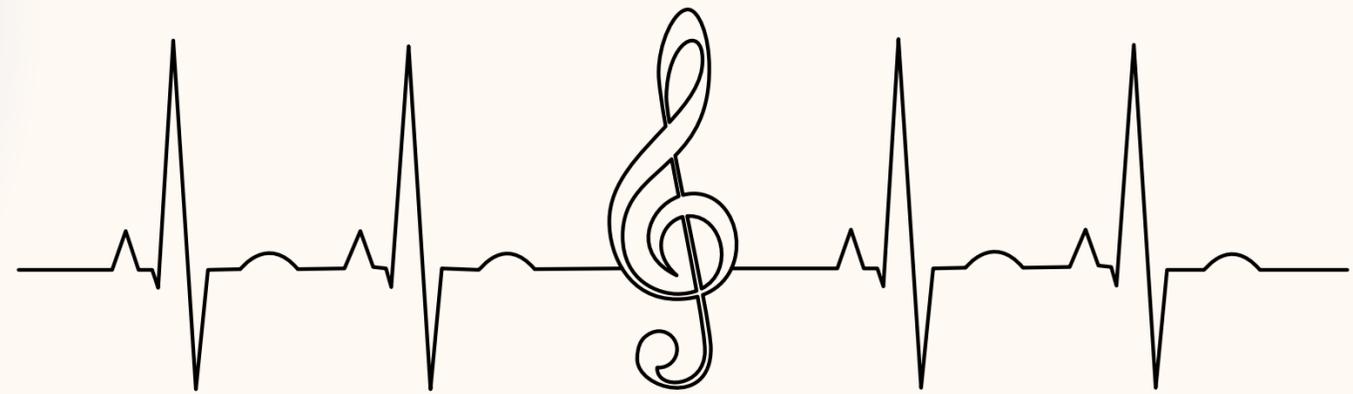


# MOVILIDAD

para músicos



Paula Jiménez ♥ Pilates Para Músicos



## EL CUERPO

# nuestra principal herramienta de trabajo

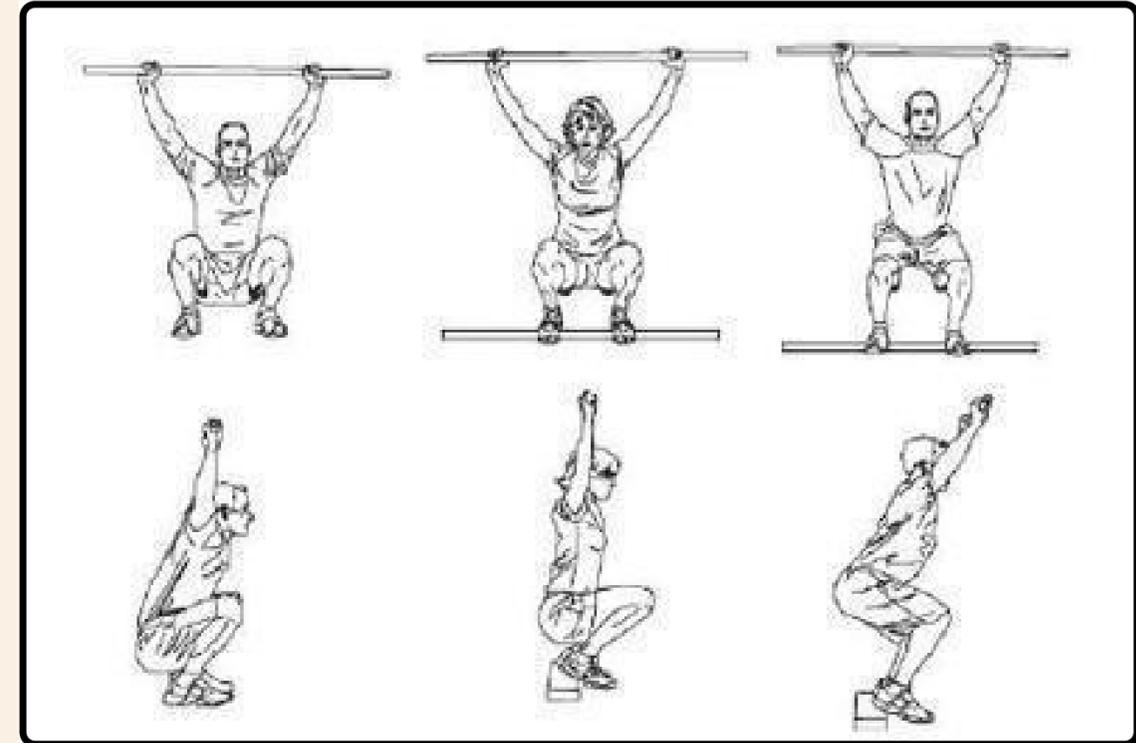
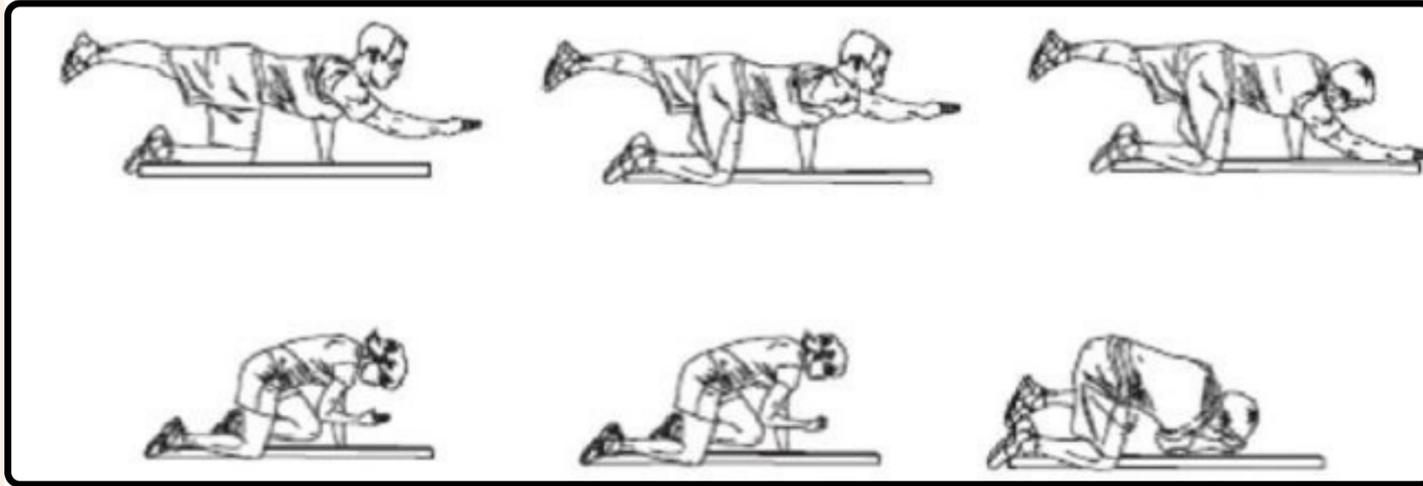
Si hay dolor al tocar, o después de tocar, significa que algo no está funcionando bien. Lo más probable, es que el dolor venga provocado por tensiones innecesarias o por movimientos dañinos.

Estas tensiones y estos movimientos menos adecuados son la consecuencia de la falta de movilidad en alguna o varias de las articulaciones de tu cuerpo.

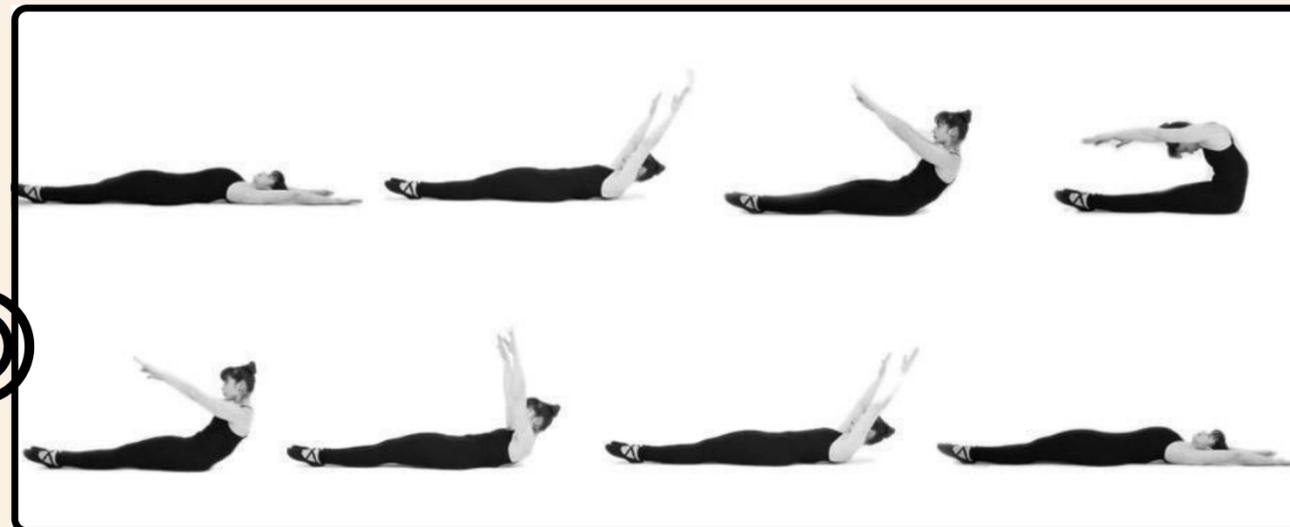
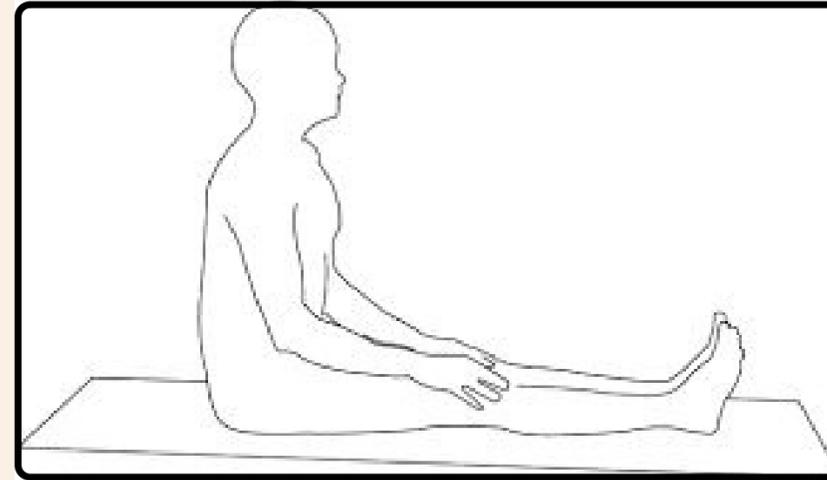
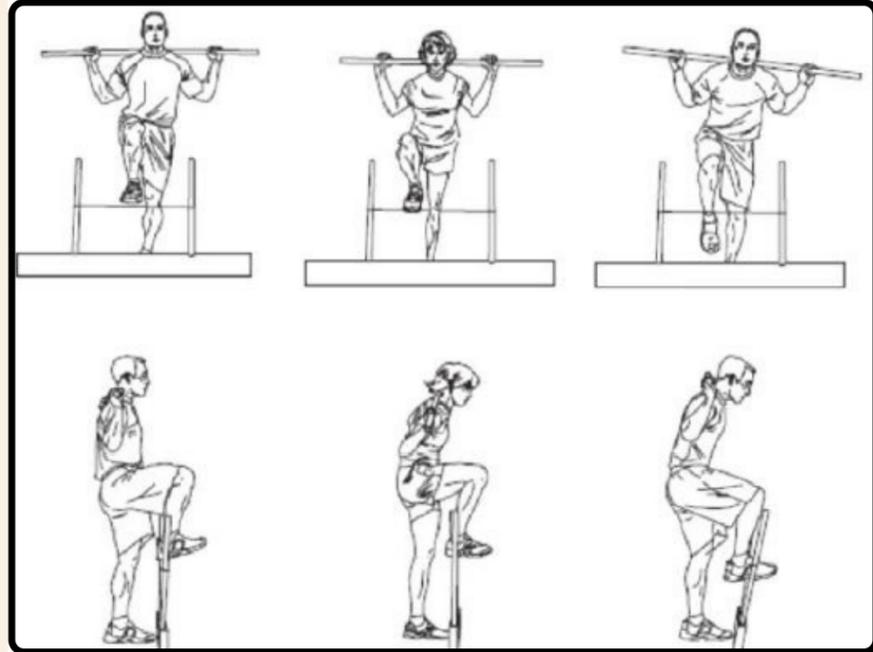
Si hay una articulación que tiene su rango reducido, habrá otra que trabaje para compensar esa falta, cargando con tareas para las que no ha sido diseñada. Cuando esta articulación con tarea extra se satura, aparecen los dolores, las tensiones y las lesiones.



# ¿TIENES BUENA MOVILIDAD?

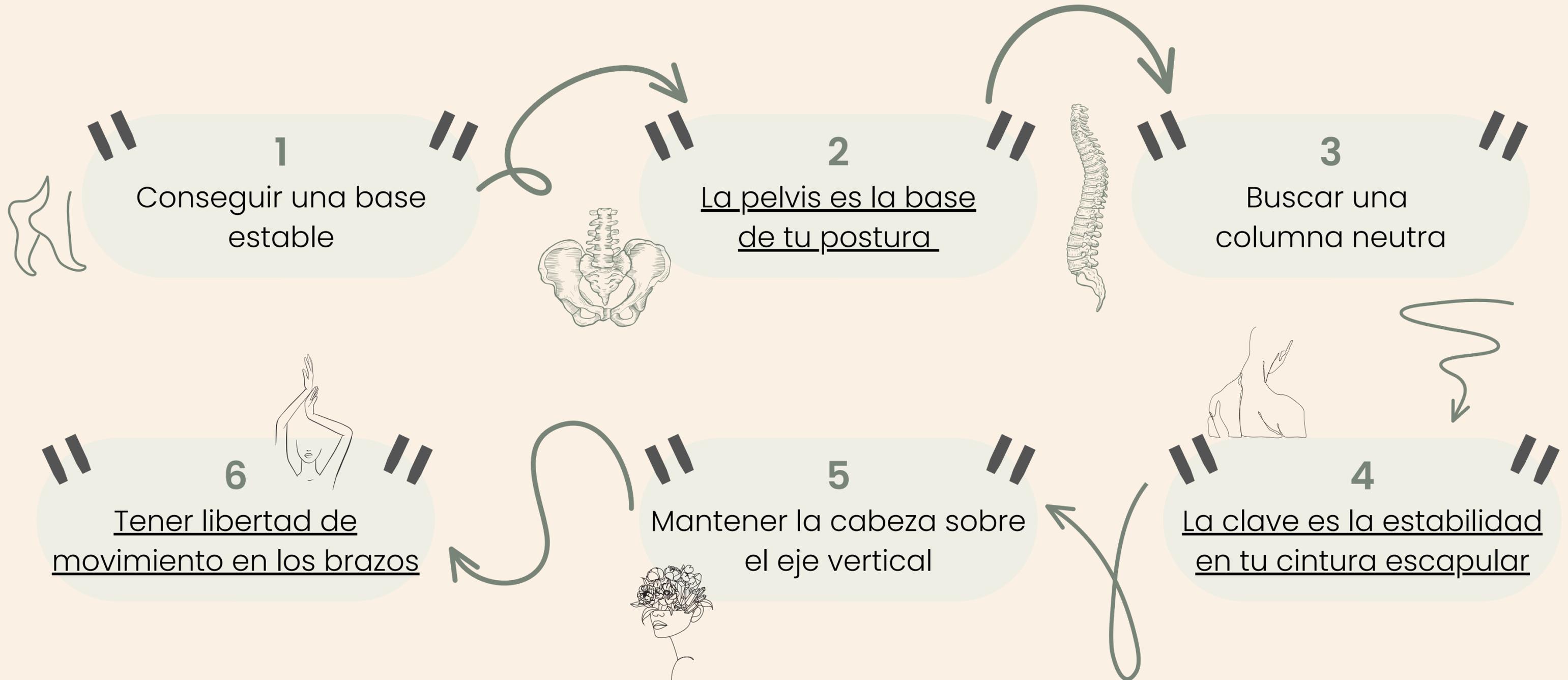


# ¿TIENES BUENA MOVILIDAD?



# EL DOMINÓ DE LAS COMPENSACIONES

Si alguna de las piezas claves de tu cuerpo a la hora de buscar una buena postura no funciona correctamente, se desatará un dominó de compensaciones que llevarán a tensiones innecesarias, dolores y lesiones.



# LA POSTURA IDEAL NO EXISTE

El cuerpo está diseñado para moverse, no para mantener posiciones estáticas. La actividad musical requiere mantener posturas poco orgánicas durante un tiempo prolongado, por tanto, la postura ideal no existe. Lo que podemos es tratar de ser lo más funcionales posible:

1. Tener una movilidad sana en nuestras articulaciones
2. Saber distribuir las fuerzas a lo largo de todo nuestro cuerpo para que no se carguen siempre las mismas.
3. Tener la tonicidad suficiente para mantener la postura gastando la mínima energía posible, eliminando cualquier movimiento o tensión innecesarias.
4. Conseguir que nuestra técnica nos permita un movimiento orgánico que favorezca nuestra expresión musical y de descanso al cuerpo en la postura fija prolongada

## LO IMPORTANTE ES SER FUNCIONAL

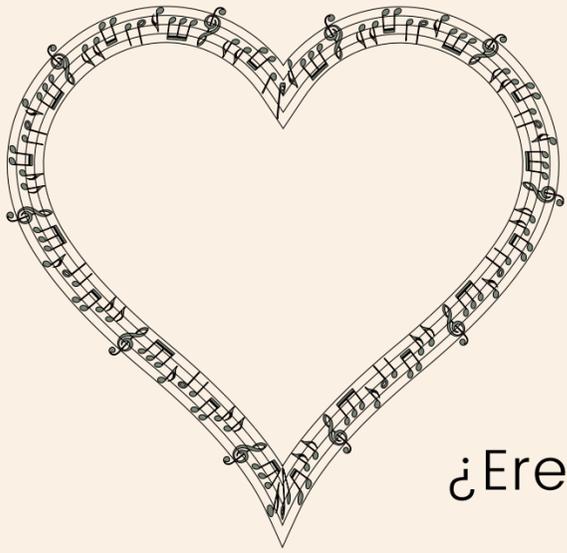
# ¿QUÉ ES SER FUNCIONAL?

Tener el mayor vocabulario de movimiento posible, lo que implica aumentar la cantidad de posturas disponibles, de rango de movimiento, de fuerza...

Emplear la mínima energía posible para tocar, es decir, integrar los movimientos y posiciones a la hora de tocar en mi vocabulario propio de movimiento. Analizar día a día cómo me organizo y cómo me muevo. No dar por sentado.

Necesito:

- Buena organización
- Capacidad de estabilización
- Libertad de movimiento (relaja el cuerpo y permite la expresión musical)



# LA PROPIOCEPCIÓN

¿Eres realmente consciente de cómo se mueve y organiza tu cuerpo al tocar?

La propiocepción es la capacidad de conocer la posición de nuestro cuerpo de conocer la distribución de todas sus partes en el espacio, tanto en quietud como en movimiento.

Esta habilidad te permite mejorar tu salud física, tu técnica con el instrumento y tu capacidad expresiva, pues te ayuda no sólo a mejorar posturas, posiciones de los dedos, uso de la respiración, embocadura, etc. Sino a eliminar todo aquello que no necesitas y que está gastando energía, distrayendo a tu cerebro e interfiriendo en tu discurso musical.

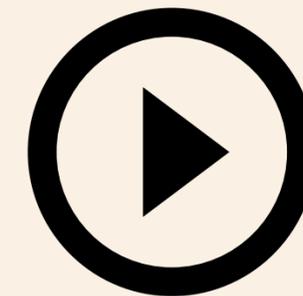
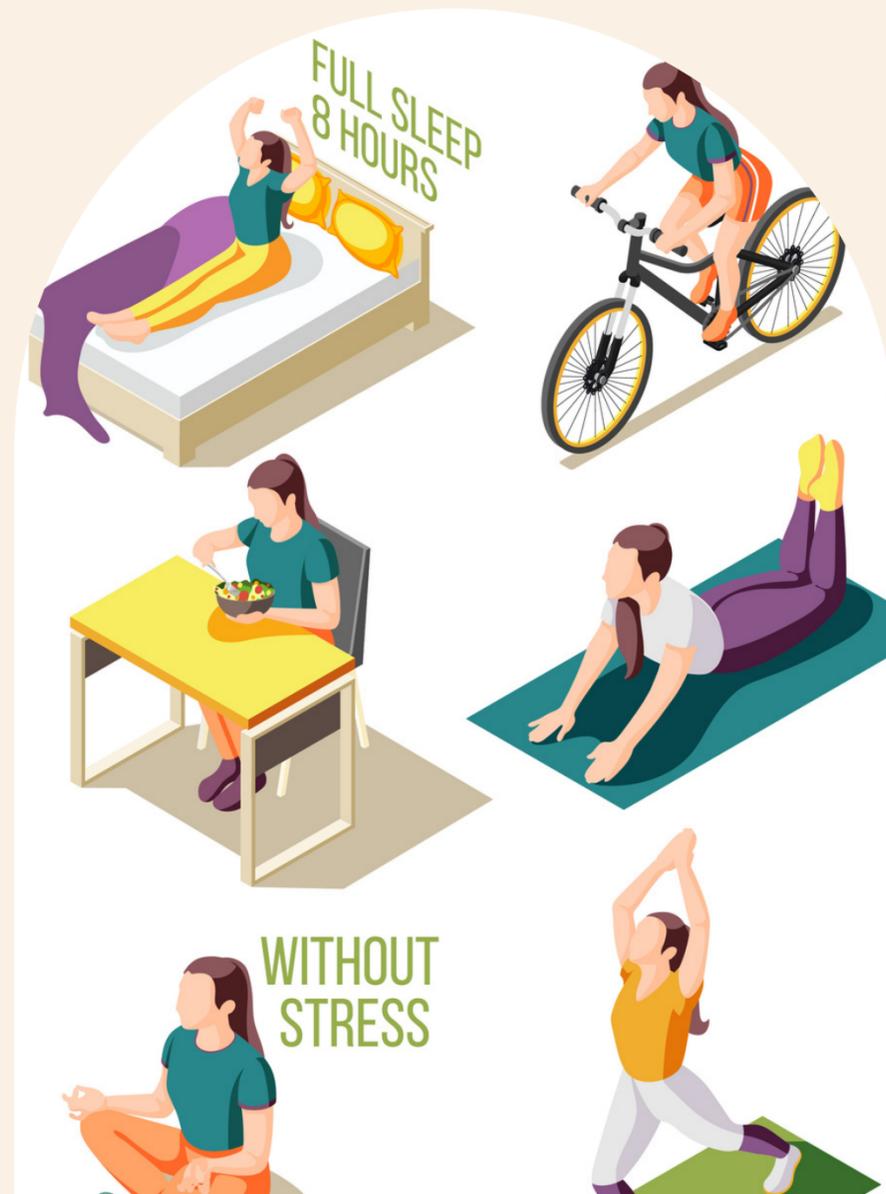
La música es pura propiocepción, pues necesita la coordinación de mente y cuerpo constante. Muchas veces, la técnica se ve impedida por el poco dominio que tenemos sobre el cuerpo, es decir, la falta de comunicación entre cuerpo y mente, la falta de coordinación y de disociación entre tus estructuras.



# ¿CÓMO APLICO ESTO EN MI DÍA A DÍA?

Incluye una rutina de movilidad dentro de tu rutina de estudio con el instrumento

- Antes de tocar moviliza todo el cuerpo, con la intención de despertarlo, oxigenarlo y aumentar un poco su temperatura, para que esté preparado para tocar cuando cojas el instrumento
- Después de tocar vuelve a movilizar, pero esta vez tratando de pasar por aquellas posiciones que no usas cuando tocas. Por ejemplo, trata de expandir el pecho, llevar los brazos hacia atrás, pues llevas un buen rato con una posición cerrada.



# ¿CÓMO APLICO ESTO EN MI DÍA A DÍA?

Descubre qué disciplina deportiva te gusta y practícala semanalmente

Cualquier deporte es bueno, pero aquellos enfocados en la movilidad ayudarán y potenciarán tu vida como músico: Pilates, Yoga, Calistenia...

Aprende a escuchar tu cuerpo y hazle caso

El cuerpo es muy listo y sabe decirte cuándo necesita parar, cuándo necesita que le muevas, le relajes, le des mimos.

Escucharle y hacerle caso va a darte muchas más horas de estudio productivo que forzar con tal de cumplir con lo que te habías propuesto.

Los descansos son necesarios y forman parte de tu rutina de estudio.



# SI QUIERES SABER MÁS



En mi canal de IG publico:

- Reels con movementsnacks para moverte antes, durante y después del estudio
- Posts dedicados a los distintos instrumentos para que aprendas más sobre las exigencias físicas que tiene tu especialidad y cómo trabajar para combatir las lesiones
- Puedes realizarte una valoración funcional para conocer realmente qué articulaciones deben ganar movilidad, cómo puedes aprender a estabilizar mejor y cómo ganar fuerza en función de tu especialidad instrumental



En mi canal de YouTube comparto:

- Sesiones de entrenamiento de Pilates Para Músicos, para que entrenes desde casa. Si prefieres clases presenciales contáctame.

Para cualquier cosa que necesites estoy encantada de ayudarte