



Todo lo dicho hasta el momento concierne al plano de planta recogido en la Fig.1. Aunque resulte un tanto sofisticado, se comprobará en un capítulo posterior la eficacia de esa representación mental. Entre otras cosas, servirá para pasar el arco completamente perpendicular a las cuerdas desde el primer momento y sin ayuda del espejo. Bastará con pensar en la trayectoria CG, y señalar a la esquina C de nuestra habitación virtual en el arco abajo y a la esquina G en el arco arriba. Pero ahora dejemos la "planta" y pensemos en el "alzado".

El violín ha de colocarse longitudinalmente en una paralela al suelo (Fig.2). Ello quiere decir que la barbada y la voluta deben estar a la misma altura. Transversalmente, y sobre la base general de la inclinación de 45°, son aceptables posiciones más planas y más inclinadas, dependiendo siempre de la constitución física del alumno (Fig.3). Pero por el momento, nos ocuparemos sólo de la primera de estas dos cuestiones.

Nuestro antebrazo izquierdo, que permanecía colgado y abandonado a su peso, rotará ahora unos 45° hacia fuera, en sentido contrario a las agujas de un reloj, de modo que la palma de la mano quede mirando hacia el frente. Elevemos la mano lentamente mediante la flexión del codo hasta la altura del hombro izquierdo. Después, la separaremos del hombro hasta alcanzar la posición X de la Fig.1, desde la cual, en su momento, habrá de sostener el mango del violín. Finalmente, muñeca y antebrazo rotarán nuevamente hacia fuera, ahora en el mismo sentido que las agujas de un reloj, acompañándose de un ligero desplazamiento del codo hacia dentro. La referencia de que este ajuste se ha realizado correctamente, la hallaremos en que podremos ver, sin mover la cabeza, el lado exterior de nuestro dedo meñique.

En todo este proceso, los dedos de la mano izquierda deben permanecer relajados. Su primera falange debe prolongar la línea de la mano. La segunda y la tercera, deben colgar relajadamente de la primera. En cuanto al pulgar, debe conservar su curvatura natural. Por lo demás, es de capital importancia que los hombros y la espalda no modifiquen su postura inicial.

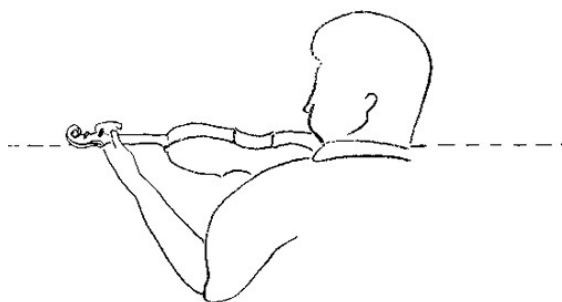


FIGURA 2

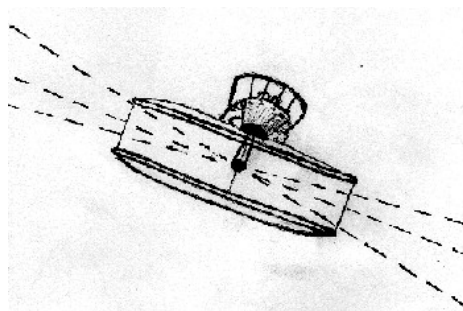


FIGURA 3

En el capítulo anterior tratamos de los fundamentos de la postura del cuerpo y del brazo y la mano izquierdos. Ahora lo haremos sobre el brazo y la mano derechos. De igual modo que entonces prescindíamos del violín, ahora también prescindiremos del arco. Sólo queremos sentar las bases de una postura correcta mediante el trabajo de las sensaciones que deben preceder al contacto físico con el arco.

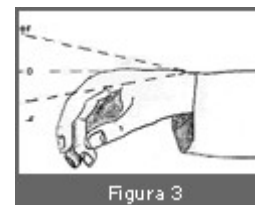
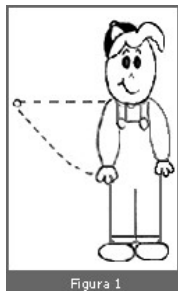
Partiendo de la posición inicial del cuerpo señalada en el capítulo anterior, separaremos varias veces, de modo lento pero rítmico, el brazo derecho hasta la posición señalada en la figura 1. Si bien, el hecho de llevar el brazo hasta la posición horizontal, exige un cierto esfuerzo, recuperar la posición inicial, significa simplemente, suspender dicho esfuerzo, dejar caer el brazo, sentir su peso.

Ahora dibujaremos con todo el brazo grandes círculos desde atrás hacia delante, semejante al movimiento que ejecuta un nadador en el estilo croll (Fig.2). Después pasaremos al estilo espalda, es decir, el mismo círculo, pero en sentido inverso. Como en el ejercicio anterior, también aquí la mitad de la trayectoria (el semicírculo que lleva al brazo a señalar el techo) exige un esfuerzo, mientras que la otra mitad sólo exige la suspensión controlada de dicho esfuerzo. La interiorización de estas sensaciones alternas de actividad y pasividad, tendrá posteriormente una importancia capital para el arco arriba y el arco abajo.

Con el brazo relajado, flexionar el codo y elevar el antebrazo hasta tocar el hombro con la punta de los dedos. Volver a la posición inicial y repetir el movimiento varias veces.

Flexionando el codo, y preservando su separación natural del cuerpo, llevemos ahora el antebrazo hasta una posición horizontal. A partir de ahí, con la mano relajada y prolongando la línea del antebrazo, efectuaremos lentos movimientos de rotación para pasar de la pronación (la palma de la mano señala el suelo) a la supinación (la palma de la mano señala el techo).

Ahora pasaremos a explorar las sensaciones que deben preceder a empuñar el arco. Si dejamos colgar nuestro brazo derecho abandonado a su propio peso y liberado de cualquier tensión, comprobaremos como el dedo pulgar dibuja una pequeña curva entre sus falanges, y apunta hacia la intersección de la segunda y tercera falanges del dedo medio. Se forma así entre estos dos dedos un pequeño círculo que completaremos contactando con la punta del pulgar entre las dos falanges mencionadas. En ese círculo se insertará en su momento la vara del arco dividiendo la mano en dos zonas con cometidos bien definidos: para el índice, la presión; para el anular y el meñique, el contrapeso.



Tal y como dice Gallamian, todo el manejo del arco se basa en un sistema de muelles, algunos de los cuales son artificiales (las crines y la propia vara del arco) y otros, naturales (la flexibilidad de todos los músculos del brazo y de la mano). Aun cuando sea necesario cambiar, según los diversos ataques, los grados de firmeza, nunca debe abandonarse esa sensación de flexibilidad. El arco debe considerarse como una prolongación de nuestro propio brazo: la elasticidad de las crines y de la vara es la continuación de la elasticidad de nuestros músculos.

Pues bien, salvaguardando esa sensación, levántese el antebrazo derecho mediante una flexión del codo, hasta colocarlo en una línea paralela a la del suelo. La mano, con la palma mirando al suelo y con los dedos pulgar y medio conservando el círculo que antes hemos construido, prolongará la línea del antebrazo (Fig.3). Para cumplir con este requisito, la muñeca debe conservar cierta tonicidad. De otro modo, dejaría la mano colgando del antebrazo. Compruébese como al cejar todo esfuerzo en la muñeca, la mano cae abandonada a su propio peso formando un "cuello de cisne" con el antebrazo.

Ahora debemos realizar varias flexiones de la muñeca, y sólo de la muñeca, ejecutando ese corto recorrido que va desde la relajación total (-F) hasta el punto en el que la línea de la mano prolonga la del antebrazo (0). Realícese este recorrido de modo muy lento, pero rítmico –recordemos otra vez que sólo el ritmo crea hábitos físicos-. Debe tenerse en cuenta además que la gradación de la tonicidad que requiere este ejercicio es muy sutil y el esfuerzo físico muy pequeño. En ningún momento deben exagerarse ninguno de los dos, pues en cuanto se produzca el más mínimo agarrotamiento, el ejercicio resulta inútil.

Podemos explorar también una trayectoria simétrica a la que acabamos de recorrer. Desde la posición inicial, además de relajar completamente la muñeca para dejar colgar la mano del antebrazo, también podemos hacer lo contrario: aumentar la flexión tratando de señalar el techo con los nudillos (posición +F). Repetiremos también varias veces este ejercicio siguiendo las consideraciones establecidas para el anterior. Recordemos que a lo largo de todo este proceso, la posición del antebrazo permanece inalterada y paralela al suelo, y el dedo medio y el pulgar continúan dibujando relajadamente su círculo. Una vez exploradas las dos trayectorias, recorreremos ahora la suma de ambas. Lentamente pasaremos de la flexión máxima (+F) a la mínima (-F), y viceversa.

Con la mano en la posición indicada para el comienzo del ejercicio anterior (Fig. 3), extender completamente los dedos y recuperar lentamente la posición inicial. Repetir varias veces este movimiento con los consejos de siempre: serenidad y regularidad; lentitud y ritmo.

Los ejercicios realizados hasta ahora han pretendido "engrasar" todas las articulaciones que deben ponerse en juego para el manejo del arco. Todas esas articulaciones deben funcionar como tales. Si alguna de ellas se convierte en un bloque, todo el complejo proceso del manejo del arco se resiente. Es importante, pues, que, con independencia del grado de firmeza, que en cada momento se requiera, se cobre conciencia de la extrema importancia de no "atascar" ninguna articulación. El verbo entrecomillado me parece bastante expresivo. Cuando una tubería se atasca, el agua no llega. Cuando una articulación se convierte en un bloque, el arco deja de funcionar correctamente.

Pues bien, vigilados muy de cerca por el profesor, ha llegado el momento de tomar en vuestras manos el arco y el violín.