La música ayuda. ¿Pero quién nos ayuda a nosotros?! Cuando la música te enferma

Isabelle Métrope, Francia/Alemania
Editora gerente de ICB

Lo que nosotros ya sabíamos desde hace décadas, se ha vuelto más evidente para el público a raíz de los diversos confinamientos: experimentar la música de forma activa juega un papel indispensable en nuestras vidas, preferiblemente en vivo y sin pantalla. Por lo tanto, no es de extrañar que tanto las páginas anteriores de este número como nuestra sociedad describan la música como un elemento beneficioso para la salud. Esto se ha demostrado a través de la investigación y la práctica de la musicoterapia. Algo menos conocido, excepto para muchos músicos profesionales, es el enfoque de que hacer música puede en algunos casos poner en peligro la salud y que el cuerpo, al igual que el de un atleta de competición, debe recibir la debida consideración.

Cualquiera que explore publicaciones médicas encontrará investigaciones únicas sobre enfermedades típicas de los instrumentos de viento ya en el siglo XV. Pero para un tratamiento práctico y sistemático, instrumentistas y cantantes deberán esperar hasta la década de 1970, a que las primeras clínicas para músicos abran sus puertas. Hasta dos tercios de los músicos profesionales padecen dolencias que pueden atribuirse a la práctica intensiva y ensayo de su instrumento.

Ahora bien: todo el mundo puede tener dolor de espalda, tensión en la mandíbula o problemas de voz. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre músicos y no músicos? Al igual que ocurre

con los deportistas de alto rendimiento, nuestro cuerpo está estresado de una manera peculiar por nuestra profesión: a lo largo de hasta 50 años (o más) hacemos los mismos movimientos, muchas horas al día. Secuencias de movimientos repetitivos que, al igual que en los deportistas de alto rendimiento, tienen como objetivo la perfección (ya sea técnica o musical) y pueden volverse peligrosos. Además, muchos instrumentos son asimétricos. Nuestro cuerpo no está hecho para una carga unilateral tan fuerte a menos que le proporcionemos una compensación.

Técnica Alexander, Feldenkrais, Dispokinesis, Gyrokinesis, Yoga: la lista de prácticas que equilibran el cuerpo es larga, pero en algunos países estas disciplinas se han incluido en los estudios musicales desde hace tan solo unos años o, en ocasiones, no se han incluido en absoluto. Sin embargo, el efecto de estas disciplinas podría cambiar la vida si la conciencia corporal se integrara en la educación musical desde la infancia: durante sus estudios, los estudiantes a menudo han estado practicando varias horas al día a lo largo de 10 años.

De los muchos métodos existentes, recientemente descubrí uno

que aún era desconocido para mí: el método Kovács ya se puede usar con niños pequeños e introducirse en el ritual de la práctica. Cuando el pedagogo y compositor húngaro Zoltán Kodály descubrió en la década de 1950 que muchos músicos profesionales sufrían problemas de salud por su práctica musical, le encargó al científico Dr. Géza Kovács, que ya había logrado buenos resultados en la curación de lesiones de entrenamiento en el deporte, que encontrara una solución que corrigiera desalineaciones y previniera lesiones. Así es como la Liszt Academy of Music de Budapest se convirtió en una de las primeras academias del mundo en ofrecer a sus estudiantes una prevención individualizada de lesiones. Desde el año 2000 es posible estudiar este método en la Liszt Academy of Music para poder incluirlo en la propia enseñanza.

Si los síntomas ya son pronunciados, es necesaria una visita al médico. Actualmente la medicina para los músicos está presente en muchos países, pero no aun en todo el mundo. Muchas de las clínicas para músicos consisten en una plataforma dentro de un hospital, a veces en cooperación con una universidad o conservatorio de música. Este departamento de medicina musical reúne a los especialistas adecuados en función de las quejas para ofrecer una terapia a medida del paciente. Cada grupo de instrumentos tiende a tener su propio conjunto de síntomas: mientras que las cuerdas altas a menudo luchan con la tensión de la mandíbula o una mala postura en la parte superior de la espalda, los instrumentistas de metal tienen problemas en los labios o en los dientes que se deben a años de acumulación intensiva. Un gran mal para los bateristas reside en sus muñecas, mientras que los directores pueden desarrollar problemas en los hombros: los brazos están levantados, pero las muñecas y las manos deben permanecer flexibles y ligeras, lo que puede aumentar la tensión del hombro. Las quejas de la voz en los cantantes no siempre están relacionadas con las cuerdas vocales o la técnica del canto, sino que pueden resultar, por ejemplo, de enfermedades previas en el área gastrointestinal o incluso indicarlas. Esta lista

no pretende ser en absoluto completa.

Por supuesto, aquí no se trata solo de enfermedades, sino también de prevención: el objetivo de la medicina para los músicos es encontrar un equilibrio entre los requisitos técnicos de la práctica instrumental y las demandas saludables del cuerpo. Este equilibrio se debe encontrar para garantizar años de práctica sana y libre de síntomas. Los métodos mencionados anteriormente pueden ser útiles para una buena conciencia corporal, una postura saludable y movimientos naturales.

Los institutos de medicina para músicos son jóvenes, pero su número va en aumento y son cada vez más multidisciplinares. Hay algunas organizaciones a nivel nacional (ver lista de enlaces) y existe literatura relevante disponible en varios idiomas (ver sugerencias de libros).

La especialización en medicina para el músico se puede estudiar como una calificación adicional, por ejemplo, en el University College de Londres, como parte de un Máster en Ciencias o un posgrado.

Solo queda una frustración: la mayoría de clínicas o centros de investigación para los músicos se ocupan extensamente de temas fisiológicos, y con menos frecuencia de la salud mental de los músicos. Se explora el campo de la psicología musical, pero la atención se centra principalmente en los efectos

psicológicos positivos de la música. Finalmente, una cosa si une a todos los músicos: lo que los medios de comunicación reducen al miedo escénico, y que en realidad consiste en una gran variedad de desafíos mentales en la vida del músico profesional. Ya en 2019, la organización sueca Record Union realizó una encuesta entre casi 1500 músicos de todo el mundo y descubrió que "más de siete de cada diez (73%) creadores independientes de música dijeron haber experimentado emociones negativas como estrés, ansiedad y/o depresión en relación con su creación musical" (fuente: Record Union, informe disponible en www.the73percent.com).

La pandemia actual también ha cambiado los desafíos: del agotamiento al aburrimiento, de casi demasiado a casi nada, de (¿más?) esfuerzo a una pausa forzada. Músicos que practicaban a diario han sido "encerrados" en sus apartamentos por las medidas de confinamiento (lo que ha reducido enormemente la oportunidad de practicar para algunos) y finalmente hacer música, especialmente cantar, se ha clasificado como altamente peligroso. Las consecuencias son graves: con la prohibición de los ensayos de coros y orquestas falta un equilibrio emocional entre los aficionados y los músicos profesionales; las carreras se detienen; la pasión e incluso la necesidad de aparecer en el escenario de repente ya no se satisface durante meses; la falta de retos y proyectos puede conducir a la depresión, y para muchas personas hay consecuencias económicas que amenazan su existencia. Por supuesto, una pandemia representa una enorme carga psicológica para todos, sobre todo debido a la severa contención de la vida social.

Pero, ¿qué protege actualmente a la humanidad de la locura? Entre otras cosas, que sobreviva la cultura y los actores del sistema de salud. Y

alguien debería ocuparse también de cuidar su salud mental…

Asociaciones

- British Association for performing Arts Medicine: https://www.bapam.org.uk/
- Performing Arts Medicine Association: http://www.artsmed.org/
- American Psychological Association: Society for the Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts: https://www.apa.org/about/division/div10
- Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin: www.oegfmm.at
- Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin: https://www.musik-medizin.ch/
- Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologieund Musikermedizin e.V.:https://dgfmm.org
- German Society for Music Psychology: http://www.music-psychology.org/
- European Society for the Cognitive Sciences of Music: https://www.escom.org

Institutos

- Clinique du Musicien et de la Performance Musicale, FR: http://cliniquedumusicien.com/
- Texas Center for Performing Arts Health, USA: https://tcpah.unt.edu/
- Center for Music & Medicine at Hopkins University, Baltimore (MD), USA: https://www.hopkinsmedicine.org/center-for-music-and-med

icine
- Musicians and dancers clinic in The Hague, NL /Medisch Centrum voorDansers&Musici: https://www.haaglandenmc.nl/specialismen/afdeling/medisch-centrum-voor-dansers-musici
- Berlin Center for Musicians Medicine, DE / Musikerambulanz an der Charité https://musikermedizin.charite.de
- Center for pop musicians medicine at Berlin School of Popular Arts, Germany: https://www.srh-university-berlin.de/hochschule/forschung/popambulanz-pab/
- Kurt-Singer-Institute for Music Physiology and Musicians' Health (KSI), Germany / Kurt-Singer-InstitutfürMusikphysiologie und Musikergesundheit (KSI): http://www.ksi-berlin.de
- Institute of Music Physiology and Musicians' Medicine Hanover, Germany: https://www.immm.hmtm-hannover.de

Formación

- Formation Cursus Médecine des Arts-musique, FR: https://www.medecine-des-arts.com
- University College London: Performing Arts Medicine MSc or Postgraduate (también en educación a distancia): https://www.ucl.ac.uk/prospective-students/graduate/taught-degrees/performing-arts-medicine-msc

Material de lectura

Revistas

- Medical Problems of Performing Artists: Official journal of the Performing Arts Medicine Association (PAMA),the

Dutch Performing Arts Medicine Association (NVDMG) and the Australian Society for Performing Arts Healthcare (ASPAH): https://www.sciandmed.com/mppa
- Revue Médecine des Arts, FR: https://www.medecine-des-arts.com

Libros

- Chouard, Claude-Henri, *L'oreille musicienne*: les chemins de la musique de l'oreille au cerveau. Collection Folio Essais. Paris : Gallimard 2009.
- Velazquez, Ana, *Cómo vivir Sin Dolor Si Eres Músico. La Mejor Postura*. Barcelona: Ma non troppo 2013.
- Vrait, François-Xavier, *La Musicothérapie*. Collection Que sais-je ? Paris : Presses Universitaires de France/Humensis 2018.
- Sacks, Oliver, *Musicofilia. Relatos de la música y el cerebro*. Barcelona :Anagrama 2015.
- Spahn/Richter/Altenmüller, *MusikerMedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen*. Stuttgart: Schattauer 2011.

Videos

- *Sarah's Music – Music and Science*: das Max Planck Institut Göttingen benutzt die MRT, um Bewegungen von Musikern zu untersuchen. Deutsche Welle 2016. https://www.dw.com/en/sarahs-music-music-and-science/av-18404705
- Richter, Echternach, Traser, Burdumy, Spahn: *The Voice: Insights into the Physiology of Singing and Speaking*. DVD, Helbling / freiburger institut für musikermedizin an der hochschule für musik freiburg, 2017.
- Dr. Géza Kovács: *Indoor Exercises for Beginners.* DVD + Booklet. Budapest: Kovács Módszer Stúdió, 2000.

- Dr Zsuzsa Pásztor: *Musical Movement Preparation without Instrument*. Kovács Módszer Stúdió. DVD, Budapest, 2006.
- Dr Géza Kovács: *Rondo*. Kovács Módszer Stúdió. DVD, Budapest. 2002.
  (all three available from http://www.kovacsmethod.com)
  Dr. Pásztor, Zsuzsa, *Exercise Breaks for Music Sessions*. DVD. Budapest: Kodály Institute. Available by contacting archivum@kodaly.hu

Iniciativas para la salud mental

- key changes
  https://www.keychanges.org.uk
- mental health in music
  https://www.mim-verband.de
- Help Musicians
  https://www.helpmusicians.org.uk
- MusiCares
  https://www.grammy.com/musicares

Traducido del alemán al español por Barbara Angli, Cataluña