

TOMANDO CONTACTO CON NUESTRO CUERPO

Ivan García Lara y María del Mar Zapata Cucharero

Titulados por el conservatorio superior "Victoria Eugenia" de Granada en la especialidades de flauta travesera y piano respectivamente.

Ante todo he de decir que no soy médico, ni tampoco me considero escritor, pero lo que sí soy es músico.

Hace dos años terminé la carrera de flauta travesera. Desde entonces hasta esta fecha ha sido la etapa que más he estudiado, pero para mi sorpresa, hará cuestión de cinco meses me sobrevino una ausencia total de fuerza en brazos y manos.

Cuando recobré algo de fuerza como para sostener la flauta empecé a tocar, pero el panorama era desolador: tenía hormigueos en las últimas falanges de los dedos, notaba un tenue crepitar en los tendones, como un picor interior en los codos y brazos, todo esto acompañado de una falta de coordinación y agilidad que me llevaron irremediablemente a tener que abandonar la flauta por un tiempo.

A partir de este punto comenzó mi peregrinaje por médicos de cabecera, fisioterapeutas, traumatólogos y rehabilitación, y me sometí a pruebas como la electromiografía, inventada por Edmund Jacobson eminente médico-fisiólogo de los años treinta, para determinar a través de pequeñas descargas eléctricas si los músculos y nervios estaban deteriorados o pinzados en algún punto, y a la resonancia magnética para determinar posibles daños músculo-tendinosos.

He aprendido mucho en estos meses sobre los tendones, compuestos de pequeños puentes cruzados de colágeno, la tendinitis, que es una inflamación de los tendones o la tendinosis que es el deterioro del tendón, cuyo tratamiento pasa por la administración de las vitaminas B1, B6, B9 y B12. También me he interesado por

la Técnica Alexander, así como por diferentes teorías sobre la respiración, como la de los yoguis de la India. Por último he practicado estiramientos y ejercicios esenciales antes y después de tocar, tanto para rehabilitar brazos y dedos como para fortalecer y asumir un mayor dominio del cuerpo, que es en realidad nuestro principal instrumento. Como he leído en algún sitio "el cuerpo es el instrumento que tenemos para hacer realidad nuestros sueños en la tierra".

Lo que pretendo con estas líneas es facilitar a los músicos que padezcan alguna dolencia relacionada directa o indirectamente con nuestra actividad su pronta recuperación y mejora. A continuación María del Mar Zapata, expondrá una serie de ejercicios que espero os ayuden como a mí me han ayudado: Los músicos somos grandes deportistas (aunque la mayoría no lo tengamos presente) que debemos mantener nuestro cuerpo en perfecto estado, para esto nos servirá correr un poco todos los días, nadar para los afortunados que vivan en la costa o dispongan de instalaciones cercanas, practicar ciclismo o andar un rato periódicamente. Este tipo de ejercicios cardiovasculares nos van a servir para mantener nuestro cuerpo bien engrasado y a punto.

Los estiramientos:

A la hora de empezar a tocar hemos de hacer un calentamiento, como ya sabéis somos deportistas:

- En principio, de pie, soltar los brazos para liberar tensiones, girar los hombros, codos y manos en ambas direcciones, dejándolos totalmente sueltos.
- Juntar las manos en la espalda, girar la cabeza lentamente, intentando ver lo que hay detrás de nosotros en ambas direcciones.
- Con los brazos sueltos dar una palmada delante, balancearlos una vez y luego dar una palmada en la espalda, dar un nuevo balanceo completo, una nueva palmada delante y de inmediato otra detrás. Repetir cinco veces.
- Sujetar el codo derecho con la mano izquierda y

www.flautaandalucia.org

El español José María del Carmen Ribas (1796-1861) fue un virtuoso flautista muy apreciado en su época. La crítica inglesa llegó incluso a reconocerle como el mejor solista tras la desaparición del gran Charles Nicholson. Prueba de su talento creador, musicalidad y conocimiento de la flauta es el repertorio que nos ha dejado. Los 18 duettinos constituyen un variado ejemplo de la moda y de los gustos musicales de salón a mediados del siglo XIX.

José María del Carmen Ribas - 18 duettinos

1. Marziale	1:45	10. Allegro Vivo	1:48
2. Andante	2:04	11. Allegretto	2:48
3. Allegro Assai	2:04	12. Andante	4:12
4. Allegro	2:22	13. Allegro Molto	2:39
5. Allegro	1:47	14. Andante	3:46
6. Tempo di Valce	1:53	15. Allegro non Tanto	3:02
7. Andante	1:51	16. Allegro Assai (Scherzo)	2:52
8. Rondo (Allegro)	2:13	17. Andante	2:54
9. Maestoso	3:52	18. Moderato	1:55

La música está impresa en Rivera Editores 3032.00100

Francisco Javier López Eduardo González Barba


Partitura dibujo del libro The Story of the Flute de Marcello F. Fitzgibbon

www.flautaandalucia.com
flautaandalucia@hotmail.com
Calle Baños, 48
E-41002 Sevilla
España -Spain

www.dasi-flautas.com
Dep. Legal: SE-3399-05

flautaandalucia@hotmail.com

José María del Carmen Ribas
18 duettinos originales para dos flautas
Eighteen original duettinos for two flutes



CD

Francisco Javier López Eduardo González Barba

CD SE-3399-05 DDD © 2005

ponerlo a la altura del hombro izquierdo, mantener la posición diez segundos y realizar la operación inversa con el otro brazo.

e) -Nos cogemos la muñeca derecha con la mano izquierda por la espalda y tiramos ligeramente hacia la izquierda a la vez que flexionamos el cuello hacia ese lado. También la operación inversa, cogiéndonos la muñeca izquierda y flexionando el cuello a la derecha.

f) -Tomamos el codo derecho con la mano izquierda por detrás de la cabeza, aguantamos un poco tirando hacia la izquierda, repetimos cogiendo el brazo izquierdo y tiramos ligeramente hacia la derecha.

g) -Nos cogemos las manos por la espalda, inclinamos el cuerpo bajando el tronco, sin flexionar las rodillas e intentamos pasar los brazos por encima de la cabeza, tranquilos no creo que nadie lo consiga de todas formas tampoco es este el objetivo.

h) -Tumbado de espaldas, presionar con fuerza a ambos lados de la espina dorsal y mover la punta de los dedos sobre el lugar que comprimen. Comenzar debajo de la nuca tratando de llegar lo más lejos posible por la espalda. Desde este punto continuar hacia los lados siguiendo el contorno del hueso.

i) -Sentado, deja caer la cabeza hacia delante manteniendo la espalda recta. Presiona con fuerza empleando la punta de los dedos haciendo movimientos circulares justo debajo de la base del cráneo. Masajear sobre un área de unos cinco centímetros. hacia un lado y otro.

j) -Levantar la cabeza relajando totalmente el hombro y brazo de un lado. Presionar fuertemente con los dedos de la otra mano sobre el borde superior del omóplato, desplazándolo lentamente mientras se realiza esta operación, recorriendo todo el contorno del hueso, primero desde el hombro hacia la columna y luego hacia abajo, hasta donde se pueda llegar. Repetir con el otro brazo.

Aunque este parezca un largo calentamiento os aseguro que no llevará más de quince minutos de vuestro precioso tiempo de ensayo. No hay que olvidar la importancia de efectuar estos ejercicios al terminar la jornada de estudio, en este caso serían estiramientos.



Distribuidor exclusivo para España:
DASI - FLAUTAS, Valencia
www.dasi-flautas.com

MANCKE
www.mancke-flutes.com



CEAMAR

DISTRIBUCIONES S. L.
Hacienda Dolores
Parcela 21. Naves 1, 2, Z,Y
Aptdo. de Correos 238
41500 Alcalá de Guadaira- Sevilla
ceamar@dino.es
Teléf. 95-5634208 902-158765



PREMIO ANDALUCIA - FLAUTA 06 VILCHES

(Jaén) 19 y 20 de Mayo 2006

CATEGORÍAS: Modalidad A 16-22 años, ambos inclusive.

Modalidad B Hasta 15 años.

PREMIOS

Modalidad A

Primer Premio: 1.800 € y Diploma.

Segundo Premio: 900 € y Diploma.

Modalidad B

Primer Premio: 600 € y Diploma.

Segundo Premio: 300 € y Diploma.

PREMIOS ESPECIALES:

Premio Promesa 2005, al intérprete que más destaque por su relación edad / calidad: Diploma y 450 €

Información

ACEQUIA CULTURAL SL

C/ Juan Robledo 6 -31 B

23740 Andújar (Jaén)

Secretaría

Maria Contreras Muñoz

Teléfonos. 609170 518, 953.503.464

FAX: 953.501.744

Correo Electrónico:

acequiamusica@yahoo.es

Si deseas colaborar en la revista en forma de artículo, comentario, información sobre conciertos, cursos, oposiciones o quieres darnos cualquier opinión, puedes enviar tus aportaciones por e-mail

flautaandalucia@hotmail.com