

Investigación Original

La calidad del movimiento y el hacer música: Sobre la relación entre el Método Feldenkrais® y la improvisación musical

Corinna Eikmeier

Prof. Dr. phil.; Practicante de Feldenkrais, Hannover, Germany

Correspondencia: post@corinna-eikmeier.de

Traductoras del Inglés: Amelia Febles Diaz y María Clara Reussi

Traductora del Alemán y Revisora: María Clara Reussi

Resumen

Al hacer música, la calidad de los movimientos y el resultado musical están estrechamente relacionados. La calidad de los movimientos difiere cuando se improvisa de cuando se interpretan obras ya compuestas. El punto de partida de este estudio fue que las sensaciones físicas de los músicos mientras improvisan eran similares a las de los participantes de las clases de Feldenkrais. A esto se oponía que los músicos que ejecutaban composiciones de autor encontraban difícil aplicar lo que habían aprendido en las clases de Feldenkrais a la ejecución de su instrumento. Estas observaciones condujeron a las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Podemos identificar modos de acción específicos que sean significativos para la improvisación?
- ¿Existe un efecto de ida y vuelta entre los modos de acción improvisatorios de los músicos y la calidad de sus movimientos en el momento de hacer música?
- ¿Se cultivan a través del Método Feldenkrais ciertos modos de acción que benefician la improvisación musical?

El diseño de la investigación se inspiró en el enfoque [metodológico] de la heurística cualitativa y se amplió con principios de la investigación artística. Las herramientas metodológicas fueron las entrevistas de investigación, la introspección y el experimento cualitativo. Además, se desarrolló un modelo que describe la improvisación como "autopoiesis" en el presente.

El proceso de investigación arrojó los siguientes resultados:

- El sistema de la "autopoiesis" encuadra las condiciones para la improvisación. Los componentes son, además del propio músico, su comunicación con los que también están tocando con él y también la música de ahí resultante. La percepción de los músicos es lo que une estos componentes por lo que las preocupaciones mentales para intentar evitar errores o para mantener el control en la ejecución conducen a un debilitamiento de la improvisación.
- La comparación entre los modos de acción improvisatorios y el Método Feldenkrais demuestra que se puede responder afirmativamente a la tercera de las preguntas de investigación planteadas anteriormente: En un nivel de alta generalización, las habilidades de la improvisación

se aprenden en el Método Feldenkrais. Los criterios para la calidad del modo de acción improvisatorio pueden transferirse desde el Método Feldenkrais.

- En los 49 experimentos explorados, las variaciones en las secuencias de movimiento condujeron a cambios en los modos de acción improvisatorios. Los sujetos de prueba consiguieron cada vez más quitar de en medio la retrospectiva y la anticipación [mental] y, actuando en el presente, pudieron emprender nuevos caminos [en la improvisación].
- La constatación de que la calidad del movimiento y el resultado musical se influyen mutuamente en general, incluso cuando se interpretan obras de partitura, debería inspirar esfuerzos por incorporar principios de la improvisación en la enseñanza de los instrumentos, experimentando los principios del modo de acción improvisatorio y enriqueciendo así la interpretación de la música clásica, en la que a menudo se hace demasiado hincapié en el control.

[Las palabras o expresiones en corchetes son aclaraciones de la Traductora María Clara Reussi]

Palabras clave

pedagogía vocal e instrumental, improvisación, Método Feldenkrais, calidad del movimiento, modos de acción, interpretación, investigación cualitativa, investigación experimental, métodos heurísticos

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.

La calidad del movimiento y el hacer música: Sobre la relación entre el Método Feldenkrais® y la improvisación musical

Corinna Eikmeier

Prof. Dr. phil.; Practicante de Feldenkrais, Hannover, Germany

Traductoras del Inglés: Amelia Febles Diaz y María Clara Reussi

Traductora del Alemán y Revisora: María Clara Reussi

Introducción

Este artículo es un resumen del informe de investigación que se publicó en una versión más detallada en 2016 con el título del mismo nombre.¹

Observaciones iniciales

Este proyecto de investigación fue llevado adelante en el contexto de la educación musical clásica de la cultura occidental, enfocándose en la pedagogía instrumental y vocal, en la que la interpretación [de una obra] es un componente importante.² Un porcentaje considerable de músicos profesionales sufre dolencias del sistema musculoesquelético.³ Como medida preventiva, renombrados médicos especialistas en tratamientos para músicos profesionales

¹ Eikmeier, Corinna (2010): Calidad del movimiento y práctica musical. Sobre la relación entre Método Feldenkrais y la improvisación musical. Fernwald: Musikautorenverlag Burkard Muth. Versión abreviada de este artículo: Improvisar con un cuerpo improvisador. En: Reinhard Gagel, Matthias Schwabe (eds.) (2016): *Improvisation erforschen - improvisierend forschen. Beiträge zur Exploration musikalischer Improvisation// Investigar la improvisación - Investigar mediante la improvisación. Ensayos sobre la exploración de la improvisación musical.* Bielefeld: Transkript.

² La comparación con otras culturas musicales en las que el aprendizaje se realiza tradicionalmente a través de la improvisación y la transmisión oral no fue objeto de la investigación y, por tanto, no se abordó. Las áreas creativas como la improvisación y la composición se integran a menudo en la pedagogía instrumental y vocal como medio para alcanzar un fin con el objetivo de realizar mejor las interpretaciones. Véase, entre otros, Busch, Barbara/Metzger, Barbara (2016): Contenidos de la enseñanza instrumental. En: *Grundwissen Instrumentalpädagogik. Ein Wegweiser für Studium und Beruf*, pp. 232-253 y Ernst, Anselm (1991): *Lehren und lernen im Instrumentalunterricht. Un manual pedagógico para la práctica.* Maguncia: Schott, Capítulo: 2 Campos de aprendizaje y contenidos de enseñanza, pp. 44-69.

³ Véase un resumen de las estadísticas en: Hildebrandt Horst (2002): *Musikstudium und Gesundheit. Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes (= Estudios musicales de Zúrich, Vol. 1).* Berna: et al: Lang, p.16.

recomiendan el uso complementario de técnicas somáticas. Los profesores de los métodos de aprendizaje somático [que participaron en este estudio] estaban especializados en el trabajo con músicos. Durante mis clases como docente de Feldenkrais⁴ en un conservatorio de música, observé en los músicos de formación clásica que ellos no podían aplicar directamente la experiencia adquirida en las clases de Feldenkrais a su práctica instrumental. En las clases de Feldenkrais se explora una "cualidad improvisatoria del movimiento".⁵ Aparentemente, cuando se ejecuta un instrumento, los patrones de movimiento ensayados monótonamente [en esa práctica] no se pueden cambiar sin más. Las descripciones de las sensaciones del cuerpo al improvisar fueron similares a las descripciones de las sensaciones que muchas personas comentaron tener después de las clases de Feldenkrais.⁶ Son las mismas personas que recordaron sus sensaciones de movimiento al interpretar [una obra de autor] más bien negativamente.

Los movimientos técnicos al tocar no pueden ser el único factor decisivo para ello, ya que difieren muy poco al improvisar y al interpretar una partitura (tocar el violín sigue siendo tocar el violín). Evidentemente, [para la transferencia del aprendizaje] contribuyen la actitud interior al hacer música, la percepción, la escucha y la voluntad de comprometerse plenamente con la situación presente.

Preguntas

En muchas publicaciones sobre problemas médicos en los músicos y fisiología de la ejecución instrumental no se plantea la cuestión de las diferencias entre los distintos tipos de práctica musical.⁷

⁴ Curso continuo en las clases grupales "Autoconciencia a través del movimiento" y en las clases individuales "Integración funcional" para estudiantes de todas las carreras de la Universidad de Música, Arte Dramático y Medios de Comunicación de Hannover.

⁵ El término no existe en la literatura del Método Feldenkrais en esta forma. Fue acuñado por la autora de este proyecto de investigación a través de la analogía entre el Método Feldenkrais y la improvisación.

⁶ En el marco de la beca Dorothea Erxleben, la autora ya llevó a cabo un proyecto sobre el tema de Feldenkrais y la improvisación entre 2007 y 2009. En este contexto, se preguntó a músicos improvisadores mediante un cuestionario sobre su conciencia corporal al improvisar e interpretar. Desde la perspectiva actual, el cuestionario no responde a criterios científicos. Sólo ha permitido al autor reflexionar sobre el presente proyecto.

⁷ U. a. Altenmüller, Eckard (2006): *Enfermedades neurológicas en músicos*. Heidelberg: Springer.
Bastian, Hans G. (ed.) (1995): *Prevenir y evitar enfermedades. Instrumental Playing from a Physiological, Technical and Curative Pedagogical Perspective* [II Simposio IBFF de Paderborn]. Maguncia: Schott.
Blum, Jochen (ed.) (1995): *Problemas médicos en los músicos*. Con prólogo de Sir Georg Solti. Stuttgart et al: Thieme.

Gellrich, Martin (1997): *Über den Aufbau motorischer Schemata beim Instrumentalspiel*. En: Mantel, Gerhard (ed.). *Unused Potentials: Ways to Constructive Practice* (= Informe del Congreso 1997 del Instituto de Investigación de Pedagogía Instrumental y Vocal e. V. en cooperación con la Universidad de Música y Artes Escénicas de Frankfurt am Main). Maguncia: Schott. pp. 131-151.

Hildebrandt, Horst (2002): *Estudio musical y salud. Structure and effectiveness of a preventive teaching programme* (= Zurich Music Studies, Vol. 1). Berna et al: Lang.

Para el proyecto de investigación que se describe a continuación, las diferencias observadas en los sujetos en la práctica musical y en la calidad de su improvisación ya eran relevantes en las primeras observaciones. Por esta razón, la improvisación se convirtió en el objeto de estudio. La improvisación exige habilidades que son importantes para cualquier otra práctica de creación musical, pero que son indispensables en la improvisación. Se definió el término "acción improvisatoria", que también puede utilizarse en la práctica de la creación musical interpretativa. De las observaciones iniciales se derivaron las siguientes preguntas centrales:

- ¿Qué modos de acción son significativos para la improvisación?
- ¿Cuál es la interacción entre estos y la calidad del movimiento en la creación musical?

En relación con el Método Feldenkrais:

- ¿Qué modos de acción improvisatorios se abordan de manera implícita en el Método Feldenkrais?
- ¿Qué comparaciones pueden establecerse entre las estrategias de aprendizaje utilizadas en el Método Feldenkrais y modos de acción improvisatorios?

Proceso de investigación

Tanto la improvisación como el Método Feldenkrais no pueden investigarse satisfactoriamente con métodos de medición científicos o cuantitativos debido a su altísima complejidad. El diseño de la investigación utilizado en este estudio se desarrolló de forma improvisada en el transcurso de la misma. La metodología se basó en principios tomados prestados de la heurística cualitativa, que se describen en la sección siguiente. Como variantes metodológicas se utilizaron las entrevistas de investigación, la introspección y, sobre todo, el "experimento

Hildebrandt, Horst (2006): Práctica y salud. Aspectos músico-fisiológicos seleccionados de la práctica y su significado especial para la formación diaria y la vida profesional. En: Mahlert, Ulrich (ed.) (2006): Handbuch Üben. Fundamentos - Métodos - Conceptos. Wiesbaden et al: Breitkopf & Härtel, pp. 67-97.

Klein-Vogelbach, Susanne/Lahme, Albrecht/Spirgi-Gantert, Irene (2000): Instrumento musical y postura. Un reto para músicos, educadores musicales, terapeutas y médicos. Sano y en forma en la vida cotidiana como músico. Con prólogo de Natalia Gutman. Berlín et al: Springer.

Klöppel, Renate (1999): El libro de salud para músicos. Anatomía, enfermedades profesionales, prevención y terapia. Kassel: Bärenreiter.

Puls, Hartmut (2000): Experiencias del trabajo corporal con estudiantes de música. La profilaxis como materia de enseñanza en la Hochschule für Musik "Hanns Eisler" de Berlín. Üben & Musizieren, 17th Jg. no. 5, pp. 27-33.

Schnack, Gerd (2000): Gesundheitsstrategien beim Musizieren - Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. Munich et al: Urban & Fischer.

Schnack, Gerd (2010): Preparando un terreno fértil. Sobre la aplicación de la salud de los músicos en la enseñanza superior. Üben & Musizieren, 27° Jg. n° 1, pp. 22-27.

Spahn, Claudia (2011): Medicina del músico. Diagnóstico, terapia y prevención de enfermedades específicas de los músicos. Con la colaboración de Jochen Blum. Stuttgart: Schattauer.

Wagner, Christoph (1995): Fundamentos fisiológicos y fisiopatológicos de la creación musical. En: Blum, Jochen (ed.). Problemas médicos de los músicos. Con prólogo de Sir Georg Solti. Stuttgart/Nueva York: Thieme, pp. 2-29.

cualitativo".

Heurística cualitativa

"El descubrimiento es el proceso de sustituir o ampliar lo conocido agregando algo nuevo, es decir, básicamente es cambio".⁸ En su forma de descubrir el mundo, los niños son ejemplos vivos de investigación heurística. Ellos se ocupan de hechos banales y evidentes y los desentrañan para su propia comprensión. "Así, la actividad intelectual del investigador y del inventor demuestra una vez más no ser esencialmente diferente de la del hombre común. Lo que este último hace instintivamente, el científico natural lo plasma en un método".⁹ La investigación heurística o de descubrimiento con métodos cualitativos se basa en una metodología¹⁰ desarrollada en la Universidad de Hamburgo, que se aplica en muchos campos. En ella, el proceso de investigación "se concibe como dialógico, como dialéctica aplicada".¹¹

Reglas básicas de la heurística cualitativa

El método de la heurística cualitativa sigue las reglas básicas que se exponen a continuación.

Regla 1: "El investigador debe estar abierto a nuevos conceptos y cambiar sus ideas preconcebidas si los datos las contradicen."¹²

A la hora de llevar a cabo un proyecto de investigación, esta regla puede suponer recortes más severos si no se confirman las hipótesis. Factores externos como la financiación y los plazos pueden interponerse en el camino de hallazgos inesperados. Esto puede suponer un reto para la personalidad del investigador. Las hipótesis formuladas por el investigador al principio pueden cambiar durante el proceso de investigación.¹³ Del mismo modo, se requiere que el investigador esté abierto a nuevos hallazgos inesperados. Ya en 1905, Ernst Mach señalaba: "No debemos rehuir los puntos de vista desconocidos si se apoyan en fundamentos seguros. Pues la posibilidad de encontrar hechos fundamentalmente nuevos no sólo ha existido en las etapas anteriores de la investigación, sino que sigue existiendo incluso ahora y no ha dejado de existir ningún día".¹⁴ Mach observa que las coincidencias hacen que a menudo las

⁸ Kleining, Gerhard (2001): Offenheit als Kennzeichen entdeckender Forschung. En: Hoock, Claudia/Böhm, Jan M. (eds.). *Methodologie qualitativer Sozialforschung* (= Kontrapunkt, Vol. 1). Münster: Kontrapunkt, pp. 27-36 (= <http://da.ta.onb.ac.at/rec/AC06230553>), p. 27 f.

⁹ Mach Ernst (1968) [Reimpresión reprográfica de 51926]: *Erkenntnis und Irrtum. Esbozos sobre la psicología de la investigación*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, p. 261.

¹⁰ Cf. Kleining, Gerhard (1982): *Umriss zu einer Methodologie qualitativer Sozialforschung*. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 34th Jg. No. 2, pp. 224-253, pp. 224 f.

¹¹ Kleining, Gerhard/Witt Harald (2000): *La investigación heurística cualitativa como metodología de descubrimiento para la psicología y las ciencias sociales: Redescubrir el método de la introspección como ejemplo*. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 1ª ed. n° 1, urn:nbn:en:0114-fqs0001136, consultado el 10 de abril de 2014.

¹² Kleining (2000)

¹³ Cf. Mach (1968), p. 244.

¹⁴ Mach (1968), p. 249.

incongruencias entre ideas y hechos se hagan patentes y perceptibles. Pero son precisamente éstas las que pueden conducir a la solución de problemas.¹⁵ Después de todo, puede decirse que cualquier esfuerzo por ser activo en la investigación y realizar experimentos no tiene sentido si el investigador ya conoce de antemano el resultado de sus experimentos.¹⁶ El investigador debe estar abierto a tales coincidencias, relacionarlas con sus concepciones previas y derivar los siguientes pasos de estos nuevos hallazgos. Esta mentalidad puede describirse básicamente como un enfoque de improvisación.¹⁷ La regla 1 guarda algunos paralelismos con la Teoría Fundamentada de Glaser y Strauss (1967). Propone un uso flexible de los datos, según el cual la hipótesis no se formula al principio del proceso de investigación, sino que emerge de los datos en el transcurso del proceso.¹⁸

Regla 2: "Objeto de investigación flexible"¹⁹

Esta regla está estrechamente relacionada con la regla 1 y establece: "El objeto de la investigación puede cambiar en el transcurso de la misma; el investigador debe seguir el cambio".²⁰

Regla 3: "Los datos de la investigación deben mostrar al objeto de estudio bajo el paradigma de la máxima variación estructural de perspectivas."²¹

Esto significa que los datos se examinan desde tantas perspectivas diferentes como sea posible. De este modo, se amplían al máximo los límites del objeto de investigación. Ejemplos de ello son la variación de los métodos o temas de investigación.

Regla 4: Mientras que la regla 3 amplía los límites, la regla 4 vuelve a cerrarlos. Esta última establece: "Los distintos datos se analizan en busca de sus puntos en común."²²

Los puntos en común también deben entenderse como analogías. Los aspectos que no pueden integrarse en la estructura porque parecen demasiado alejados de las preguntas de la investigación en cuanto a contenido se sitúan fuera de los límites. El resultado sigue la llamada Regla del 100%.²³ Los datos se incluyen completamente en el resultado. Se tiene en cuenta

¹⁵ Cf. Mach (1968), p. 252.

¹⁶ Cf. Frey Hans-Jost (2005): Versuch über das Unvorhergesehene. En: Fähndrich, Walter (ed.). 2007. improvisation 6 [13 ponencias; 6ª Conferencia Internacional sobre Improvisación, Lucerna 2005]. Winterthur: Amadeus, pp. 107-129, p. 115.

¹⁷ Cf. Kurt Ronald (2011): La improvisación como método de investigación social empírica. En: Schröer, Norbert/Bidlo, Oliver (eds.). El descubrimiento de lo nuevo. La investigación social cualitativa como sociología hermenéutica del conocimiento. Wiesbaden: VS Verlag, pp. 69-84, pp. 69 f.

¹⁸ Cf. Kleining (2001), p. 27 y ss.

¹⁹ Kleining (2001), citado en: <http://da.ta.onb.ac.at/rec/AC06230553>, consultado el 12 de mayo de 2015.

²⁰ Kleining (2001).

²¹ Kleining (2001).

²² Kleining (2001).

²³ Cf. Kleining, Gerhard (2007): Heurística cualitativa. Análisis de encuestas e informes. 3rd Berlin Method Meeting Qualitative Research, 29-30 de junio de 2007.

cualquier desviación de los ejemplos individuales, lo que puede modificar el resultado. La máxima ampliación estructural de los límites (regla 3) es posible gracias al cambio de métodos. En este proyecto se utilizaron como variantes metodológicas las entrevistas de investigación con expertos, la introspección y los experimentos cualitativos. Dado que el experimento cualitativo en particular tuvo una importancia especial en el proceso de investigación, a continuación se exponen los principios básicos más importantes.

El experimento cualitativo

El proceso de investigación está determinado por el diálogo: por las preguntas que el investigador formula al objeto y que deben ser respondidas por los hallazgos. En términos de experimento cualitativo, esto significa que las preguntas al objeto se transforman en experimentos. Las respuestas (en forma de resultados experimentales) y su análisis pueden dar lugar a nuevas preguntas y nuevos experimentos, y así sucesivamente. Esto da lugar a un diseño de investigación adaptativo en el que un análisis que ya se ha iniciado con los primeros datos disponibles puede conducir a una adaptación de la recolección de datos.²⁴

En un experimento cualitativo, lo ideal es que el investigador lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Descripción del objeto de investigación: Este primer paso es importante porque sin una descripción precisa del objeto, un experimento cualitativo difícilmente puede arrojar resultados significativos sobre su estructura;
2. Intervención experimental;
3. Descripción del objeto tras la intervención;
4. Conclusiones acerca de su estructura.²⁵

Por intervención experimental se entiende la modificación de un componente del objeto investigado. En la aplicación de este principio, en este proyecto se modificaron aspectos individuales de los movimientos de los músicos y se observaron los efectos sobre las improvisaciones o la acción improvisadora.

Las técnicas experimentales pueden construirse de acuerdo con las siguientes reglas:

Reducción - Atenuación: Las características esenciales de un objeto se identifican eliminando o mitigando elementos/funciones y comprobando si el objeto no cambia.

Anexión - Intensificación: Se añade algo al sujeto, se intensifican sus elementos para

<http://www.berlinermethodentreffen.de/material/2007/Texte/Kleining.pdf>, consultado el 25 de abril de 2015.

²⁴ Burkart, Thomas (2010) Experimento cualitativo. En: Mey, Günter/Mruck, Katja (eds.). Investigación cualitativa en psicología. Wiesbaden: VS-Verlag, pp. 252-262, p. 252 f.

²⁵ Mayring, Philipp (2002 [1990]): Introducción a la investigación social cualitativa. Una guía para el pensamiento cualitativo. Weinheim: Beltz, p. 60.

explorar su estructura.

Sustitución: Los elementos del sujeto se sustituyen por otros para explorar su significado estructural.

Transformación: El sujeto se transforma para explorar su estructura. Las transformaciones interesantes son las negaciones (opuestos, inversión, imagen en espejo).²⁶

A continuación se describe con más detalle el proceso de investigación de mi trabajo.

Fase 1

El primer paso que dí fue entrevistar expertos en improvisación, quienes dieron su opinión en las entrevistas de la investigación. Para el muestreo teórico se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones: La primera entrevista de investigación tuvo lugar en una fase muy temprana con un colega de Feldenkrais y músico profesional que tuvo una primera experiencia con mis ejercicios y tenía poca experiencia en improvisación. La segunda entrevista de investigación tuvo lugar diez meses más tarde. La interlocutora había expresado anteriormente su opinión sobre la analogía entre Feldenkrais y la improvisación. También era colega de Feldenkrais y músico profesional con experiencia en improvisación.

La evaluación de estas dos conversaciones hizo que pareciera útil encontrar personas que no vieran el tema desde la perspectiva del profesional de Feldenkrais. A continuación, se realizaron dos entrevistas con mujeres estudiantes de música que habían adquirido varios semestres de experiencia en improvisación en el curso "Improvisación elemental" y que habían descrito cambios significativos en su forma de hacer música en las rondas de feedback.

Hubo dos aspectos a tener en cuenta en la selección del entrevistado para la entrevista de investigación número 5:

1. La voz del género masculino debía incluirse.
2. En los datos faltaban las declaraciones de un experto altamente calificado en improvisación.

Al elegir una persona para la entrevista de Investigación 6, el espectro se amplió con otros dos aspectos que me motivaron:

1. El entrevistado tocaba mucho jazz.
2. Como no había ningún músico de viento entre los cinco primeros entrevistados, yo esperaba pistas sobre la respiración al entrevistarlo.

Siendo que los seis primeros entrevistados eran músicos profesionales, entrevisté como

²⁶ Cf. Burkart (2010), p. 252 y ss.

séptima persona a una violista que no había empezado a tocar el instrumento hasta la edad adulta y que había improvisado desde el principio. No había padecido la formación y educación tradicionales. Y, en consecuencia, no había adoptado los hábitos que eso conlleva. Esta vez, tenía curiosidad por ver si esto generaba nuevos aspectos para los datos.

La Entrevista de Investigación 8 surgió de forma muy espontánea. El interlocutor era de nuevo un músico profesional que había desarrollado una metodología especial de improvisación. Me comentó informalmente que a menudo invitaba a un profesor de Feldenkrais a sus seminarios porque pensaba que el método encajaba muy bien con la improvisación. Esto me dio una visión externa del Método Feldenkrais.

La interlocutora 9 también vio una analogía entre el Método Feldenkrais y la improvisación. Ella había sido formada por el propio Moshé Feldenkrais y combinaba las intervenciones Feldenkrais con tareas de improvisación en sus clases con actores.

La Entrevista de Investigación 10 consistió en una conversación durante un viaje en coche. La entrevistada era una música profesional con mucha experiencia en improvisación. Contó que había aprendido virtudes cruciales para improvisar mientras practicaba el Firewalking [caminar descalza sobre brasas].

Los siguientes temas sirvieron de guía para las entrevistas, que se entrecruzaron con los interlocutores no de forma sistemática, sino libre, según surgían en cada uno de los entrevistados.

1. La improvisación como proceso de autoorganización

¿Qué control activo sobre el resultado tienen los intérpretes en una improvisación? ¿Por qué medios toman el control? ¿Existe una actitud interior que permita ceder el control al propio proceso de improvisación? ¿En qué medida se trata de un deseo o de un objetivo de la actitud interior en la improvisación? En la teoría de los sistemas y en la investigación sobre el caos, existe el fenómeno de los atractores extraños. Representan el estado final de un proceso dinámico que tiene una dimensión fractal. ¿Este fenómeno desempeña algún papel en la improvisación? En caso afirmativo, ¿qué influencia tiene en las maneras de actuar cuando se improvisa? ¿Se percibe como un estímulo o un reto particular? ¿Existe la necesidad de controlar las posibles incertidumbres mediante una intervención artística? ¿Existe un componente físico que se corresponda con ello? ¿Qué importancia tiene la propia expectativa en el transcurso de una improvisación?

2. Percepción

¿Qué tipo de atención necesitamos para no perder de vista la obra de arte emergente y nuestras propias acciones en el momento presente? ¿En qué consiste la concentración a la hora de improvisar? ¿Existen determinadas zonas en las que la atención sea especialmente

intensa? ¿La percepción se dirige más hacia la acción activa y el propio estado de ánimo o más hacia los acontecimientos musicales? ¿Cuáles son las características de la actitud interna durante la improvisación?

3. Gestión de los hábitos

¿Se perciben los hábitos? ¿Qué hábitos parecen útiles? ¿Cuándo obstaculizan la libertad? ¿Cómo se puede trabajar con los hábitos de forma significativa y constructiva y, a veces, burlarlos?

4. Calidad del movimiento en la improvisación

¿Cuál es la conexión entre los impulsos procedentes del cuerpo y la idea musical? ¿Cómo afecta la actitud básica de improvisación a la calidad del movimiento?

Ejemplos: ¿Está el cuerpo preparado para moverse? ¿Los movimientos comienzan en un punto cero de absoluta quietud o de una posición neutra específica? ¿Se siente el cuerpo pesado o ligero? ¿Es fácil para el músico desplazar el peso mientras se toca? ¿Es posible variar la calidad y el tempo de los movimientos en cualquier momento a voluntad? ¿Está esto relacionado con su propia expresión musical? ¿Se utiliza activamente la tensión de los músculos? ¿Es adecuada a la calidad de la expresión musical? ¿Se utiliza la respiración con flexibilidad? ¿Tiene relación la respiración con la acción musical?

A partir de los resultados de estas conversaciones, se derivó y definió el concepto "modos de acción improvisatorios".²⁷

Resultó que los entrevistados sólo podían hacer afirmaciones muy generales sobre la interacción entre su comportamiento de improvisación y sus sensaciones de movimiento. Los movimientos no se planifican, sino que simplemente se ejecutan y aún así funcionan sorprendentemente bien.

Fase 2

Al trazar una analogía entre el Método Feldenkrais y la improvisación se definió la "calidad improvisatoria del movimiento" y se demostró que en el Método Feldenkrais las habilidades improvisadoras se practican en un meta nivel.

Fase 3

En la tercera fase, la improvisación y el movimiento se combinaron en los denominados experimentos cualitativos en un total de 16 disposiciones experimentales diferentes. Las intervenciones experimentales se referían a aspectos individuales del movimiento. El

²⁷ Véanse las explicaciones en la sección 5.

experimento cualitativo, al igual que otros enfoques de investigación cualitativa, no se desarrolla deliberadamente en condiciones aleatorias y controladas.²⁸ Por lo tanto, fue posible decidir intuitivamente sobre las intervenciones y también sobre modificarlas en casos concretos. La fase 1 de los experimentos consistió en una improvisación libre. En la mayoría de los casos no hubo preparación previa mediante una clase de Feldenkrais. Después, dependiendo del interés de los participantes en el experimento y basándome en mi curiosidad, decidí cuál de los 16 arreglos experimentales se elegía como inicio. Los cambios introducidos consistieron en tareas de coordinación de movimientos. Estos cambios debían observarse en las improvisaciones de los participantes. En la evaluación de los experimentos se pusieron de manifiesto las limitaciones del lenguaje. A menudo, las personas estaban tan metidas en su música que no podían expresarse verbalmente. Llegados a este punto, se incluyeron aspectos de investigación artística. Las grabaciones de audio de los experimentos se convirtieron en material de datos y, por tanto, en parte de la propia investigación.²⁹

Función del investigador

El papel del investigador requiere una reflexión aparte. La motivación para llevar a cabo el proyecto surgió de experiencias personales directamente sobre el terreno. Una perspectiva aparentemente neutral no era posible debido a mis conocimientos previos y a mi implicación personal. Por este motivo, se adoptaron conscientemente las siguientes perspectivas y se reflexionó sobre ellas: Realización de los experimentos con documentación en un diario de introspección,³⁰ participación en los experimentos al mismo nivel que los sujetos experimentales. De hecho, llevé adelante una evaluación de los datos pasado cierto tiempo. Siempre tuve en cuenta la influencia implícita de mis actividades artísticas y pedagógicas, que configuraron indirectamente el proceso de documentación del proyecto.

Fase 1: La improvisación como forma de actuar

A partir de los datos de las diez entrevistas de la investigación, se elaboró la definición de "modos de acción improvisatorios" que se resume a continuación.

Los "modos de acción improvisatorios" en este caso descritos para situaciones elegidas conscientemente en el contexto de procesos de improvisación musical, se distinguen de las nociones convencionales de modos de acción por las siguientes características:

No existe un objetivo predeterminado de la acción. Por supuesto, los músicos que improvisan tienen el objetivo de tocar música de buena calidad. Sin embargo, aceptan el riesgo de que el resultado sea abierto y sitúan en primer plano el proceso de desarrollo de la improvisación. Para que surja un proceso de improvisación, los músicos necesitan situaciones que los

²⁸ Cf. Burkart (2010) p. 252-262.

²⁹ Cf. Sobre los principios de la investigación artística Klein, Julian (2010): ¿Qué es la investigación artística? En: Stock, Günter (ed.). Science Meets Art. Berlín: Akademie-Verlag, pp. 25-28.

³⁰ El diario de introspección puede consultarse íntegramente en forschung.corinna-eikmeier.de.

desafíen a intervenir con una acción creativa. La solución se busca simultáneamente, mientras se toca. Las limitaciones se convierten en una ayuda como retos. Pueden establecerse o surgir en el propio proceso de improvisación. Durante un proceso de improvisación, surge una interacción constante entre las acciones iniciales y las acciones de seguimiento.³¹ Una acción inicial debe ejecutarse de forma tan abierta que puedan seguirse en acciones de seguimiento. Hay varias estrategias y preguntas para las acciones de seguimiento, que pueden dirigirse hacia la comunicación en el conjunto o hacia el material musical y su posterior procesamiento, cambio o interrupción. Las preguntas descritas anteriormente ocupan al intérprete, como demuestran las conversaciones que se mantienen después de las improvisaciones. Sin embargo, a menudo hay que tomar decisiones en muy poco tiempo. Una improvisación es una entidad en constante cambio y no permite reflexiones prolongadas, ni siquiera pausas creativas. En las improvisaciones hay "momentos mágicos" en los que los intérpretes y la música parecen fundirse de tal manera que lo imprevisible de la improvisación sorprende a los intérpretes. Las acciones intuitivas pueden conducir a una enorme claridad. Los impulsos de acción se ponen en práctica sin vacilación.

El requisito previo para ello es una actitud básica neutra a partir de la cual puede iniciarse una acción en cualquier momento. Ningún razonamiento crea espacio entre el músico y la ejecución de su impulso. Las estructuras y lógicas inmanentes a la música también determinan el proceso de improvisación. Se desarrolla una interacción entre la guía de las estructuras inmanentes a la música y la guía de las decisiones de los intérpretes/ejecutantes. Aparece un concepto de acción que se sitúa entre la razón y la intuición y que, por este motivo, no puede categorizarse, sino que deben incluirse estas facetas para el tratamiento de la cuestión central de la investigación".³²

Aproximarse a la música

En las improvisaciones musicales intervienen los principios generales de la música. Dado que en este proyecto no nos hemos centrado en un estilo musical concreto, se examinaron los criterios de las leyes de la música.

En las leyes de la música dentro de las que se mueve el músico improvisador, se pone un gran énfasis en las tensiones que se generan (tanto entre sonidos y tonos de notas individuales, como entre grandes desarrollos formales), mucho más de lo que suele ser el caso cuando se interpretan obras compuestas. Tanto Jacoby como Celibidache se interesan por las tensiones de los tonos y los sonidos, lo invisible, lo que está escondido entre líneas, por así decirlo. Heinrich Jacoby describe los aspectos analizables de la música como la arquitectura de ésta, mientras que al desarrollo de las tensiones entre los sonidos los describe como movimientos de energía. Para él, los sonidos en sí mismos no son música. Pueden convertirse en música a

³¹ Sobre la definición de acciones iniciales y subsiguientes, véase Bertram, Georg W. (2010): *Improvisación y normatividad*. En: Bormann, Hans-Friedrich/Brandstetter, Gabriele/Matzke, Annemarie (eds.). 2010. *Paradojas de lo imprevisible*. Arte - Medios - Práctica. Bielefeld: Transcript, pp. 21-40, p. 23.

³² De Eikmeier (2016), p. 101.

condición de que la energía fluya a través de ellos.³³ Sergiu Celibidache también describe en su conferencia "On Musical Phenomenology" que la mera existencia de un sonido no es todavía música. "La música no es algo. Algo puede convertirse en música en determinadas condiciones únicas. Y este 'algo' es el sonido. Así pues: el sonido no es música; el sonido puede convertirse en música".³⁴ El improvisador desarrolla su música a partir del mensaje "entre líneas", ya que no puede apoyarse en una arquitectura dada por el compositor, mientras que el intérprete debe intuir la dentro de las estructuras existentes. Las regularidades de los recorridos energéticos, que deben tener siempre una dirección objetivo, existen independientemente del estilo musical. En el marco de estas regularidades, el improvisador puede jugar con las expectativas de los que escuchan y cambiar el curso de la tensión que viaja por la música. En la improvisación emergen nuevas estructuras,³⁵ que se manifiestan especialmente en los puntos de inflexión o en las conclusiones. Para que emerjan estas estructuras, los músicos se sumergen en "momentos mágicos".³⁶ Conectan tan fuertemente con la música que ellos mismos se sorprenden de los resultados que surgen. Hace falta mucha fuerza para resistirse a las estructuras emergentes y actuar de forma completamente individual.³⁷

Decidir si se opta por una interpretación completamente aislada como forma extrema de intervención, o si se quiere seguir más los desarrollos orgánicos de la música, o interrumpirlos en momentos escogidos, son cuestiones estéticas. Todas estas opciones son diferentes maneras de cambiar la forma en que se desarrolla la tensión a lo largo de la creación musical o de enfatizar el aspecto de imprevisibilidad en la improvisación y convertirlo en un juguete.

Comunicación en la improvisación

Desde el momento en que más de un músico participa en la improvisación, es decir, que no se trata de una improvisación en solitario, la comunicación en el grupo se convierte en un elemento constitutivo. La lógica musical se elabora y se controla conjuntamente, los músicos se comunican de forma no verbal o se ponen de acuerdo sobre determinadas formas de comunicación. Mientras que el compositor "clásico" crea su obra en solitario, una improvisación de conjunto nace siempre de la comunicación y en un contexto dado. En cierto modo, un conjunto de improvisación es comparable a un organismo vivo que cambia y se organiza. Tiene

³³ Cf. Jacoby, Heinrich (1984): *Jenseits von "musikalisch" und "unmusikalisch". Die Befreiung der schöpferischen Kräfte dargestellt am Beispiel der Musik*. Ed. por Sophie Ludwig. Hamburgo: Christians, p. 55.

³⁴ Celibidache, Sergiu (2008 [2001]): *Sobre la fenomenología musical. A Lecture and Further Materials (= Celibidachiana*. Edición de la Fundación Sergiu Celibidache, ed. por Patrick Lang y Mark Mast: *Obras y Escritos*, Vol. 1). Augsburg: Wißner, p. 10.

³⁵ Cf. Gagel, Reinhard (2010): *La improvisación como arte social. Reflexiones sobre el tratamiento artístico y didáctico de la creatividad improvisadora*. Mainz: Schott.

³⁶ Este término procede de una entrevista de investigación. La interlocutora lo utiliza a lo largo de la conversación para describir sus acciones en el presente.

³⁷ He intentado en numerosas ocasiones que los grupos de improvisación toquen de forma totalmente individual. La necesidad de tocar juntos, sobre todo en un compás común, parece tan fuerte que es imposible resistirse.

una procesualidad inherente que se desarrolla a través de las propias improvisaciones, pero también, por supuesto, a través de los ensayos y las discusiones sobre la calidad de las improvisaciones. Las formaciones fijas pueden ser ventajosas porque las distintas posibilidades pueden ensayarse juntas y tranquilamente. Pero también pueden ser un peligro si se establecen mecanismos estereotipados en el reparto de roles.

Para que un conjunto de improvisación siga siendo flexible como un organismo vivo, sus miembros deben poder moverse entre diferentes formas de organización.³⁸ En este sentido, son importantes la distribución de los roles, la claridad sobre las formas de dirigir y seguir, las formas de tocar individuales y los desarrollos colectivos. Sólo entonces puede un conjunto fusionarse realmente en un grupo y responder a las exigencias de la música de forma coherente y sin colisión con el momento presente.

Importancia de la percepción

No puedes bañarte dos veces en el mismo río. – Heráclito

Una impresión sensorial es única en el contexto de una improvisación. Esto también es verdad en la percepción auditiva en contextos cotidianos y en el lenguaje cotidiano hablado: cada impresión acústica es única y puede ser oída una sola vez.

La configuración básica ("aparato de registro")³⁹ puede trasladarse también a las demás dimensiones de la percepción. Sólo cuando las impresiones sensoriales tocan al músico en lo más profundo de su ser, fluyen con seguridad hacia su forma de tocar. En cuanto las ideas previas distorsionan la impresión sonora, el proceso de improvisación puede verse gravemente perturbado.

Sólo un impulso sincero permite la comunicación no verbal. Es sincero cuando se realiza inmediatamente, es decir, sin vacilación. Una impresión sensorial verdaderamente sentida se transforma en impulso, por así decirlo, y no se convierte en un adorno externo, sino que toca realmente a la otra persona [que improvisa] Adquiere así la misma honesta inmediatez que un impulso del propio ejecutante. El que da el impulso y el que lo recibe, las impresiones sonoras, los cursos de energía y las conexiones entre los compañeros musicales se funden en uno solo. La percepción auténtica en la ventana temporal del presente es, por así decirlo, pegamento para la cohesión de todos los componentes que intervienen en la improvisación y funciona también como fuerza motriz del proceso de creación de la improvisación.

Improvisación como "autopoiesis" en el momento presente - un modelo

A partir de los contextos tratados hasta ahora, la improvisación se define a continuación como

³⁸ Cf. sobre las diferentes formas organizativas de un conjunto de improvisación Eikmeier (2016), pp. 120-124.

³⁹ Cf. Jacoby (1984), pp. 64-67.

un proceso que se desarrolla a sí mismo ligado al presente. El término "autopoiesis" se utiliza de forma metafórica y, por lo tanto, se entrecomilla, ya que no se ajustaría en modo alguno a las normas científicas si se refiriera fuera de contexto a las apreciaciones de los neurobiólogos Humberto Maturana y Francisco Varela.

La siguiente definición simplificada constituye la base del modelo que se expone a continuación.

Un sistema "autopoiético" se produce a sí mismo a partir de sí mismo, siempre que disponga de suficiente alimento. Debe tener límites y distinguirse de otros sistemas. Está formado por distintos componentes que se distinguen claramente entre sí y están en constante interrelación y dependencia. El sistema permite el paso de sustancias a través de sus límites para su metabolismo. Puede ser atacado y destruido por "perturbaciones" procedentes del exterior.

Dado que este modelo tiene un gran parentesco con el proceso de improvisación, los aspectos descritos hasta aquí se relacionarán con él y se resumirán. Por último, pero no menos importante, el hecho de que el hilo conductor de las explicaciones anteriores haya sido la conexión de los modos de actuar improvisatorios con el presente, se pondrá de relieve a continuación.

Marco de la improvisación

Se determina el tipo de situación, por ejemplo, concierto, ensayo o situación didáctica. Se aclara si la improvisación debe basarse en conceptos o en directrices.⁴⁰

Los siguientes componentes están interconectados y repercuten en el proceso de desarrollo artístico de las improvisaciones:

- El músico (incluido su instrumento o su voz) que ha decidido conscientemente improvisar como forma de arte.
- La música con leyes propias (independiente de un estilo fijo).
- Los otros miembros de un conjunto, siempre que no se trate de una improvisación en solitario.
- El lugar de la presentación, siempre que esté integrado en la improvisación.

Componentes indirectos de la improvisación

- Presencia del público
Sonidos que irrumpen de forma imprevista desde el exterior y que los intérpretes integran en la improvisación (por ejemplo, el canto de los pájaros o el timbre intrusivo de un teléfono móvil). Estas inspiraciones acústicas sólo se consideran parte de la

⁴⁰ La clarificación de las condiciones marco era importante para los experimentos de este proyecto. En realidad, no siempre se aclaran antes de una improvisación.

improvisación cuando son retomadas y desarrolladas por los intérpretes, y no por el simple hecho de existir.

- **Perturbaciones**
Comparable a la naturaleza, la improvisación como "autopoiesis" también está a merced de las perturbaciones y los peligros. Perturbaciones (como intentar evitar errores, planificar y controlar las cosas, el miedo a las dificultades o el deseo de repetir una experiencia exitosa) quitan a los músicos mentalmente del momento presente. Los llevan a otros niveles temporales. Reproducir una sensación de logro les lleva mentalmente al pasado. Evitar los errores y el control técnico les lleva mentalmente al futuro.
- **La percepción como adhesivo**
Una percepción auténtica del presente mantiene unidos los componentes de la improvisación como un pegamento. Cualquier perturbación debilita la percepción y hace que la acción sea menos capaz de relacionarse con el momento.
- **El presente como espacio vital**
En el presente, todos los componentes de la improvisación están conectados. Sólo en estas circunstancias puede surgir lo imprevisible. Sólo lo que es único en el momento concreto puede definirse como imprevisible. En estas circunstancias, la improvisación se convierte en un juego sin finalidad exterior. El tiempo pertenece únicamente al proceso de improvisación.⁴¹

Fase 2: La cualidad improvisatoria del movimiento

Los temas de los experimentos cualitativos se desarrollaron a partir de los siguientes criterios para un movimiento óptimo. Sobre todo, la cuestión de cómo la disposición a moverse puede producirse en cualquier momento y cómo los cambios en los movimientos son posibles en cualquier momento es interesante para la acción improvisatoria.

La disposición a moverse se ve favorecida por una posición de partida a partir de la cual se puede ejecutar el mayor número posible de movimientos sin preparación. Por ejemplo, alguien sentado en el borde delantero de una silla está listo para actuar si puede levantarse sin preparación. Pero si los pies están debajo de la silla o estirados hacia delante, entonces hay que prepararse antes de levantarse. Por lo tanto, son necesarios dos movimientos, ya que no se puede abandonar la posición anterior con un solo movimiento.

Posición neutral

El principio de la posición neutra puede aplicarse a la posición de todo el cuerpo o sólo a partes individuales del mismo. Desde una posición neutra, los movimientos y las acciones en cualquier dirección son posibles en el acto. Esto se debe a que: "En el estado neutro, somos en gran

⁴¹ Véase Eikmeier (2016), pp. 167-180.

medida indiferentes y no estamos motivados ni en una dirección ni en otra".⁴² Además, el peso puede desplazarse en cualquier dirección. "Cualquier movimiento que se aprenda de tal manera que deba precederle un reordenamiento preparatorio para poder realizarlo significa, que el sistema está mal organizado".⁴³ La ventaja de una posición neutra, es que a partir de ella son posibles más movimientos diferentes sin preparación.

Equilibrio dinámico

Feldenkrais subraya que el equilibrio dinámico siempre es preferible al equilibrio estático.⁴⁴ Concluye que nunca puede haber una única postura correcta. Más bien, el criterio para una buena postura es que cualquier acción pueda realizarse en cualquier momento sin esfuerzo.⁴⁵ Además, una postura es "buena si puede recuperar su equilibrio tras una interferencia importante".⁴⁶

En relación con las preguntas de investigación del proyecto, surgieron las siguientes preguntas secundarias, que se abordaron experimentalmente:

¿Se prefieren las posiciones dinámicas, especialmente cuando se improvisa?

¿Cambia la forma de tocar cuando las posiciones se vuelven aún más dinámicas o se mantienen artificialmente estables?

Motor y telescopio

Toda acción correcta comienza con un movimiento del hueso pélvico, que se desplaza de tal manera que lleva la columna vertebral y la cabeza a la nueva posición sin interferir en lo más mínimo con la completa libertad de movimiento de la cabeza. El control de la cabeza y la pelvis son, por tanto, indispensables para cualquier acción correcta, y no se puede dar prioridad a ninguno de los dos: Ambos deben estar bien dirigidos para que la acción sea correcta. En algunas acciones la posición de la cabeza es más llamativa y reveladora, y el factor decisivo por añadidura; pero sin un control adecuado de la pelvis no podría llevarse a cabo en absoluto.⁴⁷

La cuestión de dónde comienzan o desde dónde se controlan los movimientos sirvió de

⁴² Feldenkrais, Moshé (1989): *Das starke Selbst. Anleitungen zur Spontaneität*. [título en castellano: *El poder del Yo*] Frankfurt am Main: Insel, S. 242.

⁴³ Feldenkrais (1989).

⁴⁴ Feldenkrais, Moshé (2010): *Höheres Judo. Groundwork*. Berkeley/California: North Atlantic Books. S. 22.

⁴⁵ Véase, entre otros, Feldenkrais, Moshé (1985): *Die Entdeckung des Selbstverständlichen* [título en castellano: *La dificultad de ver lo obvio*]. Traducido del americano por Franz Wurm. Frankfurt am Main: Insel, p. 86 y Feldenkrais, Moshé (1994): *Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens* [título original: *Body and Mature Behaviour*] Paderborn: Junfermann, p. 128.

⁴⁶ Feldenkrais (1985), p. 74.

⁴⁷ Feldenkrais (1989), p. 191.

inspiración para usar experimentos en la siguiente fase del proyecto.⁴⁸

La capacidad de mover ligeramente el cuello de forma continua es un requisito básico para la reacción al medio ambiente, tanto para los humanos como para los animales. Los animales de la selva, por ejemplo, mueven constantemente la cabeza y están así preparados para reaccionar inmediatamente ante cualquier peligro.⁴⁹ Aparte de que las personas necesitan un cuello móvil para el mismo fin, explorar el entorno con la cabeza fija no es posible.⁵⁰

El contacto con el mundo exterior es de vital importancia en la improvisación musical. La percepción tiene lugar en el presente y en el momento, y lo ideal es que el improvisador reaccione inmediatamente a las impresiones sensoriales. Esto nos lleva a preguntarnos si una modos de acción exploratoria y de improvisación tiene un efecto positivo sobre la movilidad de los ojos y de los músculos del cuello. Esta cuestión se abordó experimentalmente.

Respiración

La respiración puede convertirse en el tema principal de una clase de Feldenkrais. En sentido estricto, sin embargo, la respiración es siempre una parte integral de cada lección porque no es sólo una característica, sino en muchos casos también un criterio central para la calidad del movimiento. Así, la respiración puede utilizarse para comprobar si los movimientos y las acciones son coherentes.

La concentración excesiva, el esfuerzo, la fijación en una meta, así como la falta de interés por la calidad de la trayectoria impiden una respiración libre y sin perturbaciones. A la inversa, toda mejora cualitativa de los movimientos influye positivamente en la respiración. Forma parte de la esfera experiencial de un músico que la respiración no se dé simplemente por supuesta y se sienta agradablemente, sino que sea también un elemento esencial que dirige las fuerzas expresivas.⁵¹ Wolfgang Rüdiger describe esta conexión de la siguiente manera:

La respiración consciente desde el espíritu de la música, por un lado, llama la atención sobre el cuerpo, al que sensibiliza, y, por otro, intensifica la configuración del sonido y la expresión emocional, desde la nota aislada y el acorde de entrada hasta el gesto musical y las secuencias de tensión formal a gran escala. De este modo, se entrelazan los aspectos musicales-corporales y corporales-musicales.⁵²

⁴⁸ Cf. en la sección en línea los ensayos 9-11.

⁴⁹ See Feldenkrais, Moshe (1990): *The Feldenkrais Method in action: a holistic theory of movement*. Translated from the American by Thomas Kirschner. Paderborn: Junfermann, p. 54 f.

⁵⁰ Vgl. Feldenkrais, Moshé (2007): *Programa de Formación Profesional Feldenkrais®*. Amherst Massachusetts, semana 1 año 1, 9-13 junio 1980. París: Federación Internacional Feldenkrais S. 20.

⁵¹ Langer-Rühl, Hilde/Muhar, Franz/Coblenzer, Horst (1970): *Diaphragmatic Dynamics in Breathing, Singing and Making Music* [Película]. Viena: Instituto Federal Austriaco de Cinematografía Científica.

⁵² Rüdiger, Wolfgang (1995): *La respiración musical. Entrenamiento de la respiración y expresión en la música*. Con textos de Heinz Holliger y Nicolaus A. Huber. Aarau: Nepomuk.

Además, considera la respiración a la vez como un

...puente integral entre el cuerpo y la música y como un fenómeno musical en el que se reflejan de manera significativa principios y parámetros de la composición musical como la tensión y la liberación, el tempo, la métrica, el ritmo, la dinámica, el fraseo, la articulación y el timbre. Así pues, la música es la mejor posibilidad de 'llegar a respirar', en el doble sentido artístico-físico.⁵³

En resumen, describe por qué la respiración realiza una "contribución fundamental a la fusión de los contenidos expresivos corporales-mentales y artísticos en la interpretación musical".⁵⁴

La respiración es un elemento de apoyo para las siguientes conexiones:

- Unidad entre instrumento y músico
- Identificación entre persona y música
- Unidad en la obra (síntesis en la interpretación coherente)
- Unidad sensual entre intérprete y oyente
- Unidad entre cuerpo y alma⁵⁵

Reversibilidad

Además de la respiración, Feldenkrais nombra la reversibilidad como característica principal del movimiento óptimo. Esto significa que puede detenerse en cualquier momento y realizarse en la dirección opuesta. La reversibilidad también implica que debe ser posible cambiar el movimiento por otro en cualquier momento.

La reversibilidad, en particular, también es importante para la acción de improvisación. Sólo es posible cuando un movimiento se realiza de forma óptima.

Para comprobar si un movimiento es reversible, debe ejecutarse con extrema lentitud. Feldenkrais señala que la reversibilidad no es sólo una cuestión de comprensión intelectual, sino que también requiere experiencia.⁵⁶

La reversibilidad es una característica de toda acción correcta, incluso del sueño. Quienes están bien coordinados y maduros -como ocurre con las personas que han sabido hacer de su ocupación su placer (y viceversa)- pueden dormirse cuando quieren y despertarse cuando lo necesitan. A los animales y seres humanos sanos no les importa que les despierten porque pueden dejar de dormir y reanudar el sueño en cualquier momento sin dificultad. La capacidad de detener una acción, un proceso, reiniciarlo, invertirlo o abandonarlo por completo es uno de los criterios más sensibles

⁵³ Rüdiger (1995).

⁵⁴ Rüdiger (1995), p. 161.

⁵⁵ Cf. Rüdiger (1995), p. 161 y ss.

⁵⁶ Cf. Feldenkrais (1989), p. 217.

de la acción correcta y la postura correcta".⁵⁷

Un movimiento sólo puede ser reversible si se realiza con el menor esfuerzo. La reversibilidad corresponde al equilibrio dinámico o inestable del movimiento. No se requiere ningún aporte de energía del exterior para ejecutar el movimiento.⁵⁸

Conexión con la pregunta de investigación: La reversibilidad es una característica central de la acción improvisatoria. Si bien no es posible invertir una improvisación, es concebible poder responder a las circunstancias del momento a partir de una actitud de base neutra y reversible. Esto se ve facilitado por el hecho de que se incluye el momento implícito en la reversibilidad, de poder en cualquier momento no realizar una acción o detenerla.

La calidad del movimiento como componente de la acción improvisatoria

La calidad del movimiento que constituye el centro de la cuestión de la investigación se ha definido provisionalmente con los criterios descritos por Feldenkrais. El músico improvisador, que está en constante conexión con la música, con los compañeros y, por supuesto, consigo mismo, debe traducir todo lo que tiene en mente en una forma de movimiento muy diferenciada. Por desgracia, la característica de reversibilidad no puede controlarse cuando se hace música. En cuanto un músico hace un movimiento tan lento como debería, la propia acción cambia demasiado. Así que sólo la percepción de que es posible una acción reversible puede desempeñar un papel. Los factores que hacen posible la reversibilidad (equilibrio dinámico, organización de la pelvis y la cabeza, respiración) pueden observarse o modificarse artificialmente. La sensación de ligereza durante un movimiento reversible se produce porque se evita la actividad muscular superflua. Si se da este movimiento óptimo, el músico también será espontáneo en sus movimiento y estará dispuesto a sumergirse en el proceso "autopoiético" de improvisación.

La conexión entre el intérprete, la música, los compañeros y todo el proceso en sí es muy intensa. Por lo tanto, se plantea la cuestión de saber si, en vista de las exigencias, se pueden cumplir los criterios de un movimiento óptimo en la improvisación. Teniendo en cuenta que el comportamiento espontáneo con el pensamiento y la reacción al servicio de la improvisación, son más fáciles con un cuerpo dispuesto a moverse, y que los movimientos de los músicos se hacen uno con la música, y que la fusión con uno o varios compañeros puede ser tan intensa que los movimientos se integren automáticamente en el proceso, tenía sentido considerar por separado los movimientos del músico al improvisar. Por consiguiente, en los experimentos cualitativos se investigó la relación entre la calidad de los movimientos y los demás componentes de la improvisación.

⁵⁷ Feldenkrais (1989), p. 159.

⁵⁸ Cf. Feldenkrais (1989), p. 244.

Analogía entre el método Feldenkrais y los modos de acción improvisatorios

- Hay un espíritu exploratorio en el propio hacer.
- Las situaciones exigen una resolución creativa de los problemas.
- La liberación de los juicios de valor es el requisito previo para el desarrollo.
- La calidad del hacer es más importante que el objetivo.
- La percepción auténtica conlleva los procesos.
- La sensibilidad para percibir las pequeñas diferencias posibilita la calidad.
- El examen crítico de nuestros hábitos es importante para que el proceso de aprendizaje y la acción puedan relacionarse con el presente /las situaciones actuales/.
- La aceptación de las limitaciones es el requisito previo para un proceso creativo dentro del marco establecido.
- El lenguaje dentro de los procesos creativos se basa en el problema de que el presente no puede ser captado por la palabra. O bien se reproducen cosas previamente pensadas o bien se miran cosas pasadas desde la distancia. A menudo se hacen afirmaciones generalizadoras que no se refieren a la situación concreta.
- Los "errores" se perciben de forma neutral y se convierten así en nuevos impulsos.
- Las interferencias debidas a tratar de evitar el error, al miedo, a la planificación y a los procesos de pensamiento exclusivamente cognitivos dificultan la conexión con el momento presente.
- Las acciones pueden relacionarse con el presente en cuanto son reversibles, es decir, pueden detenerse o volver hacia atrás o transformarse en otra acción.
- La disposición para la acción en cualquier momento y en cualquier dirección permite tomar decisiones en el presente y transformarlas inmediatamente en acción.
- El aprendizaje orgánico no debe controlarse externamente bajo ninguna circunstancia. Es extremadamente susceptible a las interferencias y se interrumpe en cuanto los alumnos se desconectan del momento presente y de su acción sin metas. Esta conexión es lo que les permite operar sin las trabas de tener objetivos específicos.

Fase 3: Del laboratorio cualitativo⁵⁹

En el laboratorio cualitativo, los aspectos de la calidad del movimiento al improvisar se contrastaron en el modo de acción improvisatorio. Había un total de cuatro salas de laboratorio ficticias con los siguientes temas:⁶⁰

1. Tensión muscular
2. Equilibrio Dinámico
3. Impulsos

⁵⁹ En el laboratorio cualitativo se realizaron 49 experimentos con 16 montajes/ensamble/ configuraciones experimentales, que se dividieron en cuatro bloques temáticos, las llamadas salas de laboratorio.

⁶⁰ La elección de los temas se basa en los resultados de los criterios de calidad de movimiento en la improvisación.

4. Respiración

A continuación se presenta un ejemplo de cada sala de laboratorio.

Laboratorio 1

Montaje experimental - escarabajo/barco: La tarea consistía en observar un escarabajo o un barco imaginario a la altura del horizonte mientras se movían la cabeza y los ojos de forma constante. El movimiento debía ser continuo independientemente de la expresión musical.

Ejemplo: El sujeto de la prueba es un niño de doce años, que no encuentra las palabras adecuadas, por lo que la música tiene que expresar lo que le está sucediendo.

Al escuchar la grabación, queda claro cómo el movimiento y la expresión musical confluyen. La pieza se asemeja a una lenta marcha fúnebre. En los experimentos se observó con frecuencia una sincronización de la expresión y el movimiento. En la improvisación libre que sigue, el sujeto utiliza timbres experimentales de forma mucho más audaz.⁶¹ Tener el valor de probar nuevas posibilidades se observó en muchos ejemplos repartidos por todas las disposiciones experimentales que diseñé.

Laboratorio 2

Montaje experimental - equilibrio dinámico y estable: Las disposiciones experimentales en esta sala de laboratorio eran relativamente sencillas. Se pidió a los sujetos que cambiaran su posición al tocar e improvisaran libremente en la posición cambiada.

Ejemplo: Los "momentos mágicos" inmediatos se producían con sorprendente frecuencia en este espacio de laboratorio. Al parecer, los sujetos estaban más dispuestos a reaccionar sin demora debido a las posiciones alteradas, lo que creaba puntos de inflexión repentinos de las partes de la forma y conclusiones repentinas. Ningún proceso de pensamiento parecía interponerse entre la acción y la reacción y la imprevisibilidad de estos momentos mágicos. La sujeto es la participante de más edad en los experimentos. Tiene 83 años y es muy enérgica. En el ejemplo, se sienta con una nalga sobre una silla. En la improvisación, se oye claramente, como ejemplo, una tendencia a los giros y conclusiones repentinos. Este fenómeno se producía con especial frecuencia en la sala de laboratorio número 2. Además, la participante describe una sensación totalmente nueva e imprevista para ella:

Fue la primera vez que sentí latir mi corazón. [...] probablemente esto me guió a algunos lugares que me encantan de mi violonchelo. Me encantan ciertas partes del sonido. Es algo muy emocionante. [...] Emocionalmente estaba más cerca de estas partes de mi

⁶¹ Cf. experimento 12 fase 4 y 5. Ejemplos de escucha: E12 fase 4 y E12 fase 5 en: <http://forschung.corinna-eikmeier.de>

violonchelo. Las partes sonoras. Las partes sonoras que tanto me gustan.⁶²

Laboratorio 3

Montaje experimental - el motor: En los experimentos, los sujetos elegían partes del cuerpo desde las que controlaban sus movimientos. Algunas eran regiones proximales, como la pelvis, el ombligo o la columna lumbar. A veces eran partes del cuerpo muy distales, de más difícil acceso, como el lóbulo de una oreja o un dedo pequeño del pie.

La tarea musical era la siguiente: Los impulsos para las acciones musicales debían desencadenarse a partir de la sensación en la parte del cuerpo elegida y, por tanto, también de las posibilidades de movimiento.

Ejemplo: El sujeto es cantante de ópera profesional. No tiene experiencia previa en improvisación. Al principio del experimento, se muestra emocionada y también un poco estresada por la situación de improvisación. Durante las dos horas que dura el experimento, va descubriendo poco a poco sus capacidades de improvisación. Los experimentos en esta sala de laboratorio son un elemento constitutivo de este proceso. A modo de ejemplo, aquí se examinará con más detalle una improvisación en particular. El sujeto deja que todos los impulsos provengan de su ombligo. Se da cuenta de que suele hacer toda una serie de preparativos para cantar. En este caso, el canto le ha funcionado inesperadamente por sí solo. Se sorprende de que un reto técnico en el que no había pensado segundos antes le saliera sin esfuerzo. Además, no tuvo que esforzarse, simplemente sintió la fuerza sin tener que producirla. En la muestra de audio, se oye claramente cómo estira las notas largas con naturalidad.⁶³

Este ejemplo ilustra la siguiente conexión: la tarea dirige la percepción hacia una sensación física. Esto refuerza la acción en el presente. El hábito de controlar la técnica se debilita y canta con todo su ser presente y expresivo.

Laboratorio 4

Montaje experimental - Respiración paradójica: El montaje experimental se basa en la conocida lección de Feldenkrais "Respiración paradójica", en la que se exploran los movimientos respiratorios de la parte inferior del abdomen y el tórax como un movimiento de balanceo independiente de la respiración.

Ejemplo: El sujeto tenía una lesión por sobrecarga (codo de tenista) en el momento del experimento. Se integró al montaje experimental con tiempo suficiente. El movimiento de balanceo entre el estómago y el pecho le resultaba muy extraño y al principio sólo podía hacerlo lentamente. Durante el experimento, pareció interesarse cada vez más por este

⁶² Cf. experimento 24 fase 2, muestra de audio E24 fase 2 en: <http://forschung.corinna-eikmeier.de>

⁶³ Cf. experimento 1 fase 3 ejemplo audio E1 fase 3.4 en: <http://forschung.corinna-eikmeier.de>

movimiento. Después de pasar más de una hora experimentando sin violonchelo en diferentes posiciones, con el movimiento y la voz, casi no podía dejar de probar el movimiento una y otra vez.

Tras una breve pausa, le sugerí que utilizara el movimiento mientras tocaba el violonchelo. Añadimos la voz y dejamos de lado por el momento las exigencias artísticas. Surgieron varios episodios salvajes y poderosos. La sujeto, que se mostraba cautelosa por el dolor que sentía en el codo, dejó que la energía fluyera cada vez más. Ya no le dolía el codo. Fue capaz de verbalizar su sensación de juego:

Es como si me hubiera drogado. (risas). Y fue muy agradable que mi cuerpo recordara cómo tocar el violonchelo. Me siento tan violada y luego, cuando toco el violonchelo, me siento desubicada. Pero ese flujo y ese poder me devolvieron a una etapa en la que podía recordar.⁶⁴

Un conocimiento implícito le permite tocar sin miedo a lesionarse. Ya no necesita el control que ha construido como protección. La fuerza de que dispone para la improvisación salvaje y ruidosa no tiene nada que ver con el esfuerzo muscular, porque eso no le habría sido posible en ese momento.

Síntesis de los resultados

La evaluación del total de 49 experimentos cualitativos, cuatro de los cuales se presentan aquí como ejemplos, mostró que, al reforzar aspectos individuales de la calidad del movimiento de improvisación, se fortalecían las características de la forma de actuar improvisada. En los ejemplos en los que el material de datos verbal no podía transmitir satisfactoriamente los cambios, se incluyeron los ejemplos sonoros como material de datos. En la forma artística, las comparaciones entre las improvisaciones iniciales revelaron diferencias significativas en el estilo y la expresión de los sujetos a lo largo de un experimento.

En resumen, se observaron las siguientes tendencias:

Los límites entre los músicos, la música y la comunicación en el conjunto se difuminan. Esto crea el estado de "disolución", que describen los músicos improvisadores en las reflexiones generales y que se experimentó con mayor intensidad durante los experimentos. En este estado de "disolución", el control no tiene cabida.

Los músicos están inmediatamente listos para la acción. Esto se demostró por el hecho de que los impulsos se ejecutaron musicalmente de inmediato.

En las acciones inmediatas no retardadas surgieron muchos puntos de inflexión inesperados,

⁶⁴ Véase el experimento 26 en <http://forschung.corinna-eikmeier.de>

con gran precisión temporal.

Al tratar los parámetros musicales, se observaba un enfoque diferenciado, especialmente con parámetros secundarios como el timbre y la articulación o la agógica.

El vocabulario musical conocido se amplió a menudo con nuevos timbres y técnicas de interpretación, siempre que los desarrollos de las improvisaciones los desafiaron a ello.

Las voces se volvieron más autosuficientes. La sincronización de las tareas de movimiento con los estados de ánimo y los tempos de la música creó una homofonía entre la expresión y la calidad del movimiento.

La polifonía entre música y movimiento fue un reto que condujo a una acción más libre en el proceso de experimentación.

Debido a los arreglos experimentales, a veces desconocidos y confusos, ya no era posible controlar "adecuadamente" la técnica de interpretación. A menudo, era precisamente esta pérdida de control la que tenía un efecto positivo en la técnica de interpretación.

Biografía

La Dra. Corinna Eikmeier ha estudiado Violonchelo, Música Contemporánea, Improvisación y realizó una formación Feldenkrais (Viena 1 de 1992 a 1995).

Participa en varios proyectos interdisciplinarios y enseña el Método Feldenkrais e Improvisación en la Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Entre 2017 y 2018 fue gestprofessor de pedagogía musical en la Brandenburgische technische Universität Cottbus-Senftenberg.

Fue becaria Dorothea Erxleben, trabajando en un proyecto sobre Feldenkrais e improvisación y desarrolló una gran cantidad de ejercicios de improvisación basados en los principios del Método Feldenkrais. Los resultados se publicaron bajo el título "Ungewohnte Positionen. Ein praktischer Beitrag zu Anwendung der Feldenkrais-Methode in der musikalischen Improvisation". Continuó con su proyecto de doctorado. El título de su tesis es: "Bewegungsqualität und Musizierpraxis. Zum Verhältnis von Feldenkrais-Methode und musikalischer Improvisation" (Calidad del movimiento y práctica musical. Sobre la relación entre el Método Feldenkrais y la improvisación musical). Para más información:

www.corinna-eikmeier.de