

Práctica segmentada e intercalada: un plan efectivo para desarrollar técnica y musicalidad

Danilo Mezzadri

danilo.mezzadri@usm.edu

Trad. Dr. Bernardo Miethé

The University of Southern Mississippi

Código ORCID 0000-0001-5064-1349

Fecha de Postulación: 1, noviembre, 2021

Fecha de Aceptación (exclusivo para pares): 24, noviembre, 2021

Citación Recomendada: Mezzadri, D. (2021). Práctica segmentada e intercalada: un plan efectivo para desarrollar técnica y musicalidad. *Revista Presencias, Saberes y Expresiones*, 1(2), p. 16-20.

Tipo de Artículo: Resultado de proyecto de investigación

Introducción

En 2011, publiqué un artículo en los anales del IV evento científico de la Asociación Brasileña de Flautistas (ABRAF). En ese artículo, sugerí un sistema para segmentar la práctica diaria. En ese tiempo quería ayudar al flautista contemporáneo a “organizar el vasto repertorio de sonido y ejercicios técnicos de una manera sana y productiva” (Mazzadri, 2011, p.39). En el 2020, en un artículo celebrando el estreno de la nueva publicación digital de ABRAF, agregué el concepto de práctica intercalada dentro de la rutina de estudio original publicada una década antes. Este artículo sigue revisando y explorando mi perspectiva en practicar música de una manera holística.

A través de los años, mis rutinas de enseñanza y práctica han evolucionado. He incorporado y expandido el concepto de práctica segmentada e intercalada como herramientas para administrar tiempo y mantener la atención constantemente. También he desarrollado una más profunda comprensión práctica sobre conceptos como: el desarrollo del tono, técnica, afinación, y musicalidad. A pesar de que he explicado los dos primeros conceptos musicalmente, ellos no son exclusivos a la música. Como pueden ver en la corta bibliografía de este artículo, estos conceptos han sido utilizados por mucho tiempo en campos de deporte y psicología. Aunque los otros cuatro conceptos son exclusivos a la

música, y son explicados aquí a través del objetivo de un flautista, pienso que pueden ser adaptados fácilmente a otros instrumentos o campos.

Aunque la práctica segmentada e intercalada proporciona una plataforma para el aprendizaje efectivo, el desarrollo del tono, técnica, y afinación; la musicalidad proporciona sustancia para la expresión. Para explicar esta idea mejor, yo uso esos cuatro conceptos cuando describo la práctica segmentada.

Segmentación

Una rutina de práctica debe tener un objetivo claro, ser auto supervisada, y segmentada en actividades que soporten el exitoso logro de este objetivo. Si la rutina de práctica está enfocada en el progreso musical diario, en vez de una pieza específica, los siguientes aspectos fundamentales deben estar presentes: (1) desarrollo del tono, (2) desarrollo mecánico, (3) tonalización, (4) musicalidad. Aunque cada situación particular de todo músico requiere un foco específico, los aspectos mencionados no dejan de existir. Por ejemplo, aunque flautistas profesionales probablemente utilizan diferentes ejercicios tonales en comparación con un principiante, los profesionales nunca dejarán de practicar ejercicios para mejorar su tono.

En la práctica segmentada, la cantidad de tiempo dedicada a cada actividad es menos importante que la cantidad de actividades. También, ha sido mi experiencia que segmentos más cortos dan resultados más exitosos. En otras palabras, en cuanto a que el objetivo sea constante (e.g., mejorar la afinación), es mucho más interesante y productivo variar y volver a visitar diferentes tipos de ejercicios de afinación en vez de practicar un solo ejercicio por mucho tiempo. Una profunda comprensión y nuevas ideas surgirán a través de perspectivas variadas y repeticiones. La práctica segmentada debe fomentar una constante construcción y reconstrucción de ideas y conceptos sobre objetivos cohesivos.

Desarrollo del Tono

Este término abarca elementos y actividades que están directamente relacionados con la producción y manipulación del sonido: postura, respiración, afinación, timbre, matices, articulación, y vibrato. Para mantener un marco de referencia constante, separado de sentimientos y percepciones variables, los ejercicios del tono deben ser concisos, específicos, y ejecutados con la ayuda de un espejo, afinador, y metrónomo.

La ayuda del espejo es inmediata y ayuda al flautista a desarrollar rápidamente una consciencia de su propio cuerpo, la cual corrige la postura y previene lesiones. El flautista debe concentrarse en cómo se siente y como se ve al tener los hombros relajados. Una práctica más cercana al espejo también ayuda a relajar la tensión facial y alinear la embocadura en los labios.

El afinador debe ser usado juiciosamente. Algunos ejercicios para desarrollar el tono requieren variaciones de afinación (e.g., ejercicios de flexibilidad labial), y otros requieren constancia (e.g., ejercicios de matices). Dado a que muchos ejercicios del tono desafían la colocación de la flauta en la mandíbula inferior, ángulo del soplado, y

flexibilidad muscular facial, el afinador provee una referencia vital y estable. Es importante recordar que la flauta no posee las posibilidades de verificación inherentes en las cuerdas (al aire) en incluso los metales (sobretonos armónicos más confiables). Igual que al uso del espejo explicado antes, el aspecto visual del afinador debería desarrollar una percepción auditiva en el oído. Eventualmente lo que ves es lo que oyes.

El metrónomo provee un ritmo constante para los ejercicios del tono. El metrónomo indica el momento exacto para empezar y terminar cada nota, ayudando al flautista a respirar calmadamente, preparar los músculos abdominales, relajar la garganta, soplar con control, y estar consciente de la capacidad pulmonar. El uso del metrónomo con ejercicios del tono también ayuda a prevenir problemas de articulación y afinación. Aprendiendo a respirar relajadamente, el flautista desarrolla la habilidad de respirar rápidamente y separar la articulación de la respiración. Una variedad de articulaciones, incluyendo rápida y ligera, se hacen posibles. En cuanto a la afinación, practicar con un metrónomo le enseña al flautista a anticipar que tan consistente y afinado se puede tocar.

Desarrollo Mecánico

Ejercicios enfocados en este aspecto fomenta el desarrollo técnico, rapidez, coordinación, y agilidad en los dedos y lengua. Estos ejercicios también ayudan a aliviar la tensión muscular y prevenir lesiones mientras mejora la destreza y la articulación.

Durante la práctica de ejercicios mecánicos, la postura del cuerpo y los dedos deben ser monitoreados con el espejo o grabaciones de vídeo. Debe poner una atención especial a la posición de cada dedo en la flauta y a sus

movimientos. Los dedos deben estar tan cerca de la flauta como sea posible y se deben mover usando sólo los nudillos (con un par de excepciones obvias). Mezclar el uso de articulaciones (de nudillos, proximales y distales) en diferentes dedos, causa imperfecciones técnicas y lesiones.

Los ejercicios deben ser variados, cortos y enfocados en actividades específicas. Por ejemplo, la posición de la mano derecha, el uso correcto de los trinos, combinación de dedos que usan movimientos opuestos (la mano izquierda cuando se mueven los dedos del fa a fa sostenido en la tercera octava), el uso apropiado del dedo índice izquierdo, y el uso relajado del dedo meñique derecho.

Las repeticiones y velocidades deben ser precisas y completamente controladas. Todos los pasajes deben sonar perfectos ligados o articulados. Cada imperfección técnica debe ser observada, analizada, y eventualmente corregida. Es importante tener en cuenta que la rapidez y destreza son consecuencias de la precisión y relajación.

Tonalización

La práctica de la tonalización le provee al músico con un vasto repertorio de escalas, arpeggios, y otras pautas musicales. Acelera la habilidad de leer a primera vista y memorizar música. También mejora la flexibilidad sonora y agudiza la sensibilidad en cuanto a la afinación. Como las otras actividades empleadas antes, su desarrollo no tiene límite. Además, cada práctica debe ser a la medida de cada músico, de acuerdo con sus habilidades y madurez.

La elección de escalas y ejercicios deben seguir una progresión lógica, permitiendo que el flautista domine estructuras armónicas complejas e incrementales. Todos los ejercicios de tonalización deben ser tocados de memoria, sin dudar y sin errores. Usar el afinador con estos ejercicios

debe enfocarse en el centro tonal en vez de cada nota. Por ejemplo, al practicar escalas, el afinador solo se debe usar para asegurarse que las notas importantes (e.g., tónica) estén afinadas en todas las octavas. El metrónomo da una referencia común de rapidez y competencia a todas las tonalidades practicadas. En vez de ser utilizado como una máquina de tormenta para tocar más rápido, debe ser usado para marcar el tempo, fomentando el tratamiento igual de pasajes en todas las escalas. Similarmente a la práctica de ejercicios mecánicos, la rapidez y destreza son un resultado del estudio preciso y relajado.

Musicalidad

Consideró la musicalidad como la habilidad de emplear el rendimiento de expresión a un pasaje específico, inteligentemente y apropiadamente. El músico no solo tiene un vocabulario rico de expresiones, pero también sabe que funciona en cada situación específica. Este conocimiento sólo se atiende a través de la constante práctica y ensayos de estudios, música de cámara, y la improvisación. Aunque los aspectos (explicados previamente) de técnica, tonalidad, y el control del sonido siguen siendo utilizados, el foco aquí es adquirir experiencia con matices que cambian, articulaciones variadas, diferentes tempos, y modificando los colores en el contexto del material tocado.

Similarmente como los pintores, quienes tienen que bosquejar una gran cantidad para agudizar sus pinceladas, los músicos deben tocar una gran cantidad de estudios para entender cómo darles formas a las melodías. Adicionalmente, la cantidad y variedad de estudios tocados es proporcional a la cantidad de musicalidad ganada. El intercambio de estudios, duetos y actividades de improvisación solo ayudarán a crear un vocabulario expresivo. En otras

palabras, mientras más música sea tocada de esta forma, más ideas musicales se formarán.

Práctica Intercalada

La práctica intercalada es esparcir muchas actividades diferentes y cortas como distracción planeada. Esta distracción aumenta el nivel de asimilación a través de volver a visitar sucesivamente al mismo tema en vez de repeticiones prolongadas sucesivamente. La descripción de la distracción planeada o “distracción bienvenida” definida por Birnbaum y otros (2012) es nueva y muchos estudios esperan cuantificar su eficacia. Sin embargo, he notado en mi práctica y en la práctica de mis estudiantes que el desarrollo técnico es inversamente proporcional a la duración de cada actividad y directamente proporcional a la intercalación con otras actividades. También he notado que el tiempo enfocado en cada actividad y el orden de la práctica es irrelevante. He observado que algunos profesionales en mi campo han intercalado sus prácticas intuitivamente por muchos años. En otras palabras, lo que he descrito aquí no solo es una manera eficiente de estudiar sino también es natural.

La práctica intercalada mejora las estrategias de aprendizaje asociadas con la práctica segmentada. Cualquier proyecto de aprendizaje (e.g., una pieza del repertorio) se vuelve más exitoso cuando se divide en pequeños segmentos con objetivos específicos y estrategias. Agregando la intercalación a una práctica de segmentación aumenta significativamente la rapidez del aprendizaje y la asimilación general. Aunque la práctica intercalada mejora mucho la eficacia de los estudios musicales, es importante enfatizar el hecho de que no elimina el esfuerzo necesario para aprender. La lección importante aquí es que el intercambio de ejercicios vigoriza la concentración y la rapidez de memorización, pero cualquier persona que

desea tener éxito debe practicar.

Conclusión

Espero que este artículo ayude al lector a organizar su desarrollo musical y técnico de una manera agradable y eficiente. El uso de un plan segmentado, sabiendo la razón y función de cada ejercicio y estudio; al lado de la práctica intercalada, creando actividades cortas y variadas, es una gran plataforma para soportar los cuatro aspectos fundamentales descritos aquí. Nada reemplaza al esfuerzo y la dedicación, pero una rutina de práctica sana y motivada conduce al progreso artístico técnico y constante.

Traducción

Dr. Bernardo Miethe

Flautista del quinteto de vientos “*All American*” en la banda del ejército estadounidense. *routine leads to constant technical and artistic progress.*

Referencias

- Birnbaum, Kornell, Bjork E., e Bjork R. (2012). “Why interleaving enhances inductive learning: The roles of discrimination and retrieval.” *Memory & Cognition*, 41, 392–402. doi:10.3758/s13421-012-0272-7.
- Brown, Collins, e Duguid. (1989). “Situated Cognition and the Culture of Learning.” *Educational Researcher*, 18(1), 32-42.
- Coyle, Daniel. (2009). *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How.* New York: Bantam Books.
- Kornell, Castel, Erch, e Bjork. (2010). “Spacing as the Friend of Both Memory and Induction in Young and Older Adults.” *Psychology and Aging*, 25(2), 498–503. doi:10.1037/a0017807.

Mezzadri, Danilo. (2011). “Prática Segmentada: uma plataforma efetiva para estudos técnicos da flauta transversal”. Anais do IV Evento Científico da Associação Brasileira de Flautistas, XI Festival Internacional de Flautistas, Maringá, 28-31 de Outubro, 39-45.

Mezzadri, Danilo. (2017). “New Perspectives on Practice: The Spider Log”.

The Flute Examiner, August 2017, <https://thefluteexaminer.com/archives/>.

Miller, George A. (1956). “The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on our Capacity for Processing Information.” *Psychological Review* 63, 81-97.