

La actuación musical

Manual básico para
interpretar en público

M^a Ángeles Manresa

Reg. B.3424

EDITORIAL DE MÚSICA
BOILEAU

c/ Provenza, 287

Tels. 93 487 74 56 - 93 215 53 34 - Fax 93 487 20 80
08037 BARCELONA (Spain)

www.boileau-music.com boileau@boileau-music.com

S U M A R I O

Prólogo.	7
0. Introducción.	8
1. La preparación psicológica de la actuación.	10
1.1. La importancia de los pequeños éxitos.	10
1.2. Preparación psicológica de la actuación.	11
1.3. La lucha contra la inseguridad.	13
1.4. La buena costumbre de tocar... para los demás.	14
2. La elección del programa.	18
2.1. Factores a tener en cuenta.	18
2.2. Cómo escoger el programa según el público.	21
2.3. Cómo escoger el orden de ejecución del programa.	22
2.4. El programa de mano.	23
3. Cómo preparar la interpretación.	25
3.1. Qué es interpretar.	25
3.2. Y... ¿qué es interpretar una obra musical?	26
3.3. Cómo preparar la interpretación.	26
3.4. Escuchando a los grandes.	27
3.5. Otras consideraciones.	28
4. El estudio: el camino hacia nuestro ideal.	31
4.1. Sobre cuándo comenzar a trabajar en el instrumento.	31
4.2. Sobre la utilidad de la grabación.	32
4.3. Sobre la autonomía en el estudio.	33
5. Tocar de memoria.	35
5.1. Los beneficios de memorizar.	35
5.2. Cuando la memorización es incorrecta.	36
5.3. La correcta memorización.	37
6. Cuando está preparada una obra para interpretarla en público.	41
6.1. La prueba de fuego: tocar para otros.	42
6.2. La diferencia entre estudiar y tocar.	43
7. Los ensayos generales y aspectos extramusicales.	46
7.1. La indumentaria: ¿por qué es importante? ¿Cómo debe ser?	46
7.2. La comunicación con el público no musical.	47
7.3. Los gestos durante la actuación.	48
7.4. Pasar las hojas: todo un arte.	49
7.5. El ensayo general.	50

8.	Subir a un escenario.	53
8.1.	Qué nos pasa cuando tenemos que subir a un escenario.	53
8.2.	Los distintos niveles de ansiedad.	55
8.3.	Medios de control: ¿cómo evitar la ansiedad excesiva?	55
8.4.	Hábitos de vida saludables.	59
9.	Qué hacer antes, durante y después de la actuación.	63
9.1.	Antes de	63
9.2.	Durante	66
9.3.	Después de	67
10.	Cómo pueden contribuir los agentes educadores a una óptima actuación musical.	71
10.1.	El papel del profesor.	71
10.2.	Los padres, ¿qué pueden hacer?	73
10.3.	Y el centro de estudios, ¿cómo puede contribuir?	75
	BIBLIOGRAFÍA.	79
	Breve biografía	80

Sample

1 LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LA ACTUACIÓN.

1.1. La importancia de los pequeños éxitos.

El éxito en cada actuación es mucho más importante de lo que nos imaginamos: que el concierto constituya para nosotros, en su conjunto, un éxito o un fracaso va más allá de la consecuente satisfacción/insatisfacción que conlleva un resultado u otro.

El éxito en cada actuación es mucho más importante de lo que nos imaginamos a simple vista; es decir, que el concierto constituye para nosotros, en su conjunto, un éxito o un fracaso va más allá del propio orgullo o de la consecuente satisfacción/insatisfacción que conlleva un resultado u otro. Estos actos y las impresiones que dejan en el estudiante son momentos fuertes del proceso formativo de un músico y, como tales, van forjando en la mente un camino, un recorrido que puede llevarnos a muy diversos sitios.

La huella que dejan en el joven o en el principiante es grande, y ésta puede ser en un sentido positivo o en un sentido negativo, desalentador. Cuando la impresión que deja un recital es positiva, obtenemos un poquito más de seguridad y confianza con el instrumento, de modo que la actuación siguiente se afronta con buenas expectativas, con mayor ilusión y ánimos. En cambio, cuando se produce la sensación de fracaso, sin duda la seguridad se tambalea, sufre un pequeño retroceso y la siguiente ocasión se afronta con mayor ansiedad, con inseguridad, con lo cual se puede iniciar una cadena o círculo vicioso en el que cada vez cueste más afrontar el recital y del que, finalmente, cueste bastante salir.

Cuando la impresión que deja un recital es positiva, obtenemos un poquito más de seguridad y confianza con el instrumento, de modo que la actuación siguiente se afronta con buenas expectativas, con mayor ilusión y ánimos.

¡Y todo porque la forma de preparar y enfocar las actuaciones no se hizo desde la perspectiva más adecuada!

Es decir, los conciertos no son hechos aislados en la evolución musical e instrumental de una persona. No son actuaciones cuyas consecuencias acaban en sí mismas o que tienen sólo un fin inmediato. Todos hemos oído la expresión “hay que coger tablas”. Sí, por supuesto que hay que adquirir experiencia sobre el escenario, pero esto no se consigue tocando en escena cuantas más veces mejor y ya está: sólo se “cogen tablas” cuando las experiencias son, en su conjunto, positivas, exitosas.

Para ir ganando progresivamente confianza, maestría, seguridad con el instrumento y con la misma música es preciso hacerse con un historial de pequeños éxitos.

Para ello es preciso que se den, básicamente, estos tres elementos:

- una correcta elección del repertorio,
- un buen trabajo técnico-musical y,
- una buena preparación psicológica.

Sobre las dos primeras condiciones hablaré en capítulos posteriores. Ahora quiero centrarme en la tercera: en la preparación psicológica.

1.2. Preparación psicológica de la actuación.

Antes de nada quiero señalar que, más que una mentalización especial encaminada exclusivamente a una actuación concreta, lo que debemos intentar es dirigir los esfuerzos a la consecución de unas actitudes sanas frente a nuestro trabajo y frente a nosotros mismos tanto en el estudio como en la interpretación, tanto si estamos junto al instrumento como si estamos lejos de él.

La actitud con la que se prepara y realiza cualquier actividad, y en especial si es artística, es fundamental y determina el éxito del resultado final. Por ejemplo, es imposible lograr que el público disfrute de nuestra actuación si nosotros mismos no estamos gozando con nuestra interpretación. Y es harto difícil que disfrutemos sobre el escenario si nuestro trabajo cotidiano se ha convertido en una rutina o en una pesadez o si hemos llegado a tal punto de cansancio que se ha transformado en agotamiento, estrés o ansiedad.

Pero veamos a qué actitudes sanas me refiero y cómo cultivarlas. Es recomendable lograr:

- ▶ Un estado físico y psíquico óptimo y equilibrado.

Utilizar la energía física y mental con precaución, trabajar pero sin llegar a agotarnos, sin caer en el estrés crónico. No dejarnos llevar por un ritmo de clases, conciertos y actividades frenético, inhumano. Saber seleccionar, saber decir no, saber planificarse.

Los jóvenes tienen tendencia a pensar que son inagotables, cuando se apasionan por algo son capaces de darlo todo, sin medida, sin pensar que después el cuerpo pasa factura irremediablemente.

- ▶ Una actitud de curiosidad permanente, de apertura mental, de receptividad sensorial y sensible.

- Desarrollar sensibilidad para contemplar la naturaleza. Ser capaces de maravillarnos con un paisaje, con un niño, con los animales, la puesta de sol, el mar...

Para ir ganando progresivamente confianza, maestría, seguridad con el instrumento y con la misma música es preciso hacerse con un historial de pequeños éxitos.

Debemos dirigir los esfuerzos a la consecución de unas actitudes sanas frente a nuestro trabajo y frente a nosotros mismos tanto si estamos junto al instrumento como si estamos lejos de él.

“Los pájaros gorjean, los grillos chirrían, los niños cantan; varias de las músicas más hermosas de la vida proceden de instrumentos de la naturaleza. Abre los oídos de tu corazón a las sinfonías más sencillas de la vida.”

(A. Lewis, Pon música en tu vida.)

► Una motivación por aprender, mejorar y por hacer música.

- Automotivarse, alimentar la ilusión por lo que se hace, las ganas de actuar, de disfrutar con la música.

A veces, lo que comienza siendo una pasión por la música se convierte en una rutina, en una obligación más debido al exceso de trabajo, a la presión, a una actitud excesivamente crítica o, simplemente, debido a no seguir cultivando este “enamoramamiento”; y entonces es imposible ya “hacer música”, es imposible crear la magia que es capaz de emocionarnos y emocionar.

► Una actitud crítica pero constructiva y enriquecedora.

- Ser críticos, pero de forma constructiva, tanto con uno mismo como con los demás.

Es decir, no ver sólo lo incorrecto para demostrar a los demás lo inteligentes que somos o cuánto sabemos de interpretación, sino ser capaces de reconocer los méritos propios y ajenos y de valorar cualquier cosa hecha con esfuerzo y cariño.

► Una actitud lúdica y distendida.

- Disfrutar también de las facetas más “informales” que tiene la música. Cultivar la improvisación, estilos diversos como el jazz, la música popular...

Con ello favorecemos la desinhibición, la creatividad, la espontaneidad y ampliamos nuestro universo musical así como las posibilidades de realización personal, ya que vemos que somos capaces de hacer música de diferentes estilos y maneras sin invertir mucho tiempo en su estudio.

► Una actitud de tenacidad y perseverancia frente a los fracasos.

Aceptarlos como oportunidades de crecimiento personal, necesarios e imprescindibles para lograr el éxito.

De las equivocaciones se puede aprender muchísimo. Es fundamental no confundir un simple fracaso con la falta de talento. Es preciso perseverar, aprender del error y volver a intentarlo, retornos a nosotros mismos sin perder nuestra autoestima.

► Un deseo de trabajar por el crecimiento personal, sin descuidar ninguna área de nuestra vida (profesional, social, espiritual...).