

# Reseña I Jornada Multidisciplinar para las Artes Escénicas

CLARA GALLEGO CERVERÓ · CARLES EXPÓSITO ROVIRA

Reseña



El 6 de Octubre del 2018, tuvo lugar en el Hospital La Fe de Valencia, la I Jornada multidisciplinar para las artes escénicas organizada por la Asociación Multidisciplinar Para las Artes Escénicas (AMPAE), en colaboración con el Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia y la Asociación Española de Psicología de la Música y la Interpretación musical (AEPMIM).

Esta jornada sirvió de presentación en sociedad para AMPAE, un proyecto que lleva un tiempo creándose y que reúne profesionales de la salud y artistas escénicos para mejorar la salud y el rendimiento de estos últimos, pero también para seguir avanzando en el conocimiento de la especialidad en artes escénicas desde todas las ramas de la salud. El objetivo principal de estas jornadas fue conocer distintos puntos de vista en relación a la salud de los artistas (músicos, cantantes, actores y bailarines) desde perspectivas profesionales diversas.

La programación que se realizó en la jornada, con ponencias realizadas por profesionales especializados en artes escénicas, fue la mostrada a continuación:

TEMÁTICA	PONENTES	ESTUDIOS/PROFESIÓN
Preparación corporal para el artista	Clara Gallego	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
	Mar Alagarda	Fisioterapeuta
Principales lesiones en artistas	Ana Velázquez	Fisioterapeuta
	Nacho Llópez	Otorrinolaringólogo
	Joan Ferràs	Médico cirujano ortopédico
<u>Taller:</u> Mi instrumento & mi cuerpo	Ana I. Cabrera	Fisioterapeuta
	Angels Fenollosa	Fisioterapeuta
<u>Mesa Redonda:</u> La ansiedad escénica desde la multidisciplinariedad	Isaac Gomar	Fisioterapeuta
	Basilio Fernández	Psicólogo/Docente
	Marta G. Garay	Psicóloga/Docente
	Tania Centeno	Logopeda
Nutrición para mejorar el rendimiento artístico	Raquel Santacruz	Nutricionista
<u>Taller:</u> Mindfulness para artistas	Marta G. Garay	Psicóloga

La primera de las charlas sobre la “Preparación corporal del artista”, se estructuró en una primera parte realizada por Clara Gallego en la que resaltó que la herramienta principal del músico es el cuerpo y no se le está prestando hoy en día la suficiente atención. Se debería empezar a introducir una preparación física, con un calentamiento y vuelta a la calma, con ejercicios de movilidad articular y estiramientos adecuados. También, introdujo algunos consejos para aplicar como la planificación del estudio y los descansos, así como incluir hábitos de vida saludables en el día a día.

En cuanto a los bailarines, Mar Alagarda reveló algunos de los factores a tener en cuenta, importantes para el artista como la temperatura del aula, y el cómo evitar la fatiga por una mala recuperación post-actividad. También, explicó la diferencia que existía entre estirar en el calentamiento o en la recuperación y la diferencia entre elasticidad y flexibilidad.

La segunda ponencia, titulada “principales lesiones en artistas”, de la intervención de Ana Velázquez, me gustaría señalar la importancia que le dio a la necesidad de dar herramientas al profesorado para que sean capaces de evaluar a sus propios alumnos y de este modo evitar alguna de las lesiones. Puso el ejemplo de cómo evaluar la articulación de la cadera, ya que la forma y la orientación de la cabeza del fémur no es igual en todas las personas. También, en relación a los músicos y bailarines, indicó las pérdidas de orina como una lesión frecuente y la poca importancia que se les da.

Nacho Llópez explicó la anatomía básica del aparato fonador y mostró con vídeos de laringoscopias, lesiones frecuentes en cantantes como son los nódulos o pólipos; su tratamiento y el estado de las cuerdas vocales después de aplicar un tratamiento quirúrgico. De este modo, se pudo ver muy gráficamente el funcionamiento de las mismas cuando existe una anomalía.

La ponencia de Joan Ferràs comparó a los músicos con deportistas de élite, y señaló que muchas de las lesiones que sufren los músicos se deben a las repeticiones excesivas; ésas que el cuerpo no está capacitado para soportar y, por tanto, se necesita una preparación para desarrollar esta actividad. Asimismo, destacó la importancia de

potenciar la musculatura para tener una posición del raquis adecuada, mantener los vectores de fuerza equilibrados y disminuir el riesgo de lesión.

En cuanto al lúdico taller “Mi cuerpo & mi instrumento”, impartido por Ana Isabel Cabrera y Angels Fenollosa, empezó con una explicación de los diferentes tipos de respiración. Se trabajó, de manera práctica, la mejora de la respiración, la conciencia corporal, la educación postural y la relajación, con materiales muy económicos.

La mesa redonda sobre la “Ansiedad Escénica” sirvió para describir los diferentes signos y síntomas de este fenómeno, desde los físicos hasta los mentales y emocionales, pasando por los signos en la voz. Se habló de distintas estrategias que se pueden adoptar para reducir esos síntomas y se expusieron falsos mitos para la voz. Se cerraron los turnos de palabra hablando sobre cuáles serían las acciones para disminuir la incidencia de esta ansiedad escénica, desde la docencia.

Por otro lado, la nutricionista Raquel Santacruz ayudó a dar unas nociones básicas sobre nutrición a los asistentes, hizo caer falsos mitos y remarcó la importancia de saber seleccionar alimentos que aporten nutrientes. También habló de pautas más específicas como la hidratación después de las actuaciones o la ingesta de Vitamina C debido al estrés oxidativo que tienen los artistas.

Para finalizar, destacar de la intervención de mindfulness por Marta G. Garay, la práctica realizada a través del ejercicio de la pasa con la que se intentaba dar la máxima atención a la tarea que se estaba realizando.

En definitiva, la Jornada cumplió con su objetivo principal. El aforo se completó con rapidez, y el perfil mayoritario de los asistentes estaba relacionado con la docencia. Esto demuestra la inquietud y el interés creciente que está teniendo la salud en el profesorado. ♦