

Investigación original

Informe de caso sobre el impacto del Método Feldenkrais® en pianistas experimentados

Janice ChenJu Chiang

Doctora en Arte Musical

Contacto: janicechenjuchiang@gmail.com

Traducción: María Clara Reussi

Resumen

El objetivo de este estudio de caso era investigar la eficacia del Método Feldenkrais para tocar el piano utilizando las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento (Awareness Through Movement®). Este estudio de investigación cualitativa de ocho semanas de duración recogió los resultados de las exploraciones de movimiento elegidas por los propios participantes y sus experiencias sensoriales en primera persona recogidas mediante el uso de diarios, así como entrevistas previas y posteriores para su medición. Estos resultados sugirieron mejoras positivas en las habilidades para la producción musical, como: técnica, percepción auditiva, fraseo musical, calidad del tono, memorización, interpretación y control general. Los músicos participantes también informaron de una mejora de su experiencia de relajación, postura y conciencia corporal en la práctica y la interpretación. Futuras investigaciones podrían ampliar el tiempo del experimento o aplicar más variedad de mediciones para los beneficios de la interpretación musical y la salud de los músicos.

Palabras clave

Método Feldenkrais®, piano, tocar el piano, músicos, movimiento, sentido kinestésico, conciencia, salud del músico, Autoconciencia a través del Movimiento

Copyright ©: Los derechos de autor, reproducción y distribución de este documento pertenecen a su(s) autor(es).

Por favor, citar: *Feldenkrais Research Journal*, volume 7; 2023.

Marcas Registradas: Los términos Feldenkrais®, Método Feldenkrais®, Integración Funcional®, Autoconciencia a través del Movimiento®, ATM® e IF® son marcas registradas de la International *Feldenkrais*® Federation (IFF) o de las asociaciones de profesionales en los respectivos países. En consonancia con las convenciones académicas, no se marcarán en todo el texto, como puede ser necesario en el uso no académico, sino sólo en el primer y más destacado uso de los términos. En reconocimiento de que estas frases son términos formales que se refieren a prácticas específicas dentro del Método, y al Método en su conjunto, se ha mantenido el uso de mayúsculas en todas las palabras de cada término.



Informe de caso sobre el impacto del Método Feldenkrais® en pianistas experimentados

Janice ChenJu Chiang

Doctora en Arte Musical

El primer objetivo de este estudio de investigación cualitativa era descubrir si el Método Feldenkrais® de Educación Somática podría influir en la forma de tocar el piano. Más concretamente, explorar cómo una mayor conciencia de la calidad del movimiento desarrollada a través del aprendizaje de Autoconciencia a través del Movimiento® del Método Feldenkrais puede influir en las habilidades de una persona para tocar el piano. Aunque algunos artículos de revistas y libros (Cole 2014; Fraser 2010 y 2011; Lee 2018; McCrea 1997; Peterson 2008; Smith 2015; Spire y Baniel 1989; Weinberger 1999) han explorado cómo el Método Feldenkrais podría ser aplicado a la interpretación en el piano o su relevancia para los músicos, de hecho no se ha realizado ningún estudio de investigación que explore la aplicación del Método Feldenkrais exclusiva y directamente a la interpretación del piano. En este estudio se pidió a los participantes que observaran sus habilidades para tocar antes y después de tener una experiencia con el Método Feldenkrais, en concreto, para monitorear sus mejoras y evaluar tanto si el aprendizaje del Método Feldenkrais se aplica al perfeccionamiento de sus habilidades, así como también a su percepción del cómo [eso sucede].

El segundo objetivo era argumentar que la investigación sobre la eficacia del Método Feldenkrais debiera incluir abordajes [subjettivos] sobre el diseño de lecciones que se valen de la experiencia de los alumnos para conducirlos a un mayor éxito en el aprendizaje. El Método Feldenkrais requiere que el alumno utilice su sistema sensorial (visual, auditivo o kinestésico) para facilitar su movimiento y mejorar sus patrones de organización motora. Feldenkrais (2019: 117) creía que "este tipo de aprendizaje debe producirse a su propio ritmo." Los estudios que utilizan mediciones objetivas han mostrado evidencia de los beneficios del Método Feldenkrais para una serie de habilidades físicas y condiciones de salud (Stephens, Davis, DeRosa, et al 2006; Hillier y Worley 2015; Hopper, Kolt y McConville 1999; Ohman, Anström, y Malmgren-Olsson 2011; y Wong 2015). Aprender música es además una experiencia subjetiva que depende en gran medida de la percepción sensorial para (a) evaluar y desarrollar la habilidad técnica (Uszler, Gordon y Mach 1991: 52-55; y Klingenstein 2009: 203-208), (b) mejorar la calidad del tono (Rollin citado en Lyle, Haydon, y Rollin 2011: 357-358), (c) aprender el fraseo musical (percepción auditiva) (Klingenstein 2009: 234-236), o (d) ayudar a la memorización (combinación auditiva, visual y kinestésica) (Haydon citado en Lyke, Haydon, y Rollin 2011: 417-425). Por lo tanto, este estudio utilizó las experiencias sensoriales personales

de los participantes como datos para evaluar los beneficios del Método Feldenkrais para los estudiantes de música.

El Método Feldenkrais

El Método Feldenkrais es un enfoque de la educación somática desarrollado por Moshe Feldenkrais a partir de 1940 (Feldenkrais 1990; 2007). Feldenkrais pensaba que "los circuitos nerviosos implicados en el movimiento y la acción podrían alterarse si las personas aprendieran a refinar su conciencia de cómo se mueven" (citado en Doidge, 2007: xiv). El Método postula que la toma de conciencia, desarrollada a través de estrategias como la realización de movimientos novedosos y el desarrollo de la comprensión de cómo uno se utiliza a sí mismo de forma habitual o no habitual, promueve el aprendizaje a través de la mejora de la organización sensoriomotora.

Cada individuo percibe diversas cualidades y patrones sensoriales dependiendo de la forma en que se mueve espontáneamente, o por la forma en que elige moverse en la ejecución, y como resultado de su entrenamiento. Por lo tanto, el Método Feldenkrais hace hincapié en la primera persona y en la experiencia subjetiva del propio proceso y entorno para desarrollar un sentido kinestésico propio. Existen dos modalidades del Método Feldenkrais: Autoconciencia a través del Movimiento e Integración funcional®. Las clases de Autoconciencia a través del Movimiento se realizan principalmente en el suelo, en varias posiciones, y son guiadas verbalmente por un pedagogo del Método Feldenkrais. La Integración Funcional es un método no invasivo y generalmente no verbal. La teoría que lo sustenta es que el toque y el movimiento (guiado con las manos) del pedagogo sobre el alumno pueden ayudar a la persona a percibir con mayor precisión sus preferencias de movimiento y sus posibles limitaciones, creando la posibilidad de que el alumno aproveche esta información y responda a las posibilidades de movimiento que ofrece la interacción con el pedagogo.

Métodos y materiales

Participantes

Los pianistas experimentados pueden desarrollar una capacidad refinada para percibir cambios en su forma de tocar, tanto en términos de sensaciones corporales como de producción de sonidos, en comparación, por ejemplo, con los pianistas inexpertos. Como es más probable que los pianistas experimentados sean capaces de detectar cambios en la sensación corporal y en la interpretación, se decidió que los participantes en el estudio debían tener al menos diez años de experiencia tocando el piano, y tocar activamente o practicar con regularidad de dos a tres horas al día. Además, los participantes debían dominar el inglés y ser adultos de entre 18 y 65 años. No había criterios relativos al sexo o la etnia. Se excluyeron del estudio los participantes potencialmente vulnerables, por ejemplo, los que padecían dolor crónico o una afección médica, ya que podrían haber necesitado atención personal y orientación individual, lo

que habría cambiado la naturaleza de la intervención, y esto posiblemente habría afectado los resultados del estudio. Este estudio de investigación recibió la aprobación de la Junta de Revisión Institucional (IEB) y se llevó a cabo entre octubre y diciembre de 2018, financiado por el Colegio de Artes y Letras de la Universidad del Norte de Arizona.

En este estudio se invitó a participar a tres sujetos de prueba. Las edades de los participantes oscilaban entre 21 y 58 años, un hombre y dos mujeres, incluyendo a un pianista profesional y dos estudiantes universitarios de piano.

Intervención

Clases de Autoconciencia a través del Movimiento

La investigadora seleccionó y estructuró las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento utilizadas en este estudio a partir de las sugerencias del entrenador en el Método Feldenkrais Alan Questel. Las lecciones de este estudio se eligieron sobre la base de que se enfocaban en el desarrollo de un sentido de conexión esquelética en todo el cuerpo, e implicaban movimientos de flexión, extensión, rotación y flexión lateral del tronco. Estas lecciones promoverían el movimiento de la columna vertebral y aumentarían la movilidad de toda la persona. (El orden y los objetivos de las lecciones se incluyen en el Apéndice I).

La investigadora eligió sus versiones de las lecciones basadas en versiones grabadas de estas lecciones por Alan Questel. La investigadora también enseñó las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento a los participantes y grabó las instrucciones en directo. Este enfoque incluyó elementos de la enseñanza de Autoconciencia a través del Movimiento, como la supervisión de los movimientos de los participantes durante las lecciones; ayudarles a comprender el enfoque de aprendizaje; guiarles con un lenguaje apropiado para la enseñanza de las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento (por ejemplo para sentir y pensar desde el esqueleto), para moverse suavemente e identificar las sensaciones de una forma que busca crear una sensación de seguridad.

Exploraciones de movimiento elegidas por los propios participantes

Después de participar de cada clase de Autoconciencia a través del Movimiento, cada participante identificó una breve secuencia de movimiento y toma de conciencia para incluir en su práctica. Los participantes tenían la libertad de utilizar cualquier actividad o secuencia de movimiento breve aprendida en la clase de Autoconciencia a través del Movimiento, para aplicarla en su práctica, y luego observar el resultado para su propósito personal, que podía ser un desafío técnico, la producción de tono o simplemente sentirse con más comodidad mientras tocaba el piano.

Práctica independiente del piano

La investigadora no les ofreció ninguna sugerencia sobre cómo aplicar el movimiento en su propia práctica pianística. Fuera de participar en las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento, los participantes trabajaban solos de manera totalmente independientes de los experimentos con el piano, y tenían total libertad para aplicar su conciencia de la experiencia sensorial o cualquier cosa que pudieran haber aprendido al hacer las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento.

Lecciones grabadas de Autoconciencia a través del Movimiento para repasar y practicar a su propio ritmo

Durante el tiempo que duró el estudio, los participantes recibieron un total de ocho lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento cada cinco o siete días. Después de cada lección, los participantes recibían la grabación para repasar y practicar por su cuenta. Se animó a los participantes a repasar las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento al menos dos o tres veces por semana. Elegían qué lecciones grabadas practicar con las grabaciones entregadas y, si las practicaban, registraban las lecciones en una hoja proporcionada cada semana. Los registros se recogían todas las semanas. Durante el estudio, dos participantes practicaron con cada lección grabada durante todo el proceso semanal; mientras que el tercer participante sólo utilizó lo que recordaba en algunas de las semanas del estudio.

Recolección de datos

Dado que este estudio se centró en la experiencia individual de los participantes durante el proceso de aprendizaje de las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento del Método Feldenkrais, se utilizaron métodos de investigación cualitativa para identificar y documentar su experiencia. Los datos primarios del estudio se recopilaron a partir de las encuestas previas, los diarios personales, las entrevistas posteriores al estudio y las encuestas posteriores.

Parte I: Diarios personales de los participantes

Los participantes debían escribir en su diario cada día. También cada cual debía realizar cada día dos pequeñas exploraciones de movimiento relacionadas con la interpretación al piano elegidas por ellos. La anotación podía ser sobre cualquier cosa, desde una reflexión sobre la sensación corporal, por ejemplo, o una observación sobre las exploraciones de movimiento hasta la práctica del piano o su vida diaria. Si no practicaban, indicaban: "No he practicado". Al final de cada semana, la investigadora recogía los diarios, hacía copias y los devolvía el mismo día.

Parte II: Entrevistas y encuestas

Antes del estudio: Al inicio del estudio, los participantes debieron contestar una encuesta previa preparada por la investigadora (véase el Apéndice II) sobre los antecedentes generales de sus hábitos de interpretación y práctica del piano, la percepción de la conciencia de sí mismos o su comprensión de los aspectos del movimiento y las sensaciones corporales. Antes del estudio,

los participantes también grabaron en vídeo la interpretación de una pieza musical de su elección.

Después del estudio: Al final de las ocho semanas del estudio, la investigadora programó un día con cada participante para grabar en vídeo por separado su interpretación de la misma pieza musical que habían grabado al principio del estudio. A continuación, se realizó una entrevista individual para responder a las preguntas preestablecidas (véase el Apéndice III) preparadas por la investigadora.

Luego, el participante y la investigadora vieron juntos las reproducciones de los vídeos. Después de verlos, se volvieron a plantear algunas preguntas especialmente extraídas de las encuestas previas para comprobar si los participantes habían modificado sus puntos de vista en relación con los temas de las preguntas.

Por último, cada participante completó la encuesta posterior (véase el Apéndice IV) a solas en la sala. El proceso entero duró aproximadamente tres horas.

Resultados

Resultados de los diarios de los participantes

En esta sección se ofrece una descripción de los participantes en la que se esboza su nivel de participación, alguna información sobre las lecciones en las que se centraron en su práctica autodirigida y algunas observaciones clave que hicieron sobre su experiencia. El proceso de búsqueda de los temas y ejemplos de los textos fue realizado por la investigadora mediante lecturas repetidas de los datos. Esta comprobación y revisión de las percepciones y suposiciones tenía como objetivo reducir el sesgo y garantizar que los resultados presentados se acercaran a los significados inherentes a los datos de los participantes.

A la investigadora le pareció muy interesante el hecho de que el momento y la elección de la aplicación del movimiento por parte de cada participante fuera totalmente diferente de uno a otro.

Participante 001

Durante el tiempo que duró el estudio, el participante 001 practicó principalmente los fragmentos de las lecciones de movimiento a partir de lo que recordaba, sin utilizar las grabaciones. El tiempo medio dedicado a cada práctica fue de 20-30 minutos. Antes de la sexta lección, la mayor parte del tiempo este participante no notaba diferencias notables y, en su mayoría, sólo aplicaba la respiración y el movimiento del reloj pélvico en su práctica del piano o en actividades cotidianas como correr. Después de la sexta clase, este participante empezó a mencionar que pensaba en moverse con un "enfoque esquelético; imaginando mi hueso haciendo el movimiento. Sentía más la gravedad empujando las piernas".

A continuación se recogen algunas observaciones significativas adicionales anotadas en su diario:

Hoy no he pensado mucho en las lecciones ni en el movimiento, pero de vez en cuando me ha venido a la mente el movimiento desde el hueso. Mientras caminaba sentía las piernas más pesadas y un poco más libres. Sentía los hombros más pesados y la espalda más pesada. Era una sensación agradable en su mayor parte.

Al piano, pensando en mis huesos como la fuerza principal en todos los movimientos, me sentía más estable y producía un tono más grave en general.

Mientras leía la música, pensaba en el concepto del reloj aplicándolo a la página de música, y también notaba mi cabeza moverse en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.

En general, sentía mi cuerpo un poco más ligero, y al tocar el piano lo único que me venía a la mente era mi conciencia de la respiración y los pensamientos esqueléticos en mis movimientos. (Diario del participante 001)

Hacia el final de la experiencia, el Participante 001 empezó a experimentar con una idea aprendida en las clases de Conciencia a través del movimiento: "Cuando toco el piano aplico los movimientos del reloj en mis pies, especialmente en el derecho. Intenté ver si esto tenía algún efecto en mi uso del pedal".

Participante 002

Durante el tiempo que duró el estudio, el participante 002 practicó las ocho lecciones completas al menos dos veces por semana con las grabaciones, pero en particular practicó más la lección n° 4: "Respiración paradójica" donde y cuando podía. También practicó la lección n° 7: "Liberar la cabeza" más que las otras.

En la primera semana, el participante 002 informó que tenía fuertes sensaciones y mayor conciencia relacionadas con el movimiento y la postura. En la segunda semana, el participante 002 empezó a ser consciente de sentir el movimiento de sus pies al tocar el pedal y encontró el vínculo entre la segunda lección de Autoconciencia a través del Movimiento y la pieza musical que estaba estudiando en ese momento: "Hay una parte en el Rachmaninov en la que mis brazos tienen que estar en lados opuestos del piano. Sentí un movimiento muy fluido, en cierto modo parecido al movimiento de brazos que utilizamos en la lección". (Diario del participante 002)

En la encuesta previa, el participante 002 manifestó su preocupación por la tensión en los hombros. En el diario, registra muchos pensamientos y aplica las exploraciones de movimiento que había elegido en relación con este aspecto. Después de 15 días de estudio, el participante 002 empezó a descubrir gradualmente que la causa de la tensión en los hombros podía no estar directamente en los hombros. Por ejemplo, escribió:

Empiezo a notar también que algunos movimientos de la pelvis me hacen notar tensión en los hombros. Esto también podría deberse al estrés. Pero el hecho de ser más consciente de mi tensión es un comienzo.

Entre el reloj pélvico y los ejercicios de respiración, estoy empezando a notar zonas en mis hombros que mantienen la tensión.

He vuelto a practicar la lección nº 4 sobre la respiración... Mis hombros se mantuvieron abajo y mi respiración se hizo más lenta y menos frenética. Empiezo a utilizar esta lección a menudo cuando me preparo para una actuación.

Estaba experimentando [con] el movimiento de mi codo sentado al piano: cada vez que levantaba el codo, mi omóplato se levantaba de repente y se ponía algo tenso. Antes no era tan consciente de la tensión de mis hombros, sabía que pasaba algo pero no podía identificar el origen del problema. (Diario del participante 002)

El participante 002 también pasó mucho tiempo observando y trabajando la relación entre los ojos y la cabeza mientras estaba al piano y en el suelo haciendo las clases de Autoconciencia a través del Movimiento. Además, el participante 002 notó una tendencia a moverse demasiado rápido antes de su acción voluntaria. A través de este proyecto, este participante informó que jugaba constantemente con la idea de "pensar antes de reaccionar", y señaló que la lección "Liberar la cabeza" "ayudó especialmente a pensar antes de hacer un movimiento."

Participante 003

Al igual que el participante 002, el participante 003 practicaba varias lecciones al menos cuatro días a la semana. El participante 003 era el único que tenía un ligero conocimiento sobre otro enfoque de educación somática, la Técnica Alexander. En la encuesta previa, el participante señaló su tensión en la parte superior de la espalda y los hombros, y que anteriormente había experimentado una breve tendinitis, pero que no era crónica.

Sin embargo, a diferencia del enfoque del participante 002 que aplicó los patrones de movimiento aprendidos a su práctica, el participante 003 utilizó las sensaciones de relajación y de sentirse conectado que sintió en las clases de Autoconciencia a través del Movimiento como guía para ser más consciente de dónde podía estar la causa de la tensión. Informó que utilizaba este enfoque para resolver problemas en el piano o en la vida diaria "desde caminar

hasta sujetar una mochila". A continuación se muestra una de sus observaciones sobre la acumulación de la tensión:

Siento más conexión en todo el cuerpo. Lo he notado después de practicar la Lección N° 2. Me está ayudando a pensar dónde está cada parte del cuerpo. Me está ayudando a pensar dónde se origina cada movimiento, y que no siempre es donde creo. Por ejemplo, mis dedos controlan el bolígrafo que está escribiendo esta entrada del diario, pero mis dedos no son la única parte del cuerpo implicada en este movimiento. Creo que esta conexión es importante. Poner demasiado énfasis en un punto de contacto y no en el conjunto (los dedos versus el brazo) puede crear estrés y tensión. (Diario del participante 003)

En el piano, este participante ganó conciencia aprendiendo las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento en relación a tocar "lento" al practicar. Informó que había descubierto que a menudo contenía la respiración, lo que le provocaba tensión. Este participante también se dio cuenta de que "puedo aflojar la tensión de mi cuello si me centro menos en mis dedos y hombros y más en todo mi cuerpo" y que "intentaba aplicar una especie de rotación de 'reloj' a mi cabeza y cuello mientras tocaba". Además, el participante 003 se dio cuenta después de la quinta lección de Autoconciencia a través del Movimiento de que realizaba movimientos excesivos en algunos pasajes virtuosos y fue capaz de distinguir que en el repertorio clásico exigía minimizar los movimientos mientras que el repertorio romántico implicaba un rango más amplio o saltos rápidos en el teclado que exigían "moverse de un lado del piano al siguiente muy rápidamente."

Al igual que el Participante 001, el Participante 003 también hizo mención a la calidad de la producción del sonido, señalando: "El movimiento y la conexión de todo el cuerpo definitivamente mejoraron el sonido y ayudaron a facilitar mi forma de tocar."

Hacia el final del estudio, el participante 003 se dio cuenta de que en el piano que tenía en casa "aumentaba mi tensión" y "es difícil 'luchar' contra el piano y tocar de forma relajada. En lugar de intentar reproducir el sonido de un piano de cola, decidí centrarme en cómo se sentían mis dedos... Me centré en la relajación". Además, este participante parecía estar más afectado por el estrés a medida que se acercaba la temporada de presentaciones e informó de que no era tan fácil aplicar la Autoconciencia a través del Movimiento durante una actuación en directo como al practicar a solas.

Algunos puntos en común

Los tres participantes afirmaron que las clases de "Reloj pélvico" y "Respiración paradójica" les resultaron muy útiles, ya que utilizaban los movimientos de ambas clases con mucha frecuencia para aliviar en gran medida la tensión del cuerpo y mover o desplazar el peso sobre

el banco cuando tocaban el piano. Este puede ser un resultado significativo de este estudio que merece una mayor exploración e investigación.

Hallazgos de las entrevistas posteriores, incluida la revisión de los vídeos de interpretación

El objetivo de la entrevista era dar a los participantes la oportunidad de autoevaluar los resultados del proceso de aprendizaje investigado. La investigadora pidió a los participantes que respondieran a las preguntas de la forma más directa posible para poder citarlos directamente como datos textuales para esta investigación. Sus respuestas se consideraron un tipo de datos generados a partir de la experiencia subjetiva. Las preguntas de la entrevista (véase el Apéndice II) estaban preestablecidas e incluían volver a hacer algunas de las preguntas de las encuestas previas para averiguar si había algún impacto del Método Feldenkrais en su forma de tocar el piano. La revisión de los vídeos de interpretación previos y posteriores también formó parte de este proceso.

La primera pregunta pedía a los participantes que compartieran sus pensamientos sobre la experiencia. Esta pregunta se repitió después de que vieran las grabaciones de vídeo de las interpretaciones anteriores y posteriores.

Antes de ver las grabaciones de vídeo, el participante 001 se sentía "un poco más flexible físicamente que antes" y "adquirí más independencia de los movimientos en diferentes partes del cuerpo... [y fui] más consciente de cómo los movimientos pueden afectar a cómo te sientes y cómo puedes manejarlos con éxito... incluso [cuando] no son perfectos". El participante 002 informó que "aprendí mucho sobre [mi] propio movimiento corporal" y se dio cuenta de que el mero hecho de pensar en el movimiento hacía que tocar el piano fuera mucho más fácil. El participante 003 pensó al comienzo de la experiencia que era "algo [a lo que] no estaba acostumbrado", pero se dio cuenta de que participar en el estudio y hacer la práctica del Método Feldenkrais le estaba ayudando mucho no "sólo [a] tocar el piano, sino también en la vida." Esta experiencia cambió la perspectiva de practicar del participante 003, que pasó de pensar sólo en notas o marcas en la partitura, a pensar siempre en cómo moverse mejor. En la vida cotidiana, el participante 003 fue capaz de "reducir activamente el estrés y la tensión", en lugar de limitarse a aceptar la incomodidad.

Antes del estudio, se preguntó en la encuesta previa a los participantes qué área esperaban mejorar. Después del estudio, durante la entrevista posterior, la investigadora les recordó sus respuestas y les pidió que evaluaran el resultado. A continuación se presentan sus respuestas en la encuesta previa y las reflexiones después del estudio:

Participante 001

Para controlar mejor el miedo escénico y la concentración al tocar en público

"Creo que este proyecto me ha ayudado a tener más control. He notado que esas distracciones no me han molestado. Creo que [lo que] más me ha beneficiado ha sido poder manejar

diferentes movimientos a la vez sin causar problemas en la interpretación del piano, me da más resistencia o más preparación y me ayuda a que no me moleste por pequeñas distracciones en mí mismo."

Participante 002

Espero mejorar la forma en que me acerco a las teclas y mejorar mi postura, especialmente mis hombros. Me entusiasma probar el Método Feldenkrais y espero aprender algunas técnicas nuevas para moverme por el piano.

"Creo que cuando estoy tocando, si pensara más en los movimientos en lugar de en todo lo demás, tendría menos tensión en los hombros... Soy más consciente de los movimientos corporales necesarios para tocar ciertos pasajes... Estaba pensando con el método en mente, pero no desde un punto de vista musical, sino más bien desde un punto de vista del movimiento para que sea más fácil ... Creo que ser consciente y detectar dónde está el problema ha mejorado mi forma de tocar."

Participante 003

Sobre todo, espero mejorar la consistencia de mi tono.

"Mi percepción fue que el movimiento puede conectarse con la producción del tono... Quería ampliar mi vocabulario... Creo que soy capaz de pensar en una pieza, en cómo quiero que suene esta pieza, y realmente pensar en cómo puedo moverme para producir ese sonido ... ahora siento que puedo visualizar el sonido y puedo ir al piano para experimentar con mi cuerpo y mi toque para producir el sonido que escucho en mi cabeza en lugar de sólo practicar de la misma manera para siempre ... Obviamente estoy haciendo un movimiento físico, pero al mismo tiempo, estoy pensando profundamente en ello todo el tiempo ajustándolo. Puedo conectar el movimiento con mi tono, no sólo pensar en mis notas. Siento que estoy constantemente progresando y mejor[ando]".

Debate sobre las preguntas en relación al papel del movimiento al tocar el piano

En la encuesta previa, se pidió a los participantes que compartieran sus opiniones sobre cómo el movimiento está conectado con la interpretación en el piano y qué esperaban mejorar. La investigadora compartió de nuevo las respuestas a esta pregunta con los participantes para ayudarles a autoevaluar su proceso de aprendizaje y los resultados obtenidos.

Participante 001

Nuestro cuerpo, los codos, las muñecas, las manos y los dedos, todos combinados y moviéndose eficientemente son determinantes para una buena calidad al tocar el piano.

"He sentido que algo ha sido diferente con respecto a mi forma de tocar anterior, pero no puedo identificar realmente las diferencias mecánicamente en mi cuerpo... al combinar diferentes movimientos al mismo tiempo, [que] no son los que he sentido antes... mi mente está más conectada con los movimientos que he aprendido. Antes de la experiencia, no creía que mi

mente estuviera conectada de la forma en que me sentí después de la experiencia. Creo que es importante mencionar cómo estas lecciones afectaron al bienestar de mi mente".

Participante 002

Creo que el movimiento es muy importante a la hora de tocar el piano. La forma en que tocamos el piano, nos sentamos al piano o incluso nos acercamos a las teclas afecta al sonido que producimos, lo cual es vital para tocar bien el piano. Siempre que observo a un pianista, si veo tensión en los hombros, observar la interpretación resulta muy incómodo.

Antes del estudio, "a veces me siento al piano, me olvido de ajustar la distancia, a veces esto afecta mi forma de tocar pero no solía pensar en ello ni nunca me preocupó... Descubro que básicamente necesito ir más despacio cuando hago cada movimiento... suena básico pero supongo que así puedo pensar en el movimiento".

Participante 003

Es imprescindible que el movimiento sea increíblemente relajado para evitar lesiones y crear la mejor calidad de tono posible. Si uno no es consciente del movimiento, es fácil que aumente la tensión. Esto hace difícil, sino imposible, mejorar la técnica o tocar piezas difíciles.

"Antes había escuchado a muchos profesores hablar de estar relajado, pero no sabía cómo aplicarlo; pero ahora sé que uno no está realmente relajado porque está en acción, sin embargo puedo buscar cómo puede hacerlo lo más fácil posible para mí. No se trata sólo de aflojarse, sino de hacerlo lo más fácil posible para ti".

Revisión de los vídeos de interpretación en el piano

Después de ver los vídeos de sus actuaciones anteriores y posteriores [a las semanas de práctica], el participante 001 observó una notable confianza en el vídeo posterior, aunque el movimiento en sí no se veía muy diferente, pero sintió que "probablemente me movía de forma diferente más que moverme más." El participante 002 notó que "el movimiento parecía menos brusco en el vídeo 'después' que en el 'antes'". Además, observó que "noté que mi pelvis estaba más activa" pero "la altura de los hombros no era lo que imaginaba o pensaba como tensión de los hombros." El participante 002 también llegó a la conclusión de que el sonido en el vídeo del después era mucho más libre y tenía "mucho que ver con el movimiento" y creía que "la lección [de Autoconciencia a través del Movimiento] realmente ayudó con el sonido y [éste era] menos forzado." El participante 003 se sorprendió al ver lo tenso que estaba tocando en el vídeo previo y "pensaba que mi postura era mucho mejor de lo que veía en el vídeo". En el vídeo posterior, "el movimiento parece más eficiente en general... Podía ver cómo se movía mi pelvis, cómo sostenía las partes del cuerpo, cómo movía la cabeza, se trataba más mi cuerpo conectado a lo largo, como fue lo que me enseñaron las lecciones [de Autoconciencia a través del Movimiento]."

Resultados de las encuestas posteriores

La encuesta se dividió en tres partes: las preguntas sensoriales generales, las preguntas relacionadas con la interpretación del piano y las preguntas sobre la vida diaria (véase el Apéndice IV).

Parte I: Preguntas sensoriales generales

Todos los participantes afirmaron que las clases de Autoconciencia a través del Movimiento les proporcionaron una sensación placentera o relajada. Puede que algunas de las lecciones les resultaran extrañas o desconocidas, pero a pesar de eso, la experiencia era relajada o placentera. Todos ellos coincidieron también en que las clases de Autoconciencia a través del Movimiento les habían ayudado a identificar dónde se producía la tensión en su cuerpo o cómo aliviarla cuando se producía. Como resultado, estos tres participantes pensaron que el aumento de la conciencia del movimiento les preparó con más disposición para diferentes situaciones, desde tocar el piano hasta la vida diaria, y pudieron sentirse más seguros y cómodos. El participante 003 informó de que las clases de Autoconciencia a través del Movimiento le hicieron sentirse "más conectado consigo mismo y con el piano".

Parte II: Preguntas relacionadas con la práctica del piano

En la encuesta, los tres participantes manifestaron que las clases habían tenido un impacto directo en su forma de tocar el piano. Cuando se les pidió que especificaran en qué aspecto habían experimentado mejoras en su forma de tocar el piano, los tres participantes respondieron que habían notado un desarrollo en sus aspectos técnicos, tales como escalas y arpeggios, calidad del tono, fraseo musical, interpretación y memorización. Sólo uno de los participantes no creía que su habilidad de percepción auditiva hubiera mejorado mucho. Los tres coincidieron en que su control general mejoró mucho tras ocho semanas de clases de Autoconciencia a través del Movimiento.

La siguiente tabla resume los comentarios directos de los participantes sobre el impacto del Método Feldenkrais en su forma de tocar el piano. Las categorías que se muestran a continuación son evaluaciones estándar utilizadas en el campo de la música (Klingenstein 2009; Lyke et al 2011; Uszler, Gordon y Mach 1991) y se incluyeron en las preguntas relacionadas con la interpretación del piano de las encuestas finales:

Técnica		Calidad del Tono
participante 001	Mi técnica ha mejorado en general porque mi confianza y control tienen un impacto instantáneo en ella	Noto mejor control y menos tensión.
participante 002	Pensar primero en cómo mover los brazos y la pelvis me ayudó mucho a conseguir una buena técnica de escalas y arpeggios.	Creo que las clases de ATM me ayudaron mucho con el sonido y con [poder usar] menos fuerza.
participante 003	Soy mucho más consciente de mi tono tocando escalas. Puedo tocar escalas más rápidas, más controladas y con un tono más uniforme.	Mi tono ha mejorado; siento que ahora no tengo sólo un color de tono. Soy capaz de ajustar mi movimiento para encontrar una variedad de colores.

Habilidad de percepción auditiva		Memorización
participante 001	Me siento más atento.	Me muevo con más confianza en general; la confianza y el control fortalecen la memoria.
participante 002	No creo que la audición haya mejorado mucho.	Pensar solamente en el movimiento distrajo la parte de mi cerebro que tenía dudas sobre la memoria, y creo que pensar en el movimiento ayudó mucho a mejorar en este aspecto.
participante 003	Mi audición ha mejorado mucho. Antes de Feldenkrais no era realmente consciente de cómo sonaba. Ahora, estoy constantemente consciente de mi sonido, lo que me ayuda a trabajar para mejorarlo.	Siempre he tenido buena memoria, pero como estoy más relajado al piano, ahora tengo menos lapsus de memoria.

Fraseo musical		Interpretación
participante 001	Más confianza y diversión en el proceso.	Más libertad para expresar la música.
participante 002	Me di cuenta de que si no dominas el movimiento, no puedes hacer nada más, no puedes ser musical, no puedes hacer ningún fraseo sin una comprensión básica del movimiento.	Pensar solamente en el movimiento me impide pensar demasiado en cómo tengo que hacer un determinado pasaje o qué tiene que pasar aquí.
participante 003	Antes, creo que mis movimientos me impedían frasear. El movimiento tenso restaba importancia al fraseo. Ahora soy más consciente del fraseo y me muevo de forma que lo enfatiza.	Encuentro movimientos que conectan con la interpretación y no los que la inhiben. Es mucho más fácil pensar en la interpretación con Feldenkrais.

Control general	
participante 001	Éste es el principal beneficio que experimento.
participante 002	cuando pensaba en el movimiento mientras tocaba y sabía exactamente lo que iba a hacer en un determinado pasaje, me sentía más en control; en contraposición a pensar en cómo quería que fuera el fraseo o en cómo interpretarlo. Para mí, si tenía el control, los demás aspectos de tocar el piano se volvían más naturales.
participante 003	Me siento mucho más en control de mi movimiento. Si algo no me satisface, puedo experimentar e intentar ajustarlo. Me siento más a gusto al piano, lo que me da una sensación de control, incluso cuando toco piezas difíciles.

En el campo de la enseñanza de la música, permanecer 'relajado' y mantener una buena 'postura' son dos conceptos clave para tocar con éxito. En las entrevistas previas y posteriores se incluyeron preguntas sobre la experiencia de los participantes con las indicaciones de 'relajarse' y mantener la 'postura'.

Al comparar su comprensión de la 'relajación' y 'postura' antes y después de la intervención, el participante 001 afirmó que su comprensión era la misma, pero que, en la práctica, el impacto era más positivo en ambos aspectos. El participante 002 pensaba que su comprensión de 'relajarse' era prácticamente la misma, pero que "saber realmente que tu cuerpo está en su lugar más cómodo y que puedes sentir que estás relajado" era más crucial. Esta experiencia clarificó la comprensión del participante 002 sobre la 'postura' al tocar el piano; y ser "más consciente de lo que ocurre en el esqueleto", cosa aprendida en las clases de Autoconciencia a través del Movimiento, lo que le ayudó enormemente al piano. El participante 003 prefería "pensar en relajarse como [para] encontrar una manera más fácil de tocar" después de la intervención y creía que "no hay una postura 'correcta'", que "debería depender de la persona, y puede ser flexible."

Parte III: Preguntas sobre el impacto en la vida diaria

Los dos participantes que practicaron las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento durante todo el proceso utilizando las grabaciones, notaron cambios al sentarse, caminar y estar de pie. El otro participante, que practicó el movimiento sobre todo de memoria, no notó ninguna diferencia en ese aspecto. Los dos primeros participantes mencionados también fueron más conscientes de sus actividades cotidianas, incluidas algunas tan pequeñas como llevar una mochila o coger un objeto. En general, todos los participantes informaron que el dormir había mejorado, lo que creían que se debía a la reducción del estrés y la tensión gracias al aprendizaje de las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento del Método Feldenkrais. Además, uno de los participantes tenía un problema de transpiración antes del estudio, pero éste desapareció durante el estudio, mientras que otro participante informó que sus síntomas de Disfunción de la Articulación Temporomandibular (ATM) habían mejorado drásticamente después de la experiencia.

Debate

Los resultados de este estudio sugieren que el Método Feldenkrais puede tener un impacto directo en la interpretación al piano. Los tres participantes expresaron una mejora siguiendo un proceso de aprendizaje kinestésico autoguiado hacia el desarrollo de la conciencia a través del movimiento. Todos ellos informaron que esta experiencia había llevado su comprensión de tocar el piano a un nivel diferente, y todos creían que tendrían una comprensión más profunda de su movimiento si continuaban practicándolo.

En este estudio, los participantes demostraron que las personas suelen tener experiencias contrastantes cuando aprenden el Método Feldenkrais. Esto sugiere que cómo se desarrolla el

proceso estaría determinado por lo que cada persona percibe o por sus inquietudes. Por ejemplo, uno podría darse cuenta de que la habilidad de percepción auditiva ha mejorado drásticamente, mientras que el otro pensaría que esta habilidad no ha mejorado mucho.

¿El resultado de una 'mejora' debe definirse o evaluarse a partir de los sentidos internos de cada uno o de una opinión externa?

Puntos fuertes

Utilizar la información sensorial personal como datos primarios puede ser una forma poderosa de mostrar resultados. Sumado a eso, las grabaciones en video realizadas por la investigadora mostrando la actuación de cada participante proporcionaron datos objetivos sobre los que tanto los participantes como la investigadora pudieron reflexionar.

El método de investigación de este estudio fue adecuado para los fines del mismo: los datos personales pueden indicar la eficacia del Método Feldenkrais para pianistas.

Limitaciones

Los participantes expresaron que su proceso habría dado lugar a resultados más interesantes si se les hubiera dado más tiempo para explorar. Los tres participantes aceptaron continuar con su diario personal sobre este experimento de movimiento durante otros 3 a 6 meses después del estudio. Debido a la financiación y a la limitada fuente de reclutamiento en la zona, este estudio sólo utilizó tres participantes simplemente con el fin de probar la utilidad de los datos personales durante el periodo de estudio de dos meses.

La investigadora espera que este estudio pueda suscitar más interés en explorar la posibilidad de un futuro estudio de mayor duración sobre la experiencia somática que combine en sus conclusiones tanto evaluaciones personales (en primera persona) como externas (en segunda persona y objetivas). Un mayor número de participantes, o la inclusión de sujetos con dolor crónico, y un estudio de mayor duración podrían permitir una mayor variedad de evaluaciones o comparaciones. Por ejemplo, se podría invitar a un grupo de al menos tres evaluadores externos para que valoraran el antes y el después como parte de la recogida de datos. La recopilación de información sensorial interna también podría extenderse hasta 6 meses o más, junto con una evaluación bimestral de los evaluadores externos, para controlar los cambios progresivos de cómo un pianista experimentado utilizaría la experiencia sensorial para tocar el piano y/o prevenir posibles lesiones.

Conclusión

La experiencia de este estudio de ocho semanas permitió a los participantes procesar la información ofrecida a través de la práctica del Método Feldenkrais, desarrollar aplicaciones

adecuadas para ellos mismos y, a continuación, realizar experimentos en el piano que les permitieron evaluar la eficacia del Método para ellos mismos.

El resultado de este estudio sugiere a la investigadora otra conclusión adicional. Por lo general, los músicos aprenden a realizar la ejecución o a tocar a través de la retroalimentación externa, como las instrucciones o la escucha de las grabaciones. Dado que cada uno de nosotros tiene diferencias en sus estructuras biológicas y en su historial de hábitos, el enfoque externo proporcionado a través de procesos sensoriales ajenos, que puede interpretarse como feedback objetivo, a veces podría provocar lesiones en la ejecución si no se tiene cuidado. El enfoque kinestésico interno que provee el Método Feldenkrais puede utilizarse como feedback subjetivo de los músicos, especialmente en el caso de los músicos jóvenes, para interpretar y clarificar las instrucciones que reciben de sus profesores o el sonido que escuchan en las grabaciones. Los profesores también pueden utilizar el Método Feldenkrais para conectar los "puntos que faltan" en la comunicación verbal, o incluso en la demostración física, utilizando la percepción somática para evitar riesgos potenciales de lesión.

- *La investigadora quisiera agradecer al College of Arts and Letters at Northern Arizona University por su apoyo financiero.*
- *La investigadora recibió el permiso del entrenador Alan Questel para llevar adelante este estudio durante el programa de formación en Feldenkrais.*

References

- Cole, A. (2014) 'Integrating the Feldenkrais Method and the Dalcroze Method: Music, Improvisation, and Function'. *The Feldenkrais Journal*, 27, 30-35
- Doidge, N. (2007) *The Brain that Changes Itself*. New York: Penguin Books
- Feldenkrais, M. (2019) *The Elusive Obvious: The Convergence of Movement, Neuroplasticity and Health*. California: North Atlantic Books
- Feldenkrais, M. (1990) *Awareness Through Movement*. New York: HarperCollins
- Fraser, A. (2011) *The Craft of Piano Playing: A New Approach to Piano Technique*. 2nd ed. Lanham, MD: The Scarecrow Press, Inc.
- Fraser, A. (2010) *Honing the Pianistic Self-Image: Skeletal-Based Technique*. New Belgrade: Maple Grove Music Productions

- Hillier, S., and Worley, A. (2015) 'The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence'. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 752160. Available at < <https://doi.org/10.1155/2015/752160> >
- Hopper, C., Kolt, G., and McConville, J. (1999) 'The Effects of Feldenkrais Awareness Through Movement on Hamstring Length, Flexibility, and Perceived Exertion'. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 3 (4), 238-247. Available at < [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(99\)80010-2](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(99)80010-2) >
- Klingenstein, B. G. (2009) *The Independent Piano Teacher's Studio Handbook*. Wisconsin: Hal Leonard Corporation
- Lee, C. (2018) 'Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education'. *Music Educator Journal*, 104 (4), 15-19. Available at < <https://doi.org/10.1177/0027432118766401> >
- Lyke, J., Haydon G., and Rollin C. (2011) *Creative Piano Teaching*. Illinois: Stipes Publishing L.L.C.
- McCrea, B. (1997, July) 'The Feldenkrais Method and Its Relevance for Musicians'. *South African Music Teacher*, 42
- Ohman, A., Aström, L, and Malmgren-Olsson, E. B. (2011) 'Feldenkrais® Therapy as Group Treatment for Chronic Pain - A Qualitative Evaluation'. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15 (2), 153-161. Available at < <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.03.003> >
- Peterson, P. H. (2008) 'Alexander or Feldenkrais: Which Method Is Best?' *The Choral Journal*, 48 (11), 67-72. Available at < https://acda-publications.s3.us-east-2.amazonaws.com/choral_journals/May_2008_Peterson.P.pdf >
- Smith, S. M. (2015) 'Alan Fraser Discusses Piano Technique'. *Clavier Companion*, 7 (4) July/August, 30-39
- Spire, M., and Baniel, A. (1989) 'The Feldenkrais Method: An Interview with Anat Baniel'. *Medical Problems with Performing Artists*, 4 (4), Dec., 159-162. Available at < <https://www.worldcat.org/> > Use: OCLC Number/Unique Identifier: 81820255
- Stephens, J., Davidson, J., DeRosa, J., Kriz, M., and Saltzman, N. (2006) 'Lengthening the Hamstring Muscles Without Stretching Using "Awareness Through Movement"'. *Physical Therapy*, 86 (12), 1641-1650. Available at < <https://doi.org/10.2522/ptj.20040208> >

Uszler, M., Gordon, S., and Mach E. (1991) *The Well-Tempered Keyboard Teacher*. New York: Schirmer Books

Weinberger, R., and VanClay, M. (1999) 'No Pain, Big Gain: Examining the Feldenkrais Method'. *Strings*, 14 (2), 72, 74-77

Wong, G. (2015) *The Immediate Effects of Somatic Approach Workshops on the Body Usage and Musical Quality of Pianists*. Unpublished Master's Thesis. Ottawa: University of Ottawa. Available at < <http://dx.doi.org/10.20381/ruor-2845> >

Further Reading

Bella, S. D., and Palmer, C. (2011) 'Rate Effects on Timing, Key Velocity, and Finger Kinematics in Piano Performance'. *PLoS ONE*, 6 (6), e20518. Available at < <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020518> >

Cockey, L. (2008) 'Body, Mind, and Spirit: Being at One with Your Instrument'. *The American Music Teacher*, 57 (6), 42-43. Available at < <https://www.jstor.org/stable/43541123> >

Cockey, L., and Kalmanson, K. (2007) 'Annotated Bibliography on Musician Wellness'. *The American Music Teacher*, 56 (6), 28. Available at < <https://www.jstor.org/stable/43539285> >

Crappell, C., and Lister-Sink, B. (2015) 'The ABCs of Gen X, Y(P), Z: A Column for Young Professionals: Playing-Related Injuries: The Dark Side of Our Profession and How You Can Help'. *American Music Teacher*, 64 (4), 16-19. Available at < <https://www.jstor.org/stable/43543798> >

Furuya, S., and Altenmüller, E. (2013) 'Flexibility of Movement Organization in Piano Performance'. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. Available at < <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00173> >

Hannon, J. C. (2000) 'The Physics of Feldenkrais: Part 2: No Strain, No Gain'. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28 (1), 27-30. Available at < <https://doi.org/10.1054/jbmt.2000.0172> >

Jabusch, H-C., Alpers, H., Kopiez, R., Vauth, H., and Altenmüller, E. (2009) 'The Influence of Practice on the Development of Motor Skills in Pianists: A Longitudinal Study in a Selected Motor Task'. *Human Movement Science*, 28, 74-84. Available at < <https://doi.org/10.1016/j.humov.2008.08.001> >

Kaufman-Cohen, Y., Portnoy, S., Sopher, R., Mashiach, L., Baruch-Halaf, L., and Ratzon, N. Z. (2018) 'The Correlation Between Upper Extremity Musculoskeletal Symptoms and Joint Kinematics, Playing Habits and Hand Span During Playing Among Piano Students'.

PLoS ONE, 13 (12), e0208788 Available at <
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208788> >

Kim, J. (1997) *Physical Problems Prevalent Among Pianists*. DMA. University of Washington

Rogers, S. M. (1999) *Survey of Piano Instructors: Awareness and Intervention of Predisposing Factors to Piano-Related Injuries*. Unpublished Doctoral of Education Thesis. New York City: Columbia University. Available at < <https://www.worldcat.org/> > Use: OCLC Number/Unique Identifier: 252454272

Vaquero, L., Hartmann, K., Ripollés, P., Rojo, N., Sierpowska, J., François, C., Càmara, E., van Vugt, F. T., Mohammadi, B., Samii, A., Münte, T. F., Rodríguez-Fornells, A., and Altenmüller, E. (2016) 'Structural Neuroplasticity in Expert Pianists Depends on the Age of Musical Training Onset'. *NeuroImage*, 126, 106-119. Available at <
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.11.008> >

Weierich, M. R., Wright, C I., Negreira. A., Dickerson, B. C., and Barret, L. F. (2010) 'Novelty as a Dimension in the Affective Brain'. *NeuroImage*, 49 (3), 2871-2878. Available at <
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.09.047> >

Winspur, I., and Parry, C. B. W. (1997) 'The Musician's Hand'. *Journal of Hand Surgery [European Volume]*, 22 (4), 433-440. Available at <
[https://doi.org/10.1016/S0266-7681\(97\)80262-8](https://doi.org/10.1016/S0266-7681(97)80262-8) >

Wristen, B. (1998) *Overuse Injuries and Piano Technique: A Biomechanical Approach*. Unpublished Doctoral Thesis. Texas: Texas Tech University. Available at <
<http://hdl.handle.net/2346/10941> >

Yoshiko, S. (2013) *Piano-Related Musculoskeletal Disorders: Posture and Pain*. Unpublished Doctoral Thesis. Denton, Texas: University of North Texas. Available at <
https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc271895/m2/1/high_res_d/dissertation.pdf
>

Author Biography

La pianista Janice Chenju Chiang, natural de Taiwán, ha actuado extensamente por todo Estados Unidos, Taiwán y Corea del Sur. Ha colaborado en conciertos con numerosos artistas de renombre, como el violinista Fritz Gearhart, los clarinetistas Keith Lemmons y Jeremy Reynolds, la soprano Faye Robinson y el antiguo concertino de la Orquesta Sinfónica de Phoenix, Steven Moeckel. También colaboró con el aclamado fotógrafo Shane McDermott y el artista de instalaciones Shawn Skabelund. El proyecto de recital/instalación con Skabelund, *Composition for Forests*, ganó el Viola Award en 2017. Chiang ha aparecido en muchos festivales y conferencias, incluyendo The American Liszt Society Festival, Tucson Vocal Art Festival, Conference of North American Saxophone Alliance, International Alliance for Women in Music, y las Conferencias Nacionales CMS/NACWPI/ATMI/PKL de 2012. Chiang fue profesora de piano en la Universidad del Norte de Arizona entre 2007 y 2022. También es profesora autorizada de Awareness Through Movement del Método Feldenkrais. Posee títulos de interpretación por la Universidad de Arizona (Doctora en Artes Musicales), la Universidad Católica Fu-Jen (Máster en Música) y la Universidad de Soochow (Licenciatura).

Apéndice I: Clases de Autoconciencia a través del Movimiento

1. Levantar la pelvis usando más de ti mismo. Fuente: Alan Questel; y Moshe Feldenkrais, Programa de Formación Profesional Feldenkrais, Amherst Massachusetts, 1980-1981 (Amherst)

Objetivo: Conectar el movimiento entre los pies y la pelvis y extender el movimiento hacia el alargamiento de los brazos, creando una conexión diagonal a través del torso para la rotación (giro), flexión y extensión.

2. Rodar desde la cadera opuesta. Fuente: Alan Questel

Objetivo: Sentir el movimiento en nuestras articulaciones incluyendo tobillos, rodillas, articulaciones de la cadera y articulaciones de los hombros, añadiendo el movimiento de apertura de brazos y pecho, y finalmente nos lleva a rodar de un lado a otro lado para activar la movilidad en los músculos pectorales y abdominales.

3. Reloj pélvico. Fuente: Programa de Formación Profesional Feldenkrais, Amherst Massachusetts, 1980-1981

Objetivo: Diferenciación de los movimientos pélvicos mediante un reloj imaginario.

4. Respiración paradójica. Fuente: Programa de Formación Profesional Feldenkrais, Amherst Massachusetts, 1980-1981

Objetivo: Aprender el movimiento de “sube y baja” para diferenciar partes y funciones en la respiración, aumentando la toma de conciencia en la respiración habitual.

5. Caída Reversible #1. Fuente: Programa de Formación Profesional Feldenkrais, Amherst Massachusetts, 1980-1981

Objetivo: Con los brazos en posición triangular hacia el techo y las piernas cruzadas moviéndose en la misma dirección o en dirección opuesta. Sentir el movimiento vertebral en el torso.

6. Caída Reversible #2. Fuente: Programa de Formación Profesional Feldenkrais, Amherst Massachusetts, 1980-1981

Objetivo: Una lección consecutiva que utiliza la misma posición de arriba, añadiendo movimientos de ojos y cabeza en sincronía u opuestos a la dirección de brazos y manos.

7. Liberar la cabeza. Fuente: Programa de Formación Profesional Feldenkrais, Amherst Massachusetts, 1980-1981

Objetivo: En decúbito prono un brazo arriba y el otro abajo, ambos con 90 grados en codos y axilas. Mover la mano, doblar la muñeca y levantar el codo para distinguir el movimiento de cada parte en el brazo, eventualmente involucra a todo el ser para cambiar la dirección de los brazos.

8. Sentarse y levantarse de la silla de manera reversible. Fuente: Alan Questel

Objetivo: Última lección usando la silla para ayudar a los participantes a integrar lo que han aprendido de las 7 lecciones anteriores, de cómo utilizar todo el ser al sentarse. Esta lección se centra en cómo involucrar los músculos y la pelvis para entrar y salir de la silla con más facilidad, así como sentir la coordinación de los hombros y el pecho cuando el torso está en posición erguida.

Apéndice II: Encuesta previa

Encuesta previa para los participantes en el proyecto de investigación "Informe de caso sobre el impacto del método Feldenkrais con pianistas experimentados", Investigadora: Dra. Janice ChenJu Chiang

ID del participante:

Profesión del participante, por favor indique también su edad:

1. ¿Qué sabe sobre el Método Feldenkrais? ¿Hay otros métodos de movimiento que conozca o con los que esté familiarizado? En caso afirmativo, ¿ha realizado alguno que le haya ayudado?
2. ¿Cómo cree que el movimiento está conectado con la interpretación del piano?
3. Por favor, describa sus experiencias tocando el piano.
4. ¿Cuánto tiempo promedio toca el piano al día? Si no es todos los días, por favor describa con qué frecuencia toca el piano a la semana.
5. ¿Cuánto tiempo pasa sentado al piano cada vez que toca el piano?
6. ¿Tiene algún tipo de sensación, cómoda o incómoda, cuando toca el piano? En caso afirmativo, ¿en qué parte? ¿Se produce al principio, durante o después de tocar?
7. Por favor, díganos si hay algo que espera mejorar en su forma de tocar el piano.
8. ¿Hay otras actividades que realice además de tocar el piano?
9. ¿Ha tenido alguna lesión o cirugía anteriormente? ¿Tiene algún dolor actualmente? En caso afirmativo, ¿es crónico o intermitente? Si puede, dé más detalles.

Apéndice III: Preguntas de la entrevista posterior al estudio

“Informe de caso sobre el impacto del método Feldenkrais con pianistas experimentados”.

Investigadora: Dra. Janice ChenJu Chiang

Antes de ver los vídeos de su interpretación [al piano] previos y posteriores a las clases

1. Por favor, hable de sus pensamientos acerca de experimentar el Método Feldenkrais® a través de este proyecto.
2. ¿Qué lecciones practicó más y por qué las eligió?
3. En la pregunta nº 7 de la encuesta previa: "Por favor, díganos si hay algo que espera mejorar en su forma de tocar el piano", usted contestó....., ¿Cree usted que el Método Feldenkrais® le ha ayudado en este aspecto?
4. En la pregunta nº 2 de la encuesta previa: "¿Cómo cree que el movimiento está conectado con la interpretación al piano?", usted respondió, ¿Mantiene la misma comprensión o ha obtenido información diferente después de la experiencia con el Método Feldenkrais?

Después de ver los vídeos de la interpretación previos y posteriores

1. Por favor, díganos lo que piensa después de ver sus actuaciones en vídeo antes y después de experimentar el Método Feldenkrais®.
2. Después de ver las actuaciones en vídeo, ¿puedo volver a hacerle la misma pregunta sobre su opinión acerca de la conexión entre el movimiento y tocar el piano?
3. ¿Cree que los músicos pueden beneficiarse de la práctica del Método Feldenkrais®? En caso afirmativo, ¿en qué grado o en qué aspecto?
4.
 - 1) ¿Ha practicado siempre las ATM® con las grabaciones? En caso negativo, ¿cuáles no estaban registradas?
 - 2) ¿Cree que practicar las ATMs® con las grabaciones ayuda? ¿En qué sentido?
5. Dado que el Método Feldenkrais® hace hincapié en aprender cómo aprendemos, ¿qué cree que ha aprendido con este proyecto hasta ahora?
6.
 - 1) ¿Cree que seguirá practicando estas 8 lecciones?

2) Si la respuesta es sí : Dado que el Método Feldenkrais® también enfatiza el desarrollo del proceso en el aprendizaje, ¿estaría dispuesto a continuar escribiendo el diario, aunque no sea día a día sino de vez en cuando y a compartir con la investigadora el resultado del aprendizaje dentro de 3 o 6 meses?

7. ¿Tiene otras preguntas?

Apéndice IV: Encuesta posterior al estudio

Informe de caso sobre el impacto del Método Feldenkrais en pianistas experimentados — Encuesta posterior al estudio

Investigadora: Janice ChenJu Chiang

Participante ID:

Preguntas sensoriales generales:

relajante _____ placentera _____ extraña _____ incómoda _____ desconocida _____

2. ¿Qué tipo de sensación tuvo después de recibir más de una lección de ATM?

relajante _____ placentera _____ extraña _____ incómoda _____ desconocida _____

3. Si antes de recibir las lecciones de ATM había percibido tensión en alguna parte de usted, ¿cree que las lecciones de ATM le ayudaron a identificar dónde estaba la tensión y cómo se ha producido con el movimiento?

4. ¿Dónde comenzó a sentir una sensación nueva después de recibir la primera lección de ATM?

5. ¿En qué otras partes de usted mismo sintió más sensaciones nuevas después de recibir varias lecciones de ATM?

6. Después de recibir las 8 lecciones de ATM, ¿tiene una comprensión diferente de cómo era su organización antes? ¿Es diferente de lo que pensaba antes, o igual? ¿Cree que lo ayuda de alguna manera?

7. ¿Tiene una imagen diferente de sí mismo después de recibir las lecciones de ATM? Puede responder a esta pregunta como desee.

Piano-Playing related questions:

1. Después de experimentar las ocho lecciones de ATM, ¿cree que el método Feldenkrais tiene impacto directo en su forma de tocar el piano?

Sí _____ No _____

Si su respuesta es afirmativa, continúe con las siguientes preguntas. Si su respuesta es no, puede detenerse aquí y pasar a las preguntas de la vida cotidiana.

2. Basándose en lo que ha percibido, ¿cómo ha influido el método Feldenkrais en su forma de tocar el piano?

- a. Técnica:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____
- b. Tono:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____
- c. Fraseo musical:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____
- d. Audición:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____
- e. Memoria:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____
- f. Interpretación:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____
- g. Control general:
 muy mejorada _____ bastante mejorada _____ algo mejorada _____
 no ha mejorado mucho _____ no ha mejorado nada _____

Por favor, continúe con la siguiente pregunta si hay alguna mejora respecto a lo anterior:

3. Por favor, especifique en qué aspecto de cada categoría ha sentido la mejora gracias al método Feldenkrais. Utilice términos técnicos si es necesario, ej. Octavas, terceras, escalas, etc.

- a. Técnica:
 b. Calidad del tono:
 c. Fraseo musical:
 d. Audición (Habilidad de percepción auditiva):
 e. Memorización:

- f. Interpretación:
- g. Control global:

4. ¿Cree que el hecho de haber seguido practicando cada ATM ha contribuido a su mejora?

Sí _____ No _____ En caso afirmativo, indique la(s) razón(es):

5. ¿Cuándo empezó a sentir que la sensación al hacer ATM le ayudaba a tocar mejor el piano? Por favor, marque la respuesta que corresponda.

Después de 1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____ 6_____ 7_____ 8_____ lección(es).

6. ¿Qué lección(es) cree que le han ayudado más? Por favor, incluya también la fecha en que hizo esa(s) lección(es).

7. En comparación con antes de recibir estas clases de ATM, ¿tenía alguna limitación de movimiento en alguna parte de su cuerpo que antes no podía percibir pero que pudo sentir después de recibir las clases de ATM y que contribuyó a mejorar su forma de tocar el piano? Por ejemplo, puede sentirse más flexible en ciertos movimientos que antes de la participación.

8. Si antes tenía una historia de dolor o tensión que cree que puede ser la causa del impedimento para tocar el piano, ¿siente que ha mejorado después de recibir las clases de ATM?

9. Después de recibir las clases ATM, ¿tiene una comprensión diferente de lo que significa "relajarse" al piano? ¿Le ayuda más o menos?

10. Después de recibir las clases de ATM, ¿entiende de forma diferente lo que significa "postura" en el piano? ¿Le ayuda más o menos?

Preguntas sobre la vida diaria:

1. Algunas personas piensan que su rutina diaria ha cambiado después de recibir cierta cantidad de lecciones de ATM.

¿Siente usted algún cambio en su vida diaria? Por ejemplo, la calidad del sueño o su dieta.

2. Después de recibir las clases de ATM, ¿siente algún cambio al caminar, sentarse o estar de pie? Por favor, describa también los cambios si los hubiera.

3. Después de recibir las lecciones ATM, ¿cree que su nivel de conciencia y atención es diferente?

¿Ha mejorado o empeorado?

4. Después de recibir las lecciones ATM, ¿cree que está pensando su movimiento de manera diferente?

¿Eso le ayuda a realizar sus tareas mejor o de forma más eficiente en ciertos aspectos?

5. Si está dispuesto, por favor comparta cualquier otro cambio que haya tenido después de recibir las lecciones ATM, ya sea sensorial o en su vida diaria.

Gracias por su participación