

Cuarto concurso
de escritura
FAMUS 2016

El enfoque Taubman de técnica pianística y el proceso de reentrenamiento

HUGO ADRIÁN BERMÚDEZ LEDESMA

Introducción

El “Enfoque Taubman de Técnica Pianística” es un cuerpo de conocimiento descubierto y desarrollado por Dorothy Taubman —una profesora de piano en la ciudad de Brooklyn, Nueva York— el cual estudia los elementos necesarios para tocar el piano con virtuosismo y libre de tensión física, ayudando a alumnos y profesionales de la música a recuperarse de lesiones provocadas por la práctica inadecuada de su instrumento, brindándoles la posibilidad de volver a tocar. Este enfoque también ha sido adaptado al violín (Enfoque Taubman-Golandsky) y es a su vez, aplicado al uso de la computadora.

La importancia de este enfoque radica en que, de acuerdo a diversas estadísticas, más del 70% de los músicos sufren o han sufrido una lesión que les ha impedido tocar su instrumento en algún momento de su vida, aumentando el porcentaje en el caso particular de los pianistas entre el 87% y 95%.

Desgraciadamente, existe el paradigma de que el dolor al tocar el piano o cualquier otro instrumento es inevitable o hasta deseable, y más que evitarlo, se debe aprender a lidiar con él mediante estiramientos, relajación, ejercicios de fortalecimiento, resistencia, descanso, etc. Sin embargo, mediante su trabajo con niños prodigio y pianistas profesionales que exhibían una técnica virtuosa sin rastros de esfuerzo, Dorothy Taubman descubrió que el cuerpo es capaz de satisfacer todas las necesidades pianísticas sin ser dañado.

El Enfoque Taubman trabaja de acuerdo con principios fisiológicos y biomecánicos, es decir, a como está compuesto nuestro cuerpo, a como se mueve y a como interactúa con los principios propios del mecanismo del piano.

Algunos de los principios sobre los que la idea del “Movimiento Coordinado” está basada, son:

1. Unificación: El mecanismo utilizado para tocar el piano (dedos – mano – antebrazo) funcionará siempre como una unidad, ninguna parte se moverá de manera individual o aislada.

2. Movimiento de las articulaciones dentro del rango medio del movimiento.

3. Alineación: La alineación correcta es aquella que permite el movimiento dentro de su rango medio.

4. Iniciadores de movimiento: Las funciones de iniciación del movimiento se asignan a las partes del cuerpo más capaces para realizarlas, eliminando de este modo los movimientos ineficientes. En este caso, es el antebrazo el iniciador.

5. Acción sinérgica: La acción de cada movimiento coordinado es sinérgica, aumentando y potenciando la de todos los demás. Cuando todos los elementos están debidamente coordinados en su debida proporción, se vuelven casi invisibles para el ojo no entrenado.

El proceso de reentrenamiento

“Reentrenamiento” es una palabra usada dentro del “vocabulario Taubmaniano” para referirse al proceso en el cual una persona adquiere una nueva coordinación física para tocar el piano, reemplazando así, los malos hábitos preexistentes.

Este proceso en ocasiones conlleva dejar de tocar repertorio por un tiempo (especialmente si hay presencia de dolor o lesión) para poder empezar a construir hábitos saludables al piano, sin continuar recibiendo el estímulo repetitivo que provoca el problema. Esto es posible gracias a una propiedad del cerebro llamada “neuroplasticidad”, la cual permite crear nuevas e infinitas conexiones neuronales independientemente de la edad de la persona, de sus hábitos o de su pasado pianístico.

El proceso a menudo comienza con una evaluación o diagnóstico de los problemas del alumno realizado por el maestro, y si se sigue un esquema tradicional, el proceso de reentrenamiento seguirá una secuencia parecida a esta:

- Alineación correcta del alumno, corrección y ajuste de la altura del banco, distancia de este con el piano, etc.
- Conexión de los dedos y la mano con el antebrazo mediante la caída libre de este. El aparato pianístico es levantado desde el codo en una sola pieza para dejarlo caer sobre el piano en cada uno de los dedos de ambas manos, cuidando que se conserve la alineación y el balance óptimo de las partes y por supuesto, que la caída esté hecha de forma libre de tensión, haciendo uso de la gravedad.

Cabe recalcar que debido al gran énfasis que tradicionalmente se pone sobre los dedos como responsables de todo al tocar el piano (fuerza, rapidez, independencia, distancias, etc.), los movimientos iniciados por el antebrazo son a menudo largamente exagerados para eliminar la hiperactividad de aquellos.

- Aplicación de cada uno de los movimientos en un patrón de 5 dedos en teclas blancas (do, re, mi, fa, sol).
- Aplicación de cada uno de los movimientos en una escala en teclas blancas, aprendizaje del uso del pulgar en conjunto con el antebrazo al realizar el cruce. Si los movimientos aún están hechos de forma largamente exagerada, deben ser por lo menos parcialmente minimizados antes de continuar.
- Aplicación de cada movimiento en pasajes de piezas que contengan muchas escalas. A menudo se usan sonatas de Haydn y Mozart o algún concierto de este último.
- Cuando se ha adquirido cierta comodidad y seguridad con la coordinación necesaria para tocar notas contiguas, como es el caso de las escalas, se introducen las distancias, tanto aquellas incluidas en el repertorio que se está trabajando, como en los arpeggios, los cuales serán trabajados de forma similar a como se aprendió la escala.
- Naturalmente, una vez que las habilidades básicas están aprendidas en la escala y arpeggio, y han comenzado a ser aplicadas en el repertorio apropiado, es necesario adentrarse en otras habilidades como lo son el tocar intervalos armónicos y octavas, acordes y realizar saltos. El punto y la medida en la que dichas habilidades serán introducidas, será a discreción del maestro, que deberá tener la experiencia y entrenamiento necesario para saber si el alumno está listo para adentrarse en ellas.
- Cuando cada movimiento de los pasajes de la pieza ha sido cuidadosamente trabajado, es momento de minimizar los movimientos totalmente. Este es uno de los pasos más delicados y más difíciles para el maestro, puesto que se trata de reintroducir a la técnica el movimiento de los dedos en su correcta proporción y coordinación con el antebrazo.

Aunque el proceso de reentrenamiento pueda parecer largo, el tiempo que toma varía mucho de persona a persona, y está determinado en gran parte por factores como la presencia de dolor o lesión y la regularidad de las clases. Sin embargo, los beneficios experimentados al reentrenar en el Enfoque Taubman de Técnica Pianística son inimaginables para quien no lo ha experimentado, yendo más allá de la comodidad al tocar el piano, brindando un gran sentido de seguridad, posibilidad de virtuosismo y control técnico, así como de la calidad del sonido.

Tras haber descrito el proceso de reentrenamiento y haber hablado sobre la importancia de este enfoque, quisiera compartir mi experiencia con él.

Los problemas en el piano comenzaron cuando tenía 16 años de edad en el año 2012. Mis maestros decían que era muy musical y talentoso, sin embargo, siempre tuve limitaciones respecto a mi capacidad para tocar repertorio virtuoso y obtener el sonido que escuchaba interiormente. Me dijeron que la causa era que mis dedos eran débiles y que para fortalecerlos necesitaría hacer todo tipo de ejercicios, incluyendo aquellos para la independencia de los dedos, además de otros fuera del piano. Por ejemplo, tenía que poner la última

falange del dedo en el borde de una mesa y relajar el peso de mis brazos y hombros para luego flexionar el dedo y levantar el peso. Supuestamente, esto sumado a los ejercicios de estiramiento de los dedos y aquellos que involucraban el uso de ligas, debían hacer que mis dedos se sintieran fuertes.

Desarrollé tendinitis, tenía dolor en el antebrazo, dedos, en la palma de la mano, dolor que se extendía desde el pulgar hasta el bíceps y del meñique hasta la parte de atrás de mi brazo y el codo, así como dolor en el cuello, espalda y hombros. Todo esto sólo continuó empeorando.

Por poco más de un año tuve que lidiar con esta lesión, ponía hielo en mis antebrazos cada vez que terminaba de practicar, usaba una banda en el codo para la tendinitis, intenté con acupuntura y ejercicios de rehabilitación. Nada parecía funcionar, la lesión seguía volviendo y empeorando, los doctores dijeron que probablemente necesitaría inyecciones de cortisona, las cuales afortunadamente nunca me fueron aplicadas.

Fue una situación angustiante y dolorosa física y emocionalmente, además de complicada. Recientemente acababa de decidir que me quería dedicar a tocar el piano profesionalmente, ni siquiera había comenzado mis estudios universitarios y ya comenzaba a creer que el daño era irreparable y que mis manos nunca sanarían.

Empecé a investigar en Internet y encontré el trabajo de Taubman, vi algunos videos en YouTube y adquirí los DVDs con los conceptos básicos del enfoque, estudiándolos intensamente.

Lo poco que logré aplicar casi correctamente por mi cuenta fue suficiente para comenzar a hacer la diferencia. Dejé de poner los dedos como una garra, de torcer la muñeca hacia los lados, de "relajar" la muñeca hacia abajo, de estirar y abrir los dedos y comencé a pensar en cómo los dedos, la mano y el antebrazo actuaban juntos como una

unidad, lo cual fue suficiente para que mi dolor comenzara a desaparecer.

Pasaron unos cuantos meses y encontré en Internet la tesis doctoral de la Dra. Therese Milanovic, maestra certificada en el Enfoque Taubman de Técnica Pianística en el nivel más alto por "The Golandsky Institute", en la cual habla sobre su proceso de aprendizaje en dicho enfoque, e inmediatamente me sentí identificado con lo que describía, así que decidí tomar dos sets de 6 clases vía Skype con ella, donde discutimos la técnica básica y algunos problemas que tenía con mis piezas. Después de esas sesiones tuve una mejor idea de cómo aplicar correctamente lo que había estado tratando de aprender viendo los videos.

Aunque el dolor en mis dedos, manos y antebrazo ya había desaparecido, el dolor en mi cuello y mis hombros empeoraba más y más cada día, y entre más intentaba "relajarme", el problema aumentaba. Intenté con Yoga, meditación, Feldenkrais, masajes, relajantes musculares y otras prácticas que no hicieron mucho en cuanto a mejorar o resolver mi dolor en los hombros, el cual llegó al punto de interferir con mi vida diaria.

Tenía dolor de cuello y hombros todo el tiempo, incluso por la noche cuando dormía, lo cual hacía muy difícil el descansar. Me era imposible practicar por mucho tiempo y era todo muy cansado y debilitante, incluso, en una ocasión el dolor empeoró tanto que tuve que ir al hospital, me tomaron rayos x para asegurarse de que mi columna estuviera bien, y lo estaba, sin embargo, la contractura de los músculos que rodeaban a mi cuello y hombros era tan fuerte que los doctores creyeron que había sido causada por un accidente automovilístico. Tuve que tomar pastillas, aplicar calor y descansar, y aunque esto dio algo de alivio a mis síntomas, seguía teniendo problemas, ya que la causa detrás de estos no había sido tratada.

Tuve la oportunidad de tomar clases de manera presencial con la Dra. Therese Milanovic (a quien ya

había visto por Skype anteriormente) en la Universidad de Princeton en verano del 2015, para después continuar estudiando con ella semanalmente por Skype durante los 6 meses posteriores. A pesar de esto, y aunque sí hubo mejoría, el dolor continuaba constantemente, por lo que decidí viajar a Nueva York en febrero del 2016 para estudiar con la mayor experta y autoridad en este enfoque, la maestra Edna Golandsky.

Ahora, después de 6 meses de estudio intensivo en Nueva York, puedo felizmente decir que estoy libre de dolor, duermo muy bien, puedo practicar muchas horas sin ningún problema, he recuperado la felicidad y el disfrute que me daba el practicar piano, cada día me siento más seguro y capaz en mi instrumento y comienzo a tocar piezas que antes habrían sido casi imposibles para mí (especialmente tocarlas sin dolor o fatiga) y ahora se sienten dentro de mis posibilidades técnicas.

Conclusión

Es importante que la gente conozca sobre la existencia del enfoque Taubman, que sepa que no tiene por qué vivir con dolor ocasionado por su instrumento e inclusive, que no tiene por qué sentirse técnicamente limitada, que el virtuosismo puede estar al alcance de todos, ya que una solución a ese tipo de problemas verdaderamente cambia vidas.

Desgraciadamente, esta enseñanza no está aún disponible en México, ya que no hay maestros certificados que enseñen en el área, sin embargo, ya estoy en proceso de cambiar eso.

Personalmente, es enorme la gratitud que siento por la existencia de este enfoque y por personas tan comprometidas con la enseñanza del mismo como lo son la Dra. Therese Milanovic y la profesora Edna Golandsky, que ayudan a que la gente recupere lo que perdió debido a una lesión, lo cual va mucho más allá de su habilidad para tocar el piano.

Fuentes de consulta

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Dorothy_Taubman

<http://www.wellbalancedpianist.com/bptaubman.htm>

<https://www.golandskyinstitute.org>

“Learning and Teaching Healthy Piano Technique”, Tesis doctoral de la Dra. Therese Milanovic, Griffith University.