

EL ARTE DE TOCAR EL PIANO

Sugerencias prácticas

Verónica Metakovskaya

**El arte
de tocar el piano.**
Sugerencias prácticas

Verónica Metakovskaya

**El arte
de tocar el piano.**
Sugerencias prácticas

Verónica
Metakovskaya



© Obra: El arte de tocar el piano. Sugerencias prácticas

Primera edición: Noviembre, 2019

© Autor: Verónica Metakovskaya

ISBN: 978-84-18158-02-5

Maquetación: Verónika Metakovskaya

Diseño de cubierta: Pablo Casado Fernández

© Editado por VISION LIBROS www.visionlibros.com

Gestión, promoción y distribución: Grupo Editor Vision Net S.L.

C./ San Ildefonso 17, local, 28012 Madrid. España.

Tlf: 0034 91 3117696 // Email: pedidos@visionnet.es

www.visionnet-libros.com

Disponible en papel y ebook en las principales librerías físicas y online.

Las opiniones expresadas en este trabajo son exclusivas del autor. No reflejan necesariamente las opiniones del editor, que queda eximido de cualquier responsabilidad derivada de las mismas.

Queda prohibida, salvo excepción prevista por la ley cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.es o por teléfono 917021970) si necesita fotocopiar, escanear o utilizar algún fragmento de esta obra. Gracias por comprar una edición autorizada de esta obra y por respetar las leyes del *copyright*.

Tocar el piano es el movimiento de los dedos, interpretar con el piano es el movimiento del alma.

Antón Rubinshtein

INFORMACIÓN BIOGRÁFICA SOBRE LOS PIANISTAS CÉLEBRES CITADOS EN EL LIBRO

Bach Carl Philipp Emmanuel, 1714 (Ducado de Sajonia – Weimar) – 1788 (Sacro Imperio Romano Germánico)

Beethoven Ludwig van, 1770 (Sacro Imperio Romano Germánico) – 1827 (Imperio austríaco)

Bülow Hans von, 1830 (Dresde, Reino de Sajonia) – 1890 (Egipto)

Busoni Ferruccio, 1866 (Italia) – 1924 (Alemania)

Chopin Frederic, 1810 (Polonia) – 1849 (Francia)

Czerny Carl, 1791 (Imperio austríaco) – 1857 (Imperio austríaco)

Feinberg Samuil, 1890 (Imperio ruso) – 1962 (Unión Soviética)

Fischer Edwin, 1886 (Suiza) – 1960 (Suiza)

Giesecking Walter, 1895 (Francia) – 1956 (Reino Unido)

Ginzburg Grigory, 1904 (Imperio ruso) – 1961 (Unión Soviética)

Goldenweizer Alexander, 1875 (Imperio ruso) – 1961 (Unión Soviética)

Guilels Emil, 1916 (Imperio ruso) – 1985 (Unión Soviética)

Hofmann Józef, 1876 (Polonia) – 1957 (Estados Unidos)

Igumnov Konstantin, 1873 (Imperio ruso) – 1948 (Unión Soviética)

Kalkbrenner Friederich, 1785 (Alemania) – 1848 (Francia)

Kogan Grigory, 1901 (Imperio ruso) – 1979 (Unión Soviética)

Landowska Wanda, 1879 (Polonia) – 1959 (Estados Unidos)

Leimer Karl, 1858 (Alemania) – 1944 (Alemania)

Lhévinne Josef, 1874 (Imperio ruso) – 1944 (Estados Unidos)

Lieberman Evgeny, 1925 (Unión Soviética) – 2003 (Rusia)

Liszt Franz, 1811 (Imperio austro-húngaro) – 1886 (Imperio alemán)

Long Marguerite, 1874 (Francia) – 1966 (Francia)

Margulis Vitaly, 1928 (Unión Soviética) – 2011 (Estados Unidos)

Martienssen Carl Adolf, 1881 (Alemania) – 1955 (Alemania)

Medtner Nikolai, 1880 (Imperio ruso) – 1951 (Reino Unido)

Mozart Wolfgang Amadeus, 1753 (Salzburgo, Sacro Imperio Romano Germánico) – 1791 (Viena, Sacro Imperio Romano Germánico)

Neuhaus Heinrich, 1888 (Imperio ruso) – 1964 (Unión Soviética)

Nikolayev Leonid, 1878 (Imperio ruso) – 1942 (Unión Soviética)

Oborin Lev, 1907 (Imperio ruso) – 1974 (Unión Soviética)

Paderewski Ignacy Jan, 1860 (Imperio ruso) – 1941 (Estados Unidos)

Perelman Nathan, 1906 (Imperio ruso) – 2002 (Rusia)

Petri Egon, 1881 (Estados Unidos) – 1962 (Alemania)

Rachmaninov Serguei, 1873 (Imperio ruso) – 1943 (Estados Unidos)

Rubinstein Arthur, 1887 (Polonia) – 1982 (Suiza)

Rubinshtein Antón, 1829 (Imperio ruso) – 1894 (Imperio ruso)

Sofronitskiy Vladimir, 1901 (Imperio ruso) – 1961 (Unión Soviética)

Thalberg Sigismund, 1812 (Ginebra, Primer Imperio francés) – 1871 (Italia)

Zak Yakov, 1913 (Imperio ruso) – 1976 (Unión Soviética)

PREFACIO

LOS PROPÓSITOS DEL LIBRO

Este Libro es el resultado de la experiencia de 40 años de enseñanza y práctica del piano de la autora, licenciada en la especialidad de Título Superior de Piano y Master en interpretación musical solista. En la actualidad, la autora tiene publicada una serie de libros “Clases de piano y lenguaje musical en imágenes”, editorial Musivisual: “¡Hola, me llamo el Piano!” para niños a partir de 4 – 4,5 años, “¡Vamos a leer la música para el Piano!” para niños a partir de 5 – 5,5 años y “¡Vamos a tocar el Piano con ambas manos!” para niños a partir de 5,5 – 6 años. Unos alumnos de la autora ganaron los primeros premios en los Concursos Internacionales de Piano.

El libro “El arte de tocar el piano: sugerencias prácticas” está pensado para mejorar la técnica del piano, la calidad de los estudios y las actuaciones de los jóvenes intérpretes profesionales y los aficionados a la música. Además, las sugerencias prácticas del Libro pueden ayudar a los profesores a solucionar de una manera eficaz los problemas presentados por los alumnos.

LA ESTRUCTURA DEL LIBRO

La exposición de los materiales del Libro

La exposición de los materiales del Libro está pensada para su uso como una recapitulación ordenada de las clases del piano con el propósito de mejorar la técnica pianística en sentido amplio, conociendo las normas fundamentales.

1. La estructura del Libro, con sus numerosas divisiones dentro de los temas, ayuda a localizar rápidamente el fragmento de la información necesaria dentro de cada artículo.
2. La exposición resumida del material del Libro ayuda a recordar las sugerencias marcadas con las letras negritas y a ampliar los conocimientos sobre el tema usando las explicaciones más detalladas representadas por las letras normales.

El contenido de los materiales del Libro

Los materiales del Libro relacionados con el desarrollo de las capacidades profesionales.

Los materiales del Libro contienen las sugerencias indispensables para fundamentar y desarrollar las capacidades pianísticas profesionales.

1. Las sugerencias para desarrollar el vínculo entre el control auditivo y las sensaciones musculares.
2. Las sugerencias para desarrollar el control rítmico-musical del pianista intérprete.
3. Las sugerencias para desarrollar la técnica pianística de la expresión musical.
4. Las sugerencias para desarrollar la técnica pianística motriz virtuosa.

Los materiales del Libro relacionados con la experiencia de los pianistas destacados de nivel mundial.

Cada tema del Libro está acompañado con las sugerencias de los pianistas célebres del mundo, para dar la posibilidad única de mejorar la técnica pianística guiándose por su experiencia inestimable y comprenderla en profundidad tras el conocimiento de los materiales del Libro y la práctica.

Los materiales del Libro relacionados con los términos y las indicaciones musicales.

Los materiales del Libro sobre los términos y las indicaciones musicales están tratados con relación al sonido del piano uniendo las investigaciones musicológicas y las sugerencias prácticas, para despertar la actitud creativa del pianista intérprete y desarrollar su técnica de expresión musical, descubriendo todas las posibilidades del instrumento.

Los materiales del Libro relacionados con el análisis de los procesos motrices y psicológicos.

La mayoría de los materiales del Libro contienen los análisis de los procesos motrices y psicológicos, anticipando las sugerencias prácticas para favorecer la asimilación consciente de los consejos y prevenir los errores tocando el piano.

1. El análisis de la acción de varias partes del brazo del pianista ayuda a evitar los errores relacionados con la crispación de los músculos del brazo.
2. El análisis de las particularidades anatómicas y aptitudes pianísticas de los dedos del pianista favorece el desarrollo pianístico de cada dedo ayudando a evitar los errores relacionados con la posición y el ataque de los dedos.
3. El análisis de la percepción psicológica de los tiempos rápidos tocando el piano ayuda a interpretar la técnica de manera virtuosa.
4. El análisis de los procesos motrices y las particularidades del funcionamiento de los apagadores y del brazo del pedal derecho del piano dan la base para el desarrollo de la técnica de una pedalización precisa.
5. El análisis del proceso de la eliminación segura de los errores ayuda a trabajar con mayor eficacia y conseguir los mejores resultados.
6. El análisis del proceso de la memorización del texto musical favorece una memorización segura de la obra musical y ayuda a prevenir los fallos en la actuación.
7. El análisis de los orígenes de los imprevistos en el escenario ayuda a prevenir la mayoría de ellos preparando la actuación.
8. El análisis del proceso de la creación de la seguridad psicológica antes y en el momento de actuar ayuda a prevenir la ansiedad escénica.

Los materiales del Libro relacionados con el trabajo del pianista.

Los materiales del Libro contienen las sugerencias prácticas, con el fin de los objetivos concretos de cada etapa del trabajo en una obra musical apropiadas para mejorar la calidad y la eficacia de los estudios.

1. Las sugerencias para organizar el trabajo conociendo el texto musical.
2. Las sugerencias para organizar el trabajo asimilando el texto musical.
3. Las sugerencias para organizar el trabajo memorizando el texto musical.
4. Las sugerencias para organizar el trabajo en las tareas técnicas de la obra musical.
5. Las sugerencias para organizar el trabajo cumpliendo el plan emocional de la obra musical.
6. Las sugerencias para organizar el trabajo en la interpretación acabada de la obra musical.
7. Las sugerencias para organizar los ensayos y preparar la actuación.

Los materiales del Libro relacionados con los Ejercicios.

El Libro contiene numerosos ejercicios para mejorar la técnica pianística en sentido amplio y para solucionar los problemas pianísticos más comunes.

ÍNDICE

LA POSTURA DEL PIANISTA

Capítulo 1. Posición del cuerpo y los pies

1.1	Posición del cuerpo con el apoyo y la relajación	21
1.2	Posición de los pies con el apoyo y la relajación	24
1.3	Posición de la espalda recta y relajada con una inclinación ligera hacia el teclado y su acción tocando el piano	26

LOS BRAZOS DEL PIANISTA

Capítulo 2. Brazos relajados y apoyados en los dedos

2.1	Sensación muscular de los brazos relajados	33
2.2	Sensación muscular del peso de los brazos relajados apoyando los dedos en las teclas	35

Capítulo 3. Posición y movimientos de varias partes del brazo

3.1	Uso de los brazos enteros tocando el piano	41
3.2	Posición y movimientos activos de la muñeca tocando el piano	42
3.3	Posición y movimientos activos y pasivos del codo tocando el piano	44
3.4	Posición y movimientos pasivos del hombro tocando el piano	46

LOS DEDOS DEL PIANISTA

Capítulo 4. Desarrollo de las capacidades pianísticas de cada dedo

4.1	Posición y movimientos correctos de los dedos	53
4.2	Desarrollo de las capacidades pianísticas del dedo 1º	55
4.3	Desarrollo de las capacidades pianísticas del dedo 2º	60
4.4	Desarrollo de la capacidad pianística del dedo 3º	63
4.5	Desarrollo de la capacidad pianística del dedo 4º	65
4.6	Desarrollo de las capacidades pianísticas del dedo 5º	68

EL VÍNCULO ENTRE EL CONTROL AUDITIVO Y LAS SENSACIONES MUSCULARES DEL PIANISTA

Capítulo 5. Tocar el piano manteniendo el vínculo entre el control auditivo y las sensaciones musculares

5.1	Importancia de tocar el piano manteniendo el vínculo entre el control auditivo y las sensaciones musculares	77
5.2	Obtención de un sonido de calidad, vinculando el control auditivo con las sensaciones musculares	82

EL CONTROL RÍTMICO-MUSICAL DEL PIANISTA

Capítulo 6. Interpretación expresiva de las obras musicales con la pulsación rítmica perfecta y libre

6.1	Creación del control rítmico musical perfecto	93
6.2	Creación de la interpretación expresiva de una obra musical con la pulsación rítmica perfecta y libre	98

6.3	Cualidades de la pulsación rítmica de las obras musicales con la melodía <i>cantabile</i>	104
6.4	Cualidades de la pulsación rítmica de las obras musicales de varios estilos	106

LA TÉCNICA PIANÍSTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL

Capítulo 7. Ejecución expresiva de las articulaciones

7.1	Interpretación de las articulaciones como indicaciones de la expresión musical	115
7.2	Ejecución expresiva de los sonidos ligados	117
7.3	Ejecución expresiva de los sonidos separados	126
7.4	Ejecución expresiva de los sonidos separados muy acortados	133

Capítulo 8. Ejecución expresiva de las indicaciones dinámicas

8.1	Interpretación de las indicaciones dinámicas como indicaciones de la expresión musical	143
8.2	Ejecución expresiva de los matices dinámicos	145
8.3	Interpretación del matiz situado entre la melodía y el acompañamiento	150
8.4	Ejecución expresiva del cambio de la intensidad del sonido	153
8.5	Ejecución expresiva de los acentos dinámicos	159

Capítulo 9. Arte del fraseo musical expresivo

9.1	Ejecución expresiva de una frase musical	165
9.2	Separación de las frases musicales con la sensación de una respiración libre	171

LA TÉCNICA PIANÍSTICA MOTRIZ

Capítulo 10. Trabajo eficaz perfeccionando la técnica

10.1	Organización del trabajo perfeccionando la técnica	177
10.2	Tareas del trabajo de perfeccionar la calidad de los ataques de los dedos	180
10.3	Ejecución de la técnica sin tensión muscular	185
10.4	Formación de los hábitos pianísticos motrices practicando los ejercicios	190

Capítulo 11. Ejecución perfecta de la técnica menuda

11.1	Ejecución de la técnica menuda con el modo <i>Jeú Perlé</i>	195
11.2	Ejecución perfecta de notas dobles	199
11.3	Ejecución perfecta y veloz de escalas	206
11.4	Ejecución perfecta y veloz de la escala cromática	222
11.5	Ejecución perfecta y veloz de arpeggios quebrados	230
11.6	Ejecución perfecta y veloz de arpeggios extensos	243
11.7	Ejecución perfecta de la ornamentación musical y las abreviaturas	255

Capítulo 12. Ejecución perfecta de la gran técnica

12.1	Ejecución perfecta y veloz de octavas y acordes	277
------	---	-----

Capítulo 13. Interpretación virtuosa de la técnica

13.1 Trabajo precedente a la interpretación virtuosa de la técnica	291
13.2 Creación de una interpretación virtuosa de la técnica	299

EL ARTE DE LA PEDALIZACIÓN

Capítulo 14. Empleo creativo de los pedales del piano

14.1 Principios de la pedalización perfecta	309
14.2 Varios modos de emplear el pedal derecho	316
14.3 Organización del trabajo en el empleo creativo del pedal derecho	327
14.4 Empleo creativo del pedal izquierdo	329

EL TRABAJO DEL PIANISTA

Capítulo 15. Trabajo diario y eficaz del pianista

15.1 Estudios diarios del pianista	335
15.2 Eficacia de los estudios del pianista	337

Capítulo 16. Organización del trabajo en una obra musical

16.1 Organización del trabajo en el texto de la obra musical	343
16.2 Organización del trabajo en la parte técnica de la obra musical	345
16.3 Organización del trabajo en las tareas interpretativas de la obra musical	349

LA PREPARACIÓN DEL PIANISTA PARA LA ACTUACIÓN

Capítulo 17. Estudios preventivos de los imprevistos en el escenario

17.1 Prevención de la aparición de la ansiedad escénica	363
17.2 Prevención de las paradas ejecutando la obra musical	365
17.3 Prevención de los errores en la parte técnica de la obra musical	372
17.4 Cómo prevenir coger el tiempo incorrecto de la obra musical	374
17.5 Cómo prevenir incumplir el plan emocional de la obra musical	376

Capítulo 18. Tareas de los ensayos

18.1 Adquisición de los hábitos necesarios para actuar con éxito	381
18.2 Afianzamiento de la interpretación acabada de la obra musical	387
18.3 Preparación física, mental y emocional de la actuación con varias obras musicales	389

LA ACTUACIÓN DEL PIANISTA

Capítulo 19. Práctica del piano en el día de la actuación

19.1 Práctica del piano en casa	395
19.2 Calentamiento de las manos antes de la subida al escenario	397

Capítulo 20. Actuación exitosa

20.1 Espera antes de la subida al escenario	403
20.2 Obtención del éxito en la actuación	406

LA POSTURA DEL PIANISTA

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Primero hay que sentarse lo más cómodamente posible, con seguridad. El cuerpo debe ser un centro estable y de ningún modo tener una crispación convulsiva.

Nikolai Medtner

Capítulo 1

POSICIÓN DEL CUERPO Y LOS PIES

1.1

POSICIÓN DEL CUERPO CON EL APOYO Y LA RELAJACIÓN

OBTENCIÓN DE LA SENSACIÓN DEL APOYO Y LA RELAJACIÓN COLOCANDO EL CUERPO JUNTO AL PIANO

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Hay que estar sentado junto al piano con relajación y comodidad.

Lev Oborin

IMPORTANCIA DE TOCAR EL PIANO MANTENIENDO LA POSTURA CON LA SENSACIÓN DEL APOYO Y DE LA RELAJACIÓN

Para dominar la técnica pianística en sumo grado la postura del pianista debe basarse en dos sensaciones musculares fundamentales, la sensación del apoyo y la sensación de la relajación.

PARA OBTENER LA POSTURA CON LA SENSACIÓN DEL APOYO Y LA RELAJACIÓN

Cómo obtener la relajación de la espalda y mantener los hombros bajados y relajados.

→ Hay que elegir el asiento adecuado que debe estar estable.

→ Hay que apoyar el cuerpo en los talones.

Cómo obtener el apoyo del cuerpo en los talones.

→ Hay que sentarse más profundamente en la silla o la banqueta, metiendo bien los glúteos en el asiento hasta estar bien sentados.

→ Hay que mantener las rodillas en ángulo recto.

Cómo obtener el apoyo de los brazos relajados en el teclado.

→ Hay que mantener los brazos relajados con la sensación de aire en las axilas.

→ Hay que inclinar ligeramente la espalda hacia el teclado manteniendo los omóplatos en posición recta.

EFFECTOS NEGATIVOS DE LA COLOCACIÓN INCORRECTA DEL CUERPO EN EL ASIENTO

✓ ERROR: el uso del asiento redondo.

El efecto negativo del uso del asiento redondo:

- Con el asiento redondo los muslos están parcialmente colgados comunicando al cuerpo una sensación de inestabilidad. La intención instintiva de mantener el equilibrio del cuerpo en el asiento redondo lleva a la tensión de los músculos de la espalda y de los hombros, haciendo levantarlos.

✓ ERROR: sentarse al borde del asiento.

El efecto negativo de sentarse al borde del asiento:

- Colocando el cuerpo al borde del asiento, las rodillas se ponen en ángulo agudo lo que impide apoyar el cuerpo en los talones. Sin apoyo en los talones el cuerpo no tiene la estabilidad necesaria para mantener los músculos de la espalda y de los hombros relajados.

DETERMINACIÓN DE LA ALTURA CORRECTA DEL ASIENTO

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

El asiento debe estar tan alto como para que la parte de la mano desde el codo hasta la muñeca esté aproximadamente en el nivel del teclado.

Karl Leimer

La altura de la posición del cuerpo debe garantizar la posición horizontal de la mano.

Marguerite Long

IMPORTANCIA DE LA ALTURA CORRECTA DEL ASIENTO

De la altura del asiento depende la calidad del sonido y de la técnica pianística en el sentido amplio, debido a mantener los brazos apoyados en el teclado.

La altura del asiento elegida correctamente es una condición básica para dar la máxima movilidad a los brazos y los dedos debido a la posición correcta de los codos, las muñecas y los dedos.

PARA DETERMINAR LA ALTURA CORRECTA DEL ASIENTO

Con la altura correcta del asiento los codos y las muñecas deben formar una línea horizontal con relación al teclado.

Cómo formar una línea horizontal con los codos y las muñecas.

→ Hay que poner los dedos redondeados en las teclas manteniendo los codos un poco apartados del cuerpo con la sensación de aire en las axilas.

IMPORTANCIA DE MANTENER SIEMPRE IGUAL LA ALTURA DEL ASIENTO CON RELACIÓN AL TECLADO

Una vez determinada la altura del asiento no hay que cambiarla con cada estudio, ya que las manos deben acostumbrarse a la altura de su posición para realizar sus movimientos con la soltura máxima.

PARA EVITAR LOS ERRORES MÁS COMUNES EN LA POSICIÓN DE LOS CODOS PROVOCADOS POR LA ALTURA INCORRECTA DEL ASIENTO

V ERRORES: los codos están colgados del teclado o están en una posición demasiado alta con relación a las muñecas.

Los efectos negativos de la posición baja de los codos:

- Con los codos colgados del teclado el apoyo de los brazos “no pasa” a las puntas de los dedos y “se acumula” en los codos dándoles el peso que “tira” los dedos del teclado y así el sonido sacado tiene el carácter “superficial”.
- Con la posición baja de los codos los dedos tocan bajo su carga y pierden la gran parte de su movilidad.

El efecto negativo de la posición alta de los codos:

- Con la posición elevada de los codos con relación a las muñecas se hunden los nudillos de los dedos y sus ataques no tienen la claridad.

Para evitar los errores en la posición de los codos:

- Levantar o bajar el asiento hasta que los codos un poco apartados del cuerpo formen una línea recta con las muñecas y el teclado cuando los dedos están puestos en las teclas.

DETERMINACIÓN DE LA DISTANCIA CORRECTA ENTRE EL CUERPO Y EL TECLADO

IMPORTANCIA DE MANTENER LA DISTANCIA CORRECTA ENTRE EL CUERPO Y EL TECLADO

Mantener la distancia correcta entre el cuerpo y el teclado es una condición imprescindible para obtener el sonido y la técnica de calidad tocando en todos los registros del piano con el apoyo de los brazos en las teclas.

PARA DETERMINAR LA DISTANCIA CORRECTA ENTRE EL CUERPO Y EL TECLADO

La distancia correcta entre el cuerpo y el teclado debe garantizar el paso libre del codo entre el cuerpo y el teclado. Para pasar el codo entre el cuerpo y el teclado hay que mantener la espalda recta.

1.2

POSICIÓN DE LOS PIES CON EL APOYO Y LA RELAJACIÓN

OBTENCIÓN DEL APOYO DE LOS PIES EN LOS TALONES CON LAS RODILLAS RELAJADAS

IMPORTANCIA DE MANTENER LOS PIES APOYADOS EN LOS TALONES

Con el apoyo de los pies en los talones, los músculos de la espalda y los hombros se mantienen relajados.

PARA COLOCAR CORRECTAMENTE LOS PIES

Hay que mantener la distancia correcta entre las plantas de los pies.

→ La distancia entre los talones apoyados en el suelo debe ser casi la misma que entre los pedales del piano, el pedal derecho y el pedal izquierdo. Tal distancia es la más apropiada para usar los pedales del piano.

Hay que mantener los pies apoyados en los talones.

→ Hay que diferenciar la sensación de los pies puestos en el suelo sin apoyo y la sensación de los pies apoyados en los talones. El apoyo de los pies en los talones motiva a la espalda a inclinarse ligeramente hacia el teclado de una manera natural.

Hay que mantener las rodillas relajadas en ángulo recto.

→ Para mantener las rodillas relajadas, hay que apoyar los pies en los talones sin presión.

→ Para mantener las rodillas en ángulo recto, hay que sentarse más profundamente en el asiento.

EJERCICIO

El objetivo:

Colocar los pies con la distancia correcta y con el apoyo del cuerpo en los talones.

La realización:

- Sentarse junto al piano respetando las normas de la buena postura, la distancia correcta entre el cuerpo y el teclado y manteniendo las rodillas en ángulo recto con los talones apoyados en el suelo.
- Levantarse de la silla sin ayuda de las manos y sin cambiar la posición de los pies.

Las sugerencias:

- Se puede levantar uno de la silla sin ayuda de las manos solamente cuando, en el momento de estar sentado, los pies estaban realmente apoyados en el suelo con la distancia correcta entre los talones.
- Practicar el ejercicio cada vez un poco, cambiando la posición de los pies hasta conseguir levantarse de la silla sin ayuda de las manos.
- Recordar la posición correcta de los pies.

PARA EVITAR EL ERROR MÁS COMÚN EN LA POSICIÓN DE LOS TALONES TOCANDO EL PIANO

V ERROR: ejecutar los fragmentos difíciles de las obras musicales levantando los talones de una manera inconsciente.

La causa del error:

- La mala costumbre de solucionar las dificultades pianísticas vinculando una concentración mental elevada con la tensión muscular del cuerpo.

El efecto negativo del error:

- Con el más mínimo levantamiento de los talones las dificultades en la ejecución de la obra musical se multiplican, ya que con el levantamiento de los talones el cuerpo pierde la estabilidad necesaria y los hombros se ponen crispados y se levantan instintivamente bloqueando los movimientos de los brazos.

Para evitar el error:

- Ejecutando las partes difíciles de las obras musicales:
 - a) siempre controlar la relajación de la espalda y los hombros,
 - b) con la aparición de la más mínima tensión muscular, poner más apoyo en los talones.

1.3

POSICIÓN DE LA ESPALDA RECTA Y RELAJADA CON UNA INCLINACIÓN LIGERA HACIA EL TECLADO Y SU ACCIÓN TOCANDO EL PIANO

OBTENCIÓN DE UNA INCLINACIÓN LIGERA Y NATURAL DE LA ESPALDA RECTA Y RELAJADA HACIA EL TECLADO

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Hay que abstenerse de la costumbre de mantener la espalda encorvada – eso no es solamente feo, sino que provoca una mala interpretación en el piano y con el tiempo puede perjudicar la salud.

Carl Czerny

La columna vertebral debe estar recta y flexible y hay que sentirla como la base de la posición del cuerpo, ligeramente inclinada hacia delante.

Lev Oborin

IMPORTANCIA DE MANTENER LA ESPALDA RECTA Y RELAJADA LIGERAMENTE INCLINADA HACIA EL TECLADO

La inclinación ligera de la espalda hacia el teclado, manteniendo los omóplatos y la zona lumbar en la posición recta sin tensión, es una condición imprescindible para apoyar el cuerpo en los talones y los dedos en el teclado.

PARA MANTENER LA ESPALDA RECTA Y RELAJADA LIGERAMENTE INCLINADA HACIA EL TECLADO

Hay que mantener la distancia correcta entre el cuerpo y el teclado.

Con la distancia correcta entre el cuerpo y el teclado, la inclinación de la espalda hacia el piano se hace de una manera natural.

Hay que mantener los pies apoyados en los talones.

La inclinación del cuerpo hacia el teclado, sin apoyarlo en los talones, transmite la sensación de una inclinación forzada:

- a) con los pies apoyados, el cuerpo tiene una posición segura y así los músculos de la espalda se mantienen relajados,
- b) el apoyo de los pies en los talones motiva la inclinación ligera y natural del cuerpo hacia el teclado para apoyar los brazos en las teclas.

Hay que mantener los omóplatos en la posición recta sin tensión.

Con la posición recta de los omóplatos, los músculos de la espalda no se estiran y se mantienen relajados, dando soltura a los movimientos de los brazos.

🎵 EJERCICIO

El objetivo:

Obtener la inclinación ligera y natural de la espalda relajada hacia el teclado apoyando los dedos en las teclas.

La realización:

- Sentarse junto al piano manteniendo la espalda con los omóplatos en la posición recta sin tensión y apoyando los pies en los talones.

- Colocar las manos en el teclado a distancia de los hombros con los dedos puestos en la superficie de las teclas.
- Manteniendo los hombros bajados y relajados, y usando la opresión de los riñones con los glúteos ligeramente sacados, poco a poco inclinarse hacia el piano hasta apoyar bien los dedos en las teclas.

Las sugerencias:

- Apoyando los dedos en las teclas recordar las sensaciones musculares de varias partes del cuerpo ligeramente inclinado hacia el teclado:

- a) recordar la sensación muscular de los glúteos en la posición ligeramente sacada,
- b) recordar la sensación muscular de la espalda con los omóplatos en la posición recta sin tensión,
- c) recordar la sensación muscular de los hombros bajados y relajados,
- d) recordar la sensación de aire en las axilas con los codos ligeramente apartados del cuerpo.

EFFECTO NEGATIVO DE TOCAR EL PIANO CON LA ESPALDA APOYADA EN UNA SILLA

Con la espalda apoyada en una silla, el cuerpo se queda aislado de las manos y no puede transmitir el apoyo de los pies a los dedos para obtener un sonido y una técnica de calidad.

ACCIÓN DE LA ESPALDA FLEXIBLE EN LA ZONA LUMBAR TOCANDO EL PIANO

IMPORTANCIA DE MANTENER LA ESPALDA FLEXIBLE EN LA ZONA LUMBAR CON LOS OMÓPLATOS EN POSICIÓN RECTA

La espalda flexible en la zona de lumbar participa en la formación del sonido con la inmensa diversidad de los matices, aunque a veces esta acción de la espalda es invisible.

Aumentando o disminuyendo la opresión de los riñones hacia el teclado, estando la espalda flexible en la zona lumbar con los omóplatos en posición recta, aumenta o disminuye el apoyo del cuerpo en los dedos y así comunica la inmensa diversidad a la intensidad del sonido obtenido.

La espalda flexible en la zona lumbar transmite el apoyo del cuerpo de nalga a nalga, ayudando a dominar todos los registros del piano con igual calidad.

1. La espalda flexible en la zona lumbar siempre asegura la posición cómoda de las manos para tocar.
2. La espalda flexible en la zona lumbar siempre asegura el apoyo del cuerpo en los dedos tocando en cualquier registro del piano.

USO DE LA ESPALDA FLEXIBLE EN LA ZONA LUMBAR COMUNICANDO LA EXPRESIVIDAD A LA EJECUCIÓN DEL SONIDO FUERTE

Cómo comunicar la expresividad a la obtención del sonido fuerte, especialmente ejecutando los acordes.

→ Hay que usar la opresión de los riñones acercando la zona lumbar al teclado para añadir el apoyo del cuerpo a los ataques de los dedos.

Cómo comunicar la expresividad a la ejecución del aumento gradual del sonido.

→ Hay que poco a poco aumentar la opresión de los riñones y el apoyo del cuerpo en los dedos acercando la zona lumbar al teclado de una manera gradual.

Cómo comunicar la expresividad a la ejecución de las notas culminantes de las frases musicales.

→ Hay que ejecutarlas con la opresión de los riñones acercando la zona lumbar al teclado para añadir el apoyo del cuerpo en el teclado y poner las cimas de las frases musicales de relieve.

Cómo comunicar la expresividad a la ejecución de un pasaje en el tiempo rápido con sonido fuerte.

→ Hay que usar la opresión de los riñones, acercando la zona de lumbar al teclado y reforzar los ataques de los dedos con el apoyo del cuerpo sin presión, para no sujetar los movimientos de los dedos.

USO DE LA ESPALDA FLEXIBLE EN LA ZONA LUMBAR COMUNICANDO LA EXPRESIVIDAD A LA EJECUCIÓN DEL SONIDO SUAVE

Cómo comunicar la expresividad a la obtención del sonido suave.

→ Hay que quitar la opresión de los riñones, apartando la zona lumbar del teclado y obtener el sonido solo con el apoyo de los mismos dedos en las teclas.

Cómo comunicar la expresividad a la ejecución de la disminución gradual del sonido.

→ Hay que poco a poco disminuir la opresión de los riñones y el apoyo del cuerpo en los dedos apartando la zona lumbar del teclado de una manera gradual.

Cómo comunicar la expresividad a la ejecución de los finales de las frases musicales.

→ Al ejecutar las últimas notas de las frases musicales, hay que obtener el sonido muy suave con un apoyo mínimo de los dedos en las teclas sin usar la opresión de los riñones y el apoyo del cuerpo, apartando la zona lumbar del teclado.

Cómo comunicar la expresividad a la ejecución de un pasaje en el tiempo rápido con sonido muy suave.

→ Hay que quitar la opresión de los riñones y el apoyo del cuerpo en los dedos, apartando la zona lumbar del teclado y usar la fuerza propia de los ataques de los dedos con un apoyo mínimo en las teclas.

LOS BRAZOS DEL PIANISTA

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Hay una ley principal para tocar el piano: el pianista siempre debe tocar usando el brazo entero.

La otra ley para tocar el piano manifiesta que la mano debe tocar con apoyo.

Leonid Nikolayev

Capítulo 2

SENSACIÓN MUSCULAR DEL PESO DE LOS BRAZOS RELAJADOS TOCANDO EL PIANO

2.1

SENSACIÓN MUSCULAR DE LOS BRAZOS RELAJADOS

RECUPERACIÓN DE LA RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS CRISPADOS DEL BRAZO

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Es imprescindible sentir el aparato pianístico totalmente relajado, saber recuperar la relajación en cualquier momento. Nuestro enemigo es la crispación.

Edwin Fischer

La persona debe dominar sus músculos y saber aislar el uno del otro, activar solamente aquellos que son necesarios para tocar.

Konstantin Igumnov

Ante todo, hay que aprender a poner los músculos tensados premeditadamente y, lo que es más importante, ponerlos relajados premeditadamente.

Karl Leimer

No deje de vigilar la suavidad de toda la mano que deberá estar relajada desde el hombro hasta la muñeca.

Marguerite Long

IMPORTANCIA DE MANTENER LOS BRAZOS RELAJADOS TOCANDO EL PIANO

Para dominar la técnica pianística en sentido amplio es imprescindible mantener los brazos siempre relajados. Solo manteniendo los brazos relajados se pueden realizar todos los movimientos pianísticos con soltura y naturalidad.

IMPORTANCIA DE MANTENER EL MÚSCULO TRAPECIO SIN TENSIÓN PARA MANTENER LOS BRAZOS RELAJADOS

El músculo trapecio está situado en la parte superior de la espalda que queda entre los hombros y la cabeza y colabora en el enlace de los brazos con el tronco. De la posición relajada del músculo trapecio depende la posición correcta y relajada de los hombros.

PARA SENTIR LOS BRAZOS RELAJADOS CON LAS MANOS COLOCADAS EN EL TECLADO

EJERCICIO

El objetivo:

Recordar las sensaciones musculares de los hombros, los codos y las muñecas relajados, manteniendo las manos en el teclado sin presionar las teclas.

La realización:

- Apoyar los pies en los talones, mantener la espalda ligeramente inclinada hacia el teclado con los omóplatos en la posición recta y colocar las manos en el teclado a distancia de los hombros con la sensación de aire en las axilas.
- Manteniendo las manos en el teclado sin presionar las teclas, hacer los movimientos circulares grandes y sueltos con los codos y las muñecas relajados.

Las sugerencias:

- Mantener el músculo trapecio relajado.
- Realizando los movimientos circulares con los codos y las muñecas relajados:
 - a) reaccionar con los hombros bajados y relajados a los movimientos grandes y sueltos de los codos relajados,
 - b) concentrarse en la sensación muscular de las muñecas, los codos y los hombros completamente relajados.

PARA TOCAR EL PIANO MANTENIENDO EL BRAZO RELAJADO

Hay que habituarse a recuperar de una manera automática la relajación de las partes crispadas del brazo.

Cómo quitar rápidamente la tensión muscular en el proceso de tocar el piano.

→ Hay que saber relajar precisamente aquellas partes del brazo donde aparece la tensión recordando la sensación física de estos músculos relajados.

🎵 EJERCICIO (CUATRO PASOS)**Paso 1.****El objetivo:**

Recordar la sensación muscular del brazo entero crispado.

La realización:

- Levantar los brazos y estirarlos a ambos lados del cuerpo poniendo muy crispadas las articulaciones de los hombros, los codos y las muñecas.

Paso 2.**El objetivo:**

Recordar la sensación muscular de los hombros y codos crispados con las muñecas relajadas.

La realización:

- Manteniendo la posición del Paso 1 con las articulaciones de los hombros y los codos muy crispadas, relajar totalmente las articulaciones de las muñecas realizando con ellas varios movimientos sueltos circulares en el aire.

Paso 3.**El objetivo:**

Recordar la sensación muscular de los hombros crispados con los codos y las muñecas relajadas.

La realización:

- Manteniendo la posición del Paso 1 con las articulaciones de los hombros muy crispadas, relajar totalmente las articulaciones de las muñecas y los codos realizando con estas partes del brazo varios movimientos sueltos circulares en el aire.

Paso 4.**El objetivo:**

Recordar la sensación muscular del brazo entero totalmente relajado.

La realización:

- Manteniendo todas las articulaciones (de las muñecas, los codos y los hombros) totalmente relajadas, realizar con los brazos enteros bajados varios movimientos sueltos circulares en el aire.

2.2

SENSACIÓN MUSCULAR DEL PESO DE LOS BRAZOS RELAJADOS APOYANDO LOS DEDOS EN LAS TECLAS

SENSACIÓN MUSCULAR DEL PESO DEL BRAZO RELAJADO

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Si oprimimos una tecla con un dedo fijo sentimos como si el peso del brazo reposara en el dedo y obtenemos la sensación de que el brazo se mantenga pasivo.

Karl Leimer

Con relación al aspecto motriz, los concomitantes del sonido “bueno” siempre serán: la flexibilidad total (¡pero no la debilidad!) de la mano relajada, el peso que va desde el hombro y la espalda hasta las puntas de los dedos que tocan las teclas y el ajuste seguro y razonable de este peso.

Heinrich Neuhaus

No hay que “apretar” los codos contra las costillas ni mantenerlos en la posición baja “colgada”: el peso del brazo debe “escurrir” desde el hombro, bajando a las puntas de los dedos sin “atascarse” en los codos.

Lev Oborin

IMPORTANCIA DE SENTIR EL PESO DEL BRAZO TOCANDO EL PIANO

La sensación permanente del peso del brazo que “baja” como un líquido desde el hombro relajado hasta las puntas de los dedos en las teclas “pasando” por el codo y la muñeca relajados, ayuda a tocar el piano manteniendo el brazo entero siempre relajado.

PARA SENTIR EL PESO DEL BRAZO TOCANDO EL PIANO

Hay que mantener el músculo trapecio relajado (capítulo 2.1).

Hay que mantener el hombro bajado y relajado (capítulo 3.4).

Hay que mantener el codo relajado ligeramente apartado del cuerpo, respetando su posición horizontal con relación a la muñeca (capítulo 3.3).

Hay que mantener la muñeca relajada, respetando su posición horizontal en general (capítulo 3.2).

Hay que mantener los dedos firmes apoyados simultáneamente en las teclas y en la palma firme (capítulo 2.2).

SENSACIÓN MUSCULAR DEL PESO DEL BRAZO RELAJADO CON EL APOYO SIMULTÁNEO DE LOS DEDOS FIRMES EN LAS TECLAS Y EN LA PALMA

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

No existe una posición especial de la mano. Las normas de la posición son comunes para todos con cierta modificación que depende de la estructura

de las manos. Lo más importante es la formación de un arco firme o un semicírculo que va por la palma desde la punta del dedo quinto hasta la punta del dedo primero, con la posición obligatoria del dorso de la mano en forma de cúpula y con la muñeca en una posición más baja que el dorso de la mano.

Leonid Nikolayev

Nuestros dedos se diferencian, no solo por el tamaño, sino, por la fuerza: cada uno tiene su “personalidad”. El peso de la mano bajándose a los dedos crea para cada uno una carga distribuida en forma equilibrada. La posición más estable del dedo será la posición reforzada por el peso del hombro.

Lev Oborin

PARA APOYAR LOS DEDOS EN LA PALMA FIRME

Hay que formar con el centro cóncavo de la palma una cúpula con los nudillos de los dedos sobresalientes.

Cómo mantener la mano en la posición de cúpula.

→ Hay que prestar atención especial al nudillo sobresaliente del dedo 3º y su posición redondeada. Poniendo correcto el dedo 3º, resulta más fácil poner redondeados los otros dedos con los nudillos sobresalientes.

→ Tocando, se recomienda imaginar un chorro fuerte de agua dirigido al mismo centro de la palma dándole la forma de una cúpula.

Tocando el piano, el centro cóncavo de la palma en la posición de cúpula debe mantenerse con la sensación de firmeza en todos los casos sin excepción, incluso con la mano estirada ejecutando las octavas o los acordes.

EJERCICIO

El objetivo:

Desarrollar los músculos de la palma obteniendo la firmeza del centro cóncavo de la palma en la posición de cúpula.

La realización:

- Poner la muñeca y la mano en la posición de cúpula en la mesa.
Sin despegar la muñeca y las puntas de los dedos de la superficie de la mesa, varias veces repetir los movimientos siguientes:
 - a) primeramente hundir completamente los nudillos sobresalientes de los dedos,
 - b) luego sacar bien los nudillos hundidos de los dedos.

Las sugerencias:

- Sacando y hundiendo los nudillos, mantener los dedos firmes y redondeados.
- Sacando bien los nudillos de los dedos, obtener la sensación de firmeza del centro cóncavo de la palma en la posición de cúpula.
- Hundiendo bien los nudillos de los dedos, rozar casi la superficie de la mesa con el centro de la palma.

PARA SENTIR EL PESO DEL BRAZO RELAJADO, APOYANDO LOS DEDOS FIRMES EN LAS TECLAS Y EN LA PALMA A LA VEZ

Hay que mantener los dedos con la sensación de formar unas columnas firmes, apoyadas simultáneamente en las teclas y en la palma firme.

1. Con la sensación de unas columnas firmes, los dedos obtienen el apoyo en el teclado y en la palma firme, sosteniendo el peso del brazo sin doblar las articulaciones.
2. El mantenimiento de los dedos firmes ayuda a obtener un sonido de calidad sin contraer músculos innecesarios.

Hay que crear la sensación muscular de un arco firme entre los dedos 1º y 5º puestos en las teclas en posición ligeramente redondeada, sin rozar las teclas con sus articulaciones.

La sensación muscular de un arco firme entre el pulgar y el meñique ayuda a mantener el centro cóncavo de la palma firme con la sensación de cúpula.

SENSACIÓN MUSCULAR DEL PESO DEL BRAZO RELAJADO MANTENIENDO LOS DEDOS FIRMES CON LA MUÑECA RELAJADA

SUGERENCIAS DE LOS PIANISTAS CÉLEBRES

Hay que mantener la mano de tal modo que la muñeca en posición horizontal esté en una línea con el antebrazo y procurar concentrarse mentalmente en la transmisión de toda la fuerza en las puntas de los dedos, en lugar de retener la tensión en la mano.

Józef Hofmann

PARA SENTIR EL PESO DEL BRAZO RELAJADO MANTENIENDO LOS DEDOS FIRMES CON LA MUÑECA RELAJADA

Hay que mantener simultáneamente dos sensaciones musculares contrarias en una mano, la sensación de los dedos firmes y la sensación de la muñeca relajada.

🎵 EJERCICIO

El objetivo:

Obtener las sensaciones musculares de los dedos firmes y la muñeca relajada con la mano apoyada en el teclado.

La realización:

- Sentarse junto al piano apoyando los pies en los talones y manteniendo la espalda ligeramente inclinada hacia el teclado con los omóplatos en posición recta y los hombros bajados y relajados.
- Apoyar bien los dedos en las teclas manteniendo las manos en la posición de cúpula y hacer los movimientos circulares grandes y sueltos solo con las muñecas relajadas.

Las sugerencias:

- Realizando los movimientos circulares grandes con las muñecas:
 - a) mantener los dedos firmes y redondeados,
 - b) sentir las puntas de los dedos como unas ventosas bien pegadas a las teclas.
- Recordar las sensaciones musculares de las muñecas completamente relajadas con los dedos firmes y bien apoyados en las teclas.

PARA EVITAR EL ERROR COMUN USANDO EL PESO DEL BRAZO

✓ ERROR: con la sensación del peso del brazo la muñeca se baja.

Las causas del error:

- Los dedos se colocan en los finales de las teclas blancas provocando la posición baja de la muñeca.

Los efectos negativos del error:

- Con la posición baja de la muñeca el peso del brazo no llega a las puntas de los dedos acortándose en la muñeca:
 - a) tocando las teclas sin peso del brazo, los dedos obtienen el sonido con un efecto superficial,
 - b) el peso del brazo puesto en la muñeca en posición baja produce carga a los dedos limitando su movilidad.

Para evitar el error:

- Tocando con la sensación del peso del brazo, mantener el codo un poco apartado del cuerpo para colocar los dedos en las teclas blancas más cerca de las teclas negras y así mantener la muñeca en posición horizontal.

Capítulo 3

POSICIÓN Y MOVIMIENTOS DE VARIAS PARTES DEL BRAZO

3.1

USO DE LOS BRAZOS ENTEROS TOCANDO EL PIANO

INTERACCIÓN DE VARIAS PARTES DEL BRAZO DEL PIANISTA TOCANDO EL PIANO

IMPORTANCIA DE TOCAR EL PIANO USANDO EL BRAZO ENTERO RELAJADO

El uso de los brazos enteros relajados tocando el piano comunica la agilidad natural a todos los movimientos pianísticos para dominar el piano en sumo grado.

INMOVILIDAD VISIBLE ENGAÑOSA DE ALGUNAS PARTES DEL BRAZO DE UN PIANISTA TOCANDO EL PIANO

Observando los movimientos de un pianista profesional muy a menudo parece que algunas partes de su brazo están completamente quietas. En realidad, las partes “quietas” del brazo del pianista profesional nunca se aíslan de las partes del brazo que producen los movimientos visibles y siempre reaccionan a estos movimientos. La interacción de todas las partes del brazo comunica a los movimientos de las manos del pianista la verdadera soltura sin afectación.

Los movimientos invisibles de la muñeca.

Con la interpretación de algunos tipos de la técnica en los tiempos rápidos la muñeca relajada invisiblemente hace los movimientos laterales o giratorios uniéndolos y dirigiéndolos los ataques de los dedos del pianista.

Los movimientos invisibles del codo.

En la mayoría de los casos el codo relajado invisiblemente reacciona a los movimientos de la muñeca.

Los movimientos invisibles del hombro.

Las reacciones del hombro relajado a los movimientos pequeños del codo son invisibles.

PARA USAR EL BRAZO ENTERO TOCANDO EL PIANO

Hay que sentir siempre la muñeca, el codo y el hombro relajados como los componentes integrantes del brazo entero relajado.

→ Hay que obtener siempre el sonido con la participación de todas las partes del brazo.

→ Hay que unir siempre los ataques de los dedos con los movimientos laterales o giratorios de la muñeca relajada y movable.

→ Hay que sentir siempre la reacción libre del codo relajado a los movimientos de la muñeca también relajada.