

Isabel MARTÍN ARENÓS

Pianista. Psicóloga clínica. Máster Especialista en Sofrología Caycediana, especialidad clínica.

La Sofrología Caycediana en la enseñanza del piano

El presente artículo tiene su origen en el trabajo de investigación que realicé en el 2009 a cerca de la relación entre la Sofrología y la enseñanza del piano. Dicha investigación estuvo motivada, por un lado, por las dificultades físicas y psicológicas que veía en mis alumnos de piano (tensiones corporales, baja motivación y autoestima, malos hábitos de estudio, etc.); y por otro, por mi conocimiento de las técnicas sofrológicas para la mejora personal y la del aprendizaje de dicho instrumento.

Hoy en día, los alumnos de música con edades comprendidas entre los 8 y los 18 años se encuentran con una gran carga lectiva al estar sometidos a la fuerte presión de simultanear los estudios de enseñanza media con los musicales

Es cierto que desde hace años se reconocen las aportaciones de la Sofrología en el mundo del deporte y la alta competición. Pero no se conocen sus contribuciones en el ámbito de la música, a pesar de que los músicos, en cualquier nivel de ejecución musical, necesitan una preparación mental muy rigurosa y cualificada. "En países como Francia, Reino Unido y Estados Unidos disponen, en sus centros de formación musical, de asignaturas específicas destinadas a educar al alumno en el buen uso de sí mismo". (González Jiménez, C. 2005: 90). No sucede así en España.

Este trabajo, aunque se centra en la enseñanza del piano, presenta un método de preparación mental y corporal que puede adaptarse a cualquier especialidad musical. Es más, considero que sería altamente beneficioso, necesario, introducirlo en el currículo de todas las enseñanzas musicales.

La finalidad de este trabajo es dar a

conocer la Práctica de la Sofrología Caycediana en el Conservatorio, para que los alumnos puedan aprender con mayor facilidad en los aspectos pedagógico, físico, psicológico y social.

Los objetivos de la práctica sofrológica en la enseñanza musical son los siguientes:

PEDAGÓGICOS: adquirir un aprendizaje más profundo, duradero y satisfactorio, así como una mayor capacidad de concentración y memorización.

FÍSICOS: obtener un estado de relajación y un tono muscular óptimo, previniendo, así, posibles enfermedades; reconocer su esquema corporal; y sentir el instrumento como una prolongación de su cuerpo.

PSICOLÓGICOS: aumentar en ellos la confianza, la autoestima y la motivación; ser consciente de su capacidad de organización y de regular su propio aprendizaje; y ser capaz de desarrollarla. Esto les supone una ayuda en la formación

y desarrollo de su personalidad: les lleva a reconocer valores óptimos hacia los que encauzar su vida, a proponerse objetivos, a conocerse mejor, tanto física como mentalmente, y también, a aprender a manejar el estrés, lo que les facilita afrontar el estudio, los exámenes, las audiciones, etc., de forma más positiva.

SOCIAL: conseguir una mejor relación con las personas de su entorno: una mejor forma de "estar" y relacionarse con la gente de los ambientes en los que se desenvuelven: conservatorio, familia, etc.

INVESTIGACIONES PRELIMINARES E IDEAS PARA ELABORAR EL TRABAJO

a) Elección del tema de investigación y búsqueda de información.

Elegimos el tema y empezamos a recabar información en libros, artículos y páginas de internet.

b) Concreción y delimitación del tema.

A partir de la información recopilada y nuestra experiencia, concretamos y delimitamos el ámbito del trabajo, adaptando la práctica sofrológica a los alumnos con la finalidad de que estos tomen consciencia de su estado psicofísico. Es necesario mencionar que la carrera de músico difiere de otras en que se inicia a una edad muy temprana, a menudo a los cuatro o cinco años; y que requiere un entrenamiento permanente para mantener una actividad neuro-muscular rápida, precisa y resistencia a la vez. A través de la información obtenida, hemos podido constatar que un porcentaje bastante elevado de músicos sufren dolencias físicas que les impiden una

correcta ejecución musical, llegando a convertirse, en algunos de ellos, en problemas de salud física o mental. También, cómo músicos, profesores, pedagogos, médicos y psicólogos insisten en la importancia del conocimiento del cuerpo para aprender a tocar el instrumento de manera natural, sin esfuerzo, como lo hacemos al andar.

Es conocida la anécdota de Robert Schumann, músico y pianista del Romanticismo (1810-1856), que, obsesionado con perfeccionar la independencia de sus dedos, utilizó medios mecánicos para incrementar su movilidad. Esto le ocasionó un daño irreversible en los dedos de su mano derecha, lo que le obligó a abandonar su carrera concertística y dedicarse a la de compositor. Comentamos, no obstante, investigaciones recientes señalan que la causa de esta lesión, posiblemente no fuera su intenso ejercicio, sino la medicación que tomaba contra la sífilis que padecía.

ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN Y SU ESTRUCTURA BÁSICA

Metodología:

Para la investigación efectuamos un estudio de campo en el aula. Los datos los obtuvimos a partir de la observación y de las entrevistas que realizamos. Los alumnos fueron la muestra a la que aplicamos el Método de Caycedo propio de la Sofrología Caycediana, adaptándolo a ellos. Se impartió tanto en grupo como individualmente, en este caso, con un protocolo específico diseñado para cada uno.

El Método fue aplicado semanalmente en clase. Y los alumnos debían introducirlo diariamente en su estudio interclases. Semanalmente, a partir de un registro narrativo de las observaciones directas realizadas y de las fenodescripciones escritas o verbales, valorábamos los objetivos pretendidos. Esto nos servía para confirmar la conveniencia de continuar con el protocolo diseñado, o bien, repetir la misma técnica o introducir algún cambio o variante.

En la valoración final del estudio cualitativo añadimos la entrevista con los padres.

Estructura del trabajo:

Después de una introducción, el trabajo consta de siete capítulos. Los tres primeros están dedicados a la explicación de conceptos básicos de la Sofrología: sus bases fundamentales y los efectos que produce. Los tres siguientes, a la aplicación de la Sofrología a la música, en concreto, al aprendizaje del piano. Y el séptimo y último, a las conclusiones y recomendaciones.

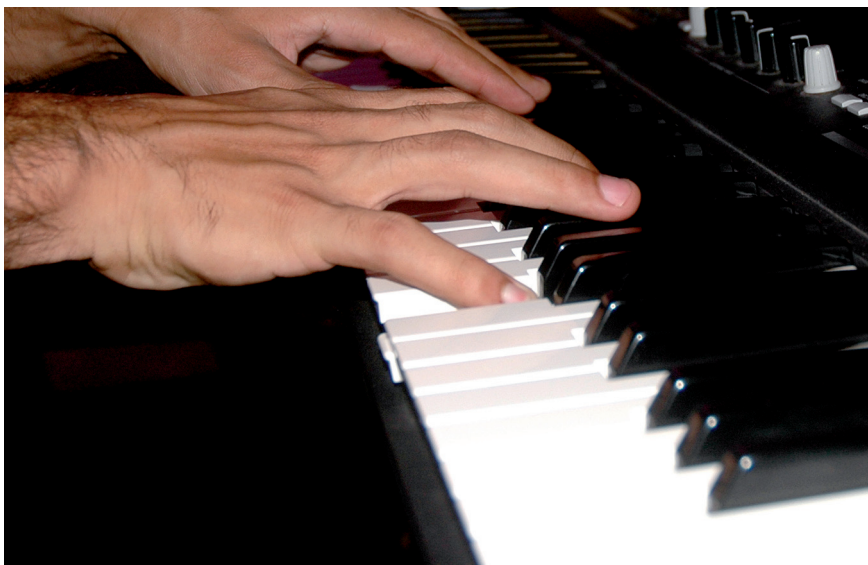
APLICACIÓN DE LA SOFROLOGÍA A LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Para el público, los músicos parecen la encarnación de un sueño: una persona que descubre su talento y es capaz de realizar uno de los trabajos más bonitos del mundo: la música.

Pero según algunos estudios, este sueño hace que hasta el 80% de los músicos terminen con enfermedades debido a que su cuerpo sufre casi tanto como el de un deportista profesional. También los músicos, durante horas, tocan bajo la presión de una intensa tensión física y emocional.

En el nuevo instituto para Músicos de Friburg, la psicología es muy importante. La directora del instituto, Claudia Spahn, que con anterioridad se ha dedicado a la enseñanza, es especialista en esta materia. Después de sus experiencias de los últimos ocho años explica que en los músicos los problemas psicológicos se manifiestan en síntomas físicos, y que las enfermedades físicas para un músico rápidamente se transforman en problemas psicológicos. (Loffler, C. 2006)

María Roura, en un artículo publicado en Biomedica, dice que casi un 50 por ciento



de los músicos sufren problemas en el sistema músculo-esquelético, en algún momento de su vida, a consecuencia, en la mayoría de los casos, de una excesiva actividad o de la utilización de una técnica inadecuada. Para conseguir 20 o 30 notas se precisan de 400 a 500 actos motores. Y una tarea difícil es cuantificar esos actos en las áreas cerebrales. En los profesionales de la música es muy común la aparición de distonías, calambres, contracciones involuntarias e indoloras que se mantienen durante un tiempo variable, y que en determinadas funciones dificultan la interpretación o, incluso, impiden su realización. (Roura, M. 2000)

Muchos músicos tienen que cancelar conciertos, no solo por motivos relacionados con el estrés, sino por la aparición de dolencias físicas como la inflamación de los nervios, tendinitis, daños musculares, problemas de espalda, etc. Y se producen en todos los músicos, sea cual sea su origen y el instrumento que toquen. Hay que tener en cuenta que cada interpretación musical requiere un gran esfuerzo físico, pues se basa en un constante movimiento muscular.

La médico y economista J. Corbella, en su artículo de La Vanguardia Tema de portada, escribe que el "trac", o miedo escénico, provoca alteraciones hormonales causadas por dañarse el eje de la hipófisis suprarrenal, llegando a un hipertiroidismo que, con frecuencia, se relaciona con cuadros de ansiedad.

Investigaciones sobre los efectos psicobiológicos de las actuaciones, han comprobado que las variables neuroendocrinas, epinefrina, norepinefrina y cortisol, así como la frecuencia cardiaca, aumentan durante los conciertos en público; en cambio, no lo hacen si son en privado.

Las lesiones y otras molestias son el resultado de trabajar con el instrumento sin tener en cuenta el estado del cuerpo. Frecuentemente, las tensiones musculares se generan por la utilización de una técnica que no se fundamenta en el movimiento natural, lo que impide la adquisición de movimientos libres y flexibles que vayan acompañados de una correcta respiración.

Como dice Monique Deschaussées: Captar el físico en reposo, dentro de una actitud cerebral de receptividad pura, será el punto

“*Hemos podido constatar que un porcentaje bastante elevado de músicos sufren dolencias físicas que les impiden una correcta ejecución musical, llegando a convertirse, en algunos de ellos, en un problema de salud física o mental*”

de partida desde el cual deberá empezar la construcción del pianista.

Hoy en día, los alumnos de música con edades comprendidas entre los 8 y los 18 años se encuentran con una gran carga lectiva al estar sometidos a la fuerte presión de simultanear los estudios de enseñanza media con los musicales. La experiencia reiterada de este carga provoca que los estudiantes vayan acumulando cada vez más tensión, llegando a ser incapaces de escuchar y sentir el ritmo de su propio cuerpo.

La Sofrología actúa sobre dos niveles: el mental y el corporal

Todos estos problemas encontrados en los músicos nos conducen a la realidad objetiva de su entrenamiento mental y físico. Y en dicho entrenamiento la Sofrología es una ciencia fundamental, pues su práctica nos enseña el "qué" y el "cómo" trabajar.

Formación reticular

La Sofrología estudia los estados y los niveles de la consciencia.

Los neurofisiólogos consideran la consciencia como una sucesión de niveles de vigilancia.

La formación reticular es la encargada de mantener el nivel de vigilancia que ejerce un papel fundamental en:

- La regulación de la vigilia y el sueño.
- La regulación de la organización motriz.
- La regulación sensitiva y sensorial, controlando la información.
- La regulación del sistema nervioso neurovegetativo.

Mediante la introducción de técnicas de base sofrológica, se puede activar o desactivar la formación reticular, modificando los niveles de vigilancia. Esto nos permite acceder al nivel sofroliminal y, bajo este estado, contactar en cada caso con el nivel de consciencia adecuado.

Según Einstein, la utilización que hacemos de nuestro cerebro estaría entre un 10 y un 20 por ciento del rendimiento general. Esto ha impulsado el inicio investigaciones de nuevos sistemas que permitan desarrollar y aprovechar con plenitud todo su contenido efectivo. En este campo es donde la Sofrología adquiere toda su importancia.

El cerebro está en continua evolución. Cada mensaje, pensamiento o recuerdo se va transmitiendo de una célula cerebral a otra y se establece una senda bioquímico/electromagnética. A cada una de estas sendas neuronales se le denomina rastro mnemotécnico. Cada vez que tengamos ese pensamiento, se reducirá la resistencia bioquímico/electromagnética a lo largo de la senda neuronal que lo transporta. En la medida que se intensifique la utilización del cerebro, menor resistencia se tendrá en las sendas neuronales, mejorándose la capacidad de pensamiento y de creatividad. (Fernando Bravo, G. 2003)

De aquí proviene la importancia del entrenamiento de las "vivencias frónicas". Y más aún de su repetición regular, pues todo esto nos conduce a mejorar la personalidad e incluso a transformarla. Recordemos que la "vivencia" moviliza las estructuras esenciales profundas y universales del ser.

APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA Y ESTUDIO DE CASOS

a) Aplicación en grupo

Durante el curso 2003-2004, impartimos por primera vez la práctica de la Sofrología en el aula, a un grupo de alumnos con edades comprendidas entre 10 y 12 años.

El motivo que nos llevó introducir la práctica sofrológica fue que el nivel de atención de los niños era bajo debido a que llegaban al conservatorio muy cansados después de su jornada en el colegio, lo que originaba muchas distracciones e impedía un buen desarrollo de la clase.

Al inicio del curso formalizamos un protocolo cuyo objetivo era romper con el cansancio que los alumnos tenían acumulado. De esta forma, una vez recuperados de la fatiga y ya relajados, podrían entrar en contacto con ellos mismos de una forma más positiva, lo cual, favorecería una mayor atención y aprendizaje.

La actitud de los alumnos cambió desde el primer día de la práctica sofrológica. Mejoraron su atención y se sentían más contentos y participativos. A partir de ese momento, eran los niños quienes pedían realizar las prácticas. También observamos un aumento de su motivación, reflejado en su gran interés por tocar en las audiciones. No obstante, al mismo tiempo decían que, cuando estaban delante del público, sentían miedo, se ponían nerviosos y perdían la concentración.

Entonces decidimos modificar el protocolo que habíamos diseñado en un principio, enfocándolo entonces a favorecer y potenciar también la concentración, la tranquilidad y la seguridad.

PROTOCOLO PARA LA RELAJACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN SOFROLÓGICAS PROGRAMADAS

Este protocolo lo impartimos a lo largo del curso, con una práctica semanal de diez minutos, al empezar cada clase.

Objetivos: Mejorar la atención, la relajación y la concentración.

TÉCNICAS UTILIZADAS:

- Respiración.
- Sofronización de Base (SB).
- Relajación Dinámica de Caycedo, Primer Grado (RDC₁).
- Sofro Atención y Sofro Concentración (SA y SC). Sofro Aceptación Progresiva (SAP).
- Sofro Programación Futura (SPF).

La respiración: El ritmo respiratorio fue estudiado cada día.

La prolongación de la fase de espiración tiene efectos muy interesantes, pues ralentiza la frecuencia cardiaca ya que en ella predomina el sistema parasimpático que tiene un efecto ansiolítico que se siente con bastante rapidez a medida que las personas se concentran sobre su respiración.

También tomamos contacto con las pausas respiratorias, los pulmones llenos y los pulmones vacíos. La respiración con pausas ayuda a controlar las emociones negativas y a afrontarlas con serenidad. Su práctica regular aumenta la fuerza y la facultad de concentración y de memorización.

SB: La práctica de esta técnica, contemplando mentalmente la distensión de todos los músculos, permite sentir el cuerpo sin tensiones, dirigiendo la atención, no sólo a las sensaciones producidas por la distensión progresiva de los músculos, sino también hacia las distintas modificaciones percibidas a lo largo de la desconstrucción.

El reconocimiento de estas sensaciones que se van manifestando facilita enormemente la concentración y la eliminación de los pensamientos o imágenes parásitos. Además de equilibrar el sistema nervioso, permite dinamizar las capacidades personales y aumentar el potencial de la personalidad.

RDC₁. Con la práctica de la RDCI adaptada, los alumnos aprendieron a vivir la corporalidad de manera fenomenológica, libre de juicios. Y de esta forma, conseguir conquistar su corporalidad y transformar su esquema corporal en continua evolución.

Con los ejercicios de movimiento, también aprendieron a distinguir entre la tensión y la distensión, reconociendo las partes de su cuerpo en las que se producía tensión.

Asimismo, aprendieron a mantener una tensión en medio de la relajación del resto del cuerpo. Esto es muy importante en los músicos, ya que estar descansado sin hacer nada es relativamente fácil, pero mantenerse relajado en movimiento es más difícil.

Sofro atención y sofro concentración:

Para realizar un buen aprendizaje es preciso una perfecta movilización de las propias neuronas. Esta actividad se resume en atención, concentración y focalización, lo que se oponen a la dispersión de la atención y a la fantasía.

Por ello es interesante el aprendizaje de esta técnica. Su práctica ayuda a la concentración en el estudio, lo que facilita a los estudiantes ser más conscientes de

“

Debido al estrés, muchos músicos tienen que cancelar conciertos por dolencias físicas, como inflamación de los nervios, tendinitis, daños musculares o problemas de espalda.

”

su trabajo, observar mejor dónde están sus fallos, determinar sus causas y darles una solución.

Un estudio así realizado constituye una base sólida y firme para el aprendizaje. Y refleja fielmente el trabajo realizado por el estudiante.

Los alumnos se sienten más seguros, relajados y con más confianza en sí mismos al darse cuenta de que las deficiencias no se deben a factores como la mala suerte o a problemas técnicos que no pueden abordar, sino a una falta de atención en el momento anterior a producirse los fallos.

Sofro Aceptación Progresiva:

Consideramos conveniente la introducción de la práctica de esta técnica para mejorar la actuación de los alumnos en las audiciones. Con esta práctica diaria los alumnos consiguen sentirse más seguros, tranquilos y relajados, disfrutando más de ese momento y mostrando una comunicación más expresiva en la interpretación.

Sofro Programación Futura: Esta técnica permite perfeccionar las estrategias, pues la toma de una cierta distancia de la situación, ayuda a reforzar, tanto física como psíquicamente, la realización del proyecto de una manera positiva y motivada, disfrutando de su realización con seguridad y confianza.

APLICACIÓN INDIVIDUAL.

Aunque los problemas presentados son similares para todo el grupo, el protocolo utilizado en cada alumno es diferente, pues se adapta las necesidades y evolución de cada uno.

Problemas encontrados:

1. Mal hábito de estudio
2. Baja motivación y autoestima
3. Falta de concentración
4. Mala postura ante el piano
5. Falta de reconocimiento del esquema corporal.
6. Rigidez

Las prácticas se realizaron a lo largo del curso.

La dinámica era que los alumnos llegaban a clase, mostraban el aprendizaje realizado durante la semana y, según la evolución, repetíamos la misma técnica, seguíamos con el protocolo previsto o realizábamos algún cambio en el mismo.

El objetivo del entrenamiento sofrológico individual es proporcionar a cada alumno las estrategias necesarias para que tome consciencia de las dificultades que le impiden mejorar su aprendizaje, ya sean físicas o mentales. Y que con ello pueda realizar un estudio más reflexivo, que le proporcione un mayor rendimiento y una consecución más rápida y eficaz de lo que se propone. Este progreso personal repercute, a su vez, en una mayor motivación y autoestima del alumno.

Exposición de un caso:

Alumna de tercer curso de grado elemental. Edad: 12 años.

Esta alumna empezó los estudios de piano sin tener el instrumento. Y así cursó casi dos años. Le hacíamos trabajar mentalmente y solo ocasionalmente podía practicar con el piano. Esto no era suficiente: el trabajo mental es importante, pero para tocar un instrumento, la práctica es imprescindible. La niña, con un alto sentido de responsabilidad, se sentía mal, venía a clase preocupada, asustada porque no estaba segura de lo que hacía, tenía dificultades para reconocer las notas, el teclado, el peso de las teclas, etc. Cuando le compraron el piano, llevaba un retraso considerable y se sentía incapaz de realizar lo programado para el curso. Tenía problemas de lectura y de movimiento de dedos. Y además, asistía a las clases nerviosa y cada vez más tensa.

Con la introducción de la práctica de las técnicas sofrológicas, empezamos a observar un cambio positivo muy importante en su actitud en clase. Comenzó a sentirse más segura, venía más

relajada, su expresión de preocupación intensa fue cambiando por una expresión más serena y confiada. Y además estaba contenta al darse cuenta de que iba mejorando.

Tomó consciencia de que no estaba estudiando adecuadamente y, motivada por los resultados que iba obteniendo progresivamente, empezó a adquirir un método de estudio más reflexivo y concentrado en la obtención sus objetivos.

Todo ello le produjo un aumento significativo de motivación y autoestima. Empezó a corregir errores, tanto musicales como mecánicos y, poco a poco, fue focalizando mejor su trabajo en la resolución de las dificultades que se le presentaban. Se sentía capaz de terminar el curso con el programa completo.

Ahora tiene menos problemas con la lectura y le resulta más fácil el aprendizaje de contenidos nuevos.

Para iniciar la toma de contacto con ella misma y se relaje, empezamos con ejercicios de respiración: respiración completa, respiración con pausas, sofrorespiración sincrónica con tensión y distensión del cuerpo, dirigiendo la respiración hacia cada parte de este. Progresivamente va entregándose a la respiración y soltando su cuerpo.

Luego, la técnica SB (Sofronización de base) para establecer un mayor contacto con su cuerpo y con las sensaciones producidas por la relajación. Como vemos que tiene un alto grado de tensión interna, hacemos que además practique la técnica Sofro-Schultz. Experimenta la sensación de peso: sus brazos, sus manos y todo su cuerpo. El trabajo realizado, hace que empiece a sentirse más tranquila y confiada. Al final de las sesiones siempre potenciamos las sensaciones de seguridad, confianza, armonía entre el cuerpo y la mente; y la ilusión por todos los proyectos futuros.

Con la aplicación de la RDC1 (Relajación Dinámica de Caycedo, Primer Grado), empieza a experimentar y sentir su cuerpo. La adaptación de esta técnica le permite tomar consciencia de su corporalidad sentada frente al piano. Luego introducimos la imagen de este para que lo vaya integrando y sintiendo en esos momentos en los que permanece sentada

frente a él y en contacto con él a través de sus dedos sobre el teclado, como una prolongación de su corporalidad. Empieza a sentir ese contacto y esto le va proporcionando más serenidad.

Con la RDC1, trabajamos también aspectos como el movimiento del cuerpo para conseguir el equilibrio o en relación con el teclado, movimientos de la muñeca acompañados de la respiración sincrónica para contactar con la flexibilidad, movimiento de los hombros, los codos, los dedos, el trasladar el peso de un dedo a otro...

Practicamos también la técnica de concentración para aplicarla tanto al estudio de la partitura como para lograr una mayor toma de consciencia de sí misma y del instrumento

Con la técnica Sofro Atención y Sofro concentración dirigida al estudio de la partitura aprende con mayor rapidez, lee con más facilidad y resuelve antes las dificultades.

Conclusiones y recomendaciones

El trabajo realizado con los alumnos ha sido muy enriquecedor y los resultados altamente satisfactorios, lo que refuerza nuestra idea de que la aplicación y la práctica de la Sofrología, tanto en grupo como individualmente, resulta muy beneficiosa y útil en la enseñanza del piano.

Objetivos conseguidos

En el aspecto pedagógico, los alumnos han conseguido un cambio significativo en su forma de estudiar: estudian de un modo más reflexivo y concentrado. Su aprendizaje más eficaz, rápido y duradero. Y han experimentado una mejora en la memorización.

En el aspecto físico, los alumnos han reconocido sus sensaciones y su esquema corporal: ahora distinguen entre tensión y relajación.

En el aspecto psicológico, han experimentado un aumento de la motivación y de la autoestima. Y han adquirido libertad e independencia ante el estudio.

En el aspecto social, han mejorado las relaciones de los alumnos entre sí y con el profesor.

ESCALA DE CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

CUMPLIMIENTO	OBJETIVOS			
	PEDAGÓGICOS	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
Altamente desfavorable (-2)				
Peor de lo esperado (-1)				
Nivel de éxito esperado (0)		X		X
Mejor de lo esperado (+1)	X		X	
Mucho mejor de lo esperado (+2)				

RECOMENDACIONES

Implantar la Sofrología, como asignatura, en los actuales planes de estudios musicales.

Habiendo observado los beneficios que aporta la práctica sofrológica, sería altamente recomendable la introducción de la Sofrología Caycediana en los actuales planes de estudios de los Conservatorios, como una asignatura curricular, práctica, necesaria.

El motivo es poner a disposición de los jóvenes, que, según hemos podido comprobar, son muy receptivos, unos instrumentos preciosos, no sólo para su formación académica, sino también, y muy importante, para la configuración de su personalidad.

También consideramos muy conveniente que el profesorado y los padres puedan beneficiarse de la práctica sofrológica.

Se podrían diseñar cursos que proporcionen al profesorado herramientas para, en primer lugar, obtener un beneficio personal: una mayor calidad de vida, reduciendo el estrés y logrando mayor estabilidad emocional, autocontrol, etc. Y en segundo lugar, para adaptar al aula las diferentes estrategias sofrológicas aprendidas y, con ellas, conseguir en los alumnos una mayor calidad de su aprendizaje y una mejor comunicación personal: consigo mismo, entre sí, con el profesor y con todas las personas con las que convive.

Los padres son un pilar básico en la educación de los hijos. Por ello que sería también muy importante que tuviesen la posibilidad de aprender una serie de recursos y estrategias que les ayuden a resolver, de una forma tranquila y equilibrada, los problemas que van apareciendo en sus hijos durante su crecimiento.

Mediante el trabajo realizado, hemos podido constatar que la práctica de la Sofrología presenta similitudes con el trabajo del músico. Los dos trabajan la unión física y mental desde una perspectiva global. Y es la práctica diaria lo que les conduce a conseguir los objetivos propuestos. Por lo tanto, el inconveniente que podría suponer la autodisciplina de la práctica diaria, el músico lo conoce bien: el estudio del instrumento es un trabajo diario y de búsqueda, que ha de realizar solo. Por lo tanto, una vez concretados los ejercicios sofrológicos con una aplicación directa, le resulta fácil programarse las prácticas según sus necesidades.

El entrenamiento sofrológico resulta una verdadera "gimnasia" mental para el alumno: es un verdadero ejercicio del cerebro que favorece el desarrollo de las interrelaciones entre los circuitos dinámicos. Con él se consigue la dinamización de las capacidades, entre otras, de atención, concentración, motivación, autoestima, escucha interior y disponibilidad.

BIBLIOGRAFIA

- Abrezol, R.: *Cerveau & Conscience*. Meschers. Éd. Bernet-Danilo. 1999.
 - Boon, Henri/ Davrou Ives/ Macquet, Jean-Claude : *La Sofrología*. Bilbao. Ed. Mensajero. 2001.
 - Calais-Germain, B.: *El gesto respiratorio*. Barcelona. Ed. La Liebre de Marzo, S.L. 2006.
 - Casella, A.: *El Piano*. Buenos Aires. Ed. Ricordi. 1936.
 - Chéné, P. A.: *Initiation à la sophrologie Caycédienne*. Paris. Éd. Ellébore. 2003.
 - Chéné, P.-A.: *Sophrologie. Tome II. Champs d'applications*. Paris. Éd. Ellébore 2001
 - Davrou, I. / Leclerc, F.: *Más memoria gracias a la Sofrología*. Bilbao. Ed. Mensajero, S.A. 1997.
 - Deschaussées, M.: *El pianista. Técnica y Metafísica*. Valencia. Ed. Institut Valencia de musicologia. Institutió Alfons el Magnànim. Diputació Provincial de València. 1982.
 - Deschaussées, M.: *El intérprete y la música*. Madrid. Ed. Rialp, S.A. 1996
 - Guirao, M. / Guirao Piñeyro, M. / Morales-Hevia, Mª.M.: *Anatomía de la Consciencia*. Barcelona. Ed. Masson, S.A. 1997.
 - Hoppenot, D.: *El violín interior*. Madrid. Ed. Real Musical 1991.
 - Hinton, Geoffrey E.: *Redes neuronales que aprenden de la experiencia*. Barcelona, en "Mente y Cerebro" Ed. Prensa Científica 1993.
 - Kaemper, G.: *Techniques Pianistiques*. Paris. Éd. musicales Alphonse Leduc. 1968.
 - Leimer, K.: *La moderna ejecución pianística*. Buenos Aires Ed. Ricordi. 1931
 - Löffler, C.: *Enfermedades musicales*, en "Zeit" scientia Alemania, Enero 2006.
 - Solé Escobar, J. / Orozco Delclos L.: *Tecnopatías del Músico*. Barcelona. Ed. Aritzia 1996
- Páginas Web consultadas:
- Corbella, Josefina: "El trac" o el miedo al escenario. >www.cienciavanguardia.es<
 - Rosset i Llobet, Jaume: *Problemas de salud de los músicos y su relación con la educación*, en "XXI Conferencia de la International Society for Music". Barcelona, Ed. Educación y Seminario de la CEPROM., Julio 2004. <www.institutart.com>
 - Roura, M.: *Las enfermedades de los músicos*. Barcelona. Ed. Biomedica, Junio 2006. <biomed.net/Biomedica>
 - www.sofrologia.com