

Prólogo

Estas fichas técnicas se concibieron para proponer una serie de ejercicios basados en la relajación corporal, el movimiento, la respiración y la observación global del cuerpo. Su objetivo es encontrar una manera relajada de tocar el salterio. Voluntariamente, en él, no hay partituras, sino descripciones básicas que van dirigidas tanto al músico principiante como al más avanzado.

Estas fichas, enfocadas de manera lúdica, nos permiten explorar lo mismo el salterio como el cuerpo del instrumentista, con sus límites, los cuales tenemos que aprender a conocerlos.

Ellas son fruto de una doble formación y experiencia profesional: un diploma de ergoterapeuta me ha dado la formación para analizar los movimientos y para pensar una manera de tocar que englobara a todo el cuerpo. También, un título de violinista, una práctica en orquesta y de la música de cámara, pero, sobre todo, una larga experiencia en la enseñanza del violín, me han dado el bagaje musical y pedagógico para reflexionar sobre la manera de tocar el salterio y de enseñarla. Pero, como para toda escuela instrumental, cada uno debe experimentar una técnica en la libertad de lo que le conviene y de lo que busca.

Al preparar estas fichas, he pretendido ser lo más concreta y explícita posible. Esta exigencia me ha llevado a hacer nuevos descubrimientos que han matizado mi forma de tocar el instrumento. Así, estoy muy agradecida a todas y a todos, las y los que me pidieron consejos pedagógicos y que me animaron a escribir mi manera de tocar el salterio. Mi reconocimiento y gratitud va también a Rolf, mi esposo, que apoyó este proyecto de múltiples maneras, entre otras cosas con las fotografías, así como a Marie Thérèse Holder, Charles Estermann, Jean-Claude Coletti, sr. Marie-Jean, sr. Claire y sr. Marie-André que quiso releer el presente manuscrito y aportar preciosas sugerencias.

Para esta traducción en español, mi reconocimiento y gratitud va también para la Sra María Luisa Rufas Rodrigo, de Huesca y así mismo a la hermana carmelita María Pilar Ereza Monesma del Convento de San Miguel (Huesca), que con alegría y paciencia han hecho el enorme trabajo de la traducción de este método.

Mi reconocimiento y gratitud a Margarida Barbal Rodoreda, música profesional y pedagoga de Barcelona, que ha corregido la primera versión ofreciendo un texto más cercano al original, especialmente por lo que respecta a la terminología musical.



Nota para la edición en castellano:

Punteo tirado o Tirado (también Punteo libre): Técnica utilizada para tocar la cítara que consiste en ejercer una presión lateral en la cuerda con el dedo y pulsarla quedando a continuación el dedo libre.

Punteo apoyado o Apoyado: Técnica utilizada para tocar la cítara que consiste en ejercer una presión lateral en la cuerda con el dedo y pulsarla quedando el dedo frenado por la cuerda vecina en la cual queda apoyado.

Los ejercicios se presentan en forma de “*ficha técnica*”. Cada una de ellas comienza por una **DESCRIPCIÓN** del ejercicio.

La **VARIANTE** propone un ejercicio muy cercano o un *contra ejemplo* (que permite experimentar lo que no es deseable), con el fin de diferenciar las formas de hacer y aprender a descubrir los errores.

El **CONSEJO** transmite una experiencia musical o pedagógica.

El **OBJETIVO** precisa lo que se quiere alcanzar.

El **REQUISITO PREVIO** clarifica las competencias necesarias, presentadas en otra ficha.

El **COMPLEMENTO** propone interrelaciones posibles con fichas de otro grupo.

Reagrupación de las fichas técnicas

Estos ejercicios se clasifican en cinco *grupos*:

- la técnica global
- la flexibilidad
- la mano izquierda
- la mano derecha y
- la coordinación.

Sus particularidades se presentan antes de abordar los ejercicios. Cada grupo posee su propia cronología presentada con la numeración de las fichas. No es indispensable haber terminado los ejercicios de un grupo para pasar al siguiente. Al contrario, las combinaciones son interesantes.

Al final de este trabajo, el grupo *TEORIA MUSICAL* no propone ejercicios, sino que ofrece algunas bases teóricas de la armonización en relación con el salterio. Para los que no tienen conocimiento claro de la armonía, se aconseja leer estas explicaciones antes de trabajar el grupo *Mano izquierda*.

Otros detalles

Hay otros muchos detalles técnicos para explicar, por ejemplo, las distintas maneras de desgranar los acordes, o cómo apagar las cuerdas cuando el movimiento utilizado no lo ha hecho ya. Estas fichas técnicas presentan lo que me parece ser la base fundamental de la técnica de la cítara. El resto de las otras particularidades propias del instrumento irán reconstruyéndose sobre esta base.

La improvisación y el acompañamiento de la liturgia tampoco se abordan aquí. Ello será objeto de otro trabajo.

Instrumento utilizado

El instrumento utilizado para estos ejercicios es un salterio 12/7 (o cítara 12/7) de la Abadía de En-Calcat (Francia). Siempre que decimos *salterio* debe entenderse igualmente *cítara*.

La **mitad** del instrumento (en su longitud), corresponde al **acorde de SOL**. Las indicaciones relativas sobre el medio o mitad del instrumento, siempre se dan para el salterio 12/7.

Para una cítara 7/7 la **mitad** del instrumento corresponde al **acorde de FA**

Para un salterio 12/4 y cítara 6/7 la **mitad** del instrumento corresponde a la separación **entre** el cromático y los acordes.

Si tocas uno de estos instrumentos, es necesario **adaptar las indicaciones dadas: el medio de tu instrumento debe encontrarse en la línea de tu ombligo**.

Los anexos

Distintas *GUIAS* (para recortar y para insertar bajo las cuerdas) están disponibles en los *ANEXOS*.

El glosario

Los términos más técnicos relativos al *salterio*^{M1}, la *partitura*^{M2} y otros *conceptos musicales*^{M3}, se explican en la pág. 57

Los términos más especializados vinculados a la *anatomía*^{C1}, a los *movimientos*^{C2} así como a otros conceptos en relación con el *cuerpo*^{C3}, se explican en la pág. 58.

Mayor – Menor

Siguiendo la convención, los acordes en mayúsculas son mayores; los acordes en minúsculas son menores.



LOS MODULADORES

Coloco los dos manos cercanas una de la otra sobre la barra de apoyo ^{M1} del instrumento: la palma y la primera falange de los dedos de la mano están en contacto con la barra de apoyo; los pulgares están libres en la dirección de los moduladores.

Los índices se apoyan en sus extremidades y forman una punta en medio del acorde. Pueden palpar las cuerdas.

Con esta posición simétrica de las manos, los dos pulgares encuentran los moduladores (cada uno el suyo).

Con los pulgares, desplazo los dos moduladores simultáneamente hacia la izquierda/derecha para cambiarlos de posición (menor / mayor).

Conservo esta posición de las manos y las desplazo lateralmente sobre la barra del apoyo. Cuando la punta formada con los dos índices está en medio del acorde, los pulgares encuentran los dos moduladores y los cambian de posición.

Desplazo así las manos lateralmente sobre los doce acordes. Cuando el movimiento está seguro, continuar el ejercicio cerrando los ojos.

VARIANTES

En la posición descrita, ¿es mejor desplazar los moduladores no simultáneamente? ¿No es mejor? ¿Cuáles son las consecuencias de la no simultaneidad sobre la relajación/tensión de la espalda?

Para los 5 o 6 acordes de izquierda:

a) Desplazar los moduladores desalineando los hombros en relación a las caderas. El peso del cuerpo se desplaza hacia la izquierda. Los dos hombros, permanecen a la misma altura en una misma línea horizontal.

b) Desplazar los moduladores haciendo una ligera torsión con el tronco. El peso del cuerpo sigue siendo simétrico sobre las dos caderas. ¿Qué es lo mejor?

OBJETIVO

Aprender a cambiar los moduladores en cinco segundos sin tener que mirar los moduladores.

COMPLEMENTOS

Todas las fichas

REQUISITO PREVIO

T1 La posición sentada

CONSEJO

Sobre cada una de mis partituras escribo sistemáticamente todos los acordes necesarios para esta pieza: los acordes mayores, en mayúscula, y los acordes menores, en minúscula en el mismo orden que sobre el instrumento. Si no se utiliza un acorde indico a veces este “salto” por medio de pequeños trazos. Antes de empezar a tocar la partitura, paso rápidamente con los pulgares sobre todos los moduladores necesarios.

Ejemplo:

mi - la --- SOL - DO - FA

I1 Mano izquierda



EL CANGREJO IZQUIERDO

Me tomo el tiempo suficiente para encontrar una postura sentada relajada y agradable. El ombligo se encuentra en la alineación del centro del instrumento (acorde de SOL). Las manos descansan en los bordes exteriores de la barra de apoyo ^{M1}. Los hombros están bien relajados.

La mano izquierda se posa para tocar el acorde de FA: el pulgar está en contacto con el bajo del acorde y los dedos de la mano se colocan relajados sobre los 2 acordes vecinos (contacto con la yema de los dedos). La mano izquierda ha cruzado la línea media ^{C1}. Los hombros están bien a la vertical de las caderas: el movimiento del brazo izquierdo no ha comportado desplazamiento lateral de los hombros hacia la derecha para evitar cruzar la línea media.

- 1) Toco el acorde (FA). El pulgar tropieza con el bajo del acorde siguiente (DO).
- 2) Mientras el pulgar conserva el contacto con el bajo, los otros dedos de la mano se desplazan en bloque hacia los dos acordes vecinos izquierdos (SOL y RE) -movimiento del cangrejo-.

Repito este movimiento en dos tiempos con el acorde siguiente. Me desplazo así hasta el acorde de SI₂.

OBJETIVO

Desplazarse por movimiento conjunto hacia la izquierda con seguridad y flexibilidad.

REQUISITOS PREVIOS

T1 La posición sentada

F Grupo flexibilidad

COMPLEMENTOS

F1 Las pelotas

F5 La suspensión

VARIANTES

1) Cuando el desplazamiento es fácil, reiniciar el ejercicio cerrando los ojos con un ritmo binario claro y regular para las dos partes del movimiento. En primer lugar lentamente, luego más rápidamente.

- 2) Utilizar un ritmo de movimiento sobre cuatro tiempos:
 - 1) el pulgar toca el acorde
 - 2) espera (escuchar la resonancia)
 - 3) espera
 - 4) los dedos se desplazan

Otra opción:

- 1) el pulgar toca el acorde
- 2) los dedos se desplazan
- 3) espera (escuchar interiormente el próximo acorde)
- 4) espera

CONSEJO

Este ejercicio puede hacerse con la muñeca inmóvil: sólo los dedos y el pulgar se desplazan como un cangrejo. El brazo se desplaza lateralmente de derecha a izquierda (abducción ^{C2} del brazo). La muñeca sigue plana. Pero se puede también imaginar un movimiento más flexible que utiliza:

- a) la flexibilidad del hombro con el movimiento de las alas (F3) y/o
- b) la suspensión de la muñeca (F5).

El pulgar entonces es ayudado por otras articulaciones. Se vuelve casi pasivo.

Particularidades

La mano derecha posee dos grupos distintos:

- 1) el **pulgar**: pulsa la cuerda apoyándose en la cuerda siguiente
- 2) los **cuatro dedos de la mano** (índice, medio, anular y meñique): tienen numerosas posibilidades de movimiento. Personalmente, yo no utilizo el movimiento de apoyar en la cuerda vecina con los cuatro dedos de la mano derecha.

Los distintos movimientos propuestos aquí (para pulsar una cuerda con todos los dedos de la mano derecha) pretenden relajar la muñeca y los dedos para encontrar una sonoridad hermosa. Pero tienen por objeto también tomar conciencia de que no son solamente los dedos los que tocan sino todo el conjunto de la musculatura del brazo y el tronco. Al explorar estas fichas técnicas, se aprende a separar y distinguir los movimientos para utilizar los distintos grupos musculares de manera activa y relajar otros.

Como para los ejercicios del grupo *flexibilidad*, se proponen, en principio, movimientos que utilizan activamente los grupos musculares de las articulaciones proximales ^{C3} (próximas al tronco), los dedos pulsan las cuerdas de manera pasiva. A medida que se van tocando los ejercicios, se utilizan progresivamente los grupos musculares de las articulaciones distales ^{C3} (alejadas del tronco) para terminar con la motricidad específica del dedo.

La mano no se coloca sobre las cuerdas como para tocar el piano. La mano y el antebrazo se giran o vuelven de tal manera que la parte exterior de la mano (lado del dedo meñique) se coloca o se posa sobre las cuerdas con unos 45° de rotación aproximadamente. De esta forma la cuerda es pulsada en su lado derecho.

Es esencial realizar estos ejercicios rítmicamente para adquirir una seguridad en la ejecución. El tiempo de contacto del dedo sobre la cuerda es esencial y es más largo que el tiempo de ejecución y de desplazamiento. Es útil comenzar con un ritmo ternario:

- 1) colocación del dedo
- 2) control de la relajación
- 3) cuerda activada en tirado+ desplazamiento

Para trabajar la precisión del desplazamiento, se puede también anticipar este desplazamiento con los ojos. El ritmo del movimiento es entonces:

- 1) colocación del dedo
- 2) los ojos miran la próxima cuerda
- 3) cuerda activada en tirado y desplazamiento hacia esta próxima cuerda

Consejos

Una cuerda pinzada en su mitad, produce un sonido más redondo y más amplio. Esto implica que la mano no sigue la horizontalidad de la barra de apoyo ^{M1}: para las cuerdas graves ^{M1}, la mano toca a aproximadamente unos 20 cm. de la barra de apoyo; para las cuerdas agudas ^{M1}, a 5 cm aproximadamente. Para facilitar la localización de las cuerdas, es fácil introducir una transparencia bajo las cuerdas con el pentagrama y el teclado (mirar Anexo 2).

Como se busca siempre un máximo de relajación, los sonidos producidos con los distintos movimientos propuestos son siempre muy suaves. Pero esta variedad de movimiento obtiene también una paleta sonora muy rica y diversificada. Cada cual debe escuchar y desarrollar su propia sensibilidad auditiva.

ÍNDICE

Prólogo	1
Presentación	3
Reagrupación de las fichas técnicas	3
Otros detalles	3
¿Cómo trabajar?	5
Otorgarse tiempo	5
¿Qué camino entre las fichas técnicas?	5
Notas personales	6
La técnica global del salterio	7
T1 La posición sentada	8
T2 Preparación interior	9
T3 Los moduladores	10
La flexibilidad de los brazos y de los manos	11
F1 Las pelotas	12
F2 Los círculos en el espacio	13
F3 Las alas	14
F4 Las campanas	15
F5 La suspensión	16
F6 La balanza de los pulgares	17
F7 Notas personales	18
La técnica de la mano izquierda	19
I1 El cangrejo izquierdo	20
I2 El cangrejo derecho	21
I3 La sucesión de acordes	22
I4 Las 3 aperturas del pulgar	23
I5 Juego mudo	24
I6 La sensibilidad propioceptiva	25
I7 El paso del pulgar	26
I8 Apertura y paso del pulgar	27
I9 Notas personales	28
La técnica de la mano derecha	29
D1 El contacto con la cuerda	30
D2 La rotación del hombro	31
D3 La flexión del codo	32
D4 La supinación	33
D5 La flexión de la muñeca	34
D6 La flexión de los dedos	35
D7 Las notas de una tonalidad	36
D8 Los arpeggios sobre las cuerdas cromáticas	37
D9 Notas personales	38