

## **La salud en los conservatorios. Entrevista a Juan Manuel Arrazola Belda, profesor de saxofón**

Por Javier López Pineda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Fisioterapeuta. Director del Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico.*

**Buenas tardes, Juan Manuel. Has organizado y colaborado como ponente en cursos y charlas sobre promoción de la salud del músico en diversos conservatorios de España desde el año 2003. ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Puedes hacer una valoración general?**

En este campo, se ha evolucionado de manera muy rápida. En esa época, encontrar libros especializados y cursos sobre este tema era muy complicado, había muy poco publicado al respecto. Sin embargo, hoy día, en relación a aquellos años, hay una gran cantidad de publicaciones relacionadas con estos aspectos y cursos en casi todos los ámbitos de la práctica musical. Por tanto, la situación afortunadamente ha mejorado mucho.

Lamentablemente, en un primer momento, el músico no encuentra una relación directa entre el resultado musical y la postura a la hora de interpretar. Generalmente los músicos, hasta que no tenemos un problema físico claro y acuciante, no vamos a un especialista y nos planteamos modificar aspectos o hábitos que nos estén haciendo daño. Así el músico sólo empieza a tomar conciencia de su cuerpo y postura cuando su salud quizás ya está seriamente afectada. Por tanto, un aspecto clave que me gustaría resaltar es que cada vez hay más conciencia sobre el hecho de que la práctica musical puede tener repercusiones negativas en la salud del músico. Esa toma de conciencia no existía antes como actualmente. Es importante que haya cada vez más profesionales que se dediquen a esto y más músicos que demanden esta formación. Lo he ido viendo en mi entorno también más cercano.

**Ahora que has hecho referencia a tu entorno, ¿cuál es la situación actual en los conservatorios españoles sobre esta materia?**

La enseñanza musical en los conservatorios, al ser reglada, deja poca maniobra en el currículo para establecer asignaturas específicas en este campo. En Enseñanzas Profesionales de Música, la única posibilidad es que en las asignaturas optativas de 6º cada conservatorio oferte una asignatura en concreto. Por ejemplo, en el Conservatorio Profesional de Música "Manuel Carra" de Málaga, hay una asignatura llamada "Educación psicofísica para músicos" en la que se trabaja de manera general y no específica por instrumento, y además tanto la vertiente mental del intérprete como la física, teniendo como base la práctica del yoga. Más allá de esto, queda relegado al ámbito personal del profesorado para que dentro de su asignatura se centre en mayor o menor medida en aspectos relacionados con la promoción de la salud del músico.

**¿Te refieres entonces a que depende finalmente de si el profesor o profesora incorpora o no estos aspectos en sus clases?**

Efectivamente. Además, añadiría que, sin duda alguna, todo esto es más efectivo cuando hablamos de alumnado de nuevo ingreso en Enseñanzas Básicas de Música, porque con estas edades, 8 años, el alumnado percibe la enseñanza musical de manera mucho más global y, por tanto, el trabajo físico sin instrumento puede formar parte de las clases de manera más natural. Así los hábitos posturales que se trabajan en clase, posteriormente se adaptan mucho más a la mecánica de trabajo diario en casa. Pero no por ello hay que dejar de trabajar en otros cursos o con el alumnado mayor, habiendo comprobado también que el resultado con este tipo de alumnado es muy positivo.

### **¿Qué aspectos trabajas o practicas en concreto con tu alumnado en clases?**

Principalmente trabajo aspectos desligados del instrumento en un primer momento, partiendo de la toma de conciencia del propio cuerpo para que la alumna o el alumno sea capaz de percibir cambios en su propio cuerpo, encontrar las diferencias entre tensión y relajación, sentir el estado de equilibrio en su propio cuerpo y cómo éste a la vez está en continuo movimiento para compensar las tensiones de manera natural. Si esta toma de conciencia sin instrumento no existe, entiendo que luego es imposible aplicarla a la práctica musical. De ahí, la importancia que otorgo a trabajar todos estos aspectos antes de analizar cualquier situación o problema ya con el instrumento.

### **Estamos llegando al final de la entrevista y quería preguntarte sobre qué necesidades percibes actualmente en la enseñanza musical en materia de salud.**

Lo ideal es que dentro del currículo que se enmarca en la normativa de los conservatorios de música, se implantase, en los objetivos y contenidos a desarrollar, aspectos relacionados con la salud del músico en todas sus facetas. Pero sabemos que esto es muy complicado de llevar a cabo en una enseñanza reglada como la nuestra, en la que partiendo de que cada comunidad autónoma implanta las directrices generales de manera autónoma, a los centros les queda poco margen para que dentro de las programaciones se puedan abordar otros aspectos como el de la salud. Por ello, actualmente el campo de acción queda delimitado a actividades extraescolares con el sobreesfuerzo que esto conlleva tanto para los propios centros como para el profesorado y el alumnado el llevarlo a la práctica.

### **Finalmente, ¿qué se puede hacer entonces para mejorar esta situación, de manera que, en el futuro, el músico se haya formado también en elementos de educación en salud?**

Por ahora, continuar con la demanda en esta formación, ya que sólo cuando existe una demanda real, finalmente se produce la oferta. Espero que con el paso del tiempo, se entienda la necesidad de trabajar todos los aspectos relacionados con la salud del músico como una asignatura más dentro de su formación integral como artistas y profesionales.

**ippsm**

Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico  
[www.ippsm.es](http://www.ippsm.es)