

10 IDEAS

*Que cambiarán
tu manera*

DE RELACIONARTE

CON EL PIANO

ELPIANOSINLIMITES.COM

CONTENIDO

PARA QUÉ ESTE EBOOK

EL PIANO Y TÚ

LAS 10 IDEAS:

- 1 - TEN CLAROS TUS MOTIVOS
 - 2 - DIRIGE TU PROPIO APRENDIZAJE
 - 3 - SÉ FLEXIBLE
 - 4 - HAZ UN RITUAL AL EMPEZAR
 - 5 - TOCA MÚSICA QUE TE GUSTE
 - 6 - YA TIENES TODO LO QUE NECESITAS
 - 7 - DESARROLLA UNA TÉCNICA HOLÍSTICA
 - 8 - EMPIEZA A CREAR
 - 9 - PERSEVERA
 - 10 - INTEGRA EL PIANO EN TU VIDA
- +5 MINI-IDEAS

UNA GRAN RELACIÓN CON EL PIANO

PARA QUÉ ESTE EBOOK

Querid@ lector@!

En primer lugar gracias por estar aquí. Me alegro mucho de que estés leyendo estas líneas. He creado este Ebook para compartir algunas de las ideas que han cambiado mi manera de enfocar la práctica del piano. Son ya más de 20 años los que llevo junto a él y nuestra relación sigue creciendo y evolucionando.

Este Ebook va dirigido a cualquier persona interesada en la práctica del piano, sea desde un nivel de principiante hasta niveles avanzados. Espero que a ti también te sirva para enriquecer tu relación con él y aportarte más claridad en tu propio camino.

Antes de empezar, permíteme que me presente: me llamo Mario Nieto, soy pianista y me encanta enseñar. En los últimos tiempos estoy muy centrado en desarrollar estrategias para mejorar el aprendizaje y la experiencia de tocar el piano. Lo hago principalmente con mis alumnos y a través de la página www.elpianosinlimites.com

EL PIANO Y TÚ

Lo mismo que yo, es posible que tú también lleves tiempo tocando. ¿Por qué lo haces? No lo sé. Muchas son las razones o las motivaciones por las que te puede apetecer sentarte frente al piano de forma regular:

- *Llegar a tocar esa música que escuchas una y otra vez y te encanta*
- *Desarrollar tu creatividad componiendo, improvisando, jugando...*
- *Relajarte y darte un momento para ti fuera de la rutina diaria*
- *Hacer de tu práctica una salida profesional*
- *Dar muchos conciertos*
- *Ser famoso y obtener gran reconocimiento*
- *Tener una habilidad con la que impresionar a otras personas*
- *Conectar con tu parte más sensible y artística*
- *Poder tocar música con amigos y pasar grandes momentos, etc...*

En mi caso empecé sobre todo por la primera y luego fui añadiendo algunas más de esa lista. Además, en los últimos tiempos me he dado cuenta de que tocar me sirve para conocerme y aprender de mí mismo. Cómo me enfrento a mis obstáculos, miedos y limitaciones... Cómo descubro y potencio mis cualidades y fortalezas... Todo esto lo considero muy valioso, más allá de la música y del piano en sí mismo.

Sean cuales sean tus motivaciones, creo que lo más importante es tener lo que en Budismo y Zen llaman “mente del principiante”. Es decir, tener una actitud de apertura, entusiasmo y cuestionamiento continuo de tus ideas. Ser un eterno aprendiz. Esto te va a permitir mantenerte flexible en tu camino y ser capaz de adaptar el rumbo cuando te parezca conveniente.

Es bueno además tener claras algunas ideas para que puedas sacarle el máximo partido a tu tiempo. En un árbol, la calidad de sus frutos tiene mucho que ver con lo bien asentadas que están sus raíces y lo bien cuidado que está. De la misma forma, los resultados que coseches con el piano tendrán una estrecha relación con lo que no se ve: tus ideas y la forma que tienes de afrontar el tiempo al teclado.

Después de esta pequeña introducción, ¡vamos ya con las 10 ideas!

1.

TEN CLAROS TUS MOTIVOS

“El mejor alpinista no es quien conoce más cimas, sino quien comprende el motivo por el que sube hasta ellas”

- Rafael Vídac-

¿Por qué / para qué tocas el piano?

Al principio de este Ebook he puesto una lista de posibles motivaciones para hacerlo. Estas pueden ir cambiando con el tiempo, es normal. Aun así, es muy útil que en este momento tengas una idea de lo que significa tocar el piano para ti y lo que quieres conseguir al sentarte a tocar.

Cuanto más alineado esté tu camino con lo que quieres conseguir, más satisfacción obtendrás. También te resultará más fácil definir las habilidades y conocimientos que necesitas aprender. La música es como la vida misma: infinita. Hay que tomar algunas decisiones, pues no se puede abarcar todo de una vez.

Si por ejemplo quieres dar conciertos, tendrás que tocar a menudo delante de gente, trabajar tus miedos en el escenario y desarrollar las habilidades que te hagan sentir cómodo con lo que quieres tocar. Estas últimas según el estilo de música y el tipo de concierto que quieras hacer.

Si quieres ser profesor, te interesará dominar unas cuantas habilidades al mismo tiempo: interpretación, técnica, lectura, composición, improvisación, armonía... Luego también puedes elegir especializarte en algunas de ellas o en algún estilo concreto.

Si lo que quieres en cambio es relajarte tocando y explorar tu faceta artística, quizás le des menos importancia a adquirir una técnica brillante y más a desarrollar tu oído y a entender cómo funciona la música a nivel creativo.

En definitiva, cuanto más consciente seas de tus motivos, mejores resultados obtendrás y más directo irás a tu verdadero objetivo. Esto te ahorrará rodeos y distracciones. Cuando te cueste ponerte a tocar, podrás recordar qué es lo que te llevó en primer término a empezar con el piano y a recorrer el camino que ya tienes a tu espalda.

2.

DIRIGE TU PROPIO APRENDIZAJE

“No hay viento favorable para quien no sabe dónde va”

- Séneca -

Hasta hace poco tiempo era muy común obedecer al profesor ciegamente al aprender un instrumento. El alumno era un recipiente vacío por llenar y el profesor lo hacía con lo que creía más conveniente. Él te mandaba los ejercicios, las piezas y canciones, las escalas y todo lo que debías aprender.

Y sí, está bien que tu profesor te proponga muchas ideas y te muestre el camino, sobre todo en el inicio de tu aprendizaje. No obstante, recuerda que es él quien está a tu servicio para que aprendas lo que tú quieres y no tú a su servicio para que te enseñe lo bien que toca o lo mucho que sabe. ¡Qué fácil es hacer esto último! Y lo digo con conocimiento de causa como profesor, pues también he caído en ello alguna vez.

En cambio déjame presentarte a tu profesor como un guía de montaña. Imagínate que estáis haciendo una ruta por la sierra. Él ya conoce muchos de los caminos y te puede llevar a sitios chulos.

Te puede enseñar a cruzar ríos, escalar algunas rocas y abrir nuevas rutas. No obstante, si tú ya sabes qué lugares quieres visitar, irás más directo y será más fácil para tu guía acompañarte.

Cuanto antes llegue este momento mejor. Y de hecho, es posible que de entrada esto ya pueda suceder: yo tengo alumnos niños que llevan poco tiempo tocando pero que saben muy bien lo que quieren y lo que no.

¿Qué tipo de música quieres tocar?

¿Quieres saber improvisar?

¿Quieres leer muy bien partituras?

¿Quieres componer?

¿Quieres poder tocar de oído?

Si no decides tú dónde quieres ir, vas a dejarlo en manos del azar, de tus profesores o de tu entorno. No es la mejor idea. En su lugar, toma tú las riendas y asume la responsabilidad de tu aprendizaje.

3.

SÉ FLEXIBLE

“Si eres flexible, te mantendrás recto”

- Lao-tsé -

Siguiendo con el ejemplo de tu camino por la montaña, imagínate que ya estás encaminado hacia la dirección que has decidido tomar. ¿Cómo sabrás que estás en el camino correcto? Puedes llevar un GPS, un altímetro, un mapa de relieve, el conocimiento de tu guía... pero, ¿y tocando el piano?

Lo cierto es que tú también llevas un GPS interior: tus emociones o lo que te dicen tus tripas. ¿Se siente bien el camino? Si no vas por buen camino lo más probable es que te sientas frustrado o incómodo en él. Quizá sea el momento de revisar lo que estás haciendo.

Las personas cambiamos con el tiempo. Es posible que lo que en un momento dado te encantaba, ahora te interese menos y quieras tocar otras cosas. A mí me ha pasado. Hubo un tiempo en el que mi sueño era tocar mucha de la música clásica que había escuchado de pequeño y poder tocar las “grandes obras”. Más tarde me he relajado en ese sentido y me he interesado también por improvisar, componer, tocar de oído y ampliar el tipo de música que toco.

Ser flexible tiene mucho que ver con pararse a sentir lo que nuestro cuerpo y nuestras emociones nos dicen. En mi caso necesité un tiempo para darme cuenta de que mi antiguo camino ya no me atraía tanto y había algunos indicios de ello en mi manera de tocar.

Escúchate y date permiso para cambiar la ruta, la velocidad, el rumbo, tu guía o lo que sea necesario. Hay algunas preguntas que te ayudarán y te darán información valiosa:

¿Las piezas que tocas están ajustadas a tu nivel o a menudo estás luchando contra las dificultades?

¿Estás tocando música que no conecta contigo por obligación o por complacer a tus profesores / público?

¿Desde hace un tiempo has perdido entusiasmo por tocar y no sabes muy bien qué hacer para recuperarlo?

A veces la respuesta no será la que esperas o la que tú quisieras. Puede que descubras que has recorrido parte de camino por una senda que no es la tuya. No pasa nada. Nadie dijo que replantearse lo que haces fuera cómodo. No obstante, con el tiempo agradecerás tu valentía.

Si te atreves a parar, a cambiar de rumbo y a salir de tu zona de confort, tendrás una visión más clara y con más perspectiva de lo que estás haciendo. A largo plazo ganarás en satisfacción y conseguirás mejores resultados.

4.

HAZ UN RITUAL AL EMPEZAR

“El tiempo para relajarte es cuando no tienes tiempo para ello”
- Jim Goodwin -

Puedo suponer que una de las razones por la que tocas el piano es porque te produce una experiencia placentera. Sin duda que poner tus manos sobre las teclas y poder escuchar el sonido que sale del piano es algo único.

Para sacarle todo el partido a esos momentos en los que estás frente al teclado, te recomiendo que hagas un pequeño ritual con el que relajarte y conectar con el presente. Te doy tres ideas para ello:

- **Comida y bebida para acompañar.** Prepárate un té o algo de fruta que tomar para acompañar tu práctica. Así relacionarás tocar el piano con otra buena experiencia para tus sentidos.

- **Un momento de relax.** Tómate un momento para ti fuera del piano antes de empezar. Siéntate cómodamente en un lugar agradable y date un minuto para desconectar de todo lo que tienes en la cabeza.

De esta forma podrás conectar con tu parte más creativa.

- **Empieza jugando y escuchando.** Cuando empieces a tocar, no vayas directa y rápidamente a tu plan de acción y a tus objetivos. Tómate un par de minutos para escucharte. ¿Estás tranquilo? Respira.... toca una nota.... escuchala....toca dos notas y mira a ver qué tal suenan juntas... En definitiva, juega o improvisa un poco sin necesidad de ir a ningún lugar. Esto te llevará a un estado relajado y propicio para aprender.

Tú mismo puedes desarrollar tu propio ritual con la fórmula que más te guste. Lo importante es potenciar ese estado mental receptivo en el que el aprendizaje y la creatividad encuentran su mejor caldo de cultivo. Que puedas sumergirte en la experiencia y sacarle todo el partido a lo que estás haciendo.

Con el tiempo, asociarás inconscientemente el hecho de ponerte a tocar con una experiencia placentera y agradable, por lo que te será más fácil mantener tus buenos hábitos.

5.

TOCA MÚSICA QUE TE GUSTE

“Cuida cada momento y cuidarás todo el tiempo”

- Buda -

Hay algunos profesores que consideran necesario que toques esta o aquella música porque “te va a venir bien”. Aunque no te guste. Quizás te convenzan para que hagas ejercicios técnicos tipo Hanon o aburridos estudios para “ejercitar” los dedos. Quizás te digan que necesitas tocar no sé qué compositor o tal estilo de música.

Yo por el contrario pienso que la vida es demasiado corta para dedicarla a tocar música que no te gusta o hacer ejercicios mecánicos sin un objetivo musical detrás. Hay tanta música increíble para piano en todos los niveles, estilos y épocas que, en mi opinión, se puede prescindir de tocar algo que no disfrutas. Esto también incluye el desarrollo de tus habilidades técnicas: hay multitud de piezas chulas y música a través de la cual puedes hacerlo.

Si tu nivel aún no es muy alto y tu motivación viene de tocar piezas difíciles, te recomiendo que no te metas con ellas directamente. Probablemente te frustrarás y estarás luchando más que disfrutando. En su lugar, construye un camino hacia esa pieza aprendiendo otras que sean más fáciles y que te motiven. De esta forma llegarás a tu objetivo casi sin darte cuenta y habiendo disfrutado del camino.

Tocar música que te guste y que esté a tu nivel va a ser el principal motivo que te lleve al piano en el día a día. Cuida este punto y recuerda que tu tiempo es muy valioso: no lo malgastes tocando música o ejercicios sin significado para ti.

6.

YA TIENES TODO LO QUE NECESITAS

“La confianza en ti mismo es el primer secreto del éxito”

- Ralph Waldo Emerson -

Muchas veces se ve el aprendizaje de un arte o disciplina como una incorporación de conocimientos, técnicas y habilidades. Y por supuesto esto tiene su sentido. No obstante a mí me gusta verlo de otra forma: partir de saber que ya tienes todo el potencial en tu interior y que simplemente vas a ir desarrollándolo.

Imagínate que todos los recursos y habilidades que quieres aprender fueran semillas que ya están dentro de ti, esperando a que les prestes atención. Todo lo que vas a necesitar es cuidar de poner las condiciones adecuadas para que tus semillas se desarrollen. Puedes confiar en que ya dispones de todo lo necesario para llegar donde tú quieres.

También puedes ver este proceso como “dejar salir”. Esto implica confianza y paciencia. En muchas ocasiones, en cambio, te darás cuenta que tú mismo eres el obstáculo: cuando estás luchando,

frustrado, impaciente o tenso. En esos momentos es hora de parar y replantearte lo que estás haciendo.

Todas las personas somos musicales. Está en nuestra naturaleza. Algunos tendrán esa capacidad más bloqueada o menos desarrollada, pero siempre a la espera de ser liberada. Conectar con esa capacidad tiene mucho que ver con dar paso a tu intuición, a tu inconsciente... Es esa parte de ti mismo que regula tu respiración y tu corazón sin que tú te des cuenta. Es también la que permite que salga tu mejor música: con facilidad y casi sin que tú mismo intervengas.

Permitir que tu intuición tome el mando también te acercará a lo que algunos conocen como “estado de flujo”. Este estado mental, descrito por Mihaly Csikszentmihalyi y sobre el cual se ha publicado mucho en los últimos años, es el mejor para aprender. Es en el que entramos cuando estamos absortos en una actividad. El tiempo se detiene y cuando miramos de nuevo el reloj han volado los minutos. Para llegar a él necesitas confiar en lo que estás haciendo, en tus habilidades y en tus recursos.

Los niños pequeños son maestros de entrar en este estado cuando los adultos no les forzamos. Es así como consiguen aprender tan rápido: sin expectativas o cuestionamientos sobre lo que pueden hacer o no. Simplemente probando, jugando y repitiendo. Saben intuitivamente que ya tienen todo lo necesario.

Tú ya tienes también todas tus semillas. Sé como un niño y confía... ;)

7.

DESARROLLA UNA TÉCNICA HOLÍSTICA

*“Lo que me interesa no son cuerpos flexibles,
sino mentes flexibles”*

- M. Feldenkrais-

Una de esas semillas a regar es tu técnica. Cada persona tiene un potencial distinto y único con ella. Con paciencia podrás llegar a actualizar ese potencial para que esté a tu servicio.

Cuando me refiero a “técnica holística” quiero hablar de una forma de tocar y un modo de progresar que no separa los distintos elementos: escalas, acordes, arpeggios, saltos, agilidad, calidad y control de sonido, eficiencia, comodidad, etc.

Es una forma de entender la técnica en la que tus progresos influyen en todas tus habilidades pianísticas a la vez. Lo que aprendes en cualquier pieza o canción te sirve para otras. De esta forma no es necesario aislar los distintos elementos con ejercicios mecánicos, repetitivos y aburridos, como tradicionalmente se ha hecho. Puedes hacerlo a través de música que te gusta y te motiva.

Imagínate a un tigre o un gato. Sus movimientos no están compartimentados: su forma de saltar, trepar, correr, caer... Un animal no piensa en qué movimientos va a hacer para superar un obstáculo o para ir a un sitio determinado. Este debe ser también tu objetivo: que tus habilidades sean integrales y no tengas que pensar en ellas al tocar.

El trabajo más importante para desarrollar una técnica holística tiene que ver para mí con tres claves:

- ***Simplifica.*** Mucho se ha dicho y escrito sobre la cantidad de movimientos distintos, escuelas y formas de tocar que hay. Yo encuentro que una técnica natural se basa en ganar consciencia de tu propio cuerpo y de quitar tensiones innecesarias. Esto te llevará entre otras cosas a usar el peso de tu brazo y entender tus dedos y manos como partes de un todo. Finalmente tus movimientos serán simples y eficaces. Harás más con menos y te sentirás más cómodo tocando.

- ***Encuentra tu propio sonido.*** Todos tenemos un tono de voz natural, una forma de hablar y unas posibilidades vocales propias. Del mismo modo, cuando estás relajado y utilizas tu cuerpo de manera efectiva, vas a poder producir de forma natural tu propio sonido en el piano. Además, el sonido que obtienes va a ser tu mejor guía para saber cómo estás tocando. El piano es como un ser vivo, y según como lo trates, así te responderá él. :D

- **Escucha y obtén lo que imaginas.** Lo importante de una buena técnica, más allá de deslumbrar y de tocar cosas muy difíciles, consiste en que el piano suene como tú imaginas. Que lo que haces te sirva para expresar el mensaje que quieres transmitir. Para ello es fundamental que te escuches, tanto lo que sale del piano como a tu propia imaginación sonora.

Uno de los momentos más importantes para mí ocurrió hace ya algunos años. Estaba haciendo una grabación de una pieza que tocaba. Al escucharla, por primera vez escuché una conexión exacta entre lo que sonaba y lo que yo había imaginado al tocar. Fue una gran revelación para mí.

Lo habitual hasta entonces era tocar por “aproximación”. Luchaba para acercarme a lo que quería transmitir, al sonido que imaginaba. En ese momento, en cambio, todo salió de forma natural. Mi técnica se había integrado, después de meses de esfuerzo. Cuando dejé de pensar en ello y abandoné mi lucha, todo el trabajo que había hecho se organizó solo.

Con el tiempo me he dado cuenta de que esta “técnica holística” viene de dejar de luchar. Viene de quitar tensiones, dejar de controlar todo lo que haces y permitir que salgan tus habilidades naturales. Tu cuerpo es muy sabio y si confías en él acabará por desarrollar todos los recursos necesarios.

8.

EMPIEZA A CREAR

*“Compongo música para escuchar la música que todavía
no he escuchado”*

- John Cage -

Al aprender a expresarse, un niño pequeño comienza por copiar a sus padres y personas cercanas. Del mismo modo, al aprender un instrumento, nosotros imitamos a nuestros profesores y músicos de referencia. Es un proceso natural y positivo: la imitación precede a la innovación. Por ello, cuanto más música escuches, más artistas conozcas y más apertura de mente tengas, más rico será el terreno donde cultivar tu propia música.

El paso siguiente a esta imitación es reelaborar todas las influencias recibidas y entender cuál es tu mensaje más personal. La base de la creatividad es la mezcla de ideas distintas, a veces muy dispares. Esto va a ocurrir por medio de nuestro subconsciente, que es quien se encarga de poner en común todos los ingredientes que hemos recogido a través de nuestras experiencias musicales.

Ser creativo no significa solamente componer o improvisar de la manera que “tradicionalmente” se entiende: imaginar y ordenar nuevamente alturas y ritmos musicales. Para mí ser creativo puede ser simplemente ser auténtico haciendo algo simple, pues ya lo estarás filtrando a través de tu propia personalidad. Por ejemplo, si tocas composiciones de otros, ser creativo puede significar jugar con parámetros como el tempo, la agógica, la dinámica o la articulación, sin siquiera cambiar una nota. O si prefieres menos tecnicismos, “tocar como te da la gana o sientes”. :D

Más adelante tendrás tiempo también de aprender patrones, escalas, armonía y teoría de un modo práctico. Así entenderás cómo funciona la música por dentro y podrás hacer la tuya propia.

Para desarrollar y estimular tu creatividad te recomiendo cuatro claves:

- **Experimenta.** *Prueba ideas, toca cosas raras, haz interpretaciones sin sentido, cambia lo que haces, juega, improvisa... No llegarás a ningún sitio nuevo haciendo lo mismo de siempre. Aunque lo primero que haces no te parezca muy bueno, confía. Terminarás llegando a nuevas ideas y a nuevos caminos.*

- **Usa patrones o reglas sencillas.** *Improvisa solamente en teclas blancas o negras sin mucha estructura. Usa una “backing track” de fondo. Prueba un ostinato o un ritmo continuo. Hay cientos de formas de empezar.*

También puedes crear tus propias reglas. Si no sabes por dónde empezar te recomiendo los libros de Forrest Kinney, Bradley Sowash o Emilio Molina.

- **Sal de la zona de confort.** Probar otros estilos musicales, tocar lo de siempre del revés, mezclar música o ideas dispares... Todo esto te va a hacer salir de tu zona de comodidad. Si lo haces en público te van a criticar. Tus antiguos profesores y colegas te mirarán raro. Te cuestionarán quién eres como músico. Pero no pasa nada: es el pequeño precio a pagar cuando creces y evolucionas. ¡Las recompensas son mucho más grandes!

- **Desarrolla tu oído.** La vista y la imaginación interior de los pintores son las herramienta más importantes para expresar su arte. De la misma forma, el oído es la herramienta fundamental para nosotros los músicos. Cuanto más desarrolles tu oído interno, más creativo podrás ser. Podrás escuchar y traducir con el piano toda la música que tu imaginación genera o que otros músicos tocan. Prioriza escucharte interiormente antes de tocar frente a escuchar simplemente el resultado de lo que haces. Es la diferencia entre la causalidad y la casualidad.

Recuerda que la creatividad es como un músculo: se entrena. Dedicar 20 minutos al día a cualquiera de los puntos anteriores y verás que al cabo del tiempo empezarás a transitar caminos musicales que no conocías. Pronto estarás haciendo música con tu sello más personal casi sin darte cuenta.

9.

PERSEVERA

*“Maestro es quien sigue en el camino, quien sigue
practicando”*

- George Leonard -

Sin duda que tener un buen oído, musicalidad o una manera de tocar muy natural te van a llevar a progresar más rápido. No obstante, hay una cualidad que para mí es más importante aún que las anteriores: la perseverancia.

La perseverancia va a marcar la diferencia en tu camino con el piano o con cualquier otra cuestión en tu vida. Es la cualidad que te llevará a conseguir superar los obstáculos y dificultades que te vayas encontrando. Cuando estés atascado o desmotivado, en esos momentos en los que cuesta ponerse a tocar, va a ser tu mejor aliada.

El progreso nunca es lineal, por más que nos gustaría que así fuera. Habrá momentos en los que sientas que no estás avanzando como quisieras. Es lo que llamamos “estar estancado”. Y eso está bien. El problema no es lo que ocurre sino cómo te relacionas con ello y la impaciencia en la que puedes caer.

Esos momentos en los que sientes que no avanzas son muy importantes, pues te sirven para acumular horas de práctica. En esas horas estás afianzando todos tus aprendizajes anteriores y preparando el terreno para tus futuros progresos. Es un proceso invisible, pero necesario. Todo ese esfuerzo te llevará más tarde a integrar tus nuevos recursos para que fluyan a tu servicio. Es cuestión de tiempo y cuanto más luches contra ello más retrasarás tu avance.

Nuestra sociedad está muy centrada en los resultados, en llegar a las metas, en vivir los momentos de “triumfo”. No obstante, lo cierto es que la mayor parte de nuestra vida la pasamos en los procesos. Sea un deportista entrenando, un artesano puliendo su técnica o un cirujano mejorando su precisión al operar. Las rutinas, el día a día y los procesos entre eventos son los que conforman la mayor parte de nuestro tiempo.

Los mejores en sus respectivos campos son quienes día a día siguen entregándose a la práctica. Son quienes encuentran el placer en el “hacer”. Para ellos la práctica es un hábito, una disciplina, una forma de vida, más allá de los resultados y de los momentos “cumbre”. No les definen sus éxitos. Les define mantenerse en el camino y perseverar.

10.

INTEGRA EL PIANO EN TU VIDA

“El equilibrio es la última meta”

- Ricky Lankford -

El piano es un microcosmos en el macrocosmos de tu vida. Como todo elemento de un sistema más grande, va a afectar a todo lo demás. Ya sea que lo incluyas como un hobby o como un camino profesional, tendrás que decidir qué lugar ocupa y cómo se relaciona con otras áreas: tiempo libre, relaciones personales, actividad física...

Independientemente del papel que represente para ti, te recomiendo planificación y organización. Al mismo tiempo mantente flexible. ¿Contradictorio? El equilibrio es un arte en sí mismo. ;)

Hay dos ejemplos típicos que es mejor evitar. George Leonard los menciona en su libro “Mastery” :

- ***El “Hacker”***. Es el caso de quien quiere tocar un poco el piano pero no se compromete el tiempo y la regularidad necesarias para avanzar. Quiere hacer progresos tomando constantes atajos. Lo mismo que progresar en un idioma extranjero dando dos clases aisladas a la

semana es francamente difícil, no va a funcionar con tocar un poco antes de la clase semanal o esporádicamente. Si esa es tu situación, piensa en dedicarle al menos 30 minutos diarios. Comprométete con tu práctica. Aclara y define tus motivaciones (Idea N°1). Recuerda que la regularidad es la clave del progreso: el goteo constante del agua sobre una roca termina por tener efectos espectaculares en el tiempo.

- **El obsesivo**. Es el caso contrario. Quiere obtener progresos muy rápidos y solo le importan los resultados. A menudo se somete a sesiones muy largas aunque poco productivas pensando que “cuanto más, mejor”. Frecuentemente descuida otros aspectos de su vida: ejercicio, alimentación, relax, ocio, etc. Es un perfil muy típico en estudiantes de piano muy comprometidos y ambiciosos que quieren hacer del instrumento su salida profesional. Si tú también quieres dedicarte a ello, evita convertir el piano en lo único importante. Otras áreas de tu vida se resentirán. Además, irás más despacio o te quemarás por tratar de forzar la máquina.

Entre los dos extremos anteriores existe un bonito equilibrio: encontrar una rutina que encaje bien e incluso potencie los demás aspectos de tu vida. No olvides para ello estas cinco claves:

1 - Dedicar un tiempo a organizarte y planificar tus sesiones

Lo ideal es que encuentres una rutina diaria más o menos fija. Además, es muy bueno que tengas una lista de lo que quieres aprender a corto y medio plazo. Si tienes un sistema, podrás confiar en él y no necesitarás pensar cada día en lo que vas a hacer.

2 - Toca música que esté a tu nivel

Recuerda la importancia de este punto para entrar en “estado de flujo”. Evitarás romper tu equilibrio por la frustración de enfrentarte a algo demasiado difícil y al final del día sentirás que estás avanzando. ¡Qué mejor motivación!

3 - Mantén un repertorio

Además de aprender canciones y piezas nuevas, dedica tiempo de vez en cuando a tocar y mantener las que ya te sabes. Así no tendrás la sensación de tener que estar aprendiendo algo nuevo constantemente. Algunas sesiones podrán consistir simplemente en tocar. Además, da mucha satisfacción tener en los dedos música para cualquier ocasión.

4 - Haz tu aprendizaje variado

Estilos, compositores, teoría, habilidades, etc. Esto te permitirá alternar tu tiempo entre distintas actividades y dar frescura a tus sesiones. Cuando te canses de aprender una pieza, puedes saltar a otra, ponerte a improvisar o sacar una canción de oído.

5 - Tómate descansos y vacaciones

El cuerpo y la mente necesitan tiempo para asimilar y ordenar el aprendizaje del día a día. No creas a quien te dice que no puedes dejar de tocar una semana o un mes tu instrumento. De hecho es beneficioso poder hacerlo. Respeta estos tiempos y verás como todo fluye mucho más fácilmente.

UNA GRAN RELACIÓN CON EL PIANO

En este Ebook te he propuesto unas cuantas ideas con las que enmarcar tu aprendizaje y práctica del piano. Espero que te sean útiles para mejorar o consolidar tu propia relación con él. Como habrás visto, son ideas que se pueden aplicar a cualquier otro instrumento o incluso a otros aspectos de tu vida.

Una gran relación se construye con paciencia y a lo largo del tiempo. Esto empieza por cuidar cada momento: disfrutando de sesiones de estudio de calidad, relajado y en el presente. Aunque aparentemente te parezca que haces menos, conseguirás más y estarás nutriendo de la mejor manera tu vínculo con el piano a largo plazo.

Recuerda que el mejor resultado que puedes obtener es que disfrutes lo que haces en el día a día. Así, además de la satisfacción por tocar, el piano influirá positivamente en otras áreas de tu vida y enriquecerá la vida de los que te rodean.

Espero que te haya resultado útil la guía. Te espero en

WWW.PIANOSINLIMITES.COM

Gracias por estar aquí y leerme. ¡Hasta pronto!

Mario Nieto



Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada (by-nc-nd):

No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.