

**PEDRO  
SUCÍAS  
TORTOSA**

# 15

"TIPS"  
PARA ENTRENAR  
TU MÚSICA



**¡BIENVENID@!**

**¡Artista Deportista!**



La Música es Vida.  
El Deporte, Vivirla.

A man with short brown hair, wearing a red and blue plaid shirt, is shown in profile from the chest up, playing a silver trumpet. The background is a warm, orange-toned wall. The image is partially obscured by a dark teal vertical bar on the right side of the page.

# IEEEP!

**Soy Pedro Sucías Tortosa:**

*Músico Profesional y  
Deportista Amateur.*

Me dedico a la docencia y colaboro con distintas agrupaciones musicales, tanto profesionales como amateurs del territorio nacional.

## ENTRENANDO MI MÚSICA

**SUFRÍ** un "bache" y creé mi propio proyecto para concienciar, transmitir y demostrar la importancia que tiene el entrenamiento físico y mental para la vida del **ARTISTA**.

La educación general evoluciona, de esta manera nuestra educación artística, debe **EVOLUCIONAR** también.

Nº 1

# NUESTRO PRINCIPAL INSTRUMENTO

¡ERES TÚ! Artista Deportista.

¿Quieres demostrar tu talento y capacidades artísticas?

Para ello, tienes que estar al 100% y el primer aspecto a tener en cuenta es la **SALUD**.

"Es el estado de completo bienestar físico, mental y social"; según la OMS.

Asimismo, para los artistas, la salud significa un completo bienestar físico, psíquico y anímico.

*El talento artístico no solo se centra en ser un intérprete excelente.*

El estado físico y la modestia humana desempeñan a su vez, un papel muy importante.

Nº 2

# MENTE & CUERPO

En varias ocasiones, dejamos de lado el trabajo mental, centrándonos solo, en el aspecto artístico o físico del cuerpo.

El factor psicológico requiere de un trabajo fundamental ya que, **NUNCA** es suficiente y juega un alto porcentaje en cualquier actuación, audición y pruebas tanto musicales como deportivas.

**¿Por qué sufrir haciendo lo que más nos gusta?**

La salud es un estado de completa armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando estamos libres de incapacidades físicas y de distracciones mentales, **TODO** fluye.

*"Somos lo que hacemos día a día;  
De modo que la excelencia no es un  
acto, sino un hábito"*  
(Aristóteles)



Nº 3



# CALENTAMIENTO & ENFRIAMIENTO

Interpretar, exige contracción y relajación de distintos grupos musculares a una velocidad notable y durante un tiempo determinado. Por ello, es necesario aportar energía, para conseguir una constante eliminación de residuos metabólicos, mediante el riego sanguíneo.

Realizar un calentamiento adecuado proporciona el tiempo necesario para que las vías metabólicas aeróbicas se pongan en pleno rendimiento y, así, puedan aportar la sangre adecuada al músculo.

Por otro lado, no es aconsejable el cese de la actividad súbitamente ya que, el enfriamiento consiste en reducir paulatinamente la intensidad, dificultad o velocidad, tanto de estudio, como de carga muscular.

Para finalizar, debes realizar unos estiramientos específicos de las zonas con más contacto o tensión.

Nº 4

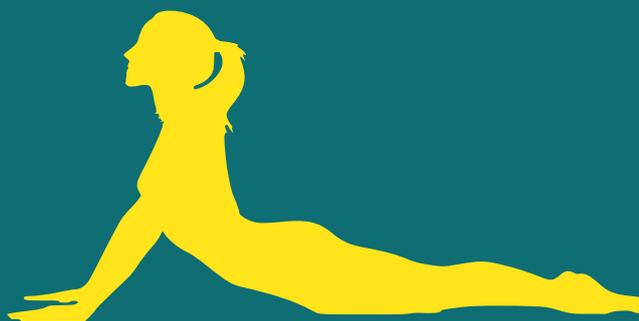
# LA FLEXIBILIDAD

Estirar te permitirá mejorar tu estado físico; relajarte, enriquecer el estado psíquico y ello te ayudará a reducir la tensión muscular.

De esta manera se mantienen los músculos flexibles y facilita el movimiento de estos, evitando así una tensión excesiva.

## Algunos beneficios y recomendaciones:

- + Prepara tus músculos.
- + Mejora la recuperación post-actividad.
- + La práctica debe ser lenta y controlada.
- + No realices rebotes, tirones y evita el dolor.
- + Recuerda: Estirar no es una competición.
- + Siempre empieza por la zona cargada o dolorida.
- + ¡Se constante Artista Deportista!



# LA RESPIRACIÓN

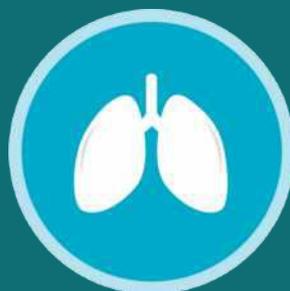
La forma de respirar afecta a la postura, el grado de relajación y las capacidades funcionales del cuerpo.

## Musculatura que interviene:

- + Elevadores de costillas.
- + Elevadores de hombros.
- + Músculos pectorales mayor y menor.

Por lo general, la frecuencia respiratoria en los recién nacidos es de aproximadamente 65 respiraciones y de 12 a 15 en los adultos.

Para los cantantes e instrumentistas de viento es muy beneficioso el ejercicio aeróbico, tener un buen equilibrio de los músculos abdominales y la aplicación de ejercicios respiratorios, aplicados a la presión, control, calidad y flujo de aire.



# LA PLANIFICACIÓN

## ¿Preparas tu estudio?

Debes saber que organizarte, te ayuda a ahorrar tiempo y aprovecharlo mejor, por tanto el tiempo de trabajo es más eficaz.

Podemos decir que hay **3 tipos de planificación**:

1. Largo Plazo: Interpretación, análisis y musicalidad.
2. Semanal: Sacar adelante distintos pasajes.
3. Diaria: Elegir y trabajar nuestros puntos débiles.

## ¿Cómo hacer una planificación?

- + Pon un corcho en la pared y añade plantillas diarias, semanales, mensuales o anuales.
- + Nunca planifiques más de 3h.
- + Regala tiempo a la familia, amigos, hobbies, etc...
- + Utiliza el estudio: "Fácil-Difícil-Fácil".
- + Oblígate al menos un día a descansar.



Nº7

# LA ZONA DE ESTUDIO

No es **FÁCIL** conseguir las condiciones óptimas de estudio. Debido a la falta de espacio, vecindario, sonoridad u otros factores externos.

En cualquiera de los casos, intenta incorporar algunas pautas como:

- + Habitación personal y bien acomodada.
- + Busca la sonoridad óptima para tu especialidad.
- + Estudia solo para ganar concentración.
- + Mantén una temperatura adecuada.
- + Busca que no haya mucho ruido.
- + Luz natural o artificial adecuada.
- + Ten a mano siempre afinador, libros, lápiz, etc...
- + Coloca tu atril de una forma adecuada.
- + Olvídate del móvil por un momento.
- + Y no olvides tener una botella de AGUA.



# MEJORAR EL RENDIMIENTO

## Centrémonos en 4 técnicas:

+ **Aumentar la concentración:** Está demostrado que el pensamiento en el rendimiento del artista es muy notable. Existen autoinformes, muestreos de pensamientos, técnicas de laboratorio que lo corroboran. "Un cuerpo diez con una mente mediocre, difícilmente conseguirá grandes resultados".

+ **Relajación muscular progresiva:** La relajación de Jacobson pretende conseguir un grado saludable de distensión muscular, ausencia de ansiedad y tensión psicológica.

+ **Entrenamiento Autógeno:** Su clave está en la independencia de los estímulos exteriores y en que se potencie la aparición "por uno mismo" de un estado de relajación.

+ **Técnica de imaginería:** Se utilizan los sentidos para crear o recrear experiencias en la mente, en forma de imágenes de una experiencia, en ausencia de esta.





Nº 9

# TU CUERPO ES UN "TODO"

Por regla general todos los problemas de espalda vienen dados por falta de masa muscular, malos hábitos posturales, falta de elasticidad o estrés.

Está demostrado que nacemos **LIBRES** de tensiones musculares, pero las emociones vividas, junto con nuestros estilos de vida nos proporcionan muchas tensiones.

Por ello, debes interpretar y fluir tu arte de la manera más relajada posible, utilizando la menor fuerza motriz (aire, brazos...).

Un apunte muy interesante es que el diafragma también afecta a nuestra postura. Tenemos que tener un gran equilibrio entre la presión torácica y la abdominal.

Así que, recuerda: "El cuerpo es un **Todo**" (Marie J. Houreau) y sin ese **TUDO** no podrás hacer lo que realmente te gusta.

# LAS LESIONES

Estrés, fatiga muscular, tensión, bloqueo: ¡**LESIÓN!**

*"El 75% de los músicos sufrirá alguna lesión en su cuerpo que podrá ser grave en alta probabilidad." (Guillermo Dalia).*

Si por alguna razón, algo te está ocasionando no sentirte a tu máximo nivel, lógicamente tu música no la podrás interpretar como deseas.

Cuando hay **DOLOR**, ya hay **LESIÓN**.

## Lesiones más observadas en algunos Artistas:

- + Tendinitis.
- + Síndrome del Túnel Carpiano.
- + Distonía Focal.
- + Atrapamiento del nervio cubital.
- + Trastornos Auditivos.
- + Síndrome del Satchmo.

**SIEMPRE** prepara bien tu cuerpo: Calienta, estira, relájate y apóyate de la ayuda de los profesionales.



# RECURRIR A PROFESIONALES

Es **OBLIGATORIO** recurrir a los servicios de los profesionales.

¡Somos deportistas de Élite!

Tienes que actuar como ellos y te mereces ser vistos como ellos.

Es **NECESARIO** ofertar en todas las etapas de la educación artística los servicios de psicología, fisioterapia, entrenamiento, nutrición, etc...

Además, es de gran **IMPORTANCIA**, que los docentes, intérpretes, cantantes, bailarines, directores, etc... puedan acceder a una enseñanza y conocimientos básicos (como **mínimo**) de su principal instrumento.

Es una pena, que en la formación artística, se deje a un lado un aspecto esencial, como es el sufrimiento del artista. Una solución para ello, sería aprovecharnos de la gran cantidad de profesionales que tenemos a nuestro alrededor.

# LA NUTRICIÓN

Es complicado para los artistas, controlar el exceso/descontrol de nuestras comidas y llevar un plan nutricional adaptado y sano, para cada uno de nosotros.

Con los "tuppers" y otros recipientes adecuados para transportar la comida, no hay excusa. Algunos se pueden calentar sin problema en el microondas. Recuerda que cumpla con el distintivo **apto** para utilizarse.

Planea con anticipación las comidas, evitando caer en tentaciones. Recomiendo hacer 5/6 comidas diarias (controladas).

No comas menos de la cuenta, ya que necesitas estar al **100%** para rendir al máximo. Pero tampoco comas más de lo habitual, ya que te sentirás pesado y te provocará una sensación de somnolencia.

No olvides comer fruta, tiene muchos poderes nutritivos, preventivos y te llenará de energía.



# BENEFICIOS DEL DEPORTE

## Beneficios Físicos:

- + Activamos más del 70% de los músculos.
- + Reforzamos el esqueleto.
- + Se crean nuevos vasos sanguíneos.
- + Disminuye la tensión en personas hipertensas.
- + A las personas diabéticas les mejora la insulina.
- + Mejora la pérdida de grasa.

## Beneficios Mentales:

- + Actúa sobre el sistema nervioso.
- + Ayuda a prevenir la demencia y las depresiones.
- + Ayuda a evadirse, a pensar, marcarse objetivos.
- + Ayuda a la depresión.
- + Favorece la inteligencia emocional.
- + Evita el sedentarismo, pasando directamente a ser personas pro-activas.

Estas son algunas de las ventajas que nos ofrece la práctica deportiva.

# VALORES

**AMISTAD, RESPETO, SACRIFICIO, DISCIPLINA.**

No somos conscientes, de la gran suerte que tenemos de poder disfrutar de la práctica deportiva y artística. ¡Somos verdaderos privilegiados!

## Valores sociales:

Respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social y convivencia.

## Valores personales:

Creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomínio, reconocimiento y respeto.



**Nº15**

# ¡VIVE HOY! MAÑANA, YA VEREMOS...

Por desgracia, vemos muchos casos de obsesiones, fobias, enfrentamientos, competitividad y en los peores casos el abandono.

Todo esto pasa por centrar nuestro potencial y la mayor parte de nuestra vida en algo que debería ser el segundo plato o incluso el postre.

**¡HAZ LO QUE TE DE LA GANA!**

Comienza a confiar más en ti. Suelta la duda y deja ya de creer que los demás saben más que **TÚ**. Sabes de sobra, que nadie tiene mejor juicio para elegir que es mejor para ti.

En el arte, como en la vida, todos sentimos, caemos, sufrimos, callamos... así que aplícate:

**Menos callar, más reír y disfrutar de lo que haces, pero sobretodo ¡VIVE!**



# ¡SÍGUEME!

*Instagram*

facebook

 YouTube



# YO ENTRENO MI MÚSICA ¿Y TÚ?