Suspensión	Colocación	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso en piernas y glúteos. Demasiada entrega de la espalda.	Demasiada relajación en la parte superior de su cuerpo.	Cambio de colocación en la región lumbar en su segunda interpretación.	Enderezamiento evidente de su espalda en su segunda interpretación.	Regula el tono muscular en su espalda (posiblemente la espalda baja)	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición de peso en extremidades inferiores.	Estado ideal de suspensión en las extremidades durante la segunda interpretación.	Cambio evidente en la disposición de las extremidades superiores en su segunda interpretación.	NO APLICA	Regula su tono muscular en brazos, lo cual libera de tensión a los hombros.	Ligera tensión en su hombro izquierdo durante su primera interpretación.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Manos más relajadas de lo necesario.	Cambio en la colocación de las manos en su segunda interpretación.	NO APLICA	Regula levemente el tono muscular. Tensiona más el agarre.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el ejercicio a una velocidad intermedia y de una manera fluida. Ligero cambio de sonoridad en su segunda interpretación.							

Tabla 39 Análisis de la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Muy buena repartición del peso en los diferentes puntos de apoyo.	Estado idóneo de suspensión.	Cambios leves en la disposición.	Enderezamiento leve y progresivo.	Leve adaptación del tono muscular en la espalda.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en las extremidades.	Suspensión ideal de las extremidades en ambas interpretaciones del ejercicio.	Cambios de disposición del antebrazo.	NO APLICA	Adaptación tónica cambiante de acuerdo a los cambios de colocación	No se percibieron.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Estado de suspensión idóneo de las manos.	No se percibieron cambios.	NO APLICA	No se percibieron cambios.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el ejercicio a una velocidad rápida y de una manera adecuada. Cambio sonoro perceptible en su segunda interpretación.							

Tabla 40 Análisis de la sesión 3 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

**Sesión #4:**

**Fecha: Participantes #1 – 19 de agosto, participante #2 – 14 de agosto, participante #3 – 21 de agosto de 2018.**

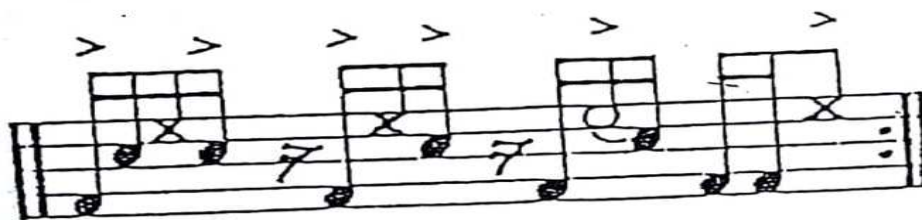
Mediante la consigna los participantes son guiados hacia un estado de relajación profunda y se da inicio al primer ejercicio. Para iniciar, los participantes interpretarán el ritmo “A” del ejercicio #3 de la página 24 del libro *Advanced Funk Studies* de Rick Latham en el set de batería en la velocidad que consideren adecuada y de la manera que consideren pertinente mientras son grabados en vídeo. Una vez finalizada la interpretación por parte de los 3 participantes, se les indica que se quiten y los zapatos y se da inicio a las actividades programadas para la cuarta sesión de esta etapa.

Una vez finalizadas las actividades propuestas, los participantes se ponen nuevamente los zapatos y vuelven a interpretar el ejercicio, esta vez el tallerista se encargará de dar indicaciones en cuanto a la velocidad de ejecución y la intensidad del sonido en el set. Al igual que en las sesiones anteriores, serán grabados en vídeo y éstos serán analizados posteriormente.

**Recursos:**

- Set de batería acústica.
- Par de baquetas.
- Palos de escoba.

**Actividades y ejercicios a interpretar:**



*Ilustración 20 Ritmo "A" del ejercicio #3 del Libro Advanced Funk Studies. Pag 24.*

Sesión	Actividad
4.	<b>INVENTARIO</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes, sentados en la silla de batería, descalzos de cara a la batería descansan los brazos sobre sus muslos. Ojos cerrados.</li> <li>2. A través de la consigna, los participantes se disponen a realizar un inventario que se focalizará en la planta de los pies, glúteos y zona pélvica y por último en la articulación del hombro.</li> <li>3. Durante el recorrido, los participantes se interrogarán sobre la sensación que el tacto con el pedal les produce, la distribución del peso en la silla y la percepción en la región de los hombros.</li> </ol>
	<b>SISTEMA</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ahora, los participantes toman un palo grueso (puede ser de escoba) e imaginan y perciben su brazo, antebrazo, mano y palo en forma de unidad.</li> <li>2. Seguidamente, dirigen cada una de las “partículas” internas y externas de esta unidad a elevarse al mismo tiempo, procurando la máxima equidad en la distribución de la fuerza de sostén.</li> <li>3. Dejan caer el brazo y golpean los distintos tambores del set de batería. Repetir desde el paso 1 variando la altura de elevación de la “unidad”.</li> </ol>
	<b>ACCIÓN</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes recuestan una baqueta de madera sobre el pedal de la batería y apoyan su pie sobre esta.</li> <li>2. A continuación accionan el pedal con distintos niveles de fuerza y presión.</li> <li>3. Cambian de ubicación la baqueta varias veces hasta que la superficie de la palma del pie haya sido estimulada completamente.</li> </ol>
<b>MICROESTIRAMIENTO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los participantes extienden y apoyan el pie sobre el pedal de la batería.</li> <li>2. Enfocan su atención sobre la articulación del tobillo, tomando consciencia de los huesos que la constituyen; dirección, estructura, forma y espacio entre ellos.</li> <li>3. Ahora, aflojan los tejidos alrededor de cada hueso y dejan que se “deslicen” en direcciones opuestas al ampliarse (mentalmente) el espacio alrededor de cada uno.</li> <li>4. Repetir desde el paso 1 con las distintas articulaciones del pie que el tallerista considere pertinentes.</li> </ol>	



*Tabla 4* Actividades para la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental. Fuente: Adaptación del libro "Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte" y autor de la investigación.

Registro visual:



*Ilustración 21* Participante durante la actividad para el Sistema.

Sujeto #1:		Puntos de apoyo	Suspensión	Colocación	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso.	Estado idóneo de suspensión postural.	Zona lumbar presenta cambios de colocación en la segunda interpretación	Leve enderezamiento de la zona lumbar.	Leve adaptación tónica de toda la zona lumbar.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición en del peso en piernas y pies.	Hombros levemente tensionados.	Cambio de disposición en hombros y brazos.	NO APLICA	Adaptación tónica de hombros y brazo hasta los codos. No se registró cambio en las extremidades inferiores.	No se percibieron.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baqueta	Logra un buen estado de suspensión en su segunda interpretación.	No hubo cambio en la colocación de las manos.	NO APLICA	Adaptación tónica en las manos.	Manos levemente tensionadas al iniciar la sesión.
Observaciones: Ejecuta el ejercicio en una velocidad moderada. Se evidencia un cambio sonoro en su segunda interpretación.							

Tabla 42 Análisis de la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #1. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #2:		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Demasiada entrega del peso en su tronco en la primera interpretación.	Suspensión idónea durante la segunda interpretación.	Cambio de disposición de la parte superior cuerpo.	Enderezamiento muy notorio de toda la zona lumbar.	Adaptación tónica muy notoria en toda la zona lumbar.	No se percibieron.
	<b>SISTEMA</b>	Muy buena repartición del peso en las extremidades inferiores.	Suspensión idónea de las extr. superiores en la segunda interpretación.	Cambio de colocación muy notorio en sus extremidades superiores.	NO APLICA	Adaptación tónica de las extremidades superiores.	Tensión en el hombro izquierdo.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Manos un poco relajadas	Cambio de disposición de las manos.	NO APLICA	Adapta levemente su tono muscular en las manos.	No se percibieron.
Observaciones: Interpreta el ejercicio a una velocidad moderada, un poco rápido en la segunda ocasión. Cambio sonoro muy notable en su segunda interpretación.							

Tabla 43 Análisis de la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #2. Fuente: autor de la investigación.

Tabla 44 Análisis de la sesión 4 de la etapa de trabajo instrumental para el sujeto #3. Fuente: autor de la investigación.

Sujeto #3:		Puntos de apoyo	Suspensión	Colocación	Reflejo de enderezamiento	Adaptación tónica	Bloqueos/ tensiones
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>	Buena repartición del peso en los distintos puntos de apoyo.	Una ligera tensión lumbar en la primera interpretación.	Cambio en la disposición lumbar durante la sesión.	Leve enderezamiento de la región lumbar.	Adapta el tono muscular de la región lumbar. Estaba un poco tensionado, ahora relaja.	Tensión al inicio de la sesión en la espalda alta.
	<b>SISTEMA</b>	Buena repartición del peso en extremidades.	Estado un poco tenso en los hombros al iniciar sesión. Estado ideal en segunda interpretación.	Cambio de disposición en hombros y brazos.	NO APLICA	Adaptación del tono muscular en las extremidades superiores.	Hombros tensionados al iniciar la sesión.
	<b>ACCIÓN</b>	Buen agarre de las baquetas.	Estado idóneo en manos y pies.	Leves cambios en el agarre de las manos. Pies permanecen igual.	NO APLICA	Leve adaptación tónica en manos.	No se percibieron.
Observaciones: Ejecuta el ejercicio en una velocidad moderada, lo hace de una manera muy controlada. Cambio leve en el resultado sonoro de la segunda interpretación.							

## 4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Etapa de aprestamiento y sensibilización:

A continuación se hará un recuento del proceso individual de cada sujeto que participó en la etapa de aprestamiento y sensibilización de la propuesta:

#### *Sujeto #1:*

Este sujeto tuvo un buen desempeño durante esta etapa, estuvo presente en todas las sesiones. Su capacidad de descripción puede ser descrita como simple, a lo largo de la etapa fue capaz de describir los procesos y fenómenos por los que atravesaba de manera simple, breve y escueta. Logra expresar y dar a entender sus experiencias principalmente externas (superficie de la piel) pero sin mayor grado de detalle. Si bien, logra describir los fenómenos por los que atraviesa durante las actividades, resulta evidente que careció de una narrativa lo suficientemente profunda para ahondar en detalles concretos de significación de experiencias y ser consecuente en estas significaciones.

Respecto a su capacidad de detalle, el sujeto demostró bastante habilidad en el uso de cartografías. Fue capaz de representar una gran variedad de formas, texturas, dimensiones y figuras de diferentes componentes corporales que hacía clara la distinción entre los distintos tejidos, huesos y órganos. Si bien, es capaz de representar y dar a entender diferentes elementos, capas internas y niveles corporales dentro de un mismo plano cartográfico, su percepción de los elementos que constituyen la realidad interna corporal está aún en una etapa temprana, puesto que representa de manera incompleta la totalidad o la mayoría de dichos elementos al representar una región corporal.

En cuanto a las emociones y estado corporal, el sujeto mostró constantemente una apariencia calmada y serena durante el transcurso de las sesiones de esta etapa, fueron pocas las actividades que hicieron que el sujeto evidenciara alguna emoción o sensación fuerte y evidente. Esto se evidenció mediante la observación de las facciones de su rostro y las disposiciones que asumía el cuerpo en cada actividad. También, de acuerdo a estas disposiciones, fue posible observar constantes estados de suspensión en cada actividad; su cuerpo permanecía en estados de tensión idónea en la gran mayoría de actividades que exigían cierto esfuerzo físico.

Ahora bien, también fue muy subsistente el expresar incomodidad en la mayoría de ejercicios que requerían de un trabajo en conjunto con los demás participantes. Frases como “me sentí invadido” y “mi espacio personal se siente violado” fueron una constante durante estos ejercicios. A pesar de esto

sus estados corporales a lo largo de las actividades no fueron muy cambiantes a pesar de dicha inconformidad.

### ***Sujeto#2:***

Este sujeto participó en todas las sesiones de la etapa y tuvo un buen desempeño a lo largo de ésta. Su capacidad de descripción se caracterizó por ser ordenada, consecuente, muy detallada y estructurada. Describía cada experiencia, sensación o suceso en cada actividad de una manera clara, concisa y en muchos casos muy detallada. Sus descripciones daban cuenta de una gran cantidad de procesos sensoriales por los que atravesaba no solo a nivel superficial, sino también internamente pudo describir muchas de sus experiencias. Durante las sesiones fue constante la frase “reafirmé varias ideas/percepciones” que tenía, hecho que en definitiva da cuenta de un fortalecimiento de su conciencia corporal en este aspecto durante esta etapa.

Respecto a su capacidad de detalle en el uso de las cartografías, el sujeto mostró un pobre desempeño al representar regiones corporales y sus componentes. Presentó problemas para significar y distinguir de manera suficientemente clara los diferentes tejidos y componentes de las regiones corporales. Además de esta representación sencilla, se debe adicionar que fue bastante incompleta puesto que había muchos espacios incompletos y vacíos en sus cartografías.

En cuanto a las emociones y el estado corporal, el sujeto fue el participante que más demostró sentir en diferentes intensidades emociones, sensaciones e incluso dolores a lo largo de las sesiones. En la observación y en la descripción que el participante proveía fue posible constatar diferentes estados emocionales, en muchos casos muy opuestos como la alegría y la risa hasta la nostalgia. En todas las sesiones este sujeto demostró de manera muy evidente sentir una gran variedad de sensaciones. También fue muy concreto al describir exactamente lo que sentía y en qué parte lo sentía, ya que asimismo podía localizar específicamente las zonas afectadas y las razones por las sensaciones.

Al trabajar con otros sujetos fue más tolerante a la manipulación, pero también fue mucho más explícito al momento de expresar sus sentimientos; esto incluía principalmente ataques de risa incontrolable, muchas veces impidiéndole realizar la actividad por un cierto momento. Al igual que otros participantes, frases como “me sentí invadido” o “mi espacio personal se siente violado” fueron una constante durante estos ejercicios.

### ***Sujeto #3:***

Este sujeto tuvo un buen desempeño durante esta etapa, estuvo presente en todas las sesiones. Su capacidad de descripción puede ser descrita como completa y detallada. Si bien no ahonda profundamente en detalles, el sujeto describió de manera completa las diferentes experiencias y sensaciones por las que atravesaba. Relataba de manera consecuente y concisa sus experiencias. Sus descripciones se caracterizaron fundamentalmente por describir la intensidad de la sensación por la estimulación en los diferentes tejidos.

Respecto a la capacidad de detalle en el uso de cartografías el sujeto realizó un trabajo aceptable, siendo capaz de significar una gran variedad de componentes corporales, un tanto confuso en ciertas ocasiones, pero de una manera sencilla y que en muchas ocasiones parece incompleta puesto que únicamente representa los elementos más característicos y notables dentro del área de interés de la sesión. Respecto a esto, se podría decir que aún está en una etapa muy temprana del desarrollo, puesto que el detalle en sus representaciones es muy general y ambiguo.

Por otra parte, en cuanto a las emociones y el estado corporal en esta etapa, el sujeto se mostró inmutable en la mayoría de las sesiones; no se percibieron cambios notorios en sus disposiciones corporales o rasgos faciales durante las actividades. Al igual que otros participantes, el sujeto sintió muchas veces una sensación de incomodidad al trabajar grupalmente, puesto que su espacio personal estaba siendo violado. Además de estas ocasiones, la observación del sujeto arrojó pocos indicios de un cambio en su disposición o un cambio de emoción, la mayoría de sesiones transcurrieron con el sujeto estando en estados de completa serenidad, concentración y relajación, siempre trabajó de acuerdo a las consignas que se indicaban.

## 4.2 Etapa de trabajo instrumental:

A continuación se hará un recuento del proceso individual de cada sujeto que participó en la etapa de trabajo instrumental de la propuesta:

### *Sujeto #1:*

Este sujeto estuvo presente en tres de las cuatro sesiones de la etapa (faltó a la tercera sesión). La repartición del peso en todas las instancias corporales fue muy buena en todas las sesiones, posee una memoria muscular muy buena al momento de repartir sus puntos de apoyo en los pedales, silla y baquetas. Sus estados de suspensión fueron constantemente adecuados, permanecía en situaciones de equilibrio durante la mayoría de las actividades, aunque fue evidente en las manos estados de ligera tensión al ejecutar la batería, estos estados por lo general fueron regulados durante la actividad por el mismo participante.

La colocación de este sujeto fue la variable más cambiante durante todas las sesiones ya que no se observaron patrones constantes de respuesta, en la mayoría de sesiones sus disposiciones corporales fueron muy cambiantes al comparar la primera y la segunda ejecución del ritmo. Su reflejo de enderezamiento sufrió cambios de distintas intensidades en la observación, durante todas las sesiones. La espalda baja fue la región corporal que más se reguló a lo largo de la etapa, siempre cambiando la disposición de ésta durante las actividades.

En general el sujeto presentó cambios en distintas instancias corporales en todas las sesiones, siendo la zona lumbar la que más evidente y constantemente se regulaba. La observación arrojó que el sujeto al regular la espalda alta y baja, también regulaba componentes del *sistema* como los hombros y brazos. Durante la mayoría de sesiones, el sujeto no presentó bloqueos o tensiones en los elementos de la *postura*, pocas veces se vieron tensionados los hombros y fue más común observar tensión en sus manos; la *postura* siendo regulada a lo largo de las actividades.

### *Sujeto #2:*

Este sujeto estuvo presente en todas las sesiones de la etapa. El sujeto presentó constantes problemas en el inicio de las sesiones con la repartición de su peso principalmente en la región lumbar; entregaba demasiado su peso sobre su espalda, lo cual hacía que al inicio de las sesiones estuviera encorvado/gacho. En las otras instancias corporales no tuvo mayor problema al repartir los puntos de apoyo. Estos estados de demasiada entrega y relajación lumbar afectaron notablemente la suspensión en sus extremidades superiores y sus manos, haciéndolas también estar en estados de mucha relajación al inicio de las sesiones.



Ante estos estados de relajación, el sujeto reguló satisfactoriamente su tono muscular hasta alcanzar estados idóneos para la exigencia física que el ejercicio demandaba. Esto es un indicio claro de toma de conciencia frente a su estado corporal. Respecto a la colocación el sujeto realizó cambios en su disposición frente al instrumento en las diferentes instancias corporales, en todas las sesiones menos en la #2, fue muy notoria la re acomodación de la espalda, la disposición de los brazos en su totalidad, los muslos y sus manos. Además de cambiar la disposición de las manos, el sujeto también tensionó su agarre, haciéndolo más firme y sin exceso de tensión.

Su reflejo postural presentó cambios muy evidentes, el enderezamiento fue progresivo y muy notorio durante las sesiones también afectando, junto con los otros cambios explicados anteriormente, su disposición corporal en su totalidad. En general, el sujeto reguló de manera muy evidente su tono muscular en casi la totalidad de las extremidades involucradas en el accionar del instrumento y su zona lumbar para adaptarse mejor a las exigencias de los ritmos.

### ***Sujeto #3:***

Este sujeto estuvo presente en todas las sesiones de esta etapa. Durante las sesiones el sujeto realizó una muy buena repartición de su peso corporal en los distintos puntos de apoyo; el peso en su espalda, extremidades, manos y pies estuvo bien repartido, solo una vez se notó un exceso de peso sobre sus glúteos. Al igual que con sus puntos de apoyo, sus estados de suspensión siempre estuvieron en un punto de equilibrio en el cual el sujeto se veía balanceado durante su ejecución de la batería.

Respecto a la colocación de sus segmentos corporales, a lo largo de las sesiones fue característico que el participante mantuviera muchas de sus disposiciones corporales frente al instrumento durante toda la sesión, cuando el sujeto se adaptó sus disposiciones corporales lo hizo de una manera muy leve, a veces poco notoria. De por sí, la postura del participante fue adecuada durante las actividades de las sesiones por lo que el reflejo de enderezamiento fue un aspecto que no tuvo mayor cambio durante esta etapa, sin embargo se registraron cambios leves y progresivos en el enderezamiento de la espalda que reafirmaron la buena postura.

En general, este sujeto posee una memoria muscular que le permite adaptar y regular su tono muscular rápidamente a las exigencias que el instrumento pide, de una manera progresiva y eficiente. Su nivel como instrumentista le permite interpretar sin mayor inconveniente los ejercicios de la batería y concentrarse a la vez en realizar los más mínimos ajustes en la totalidad del cuerpo.

## 5. CONCLUSIONES

Después de este recorrido de investigación, el ser testigo de enfrentar el cuerpo de los participantes en distintas maneras con el instrumento, fue un proceso de altísimo valor pedagógico para el autor. Fue una transformación total y contundente de la forma como abordaré mi práctica pedagógica e instrumental. Esta experiencia me hará un músico y profesor comprometido con la realidad y los procesos corporales míos o de un futuro alumnado. Lo vivido me permitió concluir con respecto a la relación del cuerpo, consciencia e instrumento lo siguiente:

- En la etapa de aprestamiento y sensibilización, a través de los distintos mecanismos de expresión utilizados, el presente trabajo evidenció las variadas formas en las que los participantes representan y plasman sus experiencias y, en consecuencia, fortalecen dichas capacidades de expresión. Siendo esto evidenciado, se puede concluir que existió un fortalecimiento de la conciencia en materia de significación y expresión de la experiencia.
- La etapa de trabajo instrumental resultó ser muy efectiva en cuanto permitió que los participantes regularan de forma progresiva el tono muscular de la disposición corporal que asumían frente a la batería. Si bien fue efectivo durante la duración de las sesiones, no puede concluirse que el efecto del trabajo sea más que un efecto inmediato a corto plazo y acompañe a los participantes en sus futuras ejecuciones del instrumento.
- Se concluyó durante esta investigación que la regulación del tono muscular de la zona lumbar, a pesar de no estar directamente involucrada en la ejecución de la batería, afecta de manera directa e influye en gran medida en la regulación de otros segmentos corporales, en especial las extremidades superiores. Ésta regulación es de gran ayuda directa para la adaptación de distintas instancias como la *suspensión* y la *colocación*, lo que en últimas conlleva a una redistribución total de la disposición corporal del instrumentista y una regulación más eficiente del tono muscular.
- Se evidenció un fortalecimiento de la conciencia corporal en cuanto los participantes regulaban su tono muscular con respecto a las exigencias de la interpretación y frente al instrumento. Si bien el trabajo busca prevenir las lesiones por sobreuso, los participantes aún se encuentran en una etapa temprana del fortalecimiento que si bien aún no es posible concluir que pueda prevenir o minimizar las lesiones por sobreuso, definitivamente se observó avances en la detección y regulación de posturas, agarres y disposiciones que afectan la salud corporal en la ejecución de la batería.
- El trabajo corporal es de vital importancia para el trabajo instrumental, ambos deben ir de la mano y ser fuente de retroalimentación el uno del otro. Para dos de los sujetos se puede

concluir que el trabajo físico realizado en las sesiones no solo fortaleció su conciencia corporal frente al instrumento, sino que resultó también en un cambio evidente del resultado sonoro al adaptar también sus maneras particulares y propias de ejecución del instrumento.

- Para el investigador fue de sumo beneficio y enriquecimiento personal haber tenido la oportunidad de aplicar estos dispositivos metodológicos puesto que al analizar y comparar los variados mecanismos de significación, expresión y regulación de los participantes, entró en constantes reflexiones sobre el accionar pedagógico en el campo de la enseñanza de éste instrumento. Fueron evidentes las fortalezas y debilidades y demás variables que afectaban de una u otra manera los resultados de cada aplicación en los instrumentistas, y fue allí donde se adquirieron herramientas pedagógicas para tratar de explotar fortalezas, solventar dificultades y en general tener un mejor conocimiento de cómo lidiar con las distintas variables que aparecen en un escenario pedagógico.
- Los dispositivos metodológicos de la eutonía resultaron ser efectivos, en el sentido de que producían efectos en los participantes de manera inmediata. El investigador considera que es de suma importancia el continuar explorando el trabajo corporal paralelo al trabajo instrumental para una formación más integral del instrumentista, no solo bajo los lineamientos de la eutonía sino bajo los lineamientos de las múltiples pedagogías que toman al cuerpo como un elemento fundamental en el desarrollo instrumentista. Es también un llamado para abrir, proteger y ampliar los espacios de formación y trabajo corporal que existen en la facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Si bien el trabajo de sensibilización y aprestamiento fue la etapa a la cual se le dedicó el mayor número de sesiones durante la aplicación, se le recomienda a los interesados en utilizar los dispositivos metodológicos de la eutonía para fines similares a los de esta investigación, a explorar y ahondar más en ejercicios preparatorios y sensibilizadores de los sentidos ya que los participantes aún se encuentran en una etapa muy temprana en el fortalecimiento de la conciencia corporal.

Invito a los actuales y futuros pedagogos a atreverse a entrar en el mundo de la conciencia corporal, ya que lo único que recibiremos a cambio será un fortalecimiento y mejor entendimiento de la relación corpo-sensorial del instrumentista con su instrumento en pro no solo de la calidad de interpretación sino también de la calidad de la salud del músico.

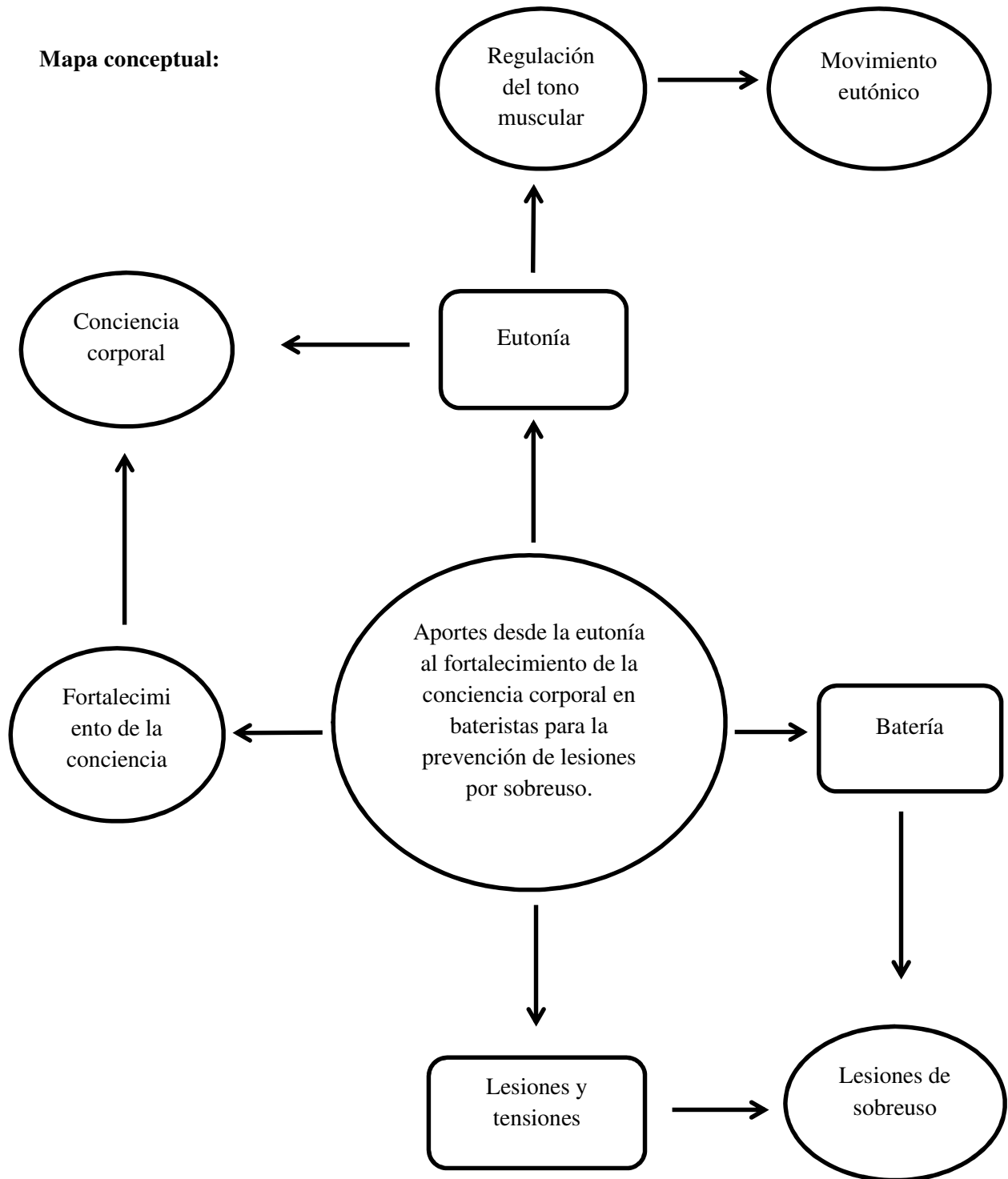
## Bibliografía

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Tercera edición*. Colombia: PEARSON EDUCACIÓN.
- Bustamante Sierra, D., & Henao Gómez, W. A. (2007). *Representaciones sociales de cuerpo del estudiante de música de la universidad pedagógica nacional*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.
- Cubells, R. (2010). Músicos y lesiones. *Biomecánica vol 18, num.1*, 16-18.
- Elliot, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación acción*. Madrid: Morata.
- Feldenkrais, M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Barcelona: Paidós.
- Hemsey de Gainza, V., & Kesselman, S. (2003). *Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte*. Buenos Aires, República Argentina: Lumen.
- Latham, R. (1993). *Advanced Funk Studies*. USA: Alfred Publishing Company Inc.
- López-Cano, R., & San Cristóbal Opazo, Ú. (2014). *Investigación artística en música. Problemas, métodos, experiencias y modelos*. Barcelona.
- Loyber, I. (1987). *Funciones motoras del sistema nervioso*. Buenos Aires: Impreco Grafica.
- Martín López, T. (2008). *Estudio sobre las lesiones producidas por movimientos repetitivos en músicos de Castilla y León. Factores de riesgo y tratamiento mediante osteopatía, masoterapia y crioterapia*. Universidad de Valladolid. Valladolid: Universidad de Valladolid. Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal.
- Merleau-Ponty, M. (1970). *Phenomenology of perception*. Londres, Inglaterra: Routledge and Kegan.
- Pascual, P. (2002). *Didáctica de la música para primaria*. Madrid: Pearson Educación.
- Rosello, J. (1998). *Psicología de la atención*. Madrid: Pirámide.
- Rovella, A. (2012). Actas del I encuentro latinoamericano de investigadores sobre cuerpo y corporalidades en las culturas. *El espacio interno personal reencontrado desde la Eutonía – De la clase a la vida cotidiana* (págs. 1-9). La plata, República Argentina: Investigaciones en artes escénicas y performáticas.
- Silverstein, B., Fine, L., Armstrong, T., Joseph, B., Buchholz, B., & Tobertson, M. (1986). *Cumulative trauma disorders of the hand and wrist in industry. The ergonomics of working postures. Models, methods and cases*. Londres, Inglaterra: Taylor & Francis.
- Villa, A. C. (2016). *Lesiones frecuentes en bateristas*. Mar del Plata: Universidad FASTA. Facultad de ciencias médicas. Licenciatura en Kinesiología.

- Violeta, H. (1983). *Conversaciones con Gerda Alexander*. Buenos Aires: Paidós.
- Vishnivetz, B. (1994). *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser*. Quilmes, Provincia Buenos Aires, República Argentina: Paidós.
- Wilcoxon, C. (1979). *The All-American Drummer 150 Rudimental Solos*. USA: Ludwig Music.
- Williams, J. (1890-1950). *The Principles of Psychology, vols I-II*. Nueva York: Dover Publications.
- Winnicott, D. W. (enero 1972). Basis for Self in Body". *International Journal of Child Psychotherapy*, 7-16.

**Anexos:**

**Mapa conceptual:**



**Formato unidades de análisis (PSA) para la etapa diagnóstica:**

		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>					
	<b>SISTEMA</b>					
	<b>ACCIÓN</b>					
<b>Observaciones:</b>						

**Formato unidades de análisis de la etapa de aprestamiento y sensibilización:**

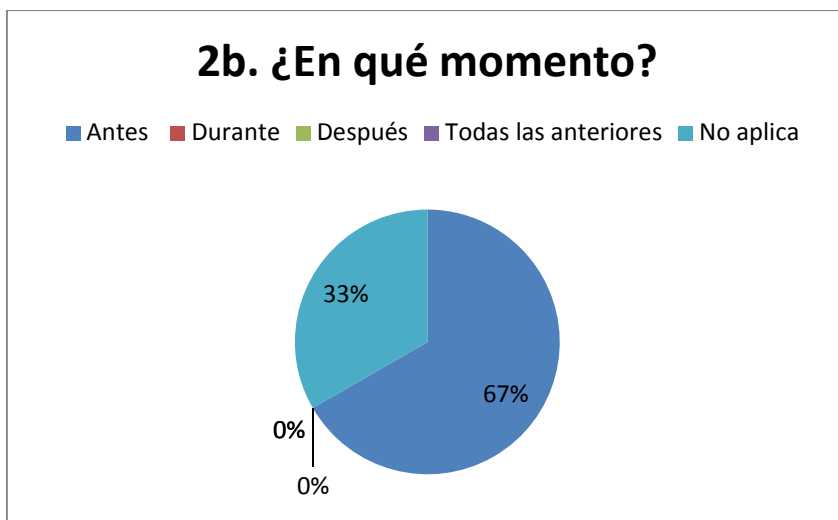
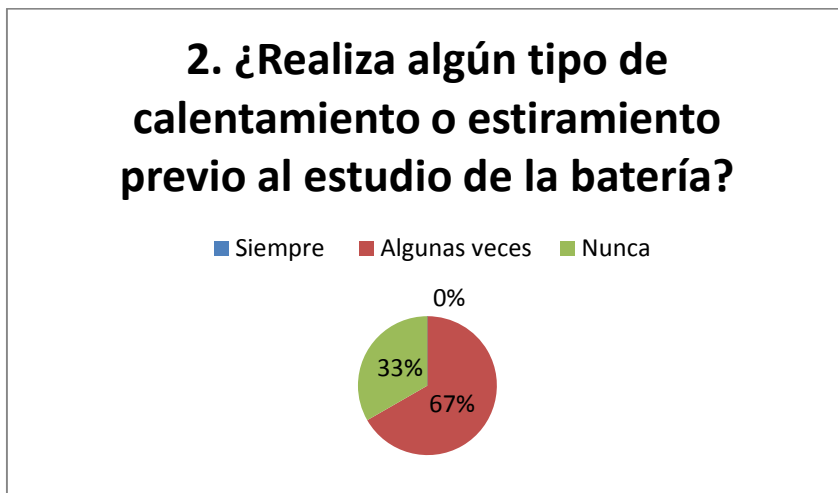
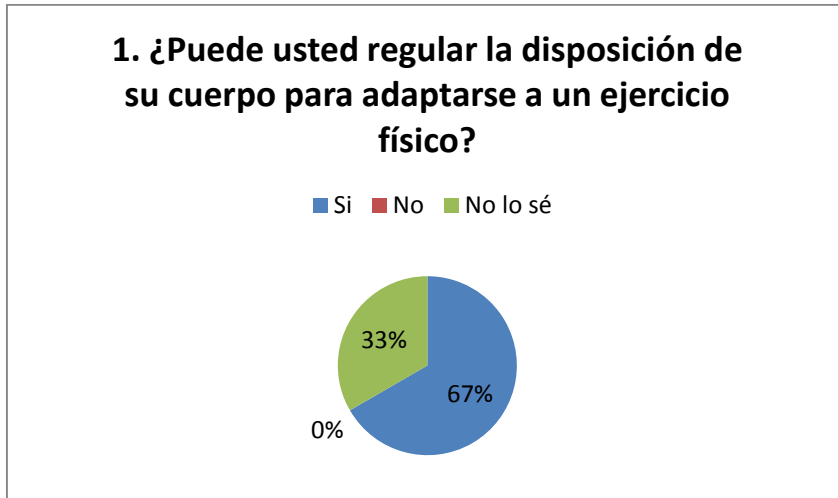
	<b>Descripción</b>	<b>Detalle</b>	<b>Emociones/Estado corporal</b>	<b>Observaciones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MUSICOS</b>				



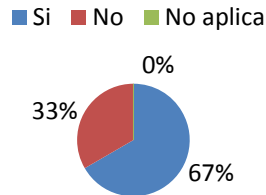
**Formato unidades de análisis (PSA) de la etapa de trabajo instrumental:**

		<b>Puntos de apoyo</b>	<b>Suspensión</b>	<b>Colocación</b>	<b>Reflejo de enderezamiento</b>	<b>Adaptación tónica</b>	<b>Bloqueos/ tensiones</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL EN MÚSICOS</b>	<b>POSTURA</b>						
	<b>SISTEMA</b>						
	<b>ACCIÓN</b>						
<b>Observaciones:</b>							

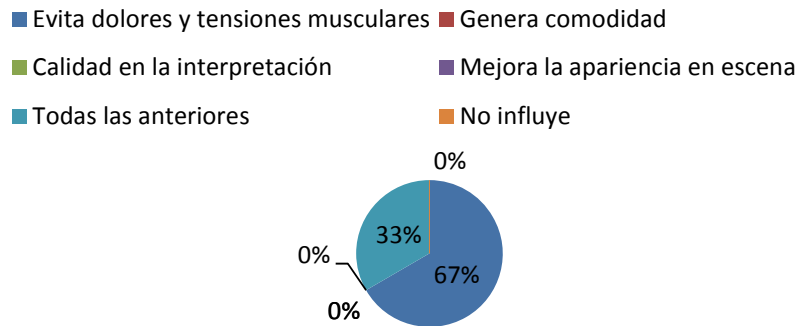
**Encuesta diagnóstica:**



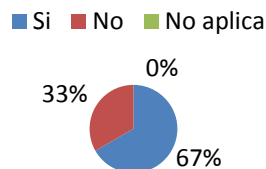
### 3. ¿Es consciente de la postura de su cuerpo durante la ejecución de la batería?



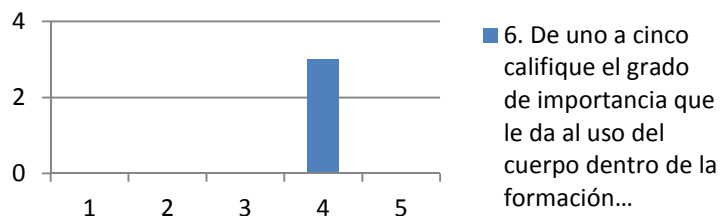
### 4. ¿De qué manera cree que influye la postura corporal en el momento de interpretar un instrumento?



### 5. ¿Es consciente de las extremidades involucradas directamente en el accionar de la batería al momento de ejecutar el instrumento?



**6. De uno a cinco califique el grado de importancia que le da al uso del cuerpo dentro de la formación instrumental (siendo 1 el menor grado de importancia y 5 el mayor).**

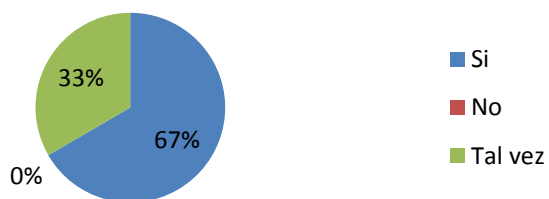


**7. ¿Considera que una educación del cuerpo complementa su formación instrumental?**

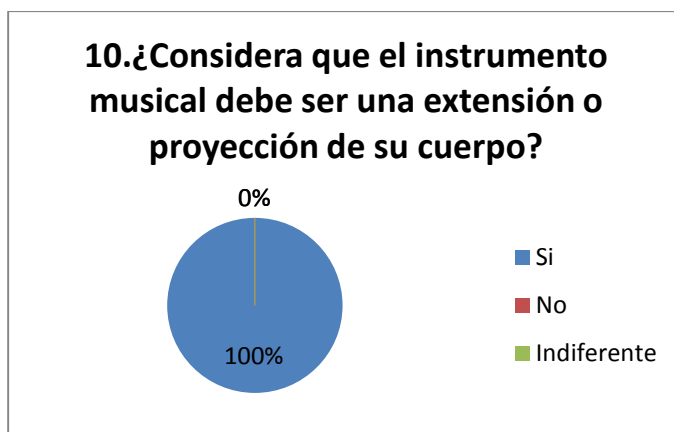
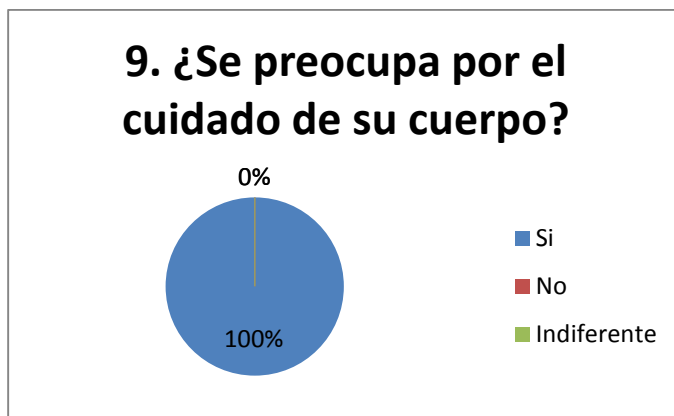


7a. ¿Por qué? Maximiza los resultados en el instrumento/El cuerpo es nuestro primer instrumento, el buen uso del mismo garantiza una mejor calidad interpretativa/El cuerpo es una herramienta de trabajo en este contexto, por ende no sobra.

**8. ¿Considera que desarrollar una conciencia corporal es trascendente para su desempeño instrumental?**

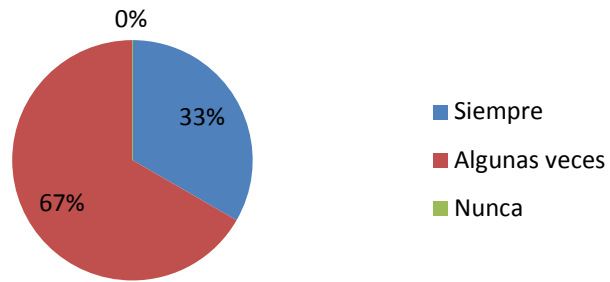


8a. ¿Por qué? Se pueden evitar lesiones o molestias tanto a largo como a corto plazo. Además de la comodidad en la que se encuentre el cuerpo depende el rendimiento a nivel instrumental/Evita problemas físicos y mejora el sonido/Al ser consciente de mi cuerpo soy consciente de lo que hago con él.



10a. ¿Por qué? Sin lugar a duda, la interpretación del instrumento musical es donde vemos plasmado muchos aspectos de nuestro cuerpo y mente. Por consiguiente éste es una extensión de nuestro cuerpo./ Responde a cada movimiento que haga/ Pues considero que es así a nivel conceptual interpretativo.

### 11. ¿Toma descansos durante el estudio del instrumento?



### 12. ¿Siente o ha sentido tensiones en las extremidades directamente involucradas en la ejecución al momento de interpretar o estudiar la batería? (ej: dedos, muñecas, pies)



12a. ¿En qué parte? Muñeca y piernas/ Dedos y antebrazo/ Antebrazo.

### 13. ¿Siente tensiones en las extremidades indirectamente involucradas en la ejecución al momento de interpretar o estudiar la batería? (ej: espalda, cuello, glúteos)



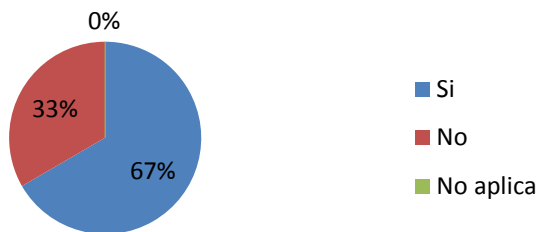
13a. Cuello/ Glúteos y cuello/ Muslos.

### 14. ¿Siente dolor al momento de interpretar o estudiar la batería?



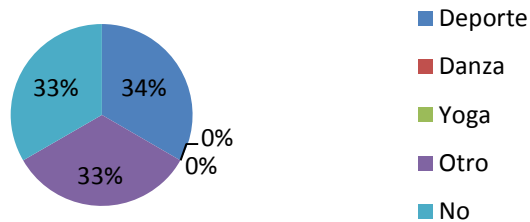
14a. ¿En qué parte? Articulación de la mano izquierda/ Dedos y muñecas en alguna ocasión.

### 15. ¿Conoce usted la causa de su dolor?

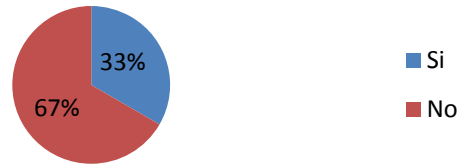


15a. ¿Cuál es la causa? Una anomalía física/ Puede ser demasiada tensión o sobrecarga de estudio.

### 16. ¿Realiza alguna actividad física?



**17. ¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad derivada de la ejecución de la batería o qué afecte a ésta?**

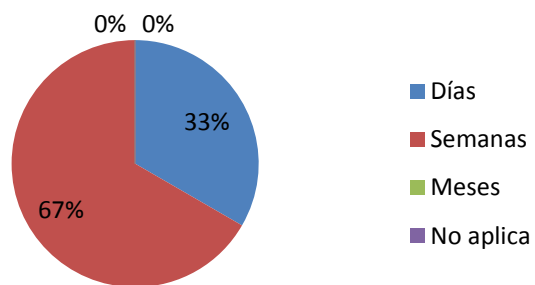


17a. ¿Cuál? ¿En dónde? Esguince de tobillo/ Tendinitis en el manguito rotador del hombro izquierdo.

**18. ¿Ha tenido que dejar de tocar la batería producto del dolor, lesión o enfermedad?**



**19. ¿Por cuánto tiempo?**





**20.¿La universidad le ha proporcionado alguna información acerca del cuidado del cuerpo en relación con el estudio de un instrumento?**



**21.¿Su profesor de instrumento le da indicaciones de cómo realizar un calentamiento y estiramiento adecuado para la ejecución de la batería?**

