

# Manual de Ejercicios de Calentamiento Previo, Estiramiento y Postura

para Viola

Por Laura Orozco Dorado



# Manual de Ejercicios de Calentamiento Previo, Estiramiento y Postura

para Viola

Por Laura Orozco Dorado



Recopilación e investigación realizada por Laura Orozco Dorado del trabajo de D. Dalton, Y. Menuhin y E. Sarda Rico, para el trabajo de grado de Interpretación Musical con Énfasis en Viola, del Instituto Departamental de Bellas Artes.

Santiago de Cali, Colombia. Junio de 2019.

Todos los derechos sobre este material son reservados al autor.

# Contenido

Ejercicios de Calentamiento, Estiramiento y Postura	7
Calentamiento y Estiramiento General	8
Ejercicios Para Cuerpo Entero	8
Ejercicios Para Cabeza y Cuello	12
Ejercicios Para Hombros, brazos y antebrazos	15
Ejercicios Para Dedos, Antebrazo y Mano	16
Estiramiento Final y Equilibrio	20
Equilibrio	20
Postura	21
Recomendaciones	25
Bibliografía	26

## Ejercicios de Calentamiento, Estiramiento y Postura

Para la realización de este documento, los ejercicios fueron seleccionados de tres documentos diferentes que son: “*En forma: ejercicios para músicos*”, “*Seis lecciones con Yehudi Menuhin*” y “*conversaciones con William Primrose*”, con el fin de entregar una propuesta integrada que se equilibre con el plan del trabajo de grado titulado Medición ergonómica aplicada a la ejecución instrumental de la viola, a través de los métodos REBA y JSI.

**Este documento se divide en tres partes: estiramiento, calentamiento y postura sugerida.**

## Calentamiento y Estiramiento General

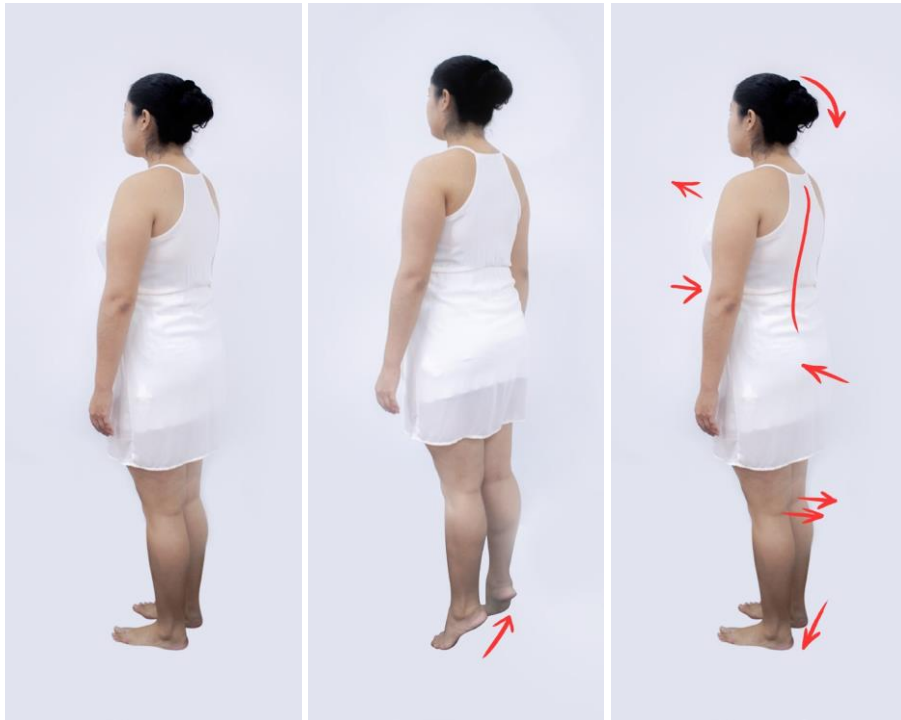
En esta sección, cada uno de los ejercicios debe realizarse al menos 5 veces cada uno, exceptuando ejercicios 1 y 2.

### Ejercicios Para Cuerpo Entero

#### Ejercicio 1:

Para este ejercicio, el peso del cuerpo debe caer en la planta posterior de los pies y no tanto en los talones (esto realiza también la posición adecuada para el momento de tocar el instrumento).

Se debe mantener una respiración profunda y lenta.

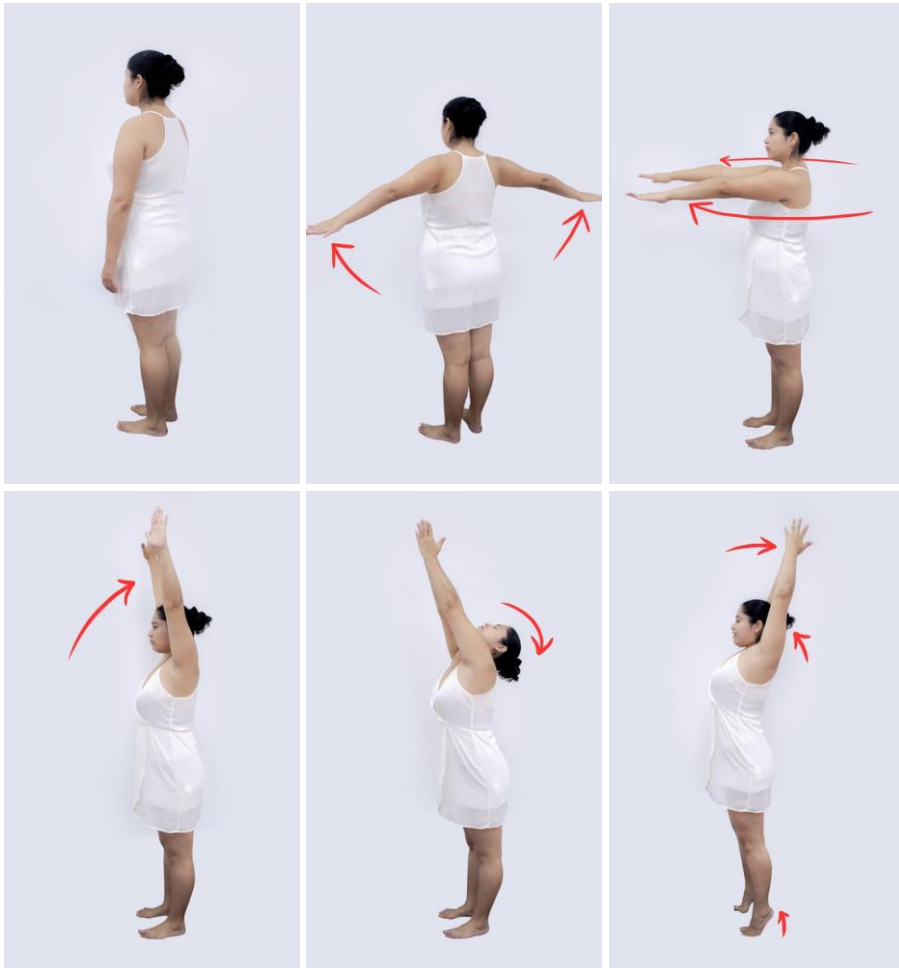


#### Pasos:

- Los puentes de los pies deben elevarse girando sobre el borde externo de los dedos, manteniendo los dedos relajados.
- Regresar a la posición normal y ejercer presión en los tobillos.
- Las rodillas se echan hacia atrás manteniendo la separación de los muslos mientras que se tensan los glúteos y se empujan hacia adelante.
- Se mete el estómago y se echan hacia atrás los riñones.
- El pecho se impulsa hacia adelante y hacia arriba diagonalmente.
- La cabeza se mantiene hacia arriba y hacia atrás estirando el cuello.
- Los hombros se mantienen relajados en posición horizontal. Los brazos, manos y dedos deben estar flojos y casi paralelos a la columna mientras el resto del cuerpo se estira como si la cabeza fuera a tocar el techo y los pies fueran a atravesar el suelo.

## Ejercicio 2:

Partir de la misma posición del ejercicio 1.



### Pasos:

- Colocar los pies paralelos, las rodillas rectas, la espalda derecha; meter el estómago y mantener la cabeza alta. Evitar forzar los hombros y dejarlos caer libremente, mientras se respira lento y profundo.
- Inhalar y elevar los brazos juntos en posición horizontal. Al exhalar, estirar los brazos hacia adelante.
- En la siguiente inhalación, llevar los brazos por encima de la cabeza y elevarse sobre la punta de los pies.
- Al exhalar, juntar las palmas y echar la cabeza hacia atrás, mientras intenta juntar los codos. (no forzar el cuerpo al tratar de hacerlo)
- En la siguiente respiración lleve los brazos hacia atrás y trate de juntar los codos.
- Regrese a la posición inicial.

# Calentamiento y Estiramiento Específico

## Ejercicios Para Cabeza y Cuello

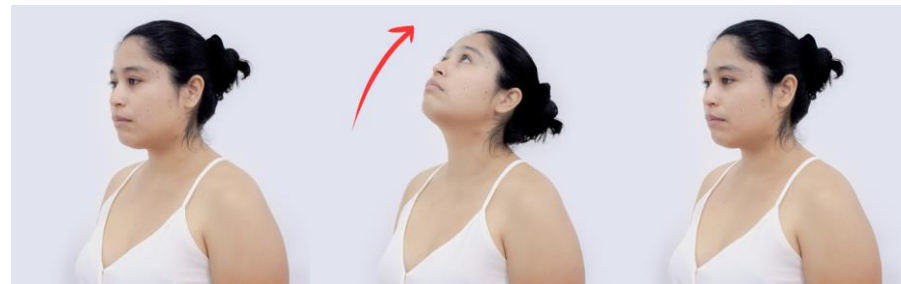
### Ejercicio 3:

Subir y bajar ambos hombros al mismo tiempo y luego alternar (uno arriba y otro abajo)



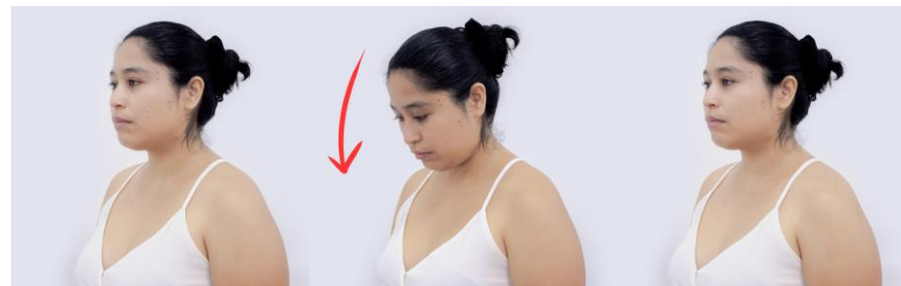
### Ejercicio 4:

Inclinar la cabeza hacia adelante y hacia atrás.



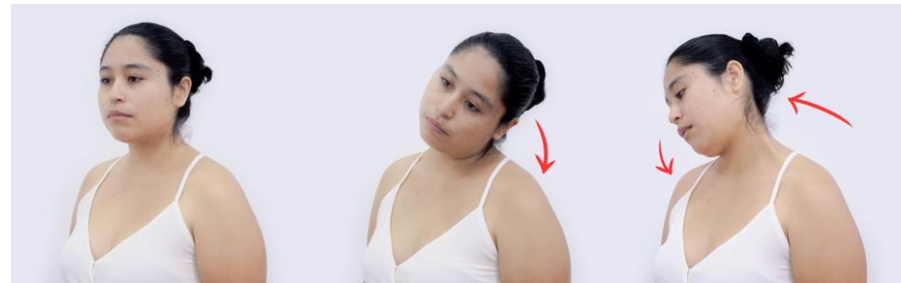
### Ejercicio 5:

Flexionar suavemente la cabeza hacia el esternón y volver a la posición inicial.



### Ejercicio 6:

Inclinar la cabeza suavemente hacia la izquierda y hacia la derecha y volver a posición de partida.



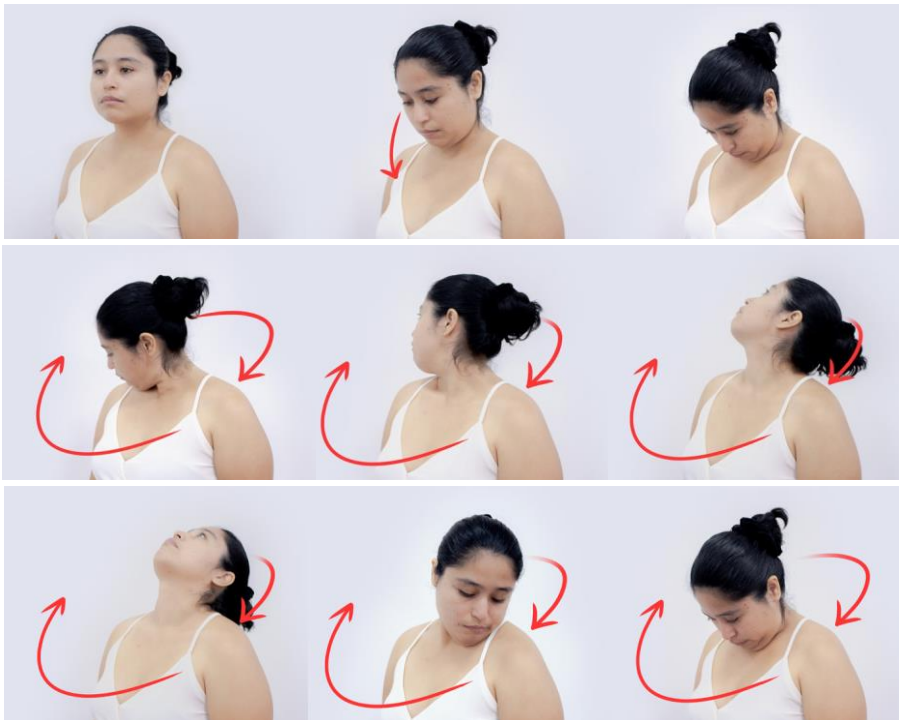
### Ejercicio 7:

Girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha y volver a la posición de partida.



### Ejercicio 8:

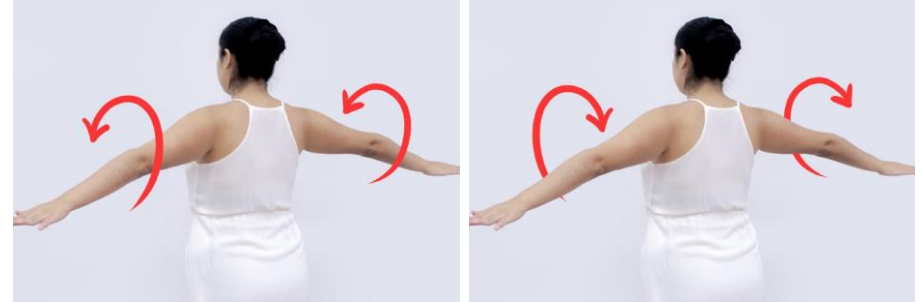
Girar la cabeza en círculos con el mentón pegado al cuerpo hasta la posición inicial y regresarse.



## Ejercicios Para Hombros, brazos y antebrazos

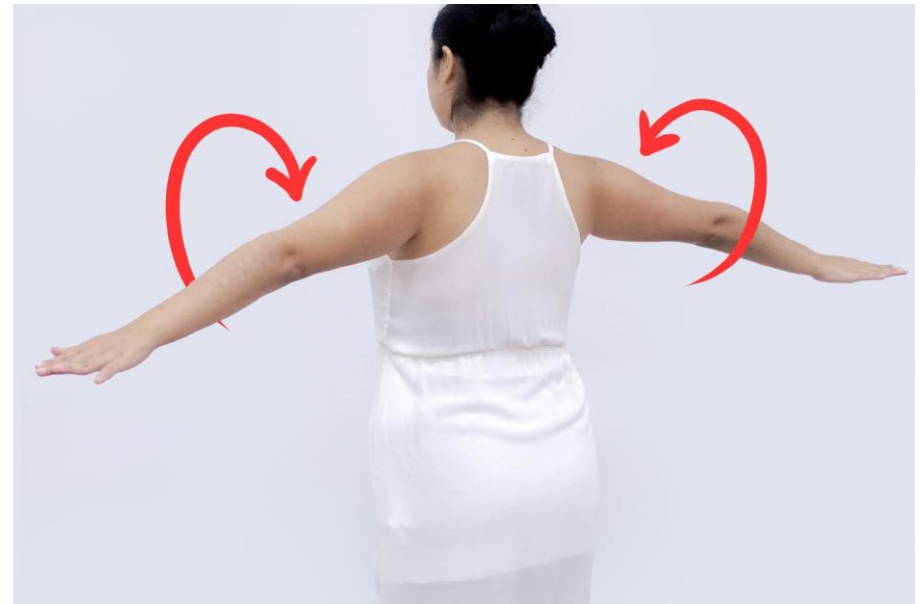
### Ejercicio 9:

Poner los brazos en forma horizontal con las palmas y los dedos tenso mirando hacia el suelo, realizar rotación hacia adelante, después realizar el ejercicio rotando los brazos hacia atrás.



### Ejercicio 10:

En la misma posición del ejercicio anterior, realizar el ejercicio alternando los brazos (uno adelante y otro atrás).





### Ejercicio 11:

Con los brazos flexionados detrás de la cabeza tirar con la mano izquierda el codo derecho hacia abajo, mover un poco la cabeza hacia adelante para que pueda pasar el brazo por detrás. Realizarlo luego con el brazo contrario.

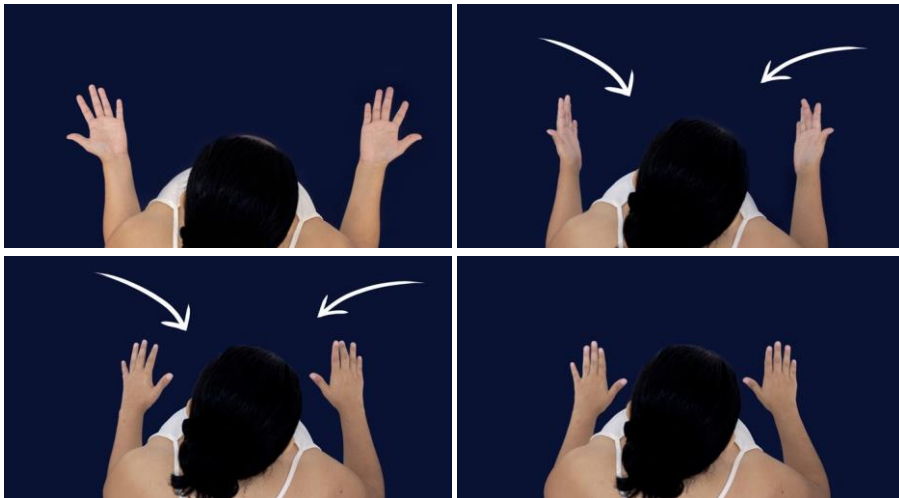


### Ejercicio 12:

Cruzar los brazos por detrás del cuerpo y con los codos estirados intentar tirar suavemente hacia atrás.

## Ejercicios Para Dedos, Antebrazo y Mano

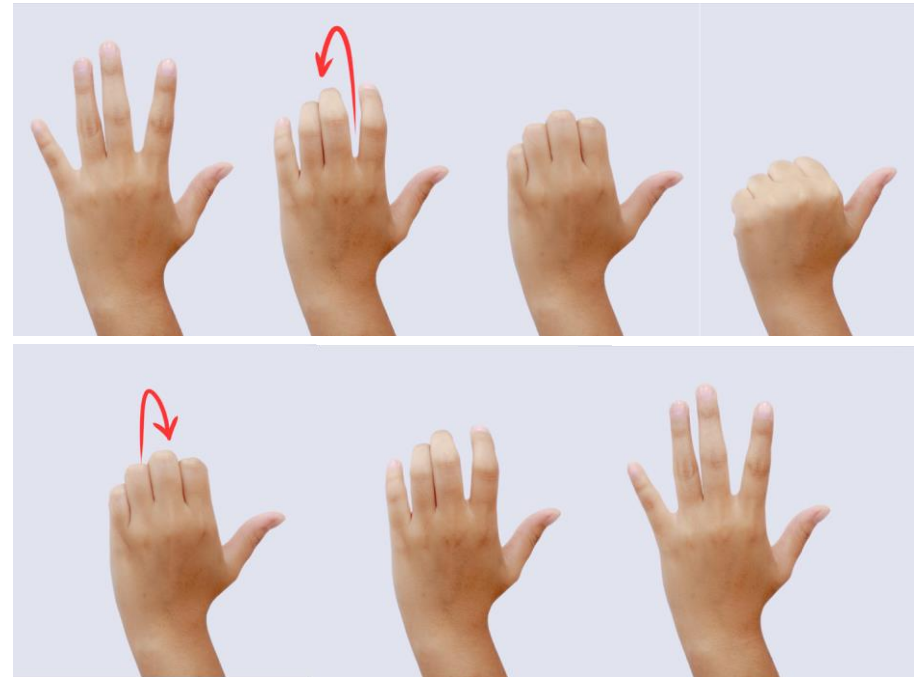
**Ejercicio 13:** Con las palmas mirando hacia el cielo y los brazos 90° respecto a la vertical y los codos pegados al cuerpo llevar las manos hacia el interior (dedo meñique) y hacia el exterior (dedo pulgar) luego repetir el ejercicio pero con las manos mirando al suelo.



### Ejercicio 14:

Debe cerrar los dedos de la mano de la siguiente manera: Flexionar desde las falanges proximales, luego los nudillos y por último desde las ultimas falanges.

El dedo pulgar debe estar separado.



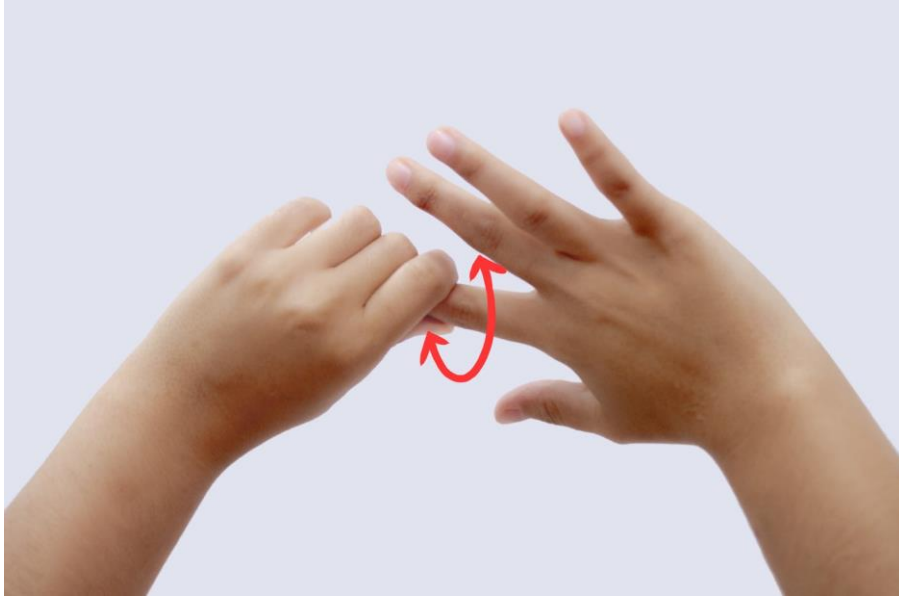
### Ejercicio 15:

Separar y juntar los dedos.



### Ejercicio 16:

Hacer girar con la ayuda de la otra mano cada uno de los dedos cinco veces en cada sentido (realizar en las 2 manos).



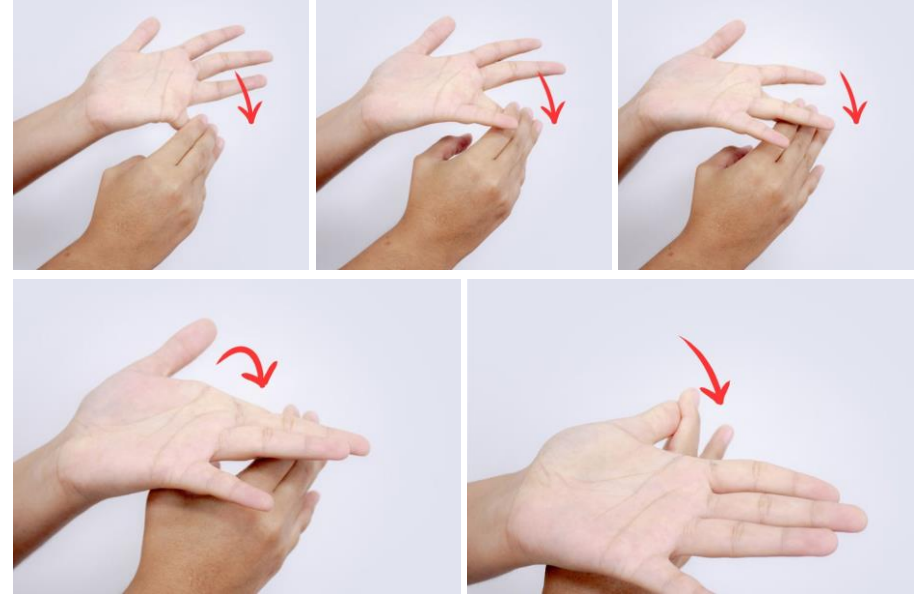
### Ejercicio 17:

Colocar los brazos delante del cuerpo y estirar el codo derecho, la mano izquierda se coloca sobre la palma de la mano derecha con el pulgar separado, y se van estirando los dedos y la muñeca. Luego se cambia de mano (en las 2 manos).



### Ejercicio 18:

Con la palma mirando hacia arriba y la ayuda de la otra mano tirar suavemente hacia abajo cada uno de los dedos (con cada dedo contar hasta 5 lentamente).



### Ejercicio 19:

Colocar los brazos delante del cuerpo con el codo completamente estirado, cerrar la mano derecha y flexionar la muñeca con ayuda de la mano izquierda. Luego intercambie los brazos.



## Estiramiento Final y Equilibrio

### Equilibrio

#### Ejercicio 20:

De pie sobre el pie izquierdo sostener el tobillo derecho con la mano derecha sin unir a la entrepierna, y colocar brazo izquierdo en posición vertical.

(cuente hasta diez y luego, cambie de pie).



#### Ejercicio 21:

Extienda el brazo izquierdo de forma horizontal, mantenga el equilibrio sobre el pie izquierdo y estire la pierna derecha hacia atrás con ayuda de la mano derecha.

(Cuenta hasta 10; luego, cambie de pie).



## Postura

### Ejercicio 22:

Para encontrar la postura adecuada se sugiere coger la viola con la mano derecha, la viola debe estar de cabeza con las clavijas mirando el suelo, el dedo pulgar en la parte superior del instrumento y el resto de los dedos en la parte trasera. Posterior a ello colocar la mano izquierda en el hombro derecho.



### Ejercicio 23:

Subir el instrumento al hombro izquierdo, automáticamente la viola quedará en el ángulo correcto, quitar el brazo izquierdo del hombro derecho y sostener como de costumbre. Recuerde evitar subir el hombro.



### Ejercicio 24:

La viola se sostiene con la clavícula entre el hombro y el esternón. La cabeza debe estar en un ángulo de máximo 45° con el instrumento.



### Ejercicio 25:

La cabeza y el cuerpo deben estar siempre alineados con el eje corporal.



### Ejercicio 26:

La parte inferior del cuerpo debe estar alineado con la columna, las rodillas ligeramente flexionadas y el pie izquierdo sobre sale un poco (de acuerdo a las características físicas del instrumentista).



## Ejercicio 27:

Balance del arco para buscar el equilibrio.  
Se da trabajando cuerdas al aire y respirando profundo.  
Recordar que **el codo y el hombro no deben estar elevados.**



## Ejercicio 28:

Para calentamiento inicial con instrumento, realizar una escala en primera posición utilizando todas las cuerdas y tomando en cuenta el ejercicio de balanceo del arco. Relajar los músculos.



## Recomendaciones

Se recomienda estudiar siempre de pie, sin embargo, en el momento de estudiar sentados es importante el uso de sillas con inclinación del espaldar menor de  $115^\circ$ , o en lo posible que sean de fácil adaptación a la contextura corporal.



## Bibliografía

- Dalton, D. (1988). *Playing the viola: conversations with William primrose*. Estados Unidos, Nueva York: OUP Oxford (1999). ISBN: 0-19-816195-6
- Menuhin, M. (1971). *Seis lecciones con Yehudi Menuhin* (Alicia Santos, trad.). Madrid, España: Real Musical (1987). ISBN: 84-387-0211-2
- Sardá, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona, España: Paidós (2003) ISBN: 84-493-1444-5



Recopilación e investigación realizada por Laura Orozco Dorado del trabajo de D. Dalton, Y. Menuhin y E. Sarda Rico, para el trabajo de grado de Interpretación Musical con Énfasis en Viola, del Instituto Departamental de Bellas Artes.

Santiago de Cali,  
Colombia. octubre de 2019.

Todos los derechos sobre este material son reservados al autor.