

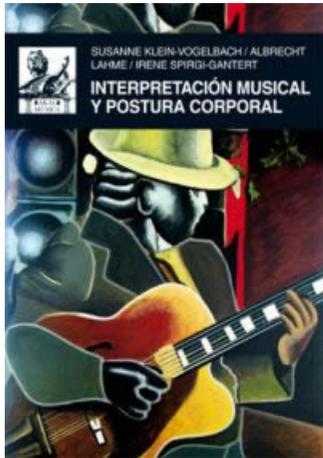
## Crítica de libros

## Interpretación musical y postura corporal

Aurelio Viribay

**Título:** *Interpretación musical y postura corporal. Un desafío para músicos, profesores, terapeutas y médicos.* **Título original:** *Musikinstrument und Körperhaltung.* **Autores:** Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme, Irene Spirgi-Gantert. **Traducción:** Francisco Fernández del Pozo. **Editorial:** Akal, 2010. **Nº de páginas:** 377. **ISBN:** 978-84-460-2746-1.

"La música se tarda semanas en prepararla y segundos en consumirla"  
(Vikram Seth: *Una música constante*).



Partiendo de la acertada premisa de que la profesión del músico conlleva, desde el punto de vista intelectual, físico y psíquico, una actividad tan exigente como la del deportista de élite, este libro se propone mostrar a músicos en activo, profesores, fisioterapeutas y médicos especializados en músicos, recursos de diversa índole para mejorar la práctica de una actividad altamente especializada y extremadamente compleja. Para la profesión del músico no sólo basta con talento y capacidad artística, sino que para llevarla a cabo en condiciones idóneas la condición física juega un papel muy relevante.

Los autores de este libro —médicos con formación adicional como músicos profesionales, fisioterapeutas que trabajan en análisis del movimiento y kinesiología, así como músicos y profesores de las principales familias de instrumentos— se han propuesto sacar a la luz un manual que asesore a músicos y a los terapeutas encargados de su tratamiento, y que sirva además como libro de consulta a los médicos interesados en esta materia. Para ello se abordan aquí cuestiones relacionadas con la movilidad, la postura, anatomía, fisiología muscular, fisiología de la respiración, motricidad, ergonomía relacionada con la constitución física, o la prevención aplicada a las distintas familias instrumentales.

El último capítulo ofrece las pautas de un entrenamiento básico para los músicos con el objetivo de conseguir el necesario equilibrio de las cargas físicas producidas por su actividad profesional. Los autores no se centran sólo en los aspectos físicos de la interpretación, sino que tratan además las cuestiones psicológicas asociadas a ella, en un interesante capítulo dedicado al miedo escénico como "*reacción de ansiedad producida por el temor a sentirse herido en la autoestima por una evaluación (negativa)*". Para el dominio del estrés en la profesión musical se propone aquí recurrir a la kinesiología, teoría del movimiento muscular que integra los procesos físicos con los emocionales y bioquímicos, rechazando la administración —cada vez más extendida— de betabloqueantes por el riesgo que representan para la salud.

Un libro, en suma, que constituye un completo compendio de recursos para la prevención y tratamiento de músicos y profesores, dirigido también a fisioterapeutas y médicos relacionados con la profesión musical. La medicina musical supone hoy en día en nuestro país una interesante alternativa de especialización en un campo en el que todavía queda mucho por hacer y por explorar.

Esta publicación se suma a otras publicadas los últimos años que tratan diversos aspectos físicos y psicológicos relacionados con el ejercicio musical y con la actuación en público: *En forma: ejercicios para músicos* (1), de Esther Sardá Rico, "manual de mantenimiento de la buena condición física de las personas de todas las edades que se dedican a la música profesionalmente o como aficionados"; *Amo hacer música* (2), de Gloria Ruiz Ramos, un tratado sobre el intérprete, sus características, su problemática y sobre la prevención a través de la técnica de Yogaterapia específica para los profesionales de la música; *La actuación musical* (3), de M<sup>a</sup> Ángeles Manresa, libro que trata los aspectos que influyen en las actuaciones musicales; *Psicología para intérpretes artísticos* (4), de M<sup>a</sup> Carmen Pérez-Llantada y Andrés López de la Llave, en el que se desarrollan estrategias para la mejora técnica, artística y personal; o los dos manuales de Guillermo Dalia Cirujeda titulados *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos* (5) —un método para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales— y *El*

*músico* (6) , una introducción a la psicología de la interpretación musical.

---

(1) SARDÀ RICO, Esther: *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona, Paidós, 2003.

(2) RUIZ RAMOS, Gloria: *Amo hacer música. Yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Madrid, Mandala Ediciones, 1999.

(3) MANRESA, M<sup>a</sup> Ángeles: *La actuación musical. Manual básico para interpretar en público*. Barcelona, Editorial Boileau, 2006.

(4) PÉREZ-LLANTADA, M<sup>a</sup> Carmen y LÓPEZ DE LA LAVE, Andrés: *Psicología para intérpretes artísticos. Estrategias para la mejora técnica, artística y personal*. Madrid, Ediciones Paraninfo, 2006.

(5) DALIA CIRUJEDA, Guillermo: *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales*. Madrid, Mundimúsica Ediciones, 2004.

(6) DALIA CIRUJEDA, Guillermo y POZO LÓPEZ, Ángel: *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Madrid, Mundimúsica Ediciones, 2006.

---

Copyright © 2010 OpusMúsica. All Rights Reserved ISSN: 1885-7450

La opinión de OpusMusica se expresa sólo a través de los editoriales. Cualquier responsabilidad por el contenido de otras colaboraciones y artículos corresponde en exclusiva a sus respectivos autores.

Diseño basado en [YAML](#)