



**OPINIÓN
MUSICAL**



Año 1 - Número 5 - Marzo 2021

*Técnicas de
concientización corporal*



Sumario

- 2 Palabras de autor
- 3 Técnicas de concientización corporal
- 7 Entrevista
a Estela García

Staff (Equipo editorial)

Idea original y redacción:
Bernardo F. Di Marco

Edición:
María José Bovi

Corrección:
Marcos N. Escobar

Diseño & Maquetación:
Álvaro Astudillo

dúplex.
CASA EDITORA

Imágenes: Freepik.

Palabras de autor

En la edición pasada de *Opinión Musical* nos centramos en la región sur de Argentina, en la Patagonia. En esta quinta edición, dirigimos nuestra mirada hacia el Norte a manera de unir puntos distantes del país, difundiendo cultura, ideas y nuevos espacios.

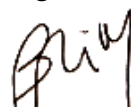
Nos encontramos con Celina Lis, Profesora de Piano de larga y notable trayectoria, referente de la música en Tucumán y el Noroeste Argentino. Además, se destaca en el ambiente artístico a nivel nacional.

Celina es descendiente de eslavos; su madre era argentina, hija de ucranianos, y su padre polaco. De todas maneras, ella se define como “una tucumana de pura cepa”. Eligió quedarse en Tucumán y viajar, porque sus raíces se encuentran en la provincia norteña: “aquí tengo mis hijos y nietos musicales”.

Durante su formación, tuvo la fortuna increíble de encontrar a grandes maestros contratados por la Universidad Nacional de Tucumán, como por ejemplo: el célebre Antonio de Raco, amigo de la familia. Cuenta la Profesora Lis que él llegaba a su casa, estaba horas y se quedaba a almorzar. Paseaba con libros de aforismos bajo el brazo y, cada tanto, citaba sus frases. También estudió con Violeta Hemsy de Gainza, la prestigiosa Pianista y Pedagoga tucumana con quien cultivó una larga amistad. Jorge Zulueta, quien residió tres años en el Jardín de la República, fue otro de sus maestros. Actualmente, Zulueta reside en París, especialista en músicas del siglo XX inspiró a Celina a ampliar su repertorio musical. Otra gran ocasión fue encontrar a Silvina Yutzis su profesora de Técnica Feldenkrais.

Dialogamos también con Estela García, violonchelista tucumana y gestora de eventos culturales en la misma provincia, quien nos cuenta sobre su trayectoria con la música, cómo fueron sus primeros pasos, su experiencia en el exterior y su recorrido a través de la enseñanza musical. Nos comparte sus ideas de cómo llevar una carrera artística exitosa de manera sana y productiva a través de sus objetivos y sueños.

Opinión Musical se propone como fin acercar a sus lectores, a través de la palabra escrita, las conferencias mensuales que se realizan en el ciclo virtual “Charlas desde El Calafate”, siendo este un espacio independiente de interés cultural. Espero que estas experiencias sirvan de inspiración para sus proyectos profesionales y de vida. Agradezco el apoyo recibido que nos da impulso para seguir creciendo.



Bernardo Di Marco.
Marzo de 2021



MOSHÉ FELDENKRAIS¹:

“Conseguir que lo imposible sea posible, lo posible fácil y lo fácil placentero”

Bernardo: Celina, contanos un poco cómo surge tu interés hacia las técnicas de concientización corporal.

Celina: Tuve un amigo violinista que fue alumno de Fedora Aberastury², y hace muchos años dictó un curso en Tucumán al que asistí. Ese fue mi primer acercamiento a un método de conciencia corporal. Por su parte, Violeta Hemsy de Gainza³ me acercó a la eutonía, ella trabajó

largo tiempo con Gerda Alexander⁴.

Mi interés comenzó cuando observé que ciertos alumnos tenían problemas con el instrumento debido a tensiones que les impedían tocar de una manera natural. En ese sentido, comencé a interiorizarme en las técnicas de concientización corporal a manera de ayudarlos.

En una ocasión me enteré que venía a la provincia Ricardo Sobral, un profesor especializado en sensopercepción, la técnica de conciencia corporal creada por Patricia Stokoe⁵. Así que formé un grupo de músicos para aprovechar su presencia en Tucumán. El curso duró varios años, después Ricardo Sobral se quedó

1 Moshé Pinchas Feldenkrais (1904 -1984) fue un científico, físico y doctor en ciencias de origen israelí. Estudió la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo. Además, estableció las bases del método que lleva su apellido.

2 Fedora Aberastury (1914-1985) Pianista y Pedagoga chileno-argentina, creadora del *Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento*. Residió en Nueva York donde trabajó con Edgar Varèse en composición y análisis musical. Como pianista, descubrió una nueva concepción de la interpretación donde el cuerpo y el piano se fusionan en un espacio de investigación. El sistema creado por Fedora se internacionalizó aplicándose en diferentes países del mundo.

3 Violeta Hemsy de Gainza (1929), Pianista y Pedagoga musical. Se graduó como Licenciada en Música, especialidad piano, en la Universidad Nacional de Tucumán. Luego, obtuvo una beca para perfeccionarse en el Teacher's College de la Universidad de Columbia en Nueva York. Realizó estudios en Dinamarca con Gerda Alexander. Escribió numerosas publicaciones dedicadas a la pedagogía musical que fueron traducidas en diversos idiomas y son bibliografía de referencia en la materia.

4 Gerda Alexander (1908-1994), Profesora y Educadora danesa, creadora del método Eutonía. Desarrolló su sistema para tratar tanto a personas sanas como enfermas. Su método se basa en estimular la conciencia y la capacidad de movimiento del ser humano, lo que provoca una mejora general en la salud del individuo.

5 Patricia Stokoe (1919-1996), Bailarina y Pedagoga argentina, creadora de la Expresión Corporal-Danza y de la Sensopercepción. Estudió en la Royal Academy of Dance de Londres. Se inclinó por los movimientos vanguardistas de la danza buscando que el alumno pueda expresarse como individuo antes que seguir los modelos preestablecidos por la danzas clásicas y tradicionales. Se perfeccionó con Gerda Alexander y fundó su propio método donde fusiona diversas corrientes pedagógicas en la enseñanza.

TÉCNICAS DE CONCIENTIZACIÓN CORPORAL

PRÁCTICA INSTRUMENTAL

ACTIVIDADES COTIDIANAS

en la provincia y creó la carrera de Expresión Corporal. También participé de cursos en la ciudad de Buenos Aires. Siempre aproveché las situaciones que se presentaban para profundizar en la materia.



¿TENÉS EXPERIENCIA CON
ALGUNA DE ESTAS TÉCNICAS
DE CONCIENCIA CORPORAL?

Participá en las redes
#TécnicasDeConcientizaciónCorporal

  @lis_celina

  @bernardodimarco

Bernardo: En violín y viola tenemos posturas complejas, estas técnicas pueden servirnos enormemente.

Celina: Cuando vi a Ana Chumachenko⁶ tocando el concierto para violín de Beethoven, antes de comenzar a escuchar la música, noté cómo ella agarró el instrumento. En ese momento, pensé para mis adentros: acá hay algo diferente. Al finalizar el concierto fui a saludarla y me contó que había estudiado Eutonía.

Otra de las fortunas que tuve fue encontrar a Silvina Yutzis, autorizada para dar el método Feldenkrais en el mundo, que también se quedó a vivir en Tucumán. Con ella trabajé muchos años y, de hecho, seguimos trabajando juntas.

⁶ **Ana Chumachenko** (1945), Violinista, estudió en Buenos Aires con Ljerko Spiller. Ganó la medalla de oro en el concurso "Carl Flesch" de Londres. Obtuvo la medalla de plata por su participación en el Queen Elisabeth Music Competition de Bruselas, al mismo momento que se perfeccionaba con Yehudi Menuhin, Joseph Szigeti y Sandor Vegh. Trabajó con Alberto Lysy y Walter Notas. Ejerció como profesora en la Kronberg Academy, Hochschule für Musik und Theater München en Alemania. Así mismo es jurado en la International Jean Sibelius Violin Competition en Helsinki y el Queen Elisabeth Music Competition de Bélgica.

Bernardo: Para vos, ¿qué es el tono? ¿sería la energía?

Celina: No me gusta hablar de energía, no quiero que se confunda con el esoterismo. Tampoco hablo del concepto de tensión ya que la palabra tiene una connotación negativa. Prefiero hablar de tono, o sea el grado de tonicidad que tiene el músculo. Si estamos viendo la televisión o durmiendo, tendremos un tono muscular, por el contrario si salimos a correr un bus o salimos al escenario tendremos otros tonos diferentes. Necesitamos un cierto tono para estar parados, sentados, acostados. El problema viene cuando una persona está anclada en uno. A veces tenemos una hipertonicidad y otras, una hipotonicidad. Puede suceder que no podamos salir de esos estados. Las técnicas de concientización corporal tratan de ampliar la gama de posibilidades tónicas.

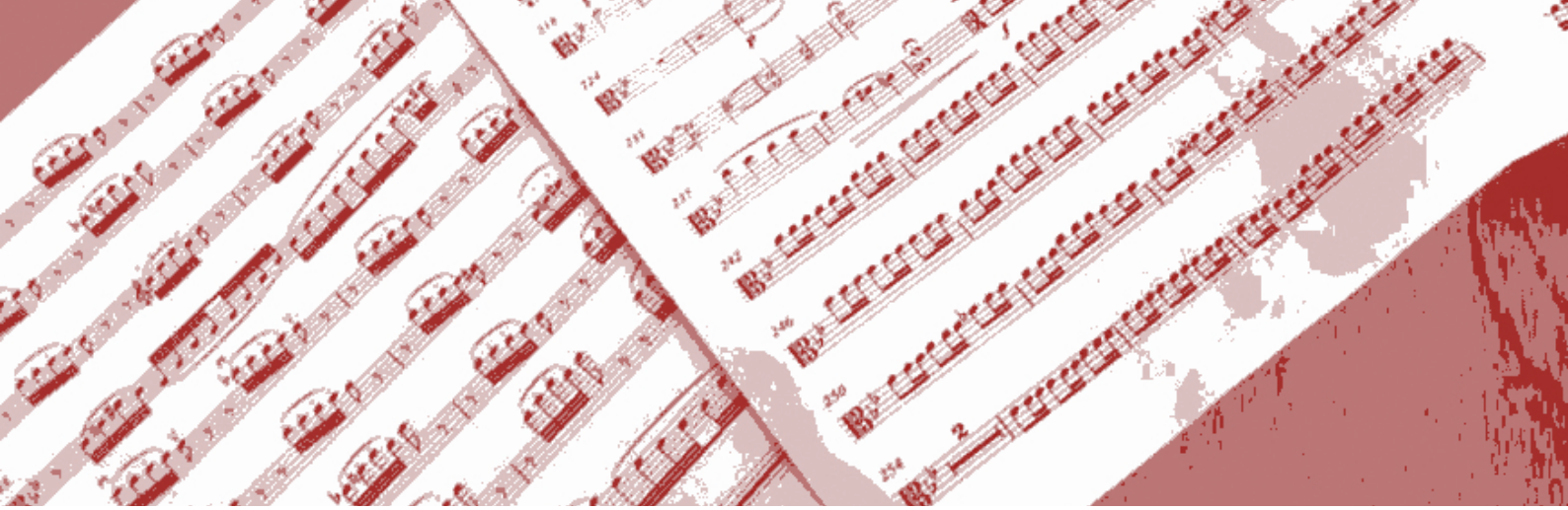
ATENCIÓN: TONO ≠ ENERGÍA

Bernardo: ¿Cuáles son las principales técnicas de concientización corporal?

Celina: Básicamente son cinco, de las cuales hay variantes. El método Alexander, Eutonía, Feldenkrais, Aberastury y Sensopercepción. Algunos maestros se basaron en ellas para crear otras ramas.

La más antigua de todas fue la técnica creada por Alexander⁷, un actor que en una presentación perdió la voz. Preguntándose cuál podría haber sido el motivo de esta situación se puso frente a varios espejos y descubrió que la postura de su cabeza y su columna lo bloqueaban. El método de la Eutonía lo crea Gerda Alexander,

⁷ **Frederick Matthias Alexander** (1869-1955), actor australiano más conocido por haber creado el método que lleva su apellido. Su técnica se basa en la mejora de la postura corporal.



que tenía problemas articulares y cardíacos. Ambos fueron personas excepcionales que lograron superar ciertas dificultades explorando su propio cuerpo.

En estas técnicas hay un doble trabajo. Por un lado, dicen al alumno lo que debe hacer. La otra parte es de conducción, donde el profesor acomoda ciertas áreas del cuerpo como brazos, piernas, cabeza, a través de su sensibilidad. Son técnicas conductistas.

TÉCNICAS DE CONCIENTIZACIÓN CORPORAL



AUTONOMÍA → ALUMNO

CONDUCCIÓN → PROFESOR

La Eutonía tiene una diferencia con otras disciplinas. *Eu* proviene del vocablo griego cuyo significado es: lo apropiado, lo óptimo, lo adecuado. El tono adecuado para cada acción te ayuda a encontrar el equilibrio para lo que necesites realizar en la vida

A diferencia de otras técnicas, la Eutonía trabaja a partir de los huesos. El maestro da una consigna y el alumno debe buscar cómo va a posicionar su cuerpo. El concepto de no esfuerzo, de no hacer y de hacer menos, para mí fue un gran descubrimiento.

Bernardo: Hay momentos de diferentes tonos musculares. A veces podemos estar tensos ante una situación de examen, concierto, concurso o hipotónicos ante las mismas situaciones.

Celina: Según Feldenkrais, si al tener miedo, podemos trabajar sobre el área del cuerpo donde se expresan, éstos se hacen mucho más llevaderos. Es un trabajo sutil que requiere paciencia y perseverancia. En algunos ejercicios de Aberastury tenés que separar una articulación de otra. Es algo que conlleva mucha paciencia.

TÉCNICA	CREADOR
ALEXANDER	MATIAS ALEXANDER
EUTONÍA	GERDA ALEXANDER
FELDENKRAIS	MOSHÉ FELDENKRAIS
SENSOPERCEPCIÓN	PATRICIA STOKOE
ABERASTURY	FEDORA ABERASTURY
DERIVADAS	Sus creadores se basan en las anteriores

Bernardo: ¿Estas disciplinas están solo para ayudar a músicos o pueden ayudar a todas las personas en general?

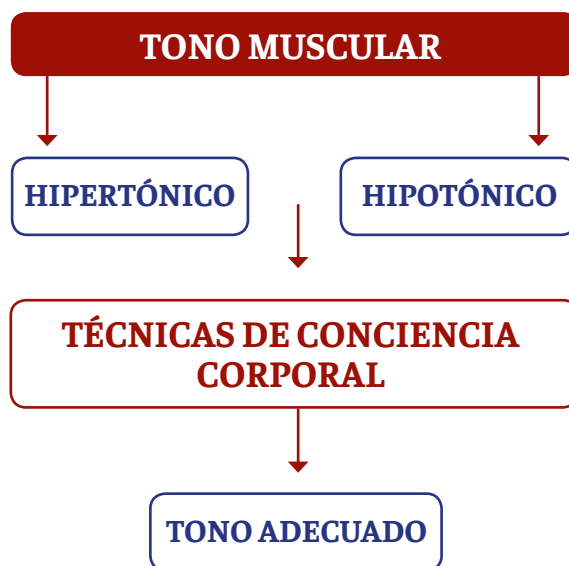
Celina: Me di cuenta que estas técnicas servirían para nuestras actividades cotidianas. Como anécdota, tuve un alumno que jugaba al golf y aplicaba las enseñanzas corporales que aprendía en la clase de piano para jugar. Cuando lo hacía, los tiros le salían fantásticos.

Empecé a dar cursos con el objetivo de ayudar a mis alumnos, aquellos con problemas de tensiones. También he dado cursos donde asistieron amas de casa que no podían lavar los platos porque les dolían los hombros. Las leyes del movimiento humano son las mismas independientemente de la actividad que estemos desarrollando. Un adecuado equilibrio del tono muscular, de la postura, de la colocación de los huesos resulta en ayuda de las actividades cotidianas.

En mis clases comienzo con un ejercicio para colocar la columna en estado correcto antes de abordar el piano. La postura de la espalda no depende de la musculatura sino de la “edificación” de la columna vertebral.

Bernardo: ¿Cómo ves al medio musical? ¿Somos conscientes de estas técnicas?

Celina: El sistema musical académico hace reacios a los músicos a trabajar sobre estas disciplinas. Una buena idea sería incluir en los planes de estudios de los conservatorios y academias materias de “conciencia corporal”; cada maestro podría enseñar desde su formación. Las técnicas ayudarían a que los hombros estén bien alineados, el pecho se encuentre abierto, los brazos utilicen la tensión adecuada y, en el caso de los pianistas a manejar los pedales del piano con soltura. En ocasiones, las tensiones pueden resultar en tendinitis, debemos estar atentos a ello ya que podrían frustrar una carrera musical.



Bernardo: Como formadora de generaciones de músicos. ¿Hay algún concepto central que quieras transmitir a los jóvenes de hoy?

Celina: Como bien dijo Feldenkrais: menos es más. Recomiendo a todos que se pongan en contacto con estas técnicas, porque al hacerlo verán cómo se gana en salud psicofísica y **rendimiento en las actividades que realicen.**

>> “MENOS ES MÁS”
Moshe Feldenkrais



SEGÚN TU PUNTO DE VISTA, ¿DEBEN AGREGARSE MATERIAS DE CONCIENCIA CORPORAL A LOS PLANES DE ESTUDIOS EN CONSERVATORIOS Y ACADEMIAS DE MÚSICA?

Participá en las redes
#TécnicasDeConcientizaciónCorporal

f @lis_celina
f @bernardodimarco

Bernardo: ¿Cómo fueron tus comienzos con la música? ¿Por qué elegiste el violoncelo para expresarte?

Estela: Comencé a los ocho años de edad en el Conservatorio Provincial de Música de Tucumán. Pertenezco a una familia de músicos, por lo que siempre estuve rodeada de música clásica, centroamericana, tango, folklore. Mi comienzo fue incentivado, sobre todo, por mi padre quien me guió en la elección del violonchelo, luego de enseñarme todos los instrumentos.

Bernardo: Contanos sobre tu trayectoria musical tanto en el país como en el exterior.

Estela: Realicé mis estudios en Tucumán, donde tuve la fortuna de tener muy buenos maestros. Gracias a una beca de estudios pude perfeccionarme en Buenos Aires y San Juan. Fui integrante de la Orquesta de San Luis, con la que realizamos una gira por Estados Unidos. Actualmente soy integrante de la Orquesta Sinfónica de la UNT y primer violonchelo de la Orquesta Estable. Integro también varios grupos de cámara con los que abordo repertorio de música académica, popular, tango y jazz. Con el Ensamble JazzTang realizamos una serie de conciertos en París, Madrid y Aachen (Alemania). En París tuvimos el honor de contar entre el público a la representante de Claude Bolling y al hermano del compositor que tanto admiramos. En el año 2018 viajamos con un ensamble de cuerdas de la Orquesta estable a Tel Aviv y París para recibir clases y ofrecer conciertos.

Bernardo: En cuanto organizadora de eventos culturales llevás a cabo un festival anual llamado “La Semana de la música” ¿Cómo surgió la idea y qué tipo de actividades se realizan?

Estela: “La Semana de la música” es un evento que, desde el año 2011, organizo junto al ensamble de chelos “Recua”. El Festival se lleva a cabo todos los años en el mes de noviembre con el propósito de festejar el día de la música (22 de noviembre). El evento está destinado a la participación exclusiva de músicos independientes tucumanos o residentes en Tucumán. La idea es hacer más accesible una sala de conciertos y poder dar a conocer nuevas propuestas y grupos musicales. Esto es posible gracias al trabajo que realizamos junto a Enrique Benezrra, tesorero del teatro Círculo de la Prensa, lugar en donde se llevan a cabo todos los conciertos. En octubre de 2019, “Semana de la música” recibió el sello de distinción “Marca Tucumán”, otorgado por IDEP (Instituto de desarrollo productivo de Tucumán).

Bernardo: También te dedicaste a la enseñanza musical. ¿Qué es para vos enseñar y qué es aprender?

Estela: Estoy convencida de que, más que enseñar, aprendí. Aprendí a escuchar, comprender, acompañar. Pienso que lo más valioso que podemos hacer como docentes es ayudar a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos, a expresar sus emociones más profundas a través de la música. Sin el dominio de una técnica adecuada es imposible transmitir arte. Para conseguir esto, más que enseñar a tocar un instrumento, es muy importante enseñar a estudiar, a pensar.

Bernardo: Como referente de la música en Tucumán y en el Noroeste Argentino

¿Cuáles son tus sueños para las futuras generaciones de músicos en la región?

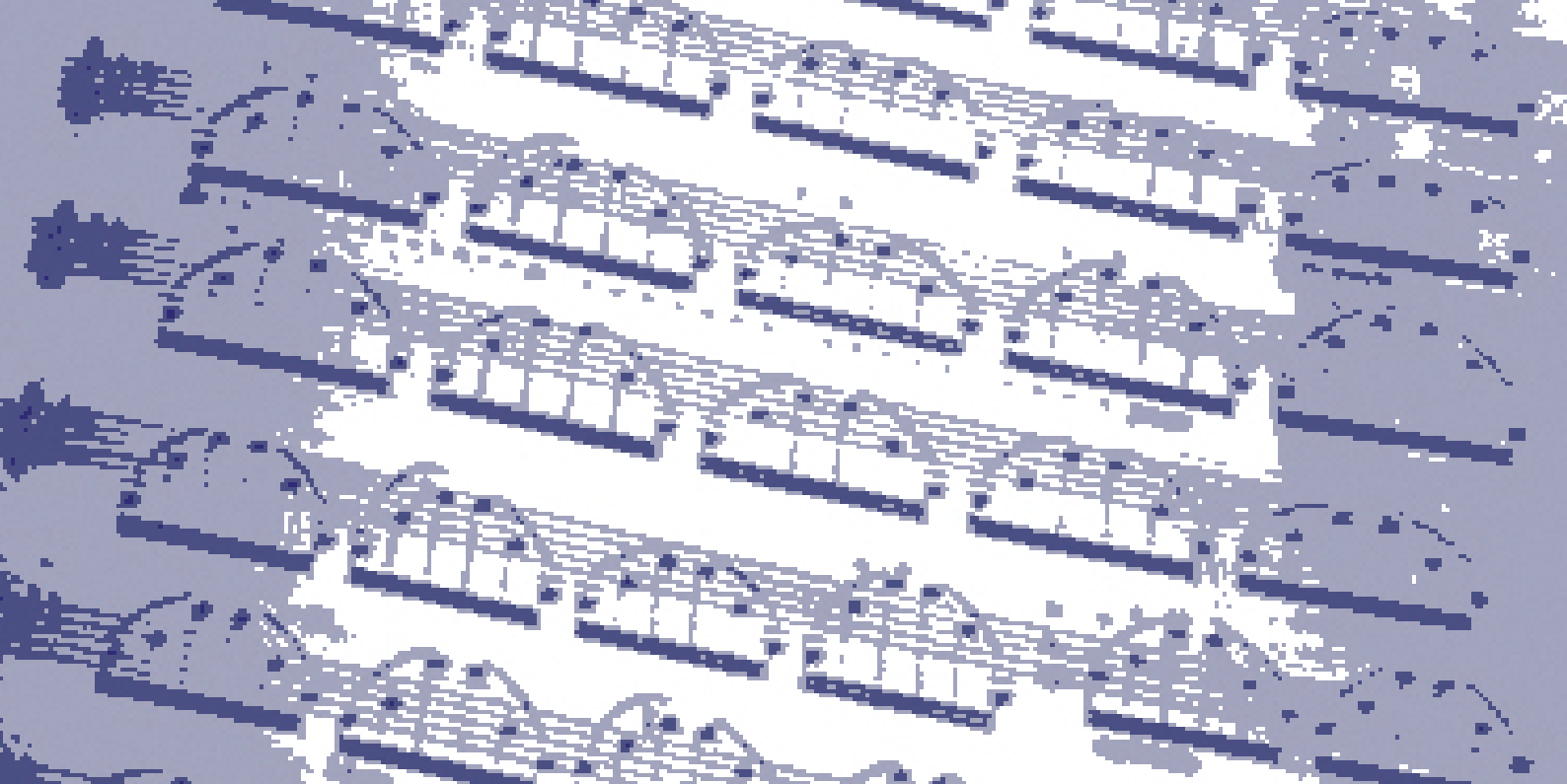
Estela: Quisiera que los músicos cultiven el buen hábito de la lectura y dediquen momentos al silencio. Que sean creativos y desafíen sus propios límites. Estudien mucho, no para competir, sino para superarse a sí mismos. Para subir a un escenario y compartir belleza, emocionarse por sentirla; no subir para demostrar cómo tocan sus instrumentos, ya que esto puede hacerlo cualquier persona disciplinada en el estudio. No conozco a ningún artista que haya emocionado en un escenario siendo una mala persona fuera de él. Para ser artista es preciso despojarse del ego y del orgullo que nos hace pequeños e insensibles.

CV Estela García

Estudió en el Conservatorio Provincial de Música de Tucumán. Integró las Orquestas Juvenil UNT, San Luis (realizó una gira por EE.UU.), Sinfonietta NOA (premio Iris Marga) y Ensamble La Comarca (participó del Primer Festival de Música en Purmamarca). Dictó clases en el Conservatorio de Música de Salta y Jamaica School of Music (Jamaica). Fue docente del proyecto orquesta-escuela y el Instituto de Música de la UNT. A través del Fondo Nacional de las Artes dictó cursos de perfeccionamiento instrumental en Santiago del Estero. Participó del Curso Internacional de Música de Cámara (Lysy, Belleville, Johnson) Primer y Segundo Camping Musical San Javier, Camping Musical Nacional (Villa Los Aromos), Capacitación para docentes de Orquestas Infantiles y Juveniles, Aspectos Instrumentales de la Música Actual (Juan María Solare), Obra pianística y de Cámara de Johan Lütter (Dorothee Broichhausen), Maestros de la Música Antigua: Algo Barroco, El Clasicismo: Primera academia orquestal de estudios, VI Festival Latinoamericano de cello, Tango para músicos, Capacitaciones en la Escuela de música Buchmann-Metha, Tel Aviv y Ecole Normale de Musique Alfred



Cortot, París. Integra los tríos Layqay y Rocky Racocon, cuarteto Aquelarre, Ensamble de cellos Recua, Orquesta Sinfónica UNT, Violonchelo solista de la Orquesta Estable y Ensamble JazzTang con el que realizó conciertos en París, Madrid y Aachen. Compuso la banda sonora para Héroes del Tucumán, medimetro en 3D del tucumano Manuel Canseco.



Bibliografía sugerida

Moshé Feldenkrais (1972), *Autoconciencia por el movimiento*.

Moshé Feldenkrais (1981), *La dificultad de ver lo obvio*.

Violeta Hemsy de Gainza (1997), *Aproximación a la eutonía: Conversaciones con Gerda Alexander*.

Fedora Aberastury (1991), *Escritos*.

Berta Vishnivetz (1995), *Eutonía*.

Thérèse Bertherat (1990), *La guarida del tigre*.

Thérèse Bertherat (1977), *El cuerpo tiene sus razones*.

TEXTO EXTRAÍDO DE LA QUINTA CONFERENCIA DEL CICLO “CHARLAS DESDE EL CALAFATE”: TÉCNICAS DE CONCIENTIZACIÓN CORPORAL. EMITIDO EL 25 DE OCTUBRE DE 2020 POR INSTAGRAM VIVO



parte 1



parte 2



¿QUERÉS PUBLICAR EN OPINIÓN MUSICAL?

ENVÍA UN MAIL a: info@bernardodimarco.com



CV Celina Lis

Celina Lis cursó la Licenciatura en Piano en el Departamento de Artes de la Universidad Nacional de Tucumán (UNT). Sus principales maestros fueron Myrtha Raia, Antonio de Raco, Jorge Zulueta y Violeta Hemsy de Gainza.

Celina ha ofrecido recitales en Capital Federal y las principales ciudades del interior de la Argentina, y actuado como solista de las orquestas: del Consejo Provincial de Difusión Cultural de Tucumán, del Conservatorio de Lyon, de la Orquesta Estable de la Provincia de Tucumán, de la Orquesta Sinfónica de la UNT y de la Orquesta Juvenil de la UNT.

Entre el 2000 y 2001 fue coordinadora general y docente, junto a otros reconocidos maestros integrantes de la Camerata Bariloche, del Primer y Segundo Camping Musical "San Javier", auspiciados por la Universidad Nacional de Tucumán. Por esta actividad fue distinguida como una de las personalidades del año 2000 por "El Periódico" de Tucumán.

En 2004 fue invitada a tocar en la ciudad de Nueva York. Además de su intensa labor concertística y con orquesta, integró diversos conjuntos de cámara, instrumentales y con canto. Desde Tucumán, continúa incansablemente ejerciendo la docencia en piano. Es formadora de jóvenes pianistas que comienzan a destacarse en su carrera. También es invitada frecuentemente a dictar Masterclasses y Seminarios en el Conservatorio Nacional de Buenos Aires (IUNA), el Conservatorio de la Ciudad de Buenos Aires y el Conservatorio Provincial "Gilardo Gilardi" de la ciudad de La Plata.

En el último mes de febrero, fue invitada a formar parte del plantel docente del EPI (Encuentro Pianístico Internacional) en el Camping Musical Bariloche, en donde dio clases y tocó participando de dos conciertos.



CV Bernardo Di Marco

Comenzó a estudiar violín en el Conservatorio de Tucumán. En la Ciudad de Buenos Aires, continuó con la carrera en Composición y Dirección Orquestal. En Suiza, estudió viola bajo la guía de Bruno Giuranna y Yuval Gotlibovitch, en el Conservatorio de Lugano. Allí se recibió de magíster en Interpretación. Luego, se formó en Composición y Teoría Musical en la Universidad de Música de Ginebra. También ejerció como investigador especializado en música para proyectos en la Universidad de las Artes de Zúrich.

Bernardo ha trabajado con artistas de talla internacional como Maxim Vengerov, Vladimir Ashkenazy, Massimo Quarta, Renaud Capuçon tocando en salas de envergadura como la Victoria Hall de Ginebra, la Tonhalle de Zúrich y el Teatro Colón. Dentro de su actividad internacional es invitado asiduo para los festivales del verano europeo en la Academia Menuhin-Gstaad en Suiza. Sus composiciones son interpretadas regularmente en Argentina y Europa. Entre las obras que escribió se destacan obras para piano, violín y viola, música de cámara, obras corales y para orquesta.


En la actualidad, es profesor de violín y viola, lenguaje musical y profesor de la práctica orquestal en la Orquesta Juvenil de El Calafate, en la región de la Patagonia argentina.



Charlas desde El Calafate es un espacio independiente de Opinión Musical

Cuenta:  [bernardodimarco](#)

Derechos intelectuales reservados. En caso de utilización con fines académicos citar título, autor y editor del artículo.

 [Bernardo Di Marco](#)



BERNARDO DI MARCO
SERVICIOS MUSICALES

  /bernardodimarco