

FICHA 2. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ALUMANDO

Nuevamente y debido a que la Ficha 2 persigue el mismo objetivo que la Ficha 1, pero cambiando el sujeto de aplicación desde el profesorado hasta el alumnado, la forma de responder es abierta e invita a la reflexión del propio alumnado y de su profesor correspondiente. Presentamos, pues, los resultados obtenidos.

Objetivo. Ya que la técnica de cada instrumento difiere en función de su forma de manipular el mismo para obtener el sonido, se abordaron, en función de la especialidad instrumental, los siguientes:

Piano	Mejorar la posición corporal adecuada para usar el peso del brazo
Violín	Mejorar la colocación del cuerpo y el movimiento del brazo derecho Controlar la producción del sonido en <i>detaché</i> , sin botes y con calidad Flexibilizar la articulación
Flauta Travesera	Subir la flauta y la cabeza al tocar para mejorar la posición y relajación
Oboe	Mejorar la colocación de la embocadura y del sonido a través del cuerpo

Fecha de aplicación: del 1 de febrero al 3 de mayo de 2019.

¿Cuándo trabajo este objetivo?

En todos los casos coincide la respuesta: siempre que se toca y, especialmente, en pasajes técnicos en los que la posición afecta a la eficacia en la respuesta del sonido. Esto se aplica a todos los momentos de la clase con cada estudiante.

¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?

Las respuestas son variadas y ofrecen diferentes métodos creativos que, de alguna manera, son aplicables a todas las especialidades instrumentales. Por esto, podríamos decir que cada una de las opciones dadas por cada alumno de cada especialidad puede extrapolarse fácilmente a las otras especialidades, lo cual resulta de gran enriquecimiento a la hora de optar por diferentes metodologías de carácter más creativo. Entre las formas de trabajo en casa tenemos:

- Ejercicios de técnica aplicados al repertorio y basados en la conciencia muscular.
- Ejercicios de sonido lentos y manteniendo la nueva posición de forma relajada.
- Empleo de la visualización sobre el resultado que se quiere conseguir y la forma de obtenerlo antes de empezar a tocar con el instrumento.
- Uso de un espejo como elemento para comprobar y corregir la posición.

-Supervisión de la familia en casa, a través de señas o gestos que indiquen la necesidad de corregir la posición.

-Grabación de vídeos y toma de fotos en las que se pueda comprobar la posición del cuerpo durante la interpretación y la evolución de dicha postura con el tiempo.

-Empleo de objetos auxiliares que ayuden a corregir la posición (como el uso de topes que eviten bajar el instrumento, en el caso de la flauta, por ejemplo) y de otros que sirvan al alumnado de recordatorio para saber que ha de fijarse en su posición corporal con más asiduidad (como una pulsera).

¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con la práctica?

Los resultados son favorecedores respecto a la ergonomía del instrumento, con repuestas como:

-Mejora del sonido y de la técnica gracias a la mejora de la posición del cuerpo.

-Aumento de la tonicidad y resistencia musculares.

-Mayor autonomía de cara a la solución de problemas técnicos.

-Incremento de la homogeneidad en los registros sonoros.

-Corrección progresiva de la posición, incorporándose la nueva ergonomía al hábito de interpretación instrumental.

-Mayor nivel de conciencia respecto a los progresos propios y al conocimiento del cuerpo.

-Incremento del nivel de seguridad respecto a la interpretación.

¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno? ¿De qué manera?

Todos destacan que el rendimiento se ve incrementado por diversos motivos, como son:

-Mejor gestión del tiempo de estudio y del propio tiempo de clase.

-Mayor fluidez, proyección de sonido y autocontrol durante la ejecución.

-Incremento de la autoestima y del nivel de motivación del alumnado.

-Fomento de la prevención frente a futuras lesiones.

-Mejores resultados en cuanto a aspectos técnicos y sonoros del instrumento.

-Mayor naturalidad en la dosificación de la energía necesaria para interpretar.