

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El aporte de la relajación corporal en la ejecución de los
rudimentos: redoble de golpes simples y redoble de golpes
dobles

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Música que
presenta:

Christian Gerson Barrionuevo Castro

Asesor:

Laureano Arturo Rigol Sera

Lima, 2022

Resumen

La presente investigación es resultado del deseo genuino de perfeccionar la calidad interpretativa al ejecutar la batería, explorando una condición relevante durante la práctica: la relajación corporal. Por ello, el objetivo principal de la investigación es indagar sobre la influencia de la relajación corporal en el estudio y ejecución de dos rudimentos para tambor: redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles. Los objetivos específicos son, en primer lugar, identificar los ejercicios de relajación corporal idóneos para un correcto desarrollo técnico durante el estudio de la batería; en segundo lugar, determinar las rutinas de estudio a seguir y el tiempo que deben durar para lograr un correcto estudio de los rudimentos; por último, evaluar los aportes del proceso de autoobservación. En ese sentido, la propuesta metodológica es de tipo autoetnográfica, mediante la cual se aplica una estrategia de autoobservación directa e indirecta donde el propio investigador toma parte en la acción a observar. Para tal fin, se realiza un laboratorio de exploración que pone a prueba el concepto de relajación a partir de la ejecución de una misma rutina de estudio. Se establece una duración de veinticuatro días dividida en dos etapas, cada una de doce días. En la primera etapa se realiza la rutina controlando cada golpe con las muñecas y, en la segunda, se desarrolla la misma rutina, pero en este caso aprovechando el rebote, sin el control de cada golpe con las muñecas. Además, en todo este proceso se pone a prueba un grupo de ejercicios de estiramiento con la finalidad de comprobar si producen relajación al ejecutar las rutinas de ejercicios técnicos. La investigación comprueba que ejecutar las rutinas de ejercicios técnicos aplicando el rebote en las baquetas propicia a la relajación y que los ejercicios de estiramiento cumplen un papel importante para tal fin.

Palabras clave: relajación corporal, redoble de golpes simples, redoble de golpes dobles, rudimentos, tensión.

Dedicatoria

A Dios, mi padre y proveedor, por el regalo de la música y enseñarme a creer en imposibles ¡A ti sea toda la gloria mi Dios!

A mi papá Tomás, por tu apoyo incondicional y tu ejemplo de vida que habla más que las palabras.

A mi mamá Sadith, por creer en mi pasión por la música desde el día que decidí seguir esta profesión.

A mis hermanas Jeniffer y Jessica, y mi hermano Samuel ¡Gracias por soportar tanto ruido por tantos años!

A mi asesor y maestro de batería Laureano, por el compromiso genuino y apoyo en todo el proceso de la investigación y formación universitaria ¡Ha sido un placer compartir este viaje contigo!

A mis primeros maestros de batería Roberto Funk y Pierre Prialé, quienes también pusieron los fundamentos en mi formación musical ¡Mi gratitud y honra para ustedes!

Índice de contenido

Resumen.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Índice de tablas	iii
Índice de figuras.....	iii
Introducción	1
Planteamiento del problema.....	6
Marco conceptual.....	7
Tipo de investigación y metodología.....	8
Estado del Arte.....	9
Capítulo 1. El proceso creativo	13
1.1. Contexto del proceso creativo	13
1.1.1. ¿Qué se entiende por relajación?	13
1.1.2. Aporte de la relajación en la interpretación musical	15
1.1.4. El alcance de la relajación al baterista.....	18
1.2. El desarrollo técnico en la batería	20
1.2.1. El agarre de las baquetas	20
1.2.2. El rebote.....	23
1.3. Los rudimentos.....	25
1.3.1. Breve historia y estandarización de los rudimentos	26
Capítulo 2. Metodología y desarrollo del laboratorio.....	32
2.1. Metodología del proceso creativo	32
2.2. Propuesta del laboratorio.....	33
2.2.1. Selección y organización de ejercicios de estiramiento	33
2.2.2. Selección y organización de ejercicios técnicos.....	38
2.3. Desarrollo de la primera etapa del laboratorio: controlando golpes con las muñecas ..	40
2.3.1. Sesión 1.....	40
2.3.2. Sesión 2.....	41
2.3.3. Sesión 3.....	42

2.3.4. Sesión 4.....	43
2.3.5. Sesión 5.....	44
2.3.6. Sesión 6.....	45
2.3.7. Sesión 7.....	47
2.3.8. Sesión 8.....	47
2.3.9. Sesión 9.....	50
2.3.10. Sesión 10.....	50
2.3.11. Sesión 11.....	52
2.3.12. Sesión 12.....	52
2.4. Desarrollo de la segunda etapa: controlando golpes con las muñecas permitiendo el rebote libre de las baquetas	53
2.4.1. Sesión 1.....	54
2.4.2. Sesión 2.....	54
2.4.3. Sesión 3.....	55
2.4.4. Sesión 4.....	56
2.4.5. Sesión 5.....	57
2.4.6. Sesión 6.....	57
2.4.7. Sesión 7.....	58
2.4.8. Sesión 8.....	59
2.4.9. Sesión 9.....	60
2.4.10. Sesión 10.....	61
2.4.11. Sesión 11.....	62
2.4.12. Sesión 12.....	63
Reflexiones	64
Conclusiones	65
Referencias bibliográficas.....	67
Anexos	72

Índice de tablas

Tabla 1. Rutina realizada – sesión 1 (1era. Etapa).....	40
Tabla 2. Rutina realizada – sesión 2 (1era. Etapa).....	41
Tabla 3. Rutina realizada – sesión 3 (1era. Etapa).....	42
Tabla 4. Rutina realizada – sesión 4 (1era. Etapa).....	43
Tabla 5. Rutina realizada – sesión 5 (1era. Etapa).....	44
Tabla 6. Rutina realizada – sesión 6 (1era. Etapa).....	45
Tabla 7. Rutina realizada – sesión 7 (1era. Etapa).....	47
Tabla 8. Rutina realizada – sesión 8 (1era. Etapa).....	47
Tabla 9. Rutina realizada – sesión 9 (1era. Etapa).....	50
Tabla 10. Rutina realizada – sesión 10 (1era. Etapa).....	50
Tabla 11. Rutina realizada – sesión 11 (1era. Etapa).....	52
Tabla 12. Rutina realizada – sesión 12 (1era. Etapa).....	52
Tabla 13. Rutina realizada – sesión 1 (2da. Etapa).....	54
Tabla 14. Rutina realizada – sesión 2 (2da. Etapa).....	54
Tabla 15. Rutina realizada – sesión 3 (2da. Etapa).....	55
Tabla 16. Rutina realizada – sesión 4 (2da. Etapa).....	56
Tabla 17. Rutina realizada – sesión 5 (2da. Etapa).....	57
Tabla 18. Rutina realizada – sesión 6 (2da. Etapa).....	57
Tabla 19. Rutina realizada – sesión 7 (2da. Etapa).....	58
Tabla 20. Rutina realizada – sesión 8 (2da. Etapa).....	59
Tabla 21. Rutina realizada – sesión 9 (2da. Etapa).....	60
Tabla 22. Rutina realizada – sesión 10 (2da. Etapa).....	61
Tabla 23. Rutina realizada – sesión 11 (2da. Etapa).....	62
Tabla 24. Rutina realizada – sesión 12 (2da. Etapa).....	63

Índice de figuras

Figura 1. Notación rítmica del redoble de golpes simples.....	7
Figura 2. Notación rítmica del redoble de golpes dobles.....	8
Figura 3. Palanca de tercera especie formada al tocar con las baquetas.....	21
Figura 4. Fundadores de N.A.R.D 1993	28
Figura 5. Muñeca abajo.....	36
Figura 6. Puño dentro.....	36
Figura 7. Mano abajo	37
Figura 8. Inclinación de la mano.....	37
Figura 9. Dorsal ancho.....	37
Figura 10. Anterior del cuello.....	38
Figura 11. Lateral del cuello	38
Figura 12. Parte baja de la espalda.....	38
Figura 13. Ejercicios 1-4 del libro Stick control: For the snare drummer	39
Figura 14. Instrumentos utilizados en el laboratorio	40
Figura 15. Posición de codos	41
Figura 16. Metrónomo automatizado.....	43
Figura 17. Tensión en el antebrazo	45
Figura 18. Tensión en la palma de la mano	45
Figura 19. Ejercicio 5.....	48
Figura 20. Ejercicio 6.....	49
Figura 21. Codos no alineados a los hombros, codos y hombros alineados	49
Figura 22. Ejercicio trece de la sección “Single Beat Combinations” – Stick Control	51
Figura 23. Metrónomo automatizado.....	55
Figura 24. Ejercicio 14.....	60
Figura 25. Complemento del ejercicio 6.....	61

Introducción

La relajación es un factor que influye directamente en la salud de las personas y actualmente cada vez un mayor número de personas la toman en consideración para procurar una vida saludable. Al respecto, Durand de Bousingen¹ menciona que “el ritmo acelerado de existencia, la sobrecarga de excitación de la vida cotidiana nos lleva a un estado de tensión nerviosa permanente, provocando la necesidad de una higiene física y psíquica que nos permita adaptarnos a nuevas condiciones de vida”(2001). Esta es la sociedad en la que vivimos, y también es el escenario en el que se desarrollan los músicos diariamente.

Además de lo mencionado por Durand, el músico está expuesto a factores propios de su profesión que condicionan su relajación. En primer lugar, durante su etapa formativa el estudiante de música invierte muchas horas practicando su instrumento y, en segundo lugar, como profesional debe mantener esta rutina, además de tocar en conciertos e invertir horas de ensayo para estos. Por estas razones, la relajación en el desarrollo técnico del músico debería ser una prioridad porque ayuda al cerebro y, por lo tanto, al cuerpo, a ejecutar las secuencias aprendidas de manera óptima y también “favorece al control del pulso y ritmo, así como el balance del sonido de los instrumentos musicales” (Luna, 2018, pp. 213 -214).

Dentro de las especialidades musicales, los percusionistas están expuestos a un desgaste de energía continuo, y los golpes que ejecutan, sean extensos o cortos, fuertes o débiles, generan sobrecarga muscular en distintas partes del cuerpo (Rosset & Fábregas, 2005, p.192). Dentro de los instrumentos de percusión, la batería² demanda distintas dinámicas en los movimientos del ejecutante haciendo que acumule tensión en la columna, brazos y hombros, por ello la importancia de aprender hábitos que puedan favorecer a su relajación (Canal, 2016).

¹ Psiquiatra Francés (1928-1989)

² Conjunto de instrumentos de percusión montados en un dispositivo único, que toca un solo ejecutante (Real Academia Española, 2020).

En lo personal, aprendí a tocar la batería de manera empírica aproximadamente a la edad de doce años; luego decidí llevar clases particulares paralelamente a mis estudios en el colegio. Estos primeros años de aprendizaje fueron muy importantes en mi formación ya que sirvieron para conocer los fundamentos en la técnica y ejecución de este instrumento.

Finalizada la etapa escolar tomé la decisión de ingresar a la universidad para seguir estudios superiores de música y especializarme en los instrumentos de percusión, reconociendo las diferentes habilidades que necesito seguir perfeccionando para lograr una mejor interpretación. Dentro de éstas, la relajación al ejecutar el instrumento ocupa un lugar fundamental.

Desde el comienzo de mis estudios supe de la importancia de la relajación, sin embargo, fui consciente de esta necesidad a partir de los dos últimos ciclos del curso de instrumento y luego de participar en un taller cuyo enfoque era el desarrollo de nuevas técnicas y ejercicios de relajación para bateristas. Esta necesidad me motivó a revisar y cuestionar algunos fundamentos que había aprendido; entre éstos, los rudimentos³.

A lo largo de mi proceso formativo la práctica de los rudimentos ha sido constante y los profesores, de manera explícita, me han recalado la importancia y aporte que estos tienen para una correcta ejecución. Dentro de los principales consejos que he recibido están la recomendación de usar un metrónomo⁴, aumentando la velocidad gradualmente y la necesidad de estudiarlos con los brazos y hombros relajados.

Al respecto, destacados referentes y autores sobre la técnica percusiva como George Lawrence (1935), Buddy Rich (1942), Jim Chapin (1948), Joe Morello (1983), John Riley (1994), entre otros, aconsejan que, para que el baterista logre una mayor expresividad, mejor sonido y velocidad, debe estar relajado. En ese sentido, es una ventaja para el baterista

³ Se profundizará en este concepto en el capítulo 1.

⁴ Máquina, a manera de reloj, para medir el tiempo e indicar el compás de las composiciones musicales. (Real Academia Española, 2020)

aprender a relajarse ya que esto mejora sus habilidades interpretativas (Metallo & Perry, 1984).

Joe Morello⁵ dice “ The faster you play, the looser and more relaxed you have to be (...) The important thing is to free yourself from tension, because any tension will break the flow of energy”[Cuanto más rápido toques, más suelto y relajado tienes que estar (...) Lo importante es liberarte de la tensión, porque cualquier tensión romperá el flujo de energía](1983, p.45). Asimismo, Jim Chapin⁶ dice “the drummer should realize it is more important to be relaxed than to be "fast". These exercises will not "sound" unless they are played with a relaxed feel” [el baterista debe darse cuenta que es más importante estar relajado que ser "rápido". Estos ejercicios no "sonarán" a menos que se toquen con una sensación relajada](1948, p. 2). Por ello, la relajación corporal durante el estudio y ejecución de la batería cumple un rol importante.

Charles Persip⁷ señala que el mejor momento para aprender a tocar relajado es durante las sesiones de estudio del instrumento, considerando que, en este espacio el ejecutante tiene la oportunidad de practicar lento, ser consciente de sus movimientos, repetirlos y analizarlos. Sostiene que ese espacio debe ser el punto de partida para empezar a practicar libre de tensión y conforme pase el tiempo, el baterista podrá distinguir con facilidad cuando está tenso o relajado (2003, p.18).

El baterista Josh Jones⁸, sobre el tema menciona:

“This is very detailed work that can seem tedious. But the results you achieve will be very apparent and can be extremely useful to your playing. When

⁵ Joseph Albert Morello (1928 -2011) fue un baterista de jazz estadounidense mejor conocido por su trabajo con el cuarteto Dave Brubeck.

⁶ James Forbes Chapin (1919 - 2009) fue un baterista de jazz estadounidense y autor de libros sobre la batería de jazz.

⁷ Charles Persip fue un baterista de jazz estadounidense que tocó junto a músicos como Dizzy Gillespie, Randy Weston, entre otros.

⁸ Josh Jones es un percusionista estadounidense. A lo largo de su carrera, Josh ha actuado en el Carnegie Hall y en radio y televisión, y ha realizado dos cortos documentales sobre su desarrollo y experiencia musical.

you're more relaxed, you can play longer, increasing your endurance (...) and prevent injuries to yourself" [Este es un trabajo muy detallado que puede parecer tedioso. Pero los resultados que logres serán muy evidentes y pueden ser extremadamente útiles para tu interpretación. [Porque] cuando estás más relajado, puedes tocar más tiempo, aumentando tu resistencia (...) y prevenir auto lesiones (2018, p. 64).

En ese sentido, son evidentes los beneficios que tiene la relajación a niveles técnicos, interpretativos, e incluso, en el cuidado de la integridad física del músico. Por ello, la presente investigación se centra en la importancia de la relajación corporal en el baterista al estudiar dos rudimentos: redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles.

La pregunta de investigación que guía el proceso es la siguiente: ¿de qué manera la relajación corporal puede influenciar en el estudio y ejecución de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles)? El objetivo principal del trabajo consiste en indagar sobre la influencia de la relajación corporal en el estudio y ejecución de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles). Los objetivos específicos son, en primer lugar, identificar los ejercicios de relajación corporal idóneos para un correcto desarrollo técnico durante el estudio de la batería. En segundo lugar, determinar las rutinas de estudio a seguir y el tiempo necesario que deben durar para lograr un correcto estudio de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles), por último, evaluar los aportes del proceso de autoobservación propuesto.

Para lograr dicho objetivo, la propuesta metodológica aplicada es la autoetnográfica. Se propone un laboratorio aplicando una estrategia de autoobservación donde el investigador toma parte en todo el proceso siguiendo los parámetros establecidos (notas de campo, registro de campo y cuaderno de campo).

Estructuralmente, el trabajo se divide en dos capítulos. El primero aborda el contexto de todo el proceso creativo del laboratorio propuesto; el segundo se enfoca en describir el desarrollo del laboratorio. Finalmente, se presenta un apartado para las reflexiones y conclusiones sobre los aportes del laboratorio.

Por un lado, la elección de este tema nace del deseo genuino de perfeccionar la calidad de mi sonido y velocidad al tocar estos rudimentos. Este deseo se ha ido nutriendo a través de los años al leer distintos libros de batería donde la palabra “relajación” se menciona reiteradas veces. En éstos, los autores constantemente señalan su importancia al momento de practicar, ya que el tocar libre de tensión condiciona la velocidad de ejecución, el sonido y los movimientos corporales.

En los últimos años me he cuestionado: ¿Qué tan relajado he estudiado desde que empecé a tocar batería?; ¿he dedicado el tiempo necesario para observarme y ser capaz de reconocer cuando estoy más o menos tenso?; ¿cómo he estudiado los rudimentos que propongo en mi investigación?; ¿los estudié con la relajación necesaria? Las respuestas a estas preguntas ha sido otro de los motivos para el desarrollo de la presente investigación.

Por otro lado, como docente, quisiera explorar distintas propuestas de rutinas de estudio y determinar cuáles son las más eficientes y prácticas para enseñarlas a mis estudiantes y compartirlas con otros bateristas en etapa de formación.

Finalmente, ya que la propuesta metodológica de esta investigación se basará en la autoobservación, el resultado de todo este proceso brindará un aporte significativo a la comunidad académica musical, y además será una referencia para quienes deseen empezar un estudio similar. Asimismo, considero que este estudio será un aporte para otros estudiantes e interesados en el aprendizaje de la batería que se encuentren en un nivel inicial ya que tendrían acceso a un diario, que conectará con ellos y se sentirán identificados con muchas de las vivencias personales que el trabajo registrará.

Planteamiento del problema

Pregunta de investigación:

Principal:

- ¿De qué manera la relajación corporal puede influenciar en el estudio y ejecución de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles)?

Secundarias:

- ¿Cuáles son los ejercicios de relajación corporal idóneos para un correcto desarrollo técnico durante el estudio de la batería?
- ¿Cuáles son las rutinas de estudio a seguir y el tiempo necesario que deben durar para lograr un correcto estudio de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles)?
- ¿Cuáles son los aportes del proceso de autoobservación propuesto?

Objetivos:

General:

- Indagar sobre la influencia de la relajación corporal en el estudio y ejecución de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles)

Específicos:

- Identificar los ejercicios de relajación corporal idóneos para un correcto desarrollo técnico durante el estudio de la batería.
- Determinar las rutinas de estudio a seguir y el tiempo necesario que deben durar para lograr un correcto estudio de los rudimentos (redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles)
- Evaluar los aportes del proceso de autoobservación propuesto.

Marco conceptual

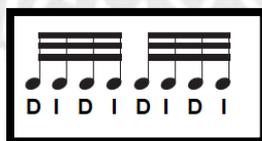
Según Eric Starr (2005) los rudimentos son una serie de ejercicios rítmicos con distinto orden de manos enfocados en el desarrollo de la técnica (como se citó en Bedón, 2020, p.6). Y al igual que lo señalado por George Lawrence⁹ (1935), el dominio de estos rudimentos proporcionará al baterista un control apropiado de las baquetas y ayudarán en el desarrollo de la coordinación de las manos.

La propuesta de la siguiente investigación está relacionada a la exploración de dos rudimentos: redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles. En ese sentido es propicio definir algunos conceptos.

Redoble de golpes simples: Es un rudimento que consiste en la sucesión de golpes alternados (empezando con la mano derecha o izquierda) los cuales deben ser tocados de la manera más rápida y uniforme posible. Para una correcta ejecución de este rudimento es recomendable practicarlo teniendo en cuenta que la baqueta debe regresar al mismo punto de inicio luego de golpear la superficie (tambor redoblante o pad de práctica¹⁰), asimismo, es importante no obstruir el rebote natural de la baqueta (Sweeney, 2000). La notación rítmica para este rudimento se presenta en la figura 1.

Figura 1

Notación rítmica del redoble de golpes simples



Nota. La letra “D” indica que el golpe se ejecuta con la mano derecha, y la letra “I” que se ejecuta con la mano izquierda. Fuente: PAS (2021)

⁹ George Lawrence Stone fue un baterista estadounidense. Escribió los libros *Stick Control for the Snare Drummer* (1935) y *Accents and Rebounds for the Snare Drummer* (1961). Entre sus estudiantes destacan Joe Morello, Gene Krupa, Lionel Hampton y Vic Firth.

¹⁰ El pad de práctica es una herramienta usada por los bateristas para practicar en silencio o calentar antes de una actuación (Music and Arts, 2017).

Redoble de golpes dobles: Este rudimento consiste en la ejecución de dos golpes con cada mano empezando con la mano derecha o izquierda, y luego alternar. Cada golpe debe ser tocado con la misma intensidad de sonido, para ello es importante mantener una misma altura de la baqueta al realizar cada golpe. Asimismo, se debe ser cuidadoso de no alterar el ritmo entre el primer y segundo golpe de cada mano (Rich, 1942). La notación rítmica para este rudimento se presenta en la figura 2.

Figura 2

Notación rítmica del redoble de golpes dobles



Nota. La letra “D” indica que el golpe se ejecuta con la mano derecha, y la letra “I” que se ejecuta con la mano izquierda. Fuente: PAS (2021)

Tipo de investigación y metodología¹¹

La presente investigación es de tipo descriptivo con un enfoque cualitativo, y la propuesta es de tipo autoetnográfica. Para esta propuesta se utilizará una estrategia de autoobservación directa e indirecta ya que el propio investigador será quien tomará parte en la acción a observar.

En este proceso, será indispensable hacer uso de un cuaderno de campo donde serán registradas todas las observaciones. Este cuaderno, que puede ser físico o digital, comprende cuatro elementos que se mencionarán a continuación.

El primero, las notas de campo, donde objetivamente se describirá en qué consistió la práctica del día, qué temas se abarcaron y hasta dónde se avanzó. Esta nota será realizada

¹¹ Se abordará con mayor profundidad este punto en el capítulo 2.

inmediatamente después de terminada la sesión de práctica y para ello es indispensable señalar el día, fecha, hora y tiempo que duró la misma.

Como un segundo elemento del cuaderno de campo se tendrá un diario, el cual tendrá un carácter subjetivo. En este se tomará nota de respuestas a preguntas del propio investigador, quedando plasmados sus sentimientos, experiencias vividas, inquietudes y comentarios personales de todo tipo, factores todos ellos que definitivamente influyen en la práctica artística.

El tercer elemento a utilizar es el registro de campo. Este servirá de ayuda para registrar en audio y video toda la experiencia y, junto con los dos elementos mencionados anteriormente, serán vitales para realizar las reflexiones de campo, cuarto elemento del cuaderno. Las mismas generarán un espacio en el que se plasmarán ideas, cuestionamientos y conclusiones sobre los resultados de la práctica y los avances de la misma. Asimismo, permitirá plantear estrategias que podrían marcar un nuevo enfoque y formas de practicar, o quizás proponer una nueva agenda.

Este proceso generará la autoreflexión, complemento indispensable en el proceso de la autoobservación y que permitirá expresar valoraciones propias del investigador en relación a las experiencias generadas en las sesiones de práctica.

Estado del Arte

La batería acústica es uno de los instrumentos musicales que a lo largo de la historia ha evolucionado y su creación está relacionada directamente al jazz. Al respecto, a inicios del siglo XX las orquestas en los Estados Unidos tocaban con dos o tres percusionistas. Cada uno tocaba por separado un instrumento de percusión: Bombo, platillo y tambor redoblante, pero con la creación del pedal de bombo esta labor múltiple pudo ser realizada por una sola persona (Glass, 2012). En ese sentido, son los intérpretes quienes han sabido adaptarla según

las necesidades y demandas de los diversos estilos musicales; es por ello que su ejecución ha demandado mayor destreza, y para lograrla, como en todo instrumento, se ha requerido y se seguirá requiriendo de una práctica y/o estudio disciplinado y constante.

Como ya se ha mencionado, la práctica libre de tensión es vital para que el músico pueda lograr expresividad, buen sonido y velocidad. Es por ello que mi investigación se centrará en la importancia de la relajación corporal al tocar dos rudimentos: redoble de golpes simples y redoble de golpes dobles.

Según las autoras Rosset y Fábregas, todo músico debe tener una preparación física enfocada en el trabajo muscular para desarrollar agilidad, resistencia, elasticidad y fuerza. En su libro “A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico” abordan esta idea proponiendo una detallada y muy específica lista de ejercicios de estiramiento según la especialidad. El objetivo es preparar al músico antes y después de tocar para protegerlo de lesiones, y así mismo contribuir a la restitución del organismo después del esfuerzo (2005, pp. 12-13).

En esta línea, el trabajo de Fujisawa y Miura “Investigating a playing strategy for drumming using surface electromyograms” es importante porque desde una mirada científica estudia las respuestas físicas en relación a la tensión muscular que tienen los bateristas profesionales respecto a los que no lo son. Gracias a la técnica de la electromiografía pudieron obtener un registro de la actividad muscular. Así pues, se reveló que los bateristas profesionales tocan con menor tensión, mientras que en los que no lo son la tensión muscular es mayor (2010, pp. 300-303).

Ambas propuestas alcanzan al baterista, sin embargo, los trabajos no abordan aspectos musicales y técnicos propios del instrumento. Por un lado, el primer trabajo propone rutinas de estiramiento y calentamiento para lograr liberar la tensión corporal y relajación en zonas comprometidas en la ejecución; el segundo se centra en el aspecto de la tensión muscular.

Por otro lado, se han podido encontrar estudios académicos realizados por bateristas. Entre estos, el trabajo de Sam Raines “The Essence of Performance on the Acoustic Drum Kit: A Study of Feel” es muy importante porque se centra en aspectos propios de la práctica y rutina del baterista. Explora diversos conceptos técnicos-interpretativos. Además, y a pesar de no enfatizar el aspecto de la relajación en el performance del baterista, este trabajo es valioso porque es una propuesta autoetnográfica similar a la presente investigación, lo cual da luces a seguir en el aspecto metodológico.

Bajo un enfoque pedagógico, la investigación de Jeyson García “Procesos pedagógicos desde la repetición consciente para el aprendizaje de la batería” propone una ruta para la práctica basada en la forma tradicional: Repetición mecánica, pero aplicando una herramienta pedagógica: La repetición consciente. El objetivo es que, al practicar la persona, reflexione durante su proceso de estudio, entendiendo, entre otras cosas, la utilidad de cada rutina, cómo mejorar y qué retos se presentan durante la práctica. A pesar de mencionar la relajación como un consejo al momento de la práctica, su enfoque se basa en el estudio de aspectos técnicos como: Agarre de la baqueta, el sonido del instrumento, y la agilidad del ejecutante, entre otros.

En esta misma línea pedagógica, la tesis de Diego Bedón “Diseño de una guía de ejercicios basados en cinco rudimentos aplicados al redoblante para bateristas principiantes” está orientada en la creación de una guía de ejercicios basada en la aplicación de rudimentos. El objetivo es facilitar al baterista principiante la ejecución y aprendizaje de éstos. Entre los rudimentos que enfatiza como base de estudio, también se enfoca en los que se proponen en la investigación en curso, sin embargo, aunque el autor menciona aspectos técnicos para el estudio, no considera la relajación como un elemento relevante.

Por otra parte, se han encontrado dos libros donde los autores discuten el tema de la relajación desde una perspectiva personal y práctica. En primer lugar, Charles Persip en su

libro “How not to play drums” comparte consejos y tips a partir de su propia vivencia. Entre varios temas en discusión desde su propia experiencia y conversaciones con otros músicos, no solo habla de aspectos relacionados al instrumento, sino que aborda el concepto de la práctica a partir de la honestidad de cada uno para reconocer sus procesos, y concuerda, junto a otros bateristas, la importancia que tiene el enfoque durante la práctica más que la cantidad de horas. Asimismo, dedica algunas páginas para desarrollar el tema de la relajación y su importancia al momento de practicar. El enfoque que tiene de la relajación está relacionado sobre todo en la práctica de los rudimentos en pro de obtener velocidad y un sonido limpio.

En esta línea, Matt Dean, en su libro “Drum Kit Secrets: 52 Performance Strategies for the Advanced Drummer”, aborda diferentes conceptos y parámetros que un baterista debe considerar en su proceso formativo como intérprete. Entre estos desarrolla el concepto de la relajación con mayor profundidad y lo confronta con su opuesto: la tensión. A diferencia del libro de Persip, este autor no solo discute sobre este punto, si no que brinda ejercicios prácticos para que el baterista pueda aplicarlos en su estudio y/o rutina diaria con el fin de superar algún indicio de tensión durante la misma; es decir, no solo reconoce o habla del tema, sino que también dice qué hacer para lograr esa relajación. Es por ello que su aporte también es importante para la presente investigación.

A partir de las fuentes revisadas es oportuno señalar que hay un campo amplio para el desarrollo del tema propuesto. Este panorama revela un vacío académico al respecto, y ante la ausencia de una amplia variedad de trabajos, el desarrollo de la presente investigación será relevante.

Capítulo 1. El proceso creativo

1.1. Contexto del proceso creativo

La relajación corporal abarca la parte física y mental, sin embargo, el foco de la presente investigación estará en el aspecto físico. Aun así, es necesario hablar de aspectos generales para poder comprender el concepto que se propone estudiar.

1.1.1. ¿Qué se entiende por relajación?

El diccionario de la lengua española define la relajación como la “acción y efecto de relajar o relajarse”; entre las acepciones para relajar o relajarse menciona: aflojar, ablandar, disminuir la tensión de algo (2020). Por su parte, Sweeney (1978) define la relajación como “un estado o respuesta percibida positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento” (como se citó en Payne, 2002, p.13), y Rosemary Payne¹² afirma que “la relajación tiene una dimensión tanto mental, como física” (2002, p.13). En ese sentido, la relajación es la liberación física y mental de la tensión, la cual puede ser causada por diferentes factores como: la intensidad del ritmo de vida, la sobre carga laboral, la alta y continua exigencia física, no dormir la cantidad de horas mínimas que el cuerpo necesita, entre otros (Lyness, 2013).

Diferentes estudios señalan que la relajación facilita el bienestar físico y mental de la persona. Entre los principales beneficios se menciona que:

“Elimina la tensión muscular, favorece la recuperación de la fatiga, ayuda a descansar, reduce la tensión emocional, previene el estrés y el insomnio, genera una sensación de bienestar. [Asimismo,] tiene importantes repercusiones para el rendimiento cognitivo como: favorecer a la concentración, aumentar la capacidad de retención y memorización (Quintanilla, 2017, párr.1).

¹² Rosemary A. Payne es una terapeuta con una amplia experiencia clínica, además, es autora de diversos libros enfocados en técnicas de relajación.

La tensión y la relajación son estados opuestos y no tienen compatibilidad. Por un lado, la tensión se produce cuando una acción es repetida continuamente, por ejemplo, estar sentados en una misma posición por mucho tiempo o realizar esfuerzo físico prolongado con determinadas partes del cuerpo. En contraste, la relajación produce una reducción de la tensión muscular, por lo cual es fundamental para que el cuerpo pueda sentir reposo y alivio (Clarina, 2014, p.20).

En resumen, la relajación está relacionada directamente con la reducción de la tensión, tanto en lo físico, como en lo mental, por ello contribuye positivamente en la salud de la persona. Debido a su relevancia para la salud, fue estudiada hace más de cincuenta años y como resultado actualmente se tienen diversas técnicas o métodos de relajación.

A continuación, se revisará brevemente algunas de éstas técnicas, entre las cuales destacan: la relajación progresiva de Jacobson¹³ y el entrenamiento autógeno de Schultz¹⁴, ambas pioneras y base para posteriores estudios; y con un enfoque en las artes escénicas: la técnica de Alexander¹⁵ y los ejercicios de Cotik¹⁶.

En primer lugar, la relajación progresiva de Jacobson (1938) consiste en la reducción progresiva y voluntaria de la contracción, la actividad de los músculos y del sistema nervioso motor correspondiente (Castro, 1998, p.193). Con su estudio, Jacobson propuso los primeros ejercicios a través de la comparación entre tensión y relajación muscular. Además, demostró la conexión que hay entre el cuerpo y la mente, y cómo el estado de éstos afecta la respuesta muscular (Luna, 2018, p.45).

¹³ Edmund Jacobson (1888 – 1983) fue un médico estadounidense en medicina interna, además se especializó en psiquiatría y fisiología.

¹⁴ Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970) fue un neurólogo y psiquiatra alemán conocido por diseñar el método de entrenamiento autógeno.

¹⁵ Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955) fue un actor y autor australiano.

¹⁶ Tomas Cotik (1977) es un músico - violinista argentino, además es maestro de violín.

En segundo lugar, el entrenamiento autógeno de Schultz (1932) cuyo enfoque es aliviar diversos trastornos causados por el estrés. Este método propicia un estado de relajación profundo y su realización se basa en la auto sugestión (Luna, 2018).

En tercer lugar, la técnica de Alexander (1943) que consiste en la re-educación de la mente y el cuerpo para mejorar el movimiento, el equilibrio y la coordinación. Por medio de la observación la persona puede reconocer sus patrones de movimiento, asimismo, entrenar el sentido quinestésico y la conciencia corporal. Asimismo, enseña cómo el pensamiento puede influenciar en el movimiento. Actualmente esta técnica es aplicada en las artes interpretativas como: música, teatro y danza, así como en el campo de la salud y educación (Lledó, 2021).

Por último, los ejercicios de Cotik (2017) enfocados en la integración de todo el sistema motor (cuerpo) como uno solo. Además, se apoya en la utilización de imágenes mentales o palabras que ayuden a conectar las sensaciones con los movimientos. Asimismo, propone ejercicios corporales y con el instrumento musical. Por otro lado, Cotik hace énfasis en la respiración para facilitar la fluidez del movimiento con el fin de obtener un buen sonido con el instrumento (Luna, 2018). En el siguiente apartado se verán los beneficios que tiene la relajación para la práctica musical.

1.1.2. Aporte de la relajación en la interpretación musical

Todo músico, aparte de las situaciones que afronta en su día a día, tiene demandas propias de la profesión. En su etapa formativa está expuesto a largas sesiones de práctica individual y como profesional, debe mantener esta misma rutina, además de participar en otras como: sesiones de ensayos grupales, tocar en conciertos, entre otras.

Esta carga de actividad trae consecuencias a lo largo de los años, al respecto, Rosset y Fábregas señalan lo siguiente:

La consecuencia de repetir infinidad de veces un mismo gesto (...) sin una adecuada compensación desde el punto de vista físico, deja mella entre los

músicos. Lo demuestran todos los estudios realizados en diversos países. En ellos se comprueba que un alto porcentaje de músicos (incluso más de un 75%) acaban sufriendo, en un momento u otro de su carrera, problemas médicos que, a menudo, condicionan su progresión y proyección profesional. (2005, p. 9)

No obstante, como se ha visto en el apartado anterior, la relajación brinda beneficios para la persona a niveles físicos y mentales, y lógicamente, estos también alcanzan al músico.

La relajación tiene un impacto directo para el rendimiento cognitivo como: favorecer a la concentración, aumentar la capacidad de retención y memorización (Quintanilla, 2017, párr.1). De esta manera, un músico que estudia relajado y libre tensión tendrá mayor capacidad para memorizar pasajes musicales, escalas, patrones rítmicos, etc. Asimismo, podrá ejecutar lo aprendido de manera óptima ya que la relajación también “favorece al control del pulso y ritmo, así como el balance del sonido de los instrumentos musicales” (Luna, 2018, pp. 213 -214).

En este punto es importante preguntarse ¿cómo puede el músico lograr la relajación corporal y aprovechar sus beneficios en la interpretación? Los siguientes apartados tendrán el objetivo de responder brevemente a esta pregunta, por ello, a partir de algunos autores se verá cómo lograr la relajación corporal de manera general y en el caso particular del baterista.

1.1.3. Cómo lograr la relajación corporal

“La interpretación musical se basa en un dominio, a menudo cercano a la perfección, de la técnica instrumental” (Rosset & Fábregas, 2005, p. 9). Esta búsqueda de la perfección es la que lleva al músico a repetir muchas veces los mismos movimientos para lograr la automatización. En este proceso los músculos cumplen un rol fundamental, por ello, saber cómo funcionan y qué los ayuda a relajarse es importante, y aunque es inevitable que durante la realización del movimiento haya un grado de tensión es necesario saber cómo reducirla.

El cuerpo humano está compuesto por más de seiscientos músculos, la función principal de éstos es generar movimiento entre las distintas partes del cuerpo. Este movimiento sucede cuando el músculo es sometido a un estímulo recibiendo un grado de tensión que los conduce a estirarse o acortarse, este proceso se conoce como contracción, la relajación muscular se produce cuando finaliza este proceso (Tortora & Derrickson, 2013).

Por ello, es necesario que el músico pueda realizar ejercicios para “contrarrestar las tensiones y reequilibrar las zonas sometidas a descompensaciones” (Rosset & Fábregas, 2005, p. 12), en ese sentido, son fundamentales los ejercicios que ayuden al músculo a reducir su tensión, para tal objetivo son necesarios los ejercicios de estiramiento y respiración.

Por un lado, los ejercicios de estiramiento:

Permiten mejorar el estado físico y, por su efecto de *relajación* [cursivas añadidas], también el psíquico del músico. En concreto, contribuyen a un mejor conocimiento del cuerpo, permitiendo obtener un mejor rendimiento y *reducir la tensión muscular* [cursivas añadidas]. Facilitan el aprendizaje de una actividad motora haciendo el trabajo más provechoso y las digitaciones más ágiles y elásticas (Rosset & Fábregas, 2005, p. 26).

Las autoras Rosset y Fábregas (2005) proponen dos fases para la realización de estos ejercicios. En primer lugar, una fase de preparación para tocar. La finalidad es que el músculo pueda alargarse aumentando su potencia y resistencia al esfuerzo que va a realizar.

Asimismo, esto permite al músculo calentar incrementando la flexibilidad y elasticidad.

Además, estos ejercicios reducirán la tensión muscular generando una sensación de relajación favorable para el músico. “Con ello, el acto motor resulta más ágil, libre y refinado. Eso posibilita un estudio más provechoso, mejorando el aprendizaje y que se optimice el resultado interpretativo” (Rosset & Fábregas, 2005, p. 27).

En segundo lugar, la fase de recuperación:

El estiramiento contribuye a eliminar la tensión que, mientras se toca, se va acumulando en diferentes partes del cuerpo. Se facilita el retorno venoso y linfático, contribuyendo a eliminar el depósito de líquidos que conlleva la actividad. Ello reduce el grosor del músculo, uno de los orígenes del dolor muscular, y facilita la recuperación (Rosset & Fábregas, 2005, p. 27).

Las autoras proponen realizar los estiramientos antes y después de tocar hasta convertirlo en una rutina.

Por otro lado, los ejercicios de respiración son importantes para la oxigenación del cerebro y los músculos, asimismo, ayudan a relajar el cuerpo. Al desarrollar la conciencia de esta acción, y llevarla a una rutina, ayuda al músico a mejorar la postura, produce una sensación de bienestar y permite dosificar el uso de energía al tocar.

“Más allá de los beneficios físicos, la respiración está íntimamente relacionada con los gestos musicales, con el control del fraseo y con las ideas interpretativas” (Jiménez, 2019, p. 22).

Entendiendo qué es la relajación y sus beneficios, asimismo, comprendiendo que tiene un alcance para el músico, es necesario, precisar de qué manera esta alcanza al baterista particularmente.

1.1.4. El alcance de la relajación al baterista

Los percusionistas están expuestos a un desgaste de energía continuo y “aunque algunos instrumentos de percusión permiten una postura relativamente simétrica y compensada, la energía y los impactos repetidos, por pequeños que sean, acaban sobrecargando la columna y las extremidades superiores”(Rosset & Fábregas, 2005, p.192). Canal (2016) coincide en señalar que esto también repercute al baterista y por ello es importante que deba aprender hábitos que puedan favorecer a su relajación.

Como se ha mencionado, los ejercicios de estiramiento son importantes para relajar los músculos y reducir la tensión. Andy Harnsberger¹⁷ dice que en el caso del baterista, son sus manos las que se sobrecargan diariamente debido a la naturaleza de su trabajo. Por ello, recomienda realizar ejercicios de estiramiento para manos, brazos y hombros ya que son de mucha ayuda, además, puede prevenir lesiones a causa de la fatiga crónica (2008, p. 54).

Por otro lado, Josh Jones afirma “if our approach to playing begins in a relaxed physical state, the sounds, motions, and strokes will be relaxed” [si nuestro enfoque para tocar comienza en un estado físico relajado, los sonidos, movimientos y golpes serán relajados] (Jones, 2018, p. 64). Al respecto, el autor aconseja analizar conscientemente las actividades que se realiza cotidianamente para tener un parámetro y medir qué tan relajado está el baterista al tocar:

I've found that comparing normal everyday activities to the way we play drums is a good way to begin that process. How easy is it to brush your teeth, lay in bed, or walk down the street? If we play each stroke as easily as we accomplish these daily activities, more than likely we can conclude that we're relaxed in general when playing [he descubierto que comparar las actividades cotidianas normales con la forma en que tocamos la batería es una buena manera de comenzar ese proceso. ¿Qué tan fácil es cepillarse los dientes, acostarse en la cama o caminar por la calle? Si tocamos cada golpe con la misma facilidad con que logramos estas actividades diarias, lo más probable es que podamos concluir que estamos relajados en general cuando tocamos].

(Jones, 2018, p. 64)

¹⁷ Andy Harnsberger es percusionista y concertista independiente con un doctorado en Artes Musicales – Ejecución y Repertorio en la Eastman School of Music, en Rochester, Nueva York.

Además, aconseja tener una buena postura al sentarse, así como cuidar la posición de las manos¹⁸.

Por su parte Metallo y Perry brindan consejos prácticos para que el baterista pueda lograr la relajación en beneficio de su rendimiento interpretativo. En primer lugar, apretar los puños mientras se respira hondo por ocho segundos, luego exhalar mientras se abren los puños. Sugieren repetir estas secuencias hasta prolongar el tiempo de ocho a treinta segundos (Metallo & Perry, 1984, p. 120). Asimismo, las autoras Rosset y Fábregas brindan una detallada secuencia de ejercicios de estiramiento diseñados específicamente para que el percusionista pueda aplicarlos como parte de su rutina de estudio.

1.2. El desarrollo técnico¹⁹ en la batería

La ejecución de la batería demanda el dominio de pies y manos, por tal motivo, el desarrollo de la técnica comprende varios factores a estudiar, cada uno de estos muy importantes. Sin embargo, la presente investigación está enfocada en un aspecto que concierne al uso de las manos, por ello se desarrollarán dos de los fundamentos más relevantes para ese fin.

1.2.1. El agarre de las baquetas

“Always keep in mind that you want a natural approach to holding the sticks – they should be extensions of your hands”[Siempre ten en cuenta que debes procurar un acercamiento natural para agarrar las baquetas – éstas deben ser extensiones de sus tus manos] (Sweeney, 2000, p. 8). En tal sentido, para tener un acercamiento natural al momento de agarrar las baquetas es necesario conocer los aspectos más importantes comprometidos en este proceso.

¹⁸ Se abordará este concepto en el apartado 1.2 “El desarrollo técnico en la batería”.

¹⁹ Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte (Real Academia Española, 2020).

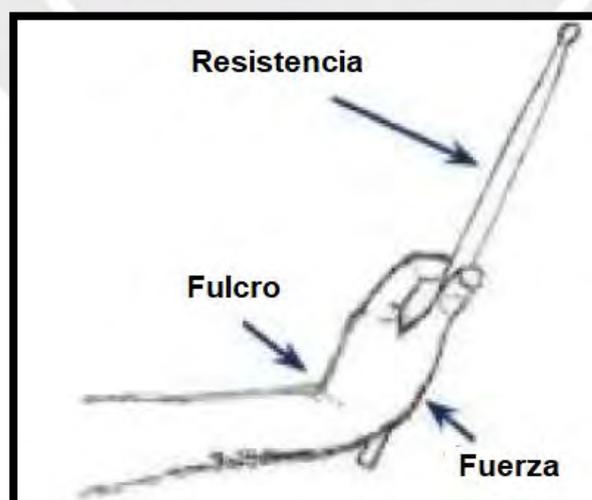
Es elemental saber que al agarrar la baqueta y tocar se está formando una palanca (Martinez & Crabb, 2011, p.72), es decir, una máquina simple y el objetivo principal de toda máquina simple es facilitar el trabajo ahorrando esfuerzo. La palanca está conformada por tres elementos: el fulcro, la resistencia, y la fuerza (Ingeniería Mecafenix, 2019).

En primer lugar, el fulcro es el punto de apoyo sobre el cual la palanca cambia de dirección, se balancea o gira. En segundo lugar, la resistencia, es el objeto a mover, en este caso la baqueta y, en tercer lugar, la fuerza o energía usada para mover la resistencia. Esta fuerza puede ser la gravedad, los músculos o incluso la energía de rebote producida al tocar un parche o un platillo (Martinez & Crabb, 2011, pp. 72-73).

Dependiendo cómo estén distribuidos los elementos que la conforman se tendrán tres tipos de palancas, en ese sentido, al momento de agarrar la baqueta, alzarla y desplazarla hacia la superficie (un tambor, un pad de práctica, un platillo, etc.) se forma una palanca de tercera especie. Como se puede apreciar en la figura 3, en este tipo de palanca la fuerza es aplicada entre el fulcro y la resistencia.

Figura 3

Palanca de tercera especie formada al tocar con las baquetas



Nota. La muñeca está cumpliendo el rol de fulcro, la resistencia es la baqueta. La fuerza es aplicada por los dedos que sostienen la baqueta (pulgares e índices) entre el fulcro y la resistencia. Fuente: Martinez y Crabb (2011, p. 73).

Partiendo de este concepto, es fundamental saber que la muñeca, como fulcro, tiene un radio de giro que puede ser hacia arriba o hacia abajo, por ello, es importante mantenerla relajada para que este giro sea fluido. Asimismo, ya que el dedo índice y pulgar, ambos, aplican la fuerza, éstos no deberían presionar la baqueta muy fuerte. Pete Sweeney aconseja que:

The stick should be gripped just enough to hold it securely but not squeezed or pinched. Squeezing too hard is an undesirable technique that can cause all kinds of hand problems (...) be sure to keep the space between the thumb and index finger open, and the muscles relaxed [La baqueta debe agarrarse lo suficiente como para sujetarla de forma segura, pero no apretarla ni presionarla. Apretar demasiado la baqueta no es lo ideal porque puede causar todo tipo de problemas en las manos (...) asegúrese de mantener abierto el espacio entre el pulgar y el índice, y relajar los músculos. (Sweeney, 2000, p. 8)

Comprendiendo y aplicando este principio que está detrás de una acción tan simple como agarrar la baqueta, tocar la batería será una buena experiencia. Así pues, independientemente del tipo de agarre aplicado, sea este el combinado ²⁰ o el tradicional ²¹ “it’s important to understand that no matter which technique you employ (...) you are ultimately applying force to resistance over a fulcrum” [es importante comprender que no importa que técnica emplee, (...) en última instancia, está aplicando fuerza a la resistencia sobre un punto de apoyo] (Martinez & Crabb, 2011, p. 73).

Por lo tanto, el baterista debería aprovechar los beneficios que el principio de máquina simple ofrece, facilitando las condiciones para que cada elemento actúe de la mejor manera.

²⁰ En esta técnica ambas manos sostienen la baqueta de la misma forma. El dedo pulgar y el índice sostienen la baqueta, ambos dedos deben estar a la misma altura (Sweeney, 2000).

²¹ En esta técnica la mano izquierda coloca la baqueta entre el dedo pulgar y el índice y se apoya sobre el segundo dedo, mientras que la mano derecha sostiene la baqueta con la técnica combinada (Sweeney, 2000).

En ese sentido, “the concept to keep in mind is to use a relaxed grip” [el concepto básico a tener en cuenta es utilizar un agarre relajado] (Tornello, 2015, p. 5).

1.2.2. El rebote

El segundo fundamento es el rebote, este recurso brinda al baterista la posibilidad de aprovechar al máximo la energía, y aunque demanda tiempo dominarlo, los beneficios interpretativos recompensarán todo el tiempo invertido (Dean, 2013, p. 24). Por otro lado, así como al agarrar la baqueta y al tocar hay un principio físico, detrás del rebote también lo hay.

Newton’s third law of motion explains that for every action there is an equal and opposite reaction. For example, when one object (a stick) pushes against another (a drum or cymbal), the object rebounds back in the opposite direction with equal force [La tercera ley del movimiento de Newton explica que por cada acción hay una reacción igual y opuesta. Por ejemplo, cuando un objeto (una baqueta) empuja a otro (un tambor o un platillo), el objeto rebota en la dirección opuesta con la misma fuerza]. (Fidyk, 2012, p. 68)

Aprovechando esta ley física se podrán resolver situaciones cotidianas a las que se expone el baterista. Por ejemplo, tocar varios golpes al unísono por un tiempo prolongado; o tocar estilos musicales, como el swing o jazz, donde el baterista debe tocar un patrón constante con la mano derecha a velocidades exigentes durante toda la pieza musical o en estudios para tambor que demandan ejecutar distintos rudimentos, entre otros.

Por el contrario, enfrentar estas situaciones sería complicado si se tocara sin aprovechar el rebote y se ejecutasen controlando cada golpe con la muñeca. Matt Dean dice que muchos bateristas al tocar evitan este rebote natural por su falta de técnica, la cual radica básicamente en: agarrar la baqueta muy fuerte, no usar los dedos y no utilizar la muñeca como punto de apoyo (2013, p. 24). Además, el reto al tocar utilizando el rebote es lograr que

las notas de rebote suenan igual que el golpe principal. En este punto, la pregunta sería ¿cómo se logra tocar con un buen rebote?

Matt Dean compara el rebote al tocar la batería con la acción de un jugador de baloncesto al rebotar la pelota:

Imagine a basketball player bouncing a ball. He pushes the ball down toward the floor, and it bounces back into his hand. In no way does he lift the ball back up to his hand; he simply allows it to naturally bounce (...), he moves with the ball and uses its energy [Imagina a un jugador de baloncesto rebotando una pelota. El empuja la pelota hacia el suelo y ésta rebota en su espalda. De ninguna manera levanta la pelota hasta su mano; simplemente permite que rebote naturalmente (...), se mueve con la pelota y usa su energía].(2013, p. 24)

En ese sentido, el rebote consiste en girar la muñeca y permitir que la baqueta regrese al mismo punto de inicio sin aplicar fuerza en su retorno. Para lograr esto se debe prestar atención no solo al punto de apoyo en la muñeca, sino también considerar que en la mano hay un segundo punto de apoyo. Por ejemplo, en el agarre combinado, la palma de la mano mira hacia abajo y el punto de apoyo es la primera articulación del dedo medio. Mientras que, en el agarre tradicional, el punto de apoyo de la mano se encuentra entre el dedo índice y el pulgar (Martinez & Crabb, 2011a, p. 75). Para conseguir un buen rebote, los autores Martinez y Crabb mencionan que:

The stick must be allowed to rock over the hand fulcrum evenly, by opening the fingers slightly on the primary stroke and then following through with the fingers on the rebounds. The first finger and thumb in matched grip, and the fulcrum between the first finger and thumb in traditional grip, are areas of inactivity, meaning they are not involved in the opening (release) and closing

(squeeze) process of rebounds. [Se debe permitir que la baqueta se balancee sobre el punto de apoyo de la mano de manera uniforme, abriendo los dedos ligeramente en el golpe principal y luego siguiendo con los otros dedos en los rebotes. El primer dedo y el pulgar en un agarre combinado, y el punto de apoyo entre el primer dedo y el pulgar en el agarre tradicional, son áreas de inactividad, lo que significa que no están involucrados en el proceso de apertura (liberación) y cierre (apretar) de los rebotes]. (Martinez & Crabb, 2011a, p.75)

Por lo tanto, para lograr un buen rebote, en primer lugar, se debe usar correctamente el punto de apoyo en las manos porque “is one of the most important thing” [es una de las cosas más importantes]; en segundo lugar, no se debe agarrar muy fuerte las baquetas ni apretarlas y las manos deben estar relajadas (Gerhart, 2020, p. 4); y por último, se deben usar los dedos para conducirlos mientras regresan al punto de inicio durante el rebote.

Como se ha podido ver, en el estudio técnico hay principios físicos que tienen un papel importante al momento de tocar la batería. Por tal motivo, es importante que el baterista pueda conocerlos y entenderlos porque lo motivarán a aplicarlos en su rutina de estudio y como consecuencia, traerá beneficios a su interpretación.

1.3. Los rudimentos

El diccionario de la lengua española define los rudimentos como los “primeros estudios de cualquier ciencia o profesión”(2020), y el diccionario Webster los define como “a basic principle or element or a fundamental skill”[un principio básico o elemental, o una habilidad fundamental] (2021). A partir de estas definiciones y aplicándolas a la ejecución de la batería, en primer lugar, se puede definir que un rudimento es la forma más elemental de hacer un sonido en un tambor y, en segundo lugar, que son ejercicios básicos para el desarrollo de la técnica percutiva (Chandler, 1990, pp. 1-2).

La base de los distintos rudimentos radica en la combinación de golpes simples y golpes dobles (Burns, 1981, p. 66). Actualmente, los rudimentos han logrado un estándar y se ha convenido en un total de cuarenta ejercicios (Cuesta, 2009). A continuación, se hará un breve repaso histórico de cómo ha sido este proceso de estandarización, y posteriormente, a partir de los autores consultados, se revisará la importancia de la práctica de éstos.

1.3.1. Breve historia y estandarización de los rudimentos

El uso de los rudimentos está asociado directamente a la ejecución del tambor redoblante. Este instrumento cumplió un rol importante en las compañías militares. En el periodo de la Revolución Americana²² e incluso más de cien años antes, en las armadas militares europeas, el dominio técnico y la ejecución de los rudimentos servía para generar unidad entre varios percusionistas que interpretaban una misma pieza. La llegada de los británicos a Boston el 1ero de octubre de 1768 dio inicio de la expansión e influencia de la técnica percutiva en el territorio americano. (Chandler, 1990, pp. 2-4). Por ejemplo, en los campamentos de los soldados, el tambor era usado al aire libre, y cada toque estaba relacionado a una actividad o deber que los soldados debían cumplir, Chandler describe esta dinámica así:

The beats, of which some were known as the "duty," were heard by all members of the camp. The soldiers were responsible for knowing and understanding the different beats and were therefore expected to act upon them (...), the sustained sound of a drum (commonly referred to as a roll) sometimes served as a segue from one signal to another during the nineteenth-century [Algunos de los ritmos eran conocidos como "ritmos de deberes", estos eran escuchados por todos los miembros del campamento. Los soldados

²² La Revolución Americana fue un alzamiento político en las Trece Colonias Británicas a partir de 1765, que estalló en una guerra en 1775, y culminó con la independencia de los Estados Unidos en 1783 (Nava & Hernández, 2016)

eran responsables de conocer y comprender los diferentes ritmos y, por lo tanto, se esperaba que actuaran de acuerdo a ellos(...), el sonido sostenido de un tambor (comúnmente conocido como redoble) a veces sirvió como una transición de una señal a otra durante el siglo XIX] (1990, pp. 2-3).

Es importante señalar que fueron los suizos quienes ya habían desarrollado la técnica de los rudimentos aplicada al tambor, tal y como lo menciona Chandler: “Most scholars credit the Swiss with having the earliest (...) drum corps using rudiments. Indeed, the city of Basle, Switzerland, can for the most part claim the origins of rudimental drumming” [La mayoría de los eruditos atribuyen a los suizos la ejecución del tambor utilizando rudimentos. De hecho, la ciudad de Basilea, Suiza, puede reclamar en su mayor parte los orígenes de los rudimentos aplicados al tambor] (Chandler, 1990, p. 6).

Además, señala que los bateristas estadounidenses han utilizado muchos de los mismos rudimentos que los suizos han tocado desde el siglo XV:

These rudiments include the Long Roll, Flam, Swiss Army Triplets, Pataflafla, Tap-Flam, and Short Rolls (5,7, 9-stroke rolls) (...) it is easy to understand how our notational system has evolved and the important effect the Swiss have had on our rudimental heritage [Estos rudimentos incluyen Long Roll, Flam, Swiss Army Triplets, Pataflafla, Tap-Flam y Short Rolls (5, 7 y 9 golpes) (...) es fácil comprender cómo en nuestra notación el sistema ha evolucionado y el importante efecto que tienen los suizos en nuestra herencia rudimentaria] (Chandler, 1990, p. 9).

Dos de las primeras fuentes conocidas sobre la técnica de los rudimentos aplicados al tambor fueron escritas por los autores británicos Charles Stewart Ashworth: *A New Useful And Complete System of Drum Beating* (1812) y Samuel Potter: *The Art of Beating the Drum* (1815) (Chandler, 1990, p. 10). Con el paso de los años, nueva literatura fue desarrollada,

pero lo más relevante para la evolución y estandarización de los rudimentos es el reconocimiento de las distintas aplicaciones que éstos tenían no solo en el campo militar. Por ejemplo, en música orquestal sinfónica a través de la ejecución del tambor; la aplicación en nuevos estilos musicales como el jazz, el rock e incluso la música creada para percusión solista (Chandler, 1990, p. 90).

En el año 1933, durante la American Legion National Convention en Chicago, se formó la National Association of Rudimental Drummers, más conocida como N.A.R.D. Desde su formación el propósito de esta organización ha sido "to protect and preserve a system of standardized rudiments as an anchor for all marching, concert and drum kit drumming" [proteger y preservar un sistema de rudimentos estandarizados que sea un ancla para todos los percusionistas de bandas, concertistas y bateristas](N.A.R.D, 2021, párr.5). En esa convención se reunieron bateristas de distintas partes de Estados Unidos (ver figura 4) con el propósito de discutir sobre los métodos de percusión pasados y actuales. Tras esta reunión es que se escogieron trece rudimentos llamados "The Thirteen Essential Rudiments" (Los Trece Rudimentos Esenciales).

Figura 4

Fundadores de N.A.R.D 1933



Nota. Fila frontal de izquierda a derecha, Harry Thompson, George A. Robinson, WM. Flowers, W.D. (Bill) Kieffer, W.F. (Bill) Hammond, Joe A. Hathaway, George Lawrence Stone, Roy Knapp. Fila posterior de izquierda a derecho: WM. F. Ludwig, M.M (Heine) Gerlach, J. Burns Moore, William C. Miller, ED. B. Straight. Fuente: N.A.R.D - 2021

Posteriormente, en el año 1982, tras un trabajo colaborativo con percusionistas selectos que duró cinco años, la PAS²³ International Drum Rudiment Committee publicó “The 40 Percussive Arts Society International Drum Rudiments”. Esta lista contiene veintiséis rudimentos tradicionales juntos a otros rudimentos de batería, orquestales, europeos y contemporáneos. La PAS esperaba que esta lista incentivara la creación de un nuevo vocabulario de rudimentos que sirviera de inspiración para los percusionistas contemporáneos por muchos años más (PAS, 2021).

En referencia a los rudimentos, Chandler señala que “the formation of these patterns and their methods of sticking have basically been handed down intact from the eighteenth-century “[la formación de estos patrones y sus métodos básicamente se han transmitido intactos desde el siglo XVIII] (1990, p. 92) Como se puede ver, alcanzar la precisión y unidad en la ejecución de los rudimentos condujo a buscar formas de estandarizarlos. El resultado de esta búsqueda son los rudimentos propuestos, en una primera instancia por N.A.R.D y posteriormente por la PAS.

1.3.2. Importancia de la práctica de los rudimentos

Un aspecto básico que todo baterista debe desarrollar, además de la sensibilidad musical, es el físico, y los rudimentos apuntan a ese fin (Persip, 2003, p.14). El estudio de los rudimentos es fundamental en la formación del baterista “for developing a solid technical” [para desarrollar una base técnica sólida]. Esta es posible desarrollar, en parte, debido a las distintas combinaciones que proponen, lo cual fortalece las manos preparándolas para resolver distintos desafíos al tocar el tambor (Viña, 2019, p. 19).

²³ Percussive Arts Society (PAS) fundada en 1961, es la organización de percusión más grande del mundo y se considera la fuente central de información y redes para percusionistas y bateristas de todas las edades.

Del mismo modo que es indispensable para un guitarrista, pianista o violinista estudiar las distintas escalas²⁴ musicales, para un baterista es fundamental el estudio de los rudimentos. Sin embargo, estos no deberían ser un fin en sí mismo, al respecto el baterista Charles Persip dice:

Some drummers get so involved with rudimental practice that when performing they play rudiments instead of creative rhythmic and melodic statements. Like “I’ll play a paradiddle²⁵ here or a roll here”, instead of trying to play a rhythmic or melodic line that uses the roll or paradiddle as a musical element [Algunos bateristas se involucran tanto con la práctica rudimentaria que cuando están en escena, tocan rudimentos en lugar de creativas frases melódicas. Piensan “tocaré un paradiddle aquí o un redoble aquí”, en lugar de intentar tocar una línea rítmica o melódica que utiliza el redoble o el paradiddle como elemento musical]. (2003, p. 16)

Roy Burns lo ejemplifica así:

Think of rudiments as scales for our instrument. If you go to hear Chick Corea, Oscar Peterson or McCoy Tyner, you don't expect them to play a bunch of piano scales and call them ideas. All of them can play and have most likely practiced piano scales at one time or another, but they leave them in the practice room. *That is what should be done with rudiments as they relate to the drum set. Practice them and then leave them in the practice room. When performing play music* [italics added] [Piensa en los rudimentos como escalas para nuestro instrumento. Si vas a escuchar a Chick Corea, Oscar Peterson o McCoy Tyner, no esperas que toquen un montón de escalas de piano y las

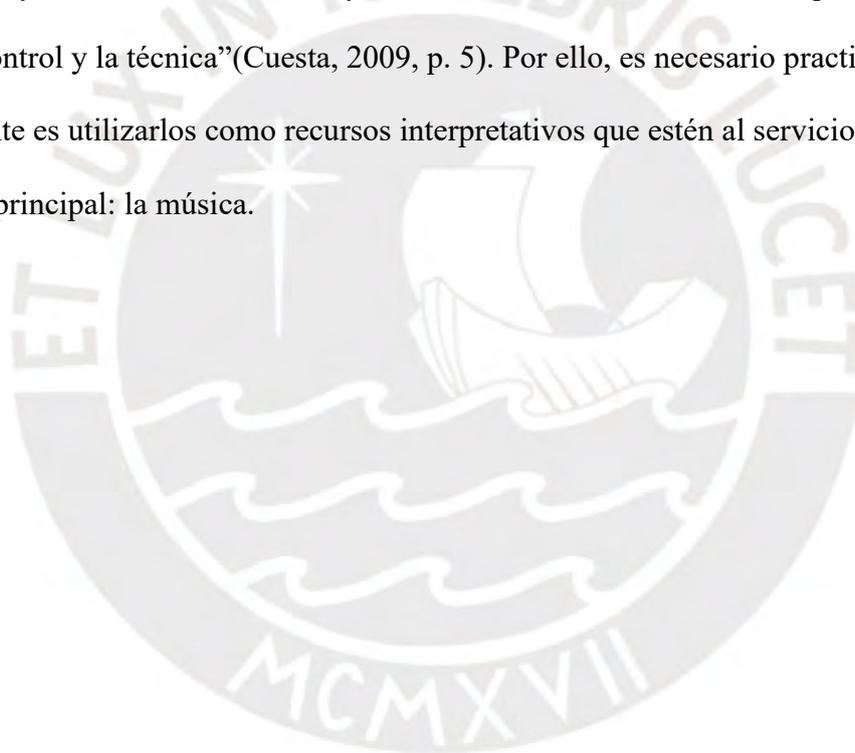
²⁴ Nuestro sistema musical divide la octava en doce notas. Una escala es un conjunto de notas específicas escogidas de entre estas doce notas. Con las notas de las escalas los compositores construyen sus melodías y los acordes que las acompañan (Rodríguez, 1997).

²⁵ Un rudimento que combina los golpes simples y golpes dobles.

llamen ideas. Todos ellos las pueden tocar y probablemente hayan practicado escalas de piano en un momento u otro, pero las dejan en la sala de práctica.

Eso es lo que debería hacerse con los rudimentos en lo que respecta a la batería. Práctiquelos y luego déjelos en la sala de práctica. Cuando estés en escena, toca música [cursivas añadidas] (Burns, 1981, p. 66).

Jhon Conell dice que los rudimentos “are designed to expose your weaknesses”[son diseñados para exponer tus debilidades] (p. 130). Por ello, estudiarlos y dominarlos brindan una serie de beneficios, tales como: coordinación, destreza interpretativa y creativa, independencia y resistencia. Además, “ayudan a acondicionar los músculos que permiten alcanzar el control y la técnica”(Cuesta, 2009, p. 5). Por ello, es necesario practicarlos, pero más importante es utilizarlos como recursos interpretativos que estén al servicio de la protagonista principal: la música.



Capítulo 2. Metodología y desarrollo del laboratorio

2.1. Metodología del proceso creativo

La propuesta metodológica a utilizar en el presente trabajo de investigación es de tipo autoetnográfica. Según los autores Ellis, Adams y Bochner (2011) la autoetnografía “suele referirse a estrategias de investigación que pretenden describir y analizar sistemáticamente la experiencia personal del investigador para comprender algunos aspectos de la cultura, fenómeno o evento a los que pertenece o en los que participa”(como se citó en López-Cano & San Cristóbal, 2021, p. 138).

Por ello, a partir de lo planteado por López-Cano y San Cristóbal (2021), debido a que el investigador toma parte en todo el proceso de la investigación, el presente trabajo utiliza dos estrategias de autoobservación. En primer lugar, la autoobservación indirecta, por medio del registro de cada sesión de investigación en audio y video analizado al terminar cada experiencia. Y en segundo lugar, la autoobservación directa, con un registro similar, tanto en audio y video, pero con la diferencia de que el análisis se realizó durante la experiencia (pp. 151-152).

Para el registro de datos se utilizó el **cuaderno de campo**, el cual comprende cuatro elementos. El primero de ellos, *las notas de campo*, donde objetivamente se describió en qué consistió la experiencia del día, qué temas se abarcaron y hasta dónde se avanzó. Esta nota se realizó inmediatamente terminada la experiencia señalando el día, fecha, hora y tiempo que duró la misma.

Como un segundo elemento se tiene el *diario de campo*, el cual toma nota de perspectivas, cuestiones y respuestas personales. En ese sentido se registraron situaciones por las que atravesó el investigador durante la sesión, tales como: agotamiento físico, estado de ánimo y preocupaciones; siendo estos factores importantes que influyen en la práctica artística.

Como tercer elemento se utilizó el *registro de campo*, el cual sirve de ayuda para recoger en audio y video la experiencia. Tanto el registro de campo y las notas de campo se complementan para realizar el cuarto elemento, las *reflexiones de campo*. En éstas se plasmaron los resultados y avances de la experiencia, asimismo, cuestionamientos, y como se verá en el apartado 2.3, se formularon nuevos enfoques respecto a la forma de realizar la rutina de estudio planteada inicialmente. Toda esta etapa concluye en la autoreflexión, que es un complemento al proceso de autoobservación, la cual permitió plasmar las conclusiones de la presente investigación.

2.2. Propuesta del laboratorio

El laboratorio de exploración tuvo como propuesta poner a prueba el concepto de relajación a partir de la ejecución de una misma rutina de estudio. Se estableció una duración de veinticuatro días y se dividió en dos etapas, cada una de doce días. En la primera etapa se realizó la rutina de estudio previamente seleccionada controlando cada golpe con las muñecas y, en la segunda, se desarrolló la misma rutina sin el control de cada golpe con las muñecas aprovechando el rebote. Además, en todo este proceso se puso a prueba un grupo de ejercicios de estiramiento con la finalidad de comprobar si producirían relajación al ejecutar las rutinas de ejercicios técnicos propuestos. A continuación, se describen los ejercicios seleccionados, tanto de estiramiento como técnicos.

2.2.1. Selección y organización de ejercicios de estiramiento

Para la selección de los ejercicios de estiramiento se han tomado en cuenta los propuestos por Rosset y Fábregas (2005) en su libro *A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Las autoras sugieren una serie de ejercicios diseñados para “percusión batería” que incluyen estiramientos *antes de tocar* y *después de tocar*. Para el laboratorio se han seleccionado aquellos que deben realizarse antes de tocar, y de éstos, sólo fueron elegidos los ejercicios que se enfocan en las manos y partes del cuerpo comprometidas

al tocar los rudimentos. Esta rutina tiene una duración aproximada de seis minutos. A continuación, se describe brevemente cada uno de los ejercicios elegidos.

Muñeca abajo: “Colocar el brazo con el codo ligeramente flexionado y la palma de la mano mirando hacia el suelo (...) se flexiona la muñeca presionando en el dorso de la mano. Simultáneamente extender el codo. Mantener el estiramiento 20 segundos en cada mano” (Rosset & Fábregas, 2005, p. 55). (Ver figura 5).

Puño dentro:

Colocar el brazo con el codo en ligera flexión y la mano de lado con la palma de la mano mirando hacia dentro. La mano se cierra con el dedo pulgar en el interior del puño. Coger éste con la otra mano, con la palma de la mano cubriendo los nudillos de los dedos. Con la otra mano intentar aumentar la flexión de la muñeca mientras se realiza extensión del codo. Mantener el estiramiento 20 segundos en cada lado (Rosset & Fábregas, 2005, pp. 56 - 57), (ver figura 6).

Mano abajo:

Con el codo ligeramente flexionado y la palma de la mano mirando hacia arriba (rotación externa), sostener los dedos con los dedos de la otra mano (...) Con la mano contraria aumentar la extensión de la muñeca y de los dedos. Mantener el estiramiento 20 segundos (Rosset & Fábregas, 2005, p. 58), (ver figura 7).

Inclinación de la mano:

Mantener el brazo en rotación interna (la palma de la mano mirando hacia el suelo) y el codo en ligera flexión. Coger la palma de la mano con la otra mano. Hay que combinar dos movimientos: la extensión de la muñeca y la

desviación radial (inclinarse lateralmente la mano hacia el lado del dedo pulgar).

Mantener el estiramiento 20 segundos en cada brazo (Rosset & Fábregas, 2005, p. 58), (ver figura 8).

Dorsal ancho:

De pie, con los pies ligeramente separados. El brazo estará totalmente estirado hacia arriba y un poco hacia atrás. Con la otra mano se coge a nivel de la muñeca o del codo tirando hacia arriba y ligeramente hacia el lado que tira.

Mantener el estiramiento 20 segundos en cada lado (Rosset & Fábregas, 2005, p. 58), (ver figura 9).

Anterior del cuello:

(Para estirar el lado derecho). Sentado o en pie. Situar la cabeza inclinada hacia el lado izquierdo (levantando la oreja derecha hacia el techo), con extensión del cuello y ligera rotación hacia el lado derecho. Levantar la barbilla hacia arriba añadiendo rotación de la cabeza hacia el lado izquierdo. Mantener el estiramiento 20 segundos en cada lado (Rosset & Fábregas, 2005, p. 75), (ver figura 10).

Lateral del cuello:

En pie, con las piernas ligeramente separadas o sentado. Dejar el brazo del lado que se quiere estirar caído, con el hombro bien relajado. Coger la cabeza a la altura de la oreja con la otra mano, pasando el brazo por encima de la cabeza. Inclinarse el cuello hacia el lado contrario al que se quiere estirar, ayudándose con la mano(...) Mantener el estiramiento 20 segundos en cada lado. (Rosset & Fábregas, 2005, p. 75), (ver figura 11).

Parte baja de la espalda:

En pie, con una pierna adelantada y la rodilla ligeramente flexionada. La otra pierna debe estar estirada, los pies mirando hacia delante y el peso equilibrado

sobre los dos pies. Levantar el codo del lado en que el pie está más atrás hasta tocar la oreja del mismo lado con la parte interna del brazo. Con la mano del lado contrario coger el brazo por detrás, a nivel del codo. Llevar el codo hacia arriba para poder tirar indirectamente de las costillas.

A continuación, enrollar la parte alta de la espalda sobre el pecho. Mientras, dirigir el codo que se tiene cogido hacia delante, en dirección al pie que está adelantado. Mantener el estiramiento 20 segundos en cada lado. (Rosset & Fábregas, 2005, p. 83), (ver figura 12).

Figura 5

Muñeca abajo

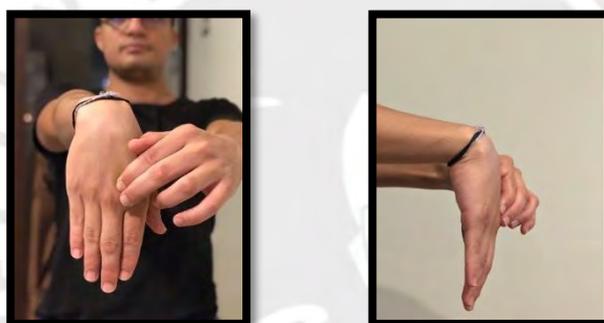


Figura 6

Puño dentro



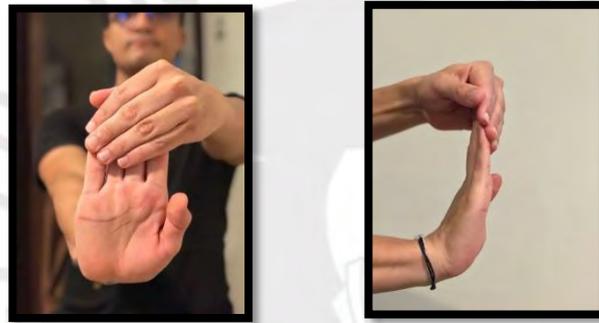
Figura 7*Mano abajo***Figura 8***Inclinación de la mano***Figura 9***Dorsal ancho*

Figura 10

Anterior del cuello

**Figura 11**

Lateral del cuello

**Figura 12**

Parte baja de la espalda



2.2.2. Selección y organización de ejercicios técnicos

Los ejercicios técnicos que fueron parte de la rutina han sido tomados del libro *Stick control: For the snare drummer* de George Lawrence. De este se eligieron los primeros cuatro ejercicios (1935, p. 5), (ver figura 13).

Figura 13

Ejercicios 1 – 4 del libro Stick control: For the snare drummer

The figure shows four musical exercises for snare drum stick control, each on a single staff with a common time signature (C) and a repeat sign. The exercises are numbered 1 through 4. Below each staff, the drum notation is represented by letters 'D' and 'I'. Exercise 1: D I D I D I D I D I D I D I. Exercise 2: I D I D I D I D I D I D I D I D. Exercise 3: D D I I D D I I D D I I D D I I. Exercise 4: I I D D I I D D I I D D I I D D.

Nota. La letra “D” indica que el golpe se ejecuta con la mano derecha, y la letra “I” que se ejecuta con la mano izquierda.

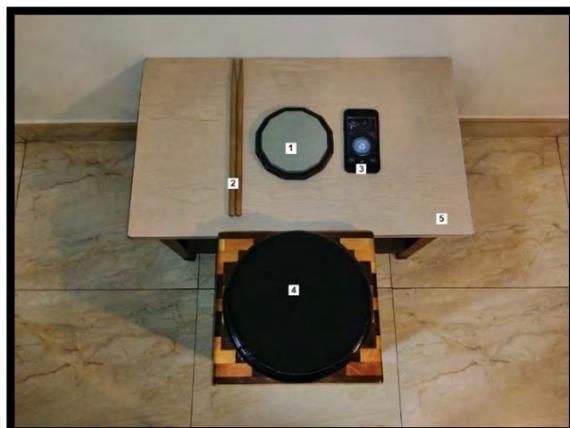
A partir de los ejercicios señalados se creó la rutina que fue el punto de partida para el laboratorio de exploración. En primer lugar, para el redoble de golpes simples se determinó tocar el ejercicio uno y dos, cada ejercicio con una duración de un minuto a una velocidad de 60 bpm²⁶. En segundo lugar, para el redoble de golpes dobles se determinó tocar los ejercicios tres y cuatro, cada ejercicio con una duración de un minuto a un tiempo de 60 bpm. Esta rutina tuvo una duración de cuatro minutos. Asimismo, se planteó cada día subir los bpm, inicialmente de cinco en cinco hasta llegar a los 90, y a partir de este punto subir progresivamente uno o dos bpm cada día hasta terminar la etapa respectiva.

Los instrumentos utilizados fueron: Un pad de práctica, un par de baquetas de medida 5A, un metrónomo, un asiento y un soporte para el pad (ver figura 14). Toda la rutina desarrollada, que incluyó los ejercicios de estiramiento y técnicos, tuvo una duración de doce minutos aproximadamente considerando el tiempo para pasar de un ejercicio a otro.

²⁶ El BPM (Beat por Minute que en castellano significa «golpes por minuto») o también llamado PPM (Pulsaciones por minuto), es una unidad que sirve para medir el ritmo en música. Su valor equivale a la cantidad de pulsaciones que se entran en un minuto (Gorka, 2016).

Figura 14

Instrumentos utilizados en el laboratorio



Nota. 1. Pad de práctica, 2. Par de baquetas de medida 5A, 3. Metrónomo, 4. Asiento, 5. Soporte para el pad.

2.3. Desarrollo de la primera etapa del laboratorio²⁷: controlando golpes con las muñecas²⁸

La primera etapa del laboratorio tuvo doce sesiones; ya que las acciones en cada una de éstas son repetitivas, se ha sintetizado dicha información en tablas, además, se han mencionado las particularidades de cada día de exploración, y en la mayoría de casos, se señala una breve conclusión. Es preciso mencionar que se ha determinado usar el término *velocidad* en lugar de *tiempo*²⁹.

2.3.1. Sesión 1

Tabla 1

Rutina realizada- sesión 1 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Ejercicios técnicos	4	60	-
Total	10		

²⁷ Ver sesiones en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/143v2dMQHf3e7r404FMkKSzC9bJyBYF/view?usp=sharing>

²⁸ Las muñecas estuvieron involucradas en un mayor nivel acompañando el rebote natural de las baquetas procurando un control absoluto de las mismas y de cada golpe realizado. El objetivo fue comprobar cómo afectaría a la relajación en cada una de las sesiones.

²⁹ El tiempo hace referencia a la velocidad con la que una pieza musical es ejecutada.

Particularidades de la sesión:

Terminada la sesión no percibí tensión en ninguna parte de mi cuerpo, además tuve la sensación de que el tiempo asignado para los ejercicios técnicos no fue suficiente. Por ello, la propuesta para la siguiente sesión sería de dos minutos para cada uno de ellos, un total de ocho minutos considerando que fueron cuatro los ejercicios seleccionados.

2.3.2. Sesión 2

Tabla 2

Rutina realizada - sesión 2 (1era. Etapa)

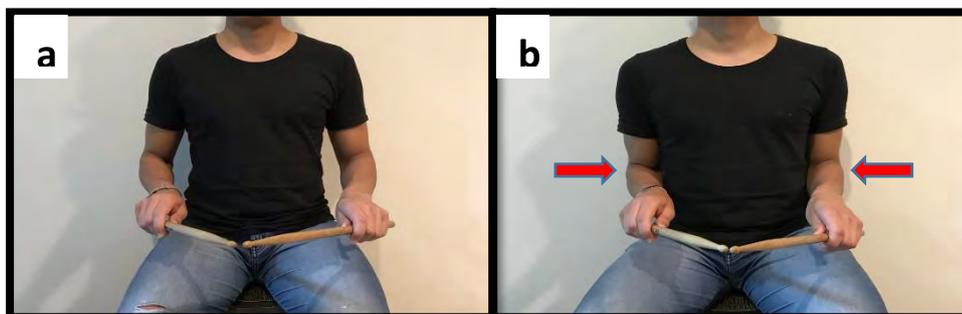
	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Ejercicios técnicos	8	65	-
Total	14		

Particularidades de la sesión:

Mientras realizaba los dos primeros ejercicios enfocados al redoble de golpes simples, sentí tensión en la zona del trícep en ambos brazos, pero recordé un consejo que mi profesor de instrumento me había dado: “*relaja tus hombros y pega tus codos*”, y ayudó a la relajación (ver figura 15). Para los siguientes dos ejercicios también tomé en cuenta este consejo logrando un resultado favorable.

Figura 15

Posición de codos



Nota. “a” codos abiertos, “b” codos pegados

2.3.3. Sesión 3

Tabla 3

Rutina realizada - sesión 3 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	0	-	No se realizó
Calentamiento			
Previo a ejercicio 1 y 2	3	60 a 70	-
Ejercicios técnicos	8	70	-
Total	11		

Particularidades de la sesión:

En esta sesión no realicé los ejercicios de estiramiento con el objetivo de comprobar qué efecto tendría esta decisión al ejecutar los ejercicios técnicos. Asimismo, decidí introducir un calentamiento previo a los ejercicios enfocados al redoble de golpes simples.

Empecé a tocar el calentamiento previo al ejercicio 1 a una velocidad de 60 bpm, la cual fue aumentando cinco puntos cada treinta segundos hasta llegar a los 70 bpm, esta parte duró un minuto. El calentamiento previo al ejercicio 2 tuvo parámetros similares, pero la velocidad fue aumentando cada sesenta segundos, durando un total de dos minutos.

Conclusión:

El calentamiento tuvo resultados favorables, por ello decidí incluirlo en las rutinas posteriores, en las mismas, me referiré a éste ejercicio como calentamiento *básico 1*. Al finalizar esta sesión sentí un nivel de tensión en la zona del bíceps del brazo izquierdo, no así en el brazo derecho. Además, observé que conforme iba aumentando la velocidad era difícil tocar completamente relajado los ejercicios enfocados al redoble de golpes simples que los enfocados al redoble golpes dobles.

2.3.4. Sesión 4

Tabla 4

Rutina realizada - sesión 4 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	0	-	No se realizó
Calentamiento			
Básico 1	4	60 a 75	-
Ejercicios técnicos	8	75	-
Total	12		

Particularidades de la sesión:

Para el calentamiento fue de gran ayuda automatizar el metrónomo para no hacer el incremento de la velocidad manualmente programándolo para que empiece en los 60 bpm y que en un intervalo de dos minutos llegue a los 75 bpm. En función a este tiempo configuré los parámetros. Esta opción que ofrece el metrónomo fue utilizada en todas las sesiones posteriores (ver figura 16).

Figura 16

Metrónomo automatizado



Nota. Los parámetros: cada trece barras (compases) se incrementa 2 bpm; tiempo de inicio: 60 bpm; tiempo máximo: 75 bpm.

Conclusión:

Conforme avanzaba la sesión percibí una ligera tensión en mis brazos generando una mayor dificultad en la ejecución del ejercicio planteado.

2.3.5. Sesión 5

Tabla 5

Rutina realizada- sesión 5 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1	3	60 a 80	-
Previo a ejercicio 3 y 4	3	60 a 80	-
Ejercicios técnicos	8	80	-
Total	20		

Particularidades de la sesión:

Realicé el calentamiento básico 1, empecé a tocarlo a una velocidad de 60 bpm, la cual fue aumentando cinco puntos cada sesenta segundos hasta llegar a los 80 bpm, esta parte duró cuatro minutos. Además, añadí un calentamiento previo a los ejercicios enfocados al redoble de golpes dobles, este comenzó a ser tocado a una velocidad de 70 bpm, la cual fue aumentando dos puntos cada sesenta segundos hasta llegar a los 80 bpm, esta parte duró dos minutos.

Conclusión:

El nuevo calentamiento fue favorable, por ello decidí incluirlo en las rutinas posteriores, me referiré a éste ejercicio como calentamiento *básico 2*. Al finalizar percibí que era difícil realizar los ejercicios enfocados en el redoble de golpes simples. Luego de ejecutarlos sentí tensión en el antebrazo de la mano izquierda (ver figura 17), además, conforme avanzaba la rutina, sentí dolor en el dedo índice y en el pulgar, lo mismo que en la palma de la mano cerca al dedo pulgar (ver figura 18).

Figura 17*Tensión en el antebrazo***Figura 18***Tensión en la palma de la mano***2.3.6. Sesión 6****Tabla 6***Rutina realizada - sesión 6 (1era. Etapa)*

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			-
Básico 1 y 2	6	60 a 85	-
Ejercicios técnicos	8	85	-
Total	20		

Particularidades de la sesión:

Durante el desarrollo de la sesión sentí tensión en ambos antebrazos, a pesar de haber realizado la rutina de estiramiento y el calentamiento previo. El *diario de campo* registra lo siguiente:

Al tocar el redoble de golpes simples estuve relajado los primeros 10 pulsos, pero cuando pasé de 80 a 85 me costó mucho, la tensión fue muy complicada, hice un pequeño estiramiento antes de empezar (...) no pude sostener los dos minutos en 85, hice un pequeño estiramiento y continué, pero la tensión que sentí no me permitió seguir. Me percaté que perdía el valor de la fusa y éste se convertía en un valor rítmico menor buscando acomodarme al metrónomo. Con la mano izquierda no es cómodo tocar controlando, se genera una tensión en toda la zona del antebrazo. De 80 a 85 bpm puedo ver que mis manos se ponen tensas y no puedo sostener a esa velocidad. No pude sostener más de un compás.

Cuando toqué el tercer ejercicio se perdió calidad en el sonido. Al respecto, el *cuaderno de campo* registra lo siguiente:

Consideré no hacer los dobles con la mano izquierda puesto que en este punto me doy cuenta que si con la mano dominante no puedo sostener a esa velocidad (85 bpm) es lógico que empezando con la mano izquierda no saldrá.

Conclusiones:

Con respecto al redoble de golpes dobles, al finalizar esta sesión observé que a pesar de estar controlando el movimiento de las baquetas hubo un nivel de rebote. Asimismo, durante el calentamiento, entre los 80 y 85 bpm, los golpes no eran definidos, además de haber sentido tensión en el antebrazo izquierdo.

2.3.7. Sesión 7

Tabla 7

Rutina realizada - sesión 7 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento ³⁰	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	6	60 a 90	-
Ejercicios técnicos	8	90	-
Total	20		

Particularidades de la sesión:

Durante el calentamiento hice breves pausas para estirar las manos. Por otro lado, mientras desarrollaba la rutina de ejercicios técnicos sentí tensión en ambas manos, codos y antebrazos, por tal motivo resultó difícil sostenerlos a la velocidad de 90 bpm. En este punto del laboratorio surgió una interrogante que fue registrada en el *cuaderno de campo* “¿es necesario invertir una semana más a la exploración sabiendo que a partir de los 70 -72 bpm pierdo por completo la relajación de mis brazos?”. A pesar de esta interrogante decidí continuar con la propuesta del laboratorio para seguir explorando nuevas posibilidades de rutinas.

2.3.8. Sesión 8

Tabla 8

Rutina realizada - sesión 8 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento	-	-	No se realizó.
Ejercicios técnicos	8	90	Se exploró rutina.
Total	14		

³⁰ Por problemas técnicos con la computadora no pude registrar la rutina de estiramiento.

Particularidades de la sesión:

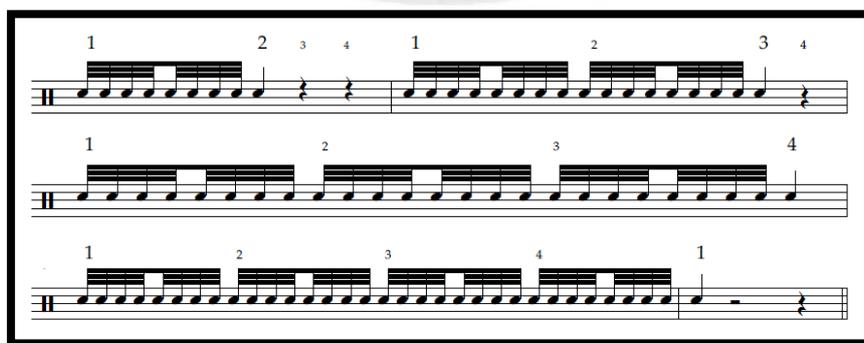
Esta sesión y las que siguieron sirvieron para explorar posibilidades de rutinas que me ayudasen a tener resistencia al tocar los redobles a una velocidad de 90 bpm, pues como pude comprobar en las sesiones anteriores, tocar cada ejercicio libre de tensión a partir de los 70 bpm no fue posible. La propuesta de ejercicios que se exploraron para esta sesión fue registrada en el *cuaderno de campo*:

La dinámica ha sido tocar los redobles llenando pulso por pulso progresivamente. Tocar en el primer tiempo y resolver en el segundo tiempo a nivel de fusas; parar un tiempo, y empezar lo mismo con la otra mano. Repetí esta secuencia por un minuto. Terminando el minuto ahora tocaría llenar dos tiempos y resolver en el tercero, luego llenar tres tiempos y resolver en el cuarto, y finalmente llenar cuatro tiempos y resolver en el primer tiempo (si hablamos en un contexto de cuatro cuartos).

La notación rítmica de la propuesta explorada para el redoble de golpes simples fue la que se observa en la figura 19. Estos fueron tocados empezando con la mano izquierda y luego con la derecha. En adelante, me referiré a todo este grupo de ejercicios como *ejercicio 5*.

Figura 19

Ejercicio 5



La propuesta explorada para el redoble de golpes dobles tuvo como base los ejercicios del libro Rudimental Ritual de Alan Dowson, ver figura 20. Estos fueron tocados empezando con la mano izquierda y luego con la derecha. En adelante, me referiré a todo este grupo de ejercicios como *ejercicio 6*.

Conclusión:

Durante la práctica percibí que tocar los ejercicios explorados con los codos alineados a los hombros propició un nivel de confort y relajación (ver figura 21); sin embargo, al terminar la sesión sentí tensión en ambos brazos.

Figura 20

Ejercicio 6

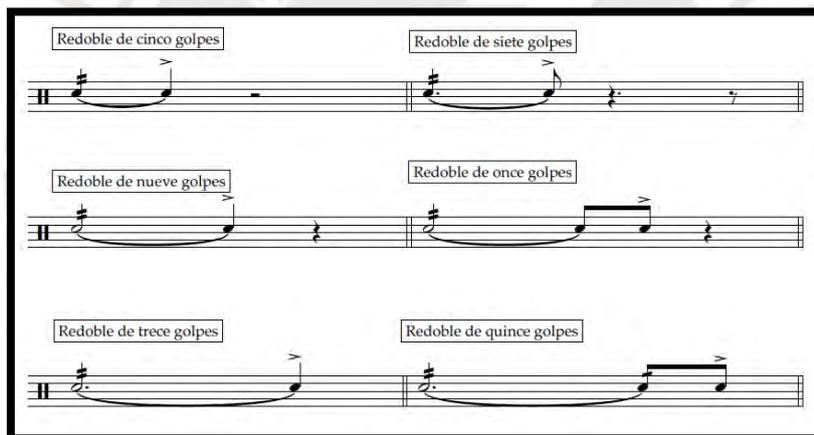
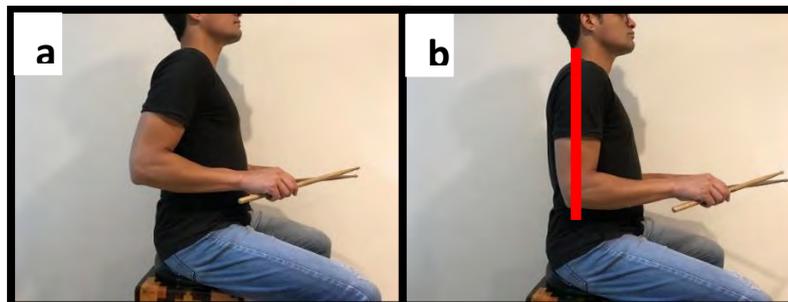


Figura 21

Codos no alineados a los hombros, codos y hombros alineados



Nota. “a” codos no alineados a los hombros, “b” codos y hombros alineados.

2.3.9. Sesión 9

Tabla 9

Rutina realizada - sesión 9 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento³¹	6	-	-
Calentamiento	-	-	No se realizó.
Ejercicios técnicos	8	90	Se practicaron los ejercicios 5 y 6
Total	14		

Conclusión:

Al ejecutar el ejercicio 5 sentí un nivel de tensión en ambos antebrazos, lo que condicionó que pueda realizarlo con total confort. Asimismo, mientras ejecutaba el ejercicio 6 también sentí tensión en ambos antebrazos, por tal motivo tuve dificultad para terminarlo, y al igual que en sesiones anteriores, ambas manos buscaban el rebote de la baqueta.

2.3.10. Sesión 10

Tabla 10

Rutina realizada - sesión 10 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento³²	6	-	-
Calentamiento			
Ejercicio 13	1	92	
Ejercicios técnicos	8	92	Se practicaron los ejercicios 5 y 6
Total	15		

³¹ Decidí no registrar la rutina de ejercicios de estiramiento ya que en este punto de la investigación no consideré relevante hacerlo.

³² Decidí no registrar la rutina de ejercicios de estiramiento ya que en este punto de la investigación no consideré relevante hacerlo.

Particularidades de la sesión:

Mientras realizaba la rutina recordé que mi profesor de instrumento me había aconsejado realizar el ejercicio número trece de la sección “Single Beat Combinations” del libro *Stick Control* (Lawrence, 1935, p. 5). Este serviría de preparación para tocar el redoble de golpes simples, es así que decidí probarlo en esta sesión a modo de calentamiento. (Ver figura 22)

Conclusión:

El aporte del ejercicio explorado fue registrado en el *cuaderno de campo* como se señala a continuación:

Considero que este ejercicio previo en particular es una gran ayuda para preparar la mano en la ejecución de los golpes simples en fusas a velocidades rápidas, lo he aplicado y me ha servido mucho.

A partir de estos resultados decidí incluirlo en las siguientes sesiones, en adelante me referiré a éste como ejercicio 13. Por otro lado, al tocar el ejercicio 6 sentí tensión en ambos brazos, por ello decidí no continuar con la práctica por temor a una posible lesión.

Figura 22

Ejercicio trece de la sección “Single Beat Combinations” – Stick Control



Nota. La letra “D” indica que el golpe se ejecuta con la mano derecha, y la letra “I” que se ejecuta con la mano izquierda.

2.3.11. Sesión 11

Tabla 11

Rutina realizada - sesión 11 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	0	-	No se realizó
Calentamiento			
Ejercicio 13	2	92	
Ejercicios técnicos	8	92	Se practicaron los ejercicios 5 y 6
Total	10		

Particularidades de la sesión:

Esta sesión la empecé con el calentamiento previo ejecutando el ejercicio 13, lo cual fue de provecho al practicar el ejercicio 5, sin embargo, al tocar éste último tuve dificultad para empezar con la mano izquierda. Luego, practiqué el ejercicio 6, y noté que se perdía calidad en el sonido ya que la baqueta no hacía contacto con el pad de práctica.

Conclusión:

Finalizada la rutina concluí que mi condición física pre dispuso mi concentración y resistencia a lo largo de la sesión ya que durante el día realicé otra actividad que demandó desgaste de energía lo cual produjo un nivel de agotamiento físico.

2.3.12. Sesión 12

Tabla 12

Rutina realizada - sesión 12 (1era. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento³³	6	-	-
Calentamiento			
Ejercicio 13	2	93	
Ejercicios técnicos	8	90	Se practicaron los ejercicios 5 y 6
Total	10		

³³ Decidí no registrar la rutina de ejercicios de estiramiento ya que en este punto de la investigación no consideré relevante hacerlo.

Particularidades de la sesión:

Esta fue la última sesión de la primera etapa de investigación. Empecé realizando los ejercicios de estiramiento y explorando los ejercicios 5 y 6, en este caso comenzando a 93 bpm para aumentar gradualmente la velocidad. Mientras realizaba los ejercicios concluí que era en vano aumentar la velocidad puesto que ya había sentido tensión en esa velocidad inicial ¿para qué insistir? Por esta razón, decidí practicar en 90 bpm y fue positivo, aunque igual percibí un nivel de tensión y a la vez una sensación de ansiedad. No obstante, mis manos siempre trataron de adaptarse a la velocidad propuesta sin lograrlo del todo bien.

Conclusión:

Al final de la sesión comprobé que el ejercicio 13 resultó beneficioso como calentamiento y que los ejercicios de estiramiento influyeron positivamente en la preparación de mis manos en la rutina propuesta.

2.4. Desarrollo de la segunda etapa³⁴: controlando golpes con las muñecas permitiendo el rebote libre de las baquetas³⁵

La segunda etapa del laboratorio, al igual que la primera, también tuvo doce sesiones donde se exploraron las mismas rutinas de ejercicios de estiramiento y técnicos; ya que las acciones son repetitivas nuevamente se ha sintetizado la información en tablas, además, se han mencionado las particularidades de cada día de exploración, y en la mayoría de casos, se señala una breve conclusión.

³⁴ Ver sesiones en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/143v2dMQHf3e7r404FMkKSzC9bJyBYF/view?usp=sharing>

³⁵ En esta segunda etapa el control de las baquetas estuvo en las muñecas, sin embargo, a diferencia de la primera etapa, éstas no estuvieron involucradas completamente en cada golpe ejecutado ni se procuró acompañar en su totalidad el rebote natural de las baquetas, por el contrario, se buscó que éste sea libre para comprobar cómo afectaría en la relajación durante cada una de las sesiones.

2.4.1. Sesión 1

Tabla 13

Rutina realizada – sesión 1 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad ³⁶ (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Ejercicios técnicos	4	40	-
Total	10		

Particularidades de la sesión:

Durante el desarrollo de la sesión percibí un grado de inseguridad al tocar los ejercicios sin controlar cada golpe con las muñecas y aplicando el rebote a las baquetas.

Conclusión:

Al terminar la práctica no sentí tensión en ninguna parte de mi cuerpo.

2.4.2. Sesión 2

Tabla 14

Rutina realizada – sesión 2 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 45	-
Ejercicios técnicos	8	45	-
Total	18		

Particularidades de la sesión:

Introduje los ejercicios de calentamiento previo utilizados en la primera etapa de la investigación³⁷. Empecé a tocarlos a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando dos puntos cada diez compases hasta llegar a 45 bpm.

³⁶ Se ha determinado usar el término velocidad en lugar de tiempo ya que tienen el mismo significado.

³⁷ En la primera etapa de la investigación se introdujeron los ejercicios de calentamiento *básico 1* y *básico 2* en las sesiones 3 y 5, respectivamente.

Conclusiones:

Durante la práctica, sentí un grado de inseguridad para controlar el rebote particularmente con la mano izquierda. Por otro lado, en el calentamiento fue de gran ayuda automatizar el metrónomo para no hacer el incremento de la velocidad manualmente, esta opción fue utilizada en todas las sesiones posteriores (ver figura 23).

Figura 23

Metrónomo automatizado



Nota. Los parámetros: cada diez barras (compases) se incrementa 2 bpm; tiempo de inicio: 40 bpm; tiempo máximo: 45 bpm.

2.4.3. Sesión 3

Tabla 15

Rutina realizada – sesión 3 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 50	-
Ejercicios técnicos	8	50	-
Total	18		

Particularidades de la sesión:

Empecé a tocar el calentamiento a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando dos puntos cada diez compases hasta llegar a los 50 bpm.

Conclusiones:

Mientras realizaba la sesión me sentí relajado, y al finalizarla no sentí ningún indicio de tensión en ninguna parte de mi cuerpo.

2.4.4. Sesión 4**Tabla 16**

Rutina realizada – sesión 4 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	0	-	No se realizó
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 55	-
Ejercicios técnicos	8	55	-
Total	12		

Particularidades de la sesión:

No realicé los ejercicios de estiramiento con el objetivo de comprobar qué efecto tendría esta decisión al ejecutar los ejercicios técnicos. Por otra parte, empecé a tocar el calentamiento a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando dos puntos cada diez compases hasta llegar a los 55 bpm. Además, mientras ejecutaba los ejercicios técnicos me enfoqué en respirar profundamente.

Conclusiones:

Aplicar la respiración profunda redujo la ansiedad que sentí al iniciar la sesión, además, proporcionó un nivel de tranquilidad y relajación mientras ejecutaba los ejercicios técnicos. Asimismo, percibí un mejor control del rebote de la baqueta con la mano izquierda. Al finalizar la práctica no hubo indicio de tensión en ninguna parte de mi cuerpo, sin embargo, sentí ambas manos con un nivel de cansancio.

2.4.5. Sesión 5

Tabla 17

Rutina realizada – sesión 5 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 60	-
Ejercicios técnicos	8	60	-
Total	18		

Particularidades de la sesión:

Retomé los ejercicios de estiramiento, luego empecé a tocar el calentamiento a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando dos puntos cada diez compases hasta llegar a los 60 bpm.

Conclusiones:

Durante la sesión percibí que ejecutar los ejercicios aplicando el rebote es provechoso y evita realizar esfuerzo extra. Al terminar toda la práctica no sentí indicio de tensión en ninguna parte del mi cuerpo.

2.4.6. Sesión 6

Tabla 18

Rutina realizada – sesión 6 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 65	-
Ejercicio 13	2	65	-
Ejercicios técnicos	8	65	-
Total	20		

Particularidades de la sesión:

Empecé a tocar el calentamiento a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando tres puntos cada diez compases hasta llegar a los 65 bpm. Además, añadí a esta etapa el ejercicio 13³⁸.

Conclusiones:

Al finalizar la práctica no sentí tensión en ninguna parte de mi cuerpo. Asimismo, ya que el ejercicio 13 tuvo resultados favorables, decidí incluirlo en las rutinas posteriores

2.4.7. Sesión 7

Tabla 19

Rutina realizada – sesión 7 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 70	-
Ejercicio 13	2	75	-
Ejercicios técnicos	8	70	-
Total	20		

Particularidades de la sesión:

Empecé a tocar el calentamiento básico 1 y 2 a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando tres puntos cada doce compases hasta llegar a los 70 bpm. Además, mientras ejecutaba los ejercicios técnicos me enfoqué en respirar profundamente.

Conclusiones:

A diferencia de las sesiones anteriores, esta tuvo un grado de exigencia relevante debido a la velocidad propuesta (70 bpm), sin embargo, el estiramiento y calentamiento previo me ayudó a sentir mi cuerpo, mis brazos y manos relajadas. Asimismo, aplicar la

³⁸ Este ejercicio se introdujo en la sesión 10 de la primera etapa de investigación, sirvió como calentamiento enfocado a los redobles de golpes simples.

respiración profunda proporcionó un nivel de tranquilidad y relajación mientras ejecutaba los ejercicios técnicos. Al finalizar la sesión no sentí tensión en ninguna parte del cuerpo.

2.4.8. Sesión 8

Tabla 20

Rutina realizada – sesión 8 (2da. Etapa)

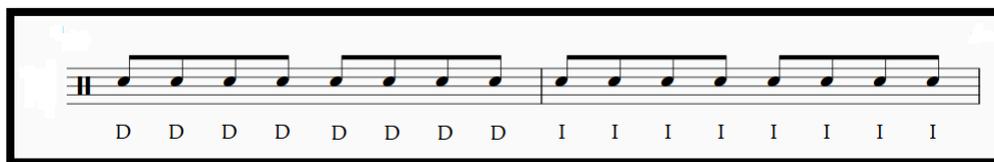
	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Básico 1 y 2	4	40 a 75	-
Ejercicio 13	2	80 a 90	-
Ocho golpes en cada mano	1	90	
Ejercicios técnicos	8	75	-
Total	25		

Particularidades de la sesión:

Empecé a tocar el calentamiento básico 1 y 2 a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando tres puntos cada doce compases hasta llegar a los 75 bpm; seguidamente toqué el ejercicio 13, el cual ejecuté a una velocidad de 80 bpm por un minuto, luego 90 bpm por un minuto más. Además, añadí una variante que consistió en tocar ocho golpes en cada mano, esto también lo ejecuté a una velocidad de 90 bpm por un minuto.

Conclusiones:

Mientras realizaba los ejercicios enfocados al redoble de golpes dobles se perdió calidad en el sonido, a pesar de haberme sentido relajado al ejecutarlos. Por otro lado, decidí agregar a la rutina de calentamiento de mis sesiones posteriores la variante explorada (ocho golpes en cada mano) ya que fue favorable (ver figura 24), me referiré a esta como ejercicio 14. Al finalizar la rutina no he sentido tensión en ninguna parte del cuerpo.

Figura 24*Ejercicio 14***2.4.9. Sesión 9****Tabla 21***Rutina realizada – sesión 9 (2da. Etapa)*

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento³⁹	6	-	-
Calentamiento			
Ejercicio 13	3	40 a 80	-
Ejercicio 14	5	85 a 95	-
Ejercicio 6	4	90	-
Ejercicios técnicos	8	80	-
Total	26		

Particularidades de la sesión:

Realicé el calentamiento previo con algunos cambios. Para los ejercicios 1 y 2, enfocados al redoble de golpes simples, empecé tocando el ejercicio 13 a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando tres puntos cada once compases hasta llegar a los 80 bpm. Luego toqué el ejercicio 14 empezando a una velocidad de 85 bpm, la cual fue aumentando cinco puntos cada sesenta segundos hasta llegar a los 95 bpm.

Para los ejercicios 3 y 4, enfocados al redoble de golpes dobles, empecé tocando el ejercicio 6⁴⁰, el cual fue complementado para aumentar su duración y exigencia (ver figura 25).

³⁹ La rutina de estiramiento no fue registrada en video.

⁴⁰ Este ejercicio se introdujo en la sesión 8 de la primera etapa de investigación y está basado en la propuesta de Alan Dowson en su libro Rudimental Ritual.

Conclusiones:

Al tener mayor exigencia para realizar los ejercicios enfocados al redoble de golpes simples, percibí un nivel de tensión en mi antebrazo izquierdo que no me permitió resistir el tiempo objetivo de dos minutos, sin embargo, al finalizar la práctica, esta tensión ya no estaba presente.

Figura 25

Complemento del ejercicio 6

The image shows three staves of musical notation for a drum exercise. The first staff contains two measures of rhythmic patterns with fingerings 1, 2, 3, 4 and 1, 2, 3, 4. Below the first measure, the following fingerings are listed: R R L L R R L L R and L L R R L L R R L. The second staff shows a continuous rhythmic pattern with a final measure marked with a 4. The third staff shows a sequence of four measures with fingerings 1, 2, 3, 4, 1, followed by a final measure with a 1 and a double bar line.

2.4.10. Sesión 10

Tabla 22

Rutina realizada – sesión 10 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Ejercicio 13	3	40 a 85	-
Golpes consecutivos	2	80	-
Básico 2	2	40 a 85	-
Ejercicio 6	4	90	-
Ejercicios técnicos	8	85	-
Total	25		

Particularidades de la sesión:

Empecé el calentamiento ejecutando el ejercicio 13 a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando tres puntos cada once compases hasta llegar a los 85 bpm; luego el ejercicio básico 2, el cual tuvo parámetros similares, pero la velocidad fue aumentando cada nueve compases.

Conclusiones:

Al terminar la sesión, a pesar del reto que fue realizar los ejercicios particularmente con la mano izquierda, no hubo tensión. Sin embargo, noté que la velocidad propuesta fue exigente para ambas manos. Al respecto el *cuaderno de campo* registró lo siguiente:

Me doy cuenta que con la mano derecha tengo mayor control del rebote, pero con la mano izquierda me cuesta. Entonces, acá se abre un camino, para que cuando se den estos casos, explorar ejercicios que sean puntuales para el trabajo de una mano (...) La mano izquierda necesita más trabajo y lo que rescato al empezar a tocar con esta como mano dominante, es que no siento tensión al tocar.

2.4.11. Sesión 11

Tabla 23

Rutina realizada – sesión 11 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento			
Ejercicio 13	2	40 a 90	-
Golpes consecutivos	2	80	-
Ejercicio 6	5	90	
Ejercicios técnicos	8	90	-
Total	23		

Particularidades de la sesión:

Empecé el calentamiento ejecutando el ejercicio 13 a una velocidad de 40 bpm, la cual fue aumentando dos puntos cada cinco compases hasta llegar a los 90 bpm.

Conclusión:

Al finalizar la sesión no sentí tensión en ninguna parte de mi cuerpo, no obstante, fue un reto realizar los ejercicios a la velocidad propuesta.

2.4.12. Sesión 12**Tabla 24**

Rutina realizada – sesión 12 (2da. Etapa)

	Duración (minutos aproximados)	Velocidad (bpm)	Observaciones
Ejercicios de estiramiento	6	-	-
Calentamiento	0	-	No se realizó
Ejercicios técnicos	0	-	No se realizó.
Total	6		

Particularidades de la sesión:

Esta fue la última sesión de la segunda etapa de la investigación. Empecé realizando los ejercicios de estiramiento⁴¹, luego, a partir de las rutinas exploradas durante la investigación, y los registros en el cuaderno de campo dediqué el resto del tiempo en establecer las rutinas definitivas enfocadas a los redobles de golpes simples y dobles.

⁴¹ Decidí no registrar la rutina de ejercicios de estiramiento ya que en este punto de la investigación no consideré relevante hacerlo.

Reflexiones

Haber realizado este laboratorio de autoobservación ha servido para reforzar conceptos relacionados con la interpretación de la batería, además de afirmar una actitud positiva y compromiso con la música. Esto me ha llevado a tener una visión y proyección a largo plazo de lo que puedo lograr como músico siendo consciente que hay procesos que se deben respetar, sin tomar atajos, ni buscar el camino más fácil para obtener resultados.

Hubo días en los que me sentí extremadamente cansado, como cuando manejé bicicleta 132 kilómetros hacia la sierra de Lima (Callahuanca), y otra oportunidad que manejé más de 200 kilómetros hacia el sur de Lima (Asia). En ambas situaciones de regreso a casa no tuve fuerzas ni energías para realizar las sesiones correspondientes; sin embargo, las realicé. Estas decisiones han fortalecido mi carácter para continuar esa línea de disciplina, organización y determinación en el estudio de mi instrumento.

Asimismo, he podido encontrar respuesta, de una forma vivencial, a interrogantes que he tenido específicamente relacionadas con aspectos técnicos, y desde el punto de vista personal, vencer temores y superar frustraciones interpretativas. Además, este laboratorio, que comenzó con el deseo de mejorar aspectos técnicos, ha fortalecido mi vocación por el servicio, en ese sentido, es mi compromiso compartir con otros bateristas lo que he podido aprender durante todo este proceso.

Conclusiones

Finalizado el proceso de investigación se comprobó que:

1. Ejecutar las rutinas de ejercicios técnicos aplicando el rebote en las baquetas propició a la relajación ya que al finalizar cada sesión de la segunda etapa de investigación no hubo tensión en ambos brazos ni en los músculos comprometidos en la ejecución. En cambio, en la primera etapa de investigación, cuando se ejecutaron las mismas rutinas controlando los golpes con las muñecas, hubo tensión en ambos brazos; esto produjo que haya un nivel de dolor en los músculos comprometidos al tocar los ejercicios al terminar la práctica del día.
2. Ejecutar las rutinas de ejercicios técnicos con los codos pegados a la zona dorsal y alineados a los hombros produjo descanso en los brazos propiciando comodidad durante el desarrollo de la sesión.
3. Los ejercicios de estiramiento propuestos fueron efectivos para relajar los músculos antes de empezar la rutina de ejercicios técnicos ya que siempre que se realizaron generaron un nivel de confort. Asimismo, durante la práctica, hacer breves pausas para estirar los brazos y manos redujo la tensión acumulada generando alivio y descanso para continuar con la rutina.
4. Disponer de un metrónomo con la opción de automatizar el incremento de la velocidad agilizó la etapa de calentamiento propuesto porque permitió establecer parámetros exactos para realizar las rutinas, propiciando orden y ahorro de tiempo.
5. Realizar los ejercicios de calentamiento previo con un incremento de la velocidad progresivo, entre los dos y tres bpm, generó comodidad y no se percibió tensión al ejecutar las rutinas; no obstante, cuando el incremento fue

en intervalos de cinco puntos se percibió un nivel de tensión en los brazos y las manos.

6. El ejercicio 13, tomado del libro Stick Control, y el ejercicio 14 (ocho golpes consecutivos en cada mano) fueron de provecho en la etapa de calentamiento ya que luego de realizarlos se percibió seguridad en las manos, dejándolas preparadas para continuar con la rutina de ejercicios técnicos.
7. Realizar ejercicios de respiración profunda mientras se ejecutaban las rutinas de ejercicios técnicos redujo la ansiedad, además de propiciar tranquilidad y relajación.
8. Se debe fortalecer el trabajo técnico enfocado al rebote de la baqueta porque en la segunda etapa de investigación, al ejecutar los ejercicios técnicos propuestos a velocidades entre los 40 y 75 bpm, la calidad del sonido fue positiva, sin embargo, a velocidades superiores a estas se perdió calidad.

Por último, se podría extender el laboratorio a una población mayor de bateristas (analizando y limitando las variables específicamente) lo cual ayudaría a comprobar si los resultados coinciden o difieren con los obtenidos en la presente investigación. Además, se podría trabajar un laboratorio de autoobservación donde se exploren rutinas similares, pero utilizando diferentes tipos de baquetas, u otros tipos de pads de práctica, estas variables podrían influenciar en los resultados proporcionando información relevante.

Referencias bibliográficas

- Bedón, D. (2020). *Diseño de una guía de ejercicios basados en cinco rudimentos aplicados al redoblante para bateristas principiantes* [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15650>
- Burns, R. (1981). Concepts – Rudiments: For or Against? *Modern Drummer*, 7, 66–67. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-25/page/n67/mode/2up>
- Canal, A. (2016). *Lesiones Frecuentes en bateristas* [Universidad FASTA]. <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/1291>
- Castro, M. del P. (1998). Técnicas de Relajación. *Comunicación, Estrés y Accidentabilidad (Tres Factores de Actualidad)*, 191–204. <https://core.ac.uk/download/pdf/61907367.pdf>
- Chandler, E. A. (1990). *A History of Rudimental Drumming in America From the Revolutionary War to the Present* [Louisiana State University Agricultural and Mechanical College]. https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_disstheses/4901
- Chapin, J. (1948). *Advanced Techiniques For The Modern Dummer* (p. 2). J. Chapin.
- Clarina, C. M. (2014). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria. *Universidad Internacional de La Roja*, 1–32. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2262>
- Conell, J. (1999). Making rudiments work for you. *Modern Drummer*, 23, 130–131. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-230/page/n131/mode/2up>
- Cuesta, E. (2009). *Los Rudimentos*. www.eduardocuesta.cl
- Dean, M. (2013). *Drum kit secrets: 52 Performance Strategies for the advanced Drummer*. Scarecrow Press. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=55BWAqAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=breathing+relax+drums+music&ots=o_6WSD2xUF&sig=k7BdnK_xzL2Tfmxbvu8vNiBcpVs#v=onepage&q&f=false

- Durand de Bounsingen, R. (2001). *La Relajación*. iUniverse.
- Fidyk, S. (2012). Get Up: Strategies for Playing Fast and Staying Relaxed. *Modern Drummer*, 3, 68. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-390/page/n77/mode/2up>
- Fujisawa, T., & Miura, M. (2010). Investigating a playing strategy for drumming using surface electromyograms. *Acoustical Science and Technology*, 31, 300–303. <https://doi.org/10.1250/ast.31.300>
- Gerhart, D. (2020). Building a strong foundation of the snare drum fulcrum. *The PAS Educators' Companion*, VIII. <https://www.pas.org/docs/default-source/2020-files/educators-companion-version-3-final.pdf>
- Glass, D. (2012). *The Century Project*.
- Gorka, H. (2016). *Wololo sound*. ¿Qué Es El BPM y Para Qué Sirve? <https://wololosound.com/tecnologia/bpm-que-es-para-que-sirve/>
- Harnsberger, A. (2008). Stretching for Pain-Free Performance. *Percussive Notes*, February, 45. <http://publications.pas.org/Archive/Feb08/articles/0802.54-57.pdf>
- Ingeniería Mecafenix. (2019). *Ingeniería Mecafenix*. ¿Qué Son Las Máquinas Simples? <https://www.ingmecafenix.com/otros/maquinas-simples/>
- Jiménez, L. (2019). *Aproximación saludable a la práctica y la interpretación del violín: recursos físicos, mentales y técnicos para evitar o superar lesiones musculares* [Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/47141>
- Jones, J. (2018). On Relaxation – An In-Depth Study to Develop Consistency. *Modern Drummer*, 12, 64–65. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-469/page/n73/mode/2up?q=This+is+a+broad+perspective+on+relaxation>
- Lawrence, G. (1935). *Stick Control: For the Snare Drummer*. George B. Stone & Son, Inc.
- Lledó, F. (2021). *Lledó Fisioterapia*. <https://www.fisiolledo.es/areas/fisioterapia->

especializada/tecnicas-de-tratamiento/tecnica-alexander/#:~:text=La Técnica Alexander es un,reconocer nuestros patrones de movimiento.&text=Nos enseña cómo el pensamiento influye en el movimiento.

López-Cano, R., & San Cristóbal, Ú. (2021). Investigación artística en música Cuatro escenas y un modelo para la investigación formativa. *Quodlibet. Revista de Especialización Musical*, 116(74), 87–116. <https://doi.org/10.37536/quodlibet.2020.74.777>

Luna, J. (2018). *Aferencia Emocional: Una nueva técnica de relajación para regular las funciones de los sistemas somático - motores de los instrumentistas* [Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo].

http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/156

Lyness, D. (2013). *Rady childrens*. La Tensión Emocional (Estrés).

<https://www.rchsd.org/health-articles/la-tensin-emocional-estr/>

Martinez, R., & Crabb, K. (2011a). The Spivack/Wilson approach to technique. Part 1: Levers and wrist turns. *Modern Drummer*, 72–73. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-382/page/n81/mode/2up?view=theater&q=As+you+turn+your+wrist>

Martinez, R., & Crabb, K. (2011b). The Spivack/Wilson approach to technique. Part 2: The seven basic strokes. *Modern Drummer*. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-384/page/n75/mode/2up?q=The+first+finger>

Metallo, L., & Perry, C. (1984). New Concepts for improved Performance. *Modern Drummer*, 12, 120–121. <https://archive.org/details/modern-drummer-issue-62/page/n121/mode/2up>

Morello, J. (1983). *Master Studies*. Modern Drummer Publications.

Music and Arts. (2017). *The vault music arts*. <https://thevault.musicarts.com/what-are-drum-practice-pads/>

N.A.R.D. (2021). *N.A.R.D*. Welcome to N.A.R.D. <https://nard-us->

com.translate.google/Home.html?_x_tr_sch=http&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=nui,sc

Nava, M., & Hernández, M. (2016). *LHistoria*. Revolución Americana.

<https://www.lhistoria.com/estados-unidos/revolucion-americana>

PAS. (2021). *Percussive Arts Society*. <https://www.pas.org/resources/rudiments>

Payne, R. (2002). *Técnicas de relajación* (3rd ed.). Paidotribo.

Persip, C. (2003). *How not to play drums: Not for drummers only*. Second Floor Music.

https://kupdf.net/download/charli-persip-how-not-to-play-drums_5963577edc0d60a12b2be312_pdf

Quintanilla, P. (2017). *Neurona*. <https://academianeurona.com/importante-la-relajacion/>

Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es>

Rich, B. (1942). *Buddy Rich's Modern Interpretation of Snare Drum Rudiments*. Amsco Publications.

Riley, J. (1994). *The Art Of Bop Drumming*. Manhattan Music.

Rodríguez, J. (1997). *Teoría*. <https://www.teoria.com/es/aprendizaje/escalas/>

Rosset, J., & Fábregas, S. (2005). *A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Paidotribo.

https://www.academia.edu/22511561/Rosset_Llobet_Jaume_Ejercicios_para_rendimiento_del_musico

Sweeney, P. (2000). *Drum Workout. An exercise plan for drummers*. Alfred Publishing.

Tornello, J. (2015). Smooth operator: helping your percussionists improve their multiple bounce rolls. *The PAS Educators' Companion Companion, 2*.

<https://www.pas.org/docs/default-source/default-document-library/pas-ed-companion---volume-2-full.pdf?sfvrsn=6&sfvrsn=6>

Viña, K. (2019). An analytical approach to rudiments. *The PAS Educators' Companion, VII*.

<https://www.pas.org/docs/default-source/default-document-library/educatorscompanionfall2019>

Webster, M. (2021). *Merriam - Webster*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/rudiments>



Anexos

Anexo 1. Los trece rudimentos esenciales - NARD

The Thirteen Essential Rudiments
of
the National Association of Rudimental Drummers

No. 1
The Long Roll

No. 2
The Five Stroke Roll

No. 3
The Seven Stroke Roll

No. 4
The Flam

No. 5
The Flam Accent

No. 6
The Flam Paradiddle

No. 7
The Flamacue

No. 8
The Ruff

No. 9
The Single Drag

No. 10
The Double Drag

No. 11
The Double Paradiddle

No. 12
The Single Ratamacue

No. 13
The Triple Ratamacue

* All Rudiments are to be played Open and Close

Anexo 2. Los cuarenta rudimentos - PAS

PERCUSSIVE ARTS SOCIETY INTERNATIONAL DRUM RUDIMENTS

All rudiments should be practiced: open (slow) to close (fast) to open (slow) and/or at an even moderate march tempo.

I. ROLL RUDIMENTS

A. Single Stroke Roll Rudiments

1. Single Stroke Roll *



2. Single Stroke Four



3. Single Stroke Seven

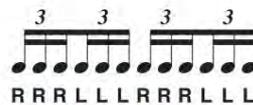


B. Multiple Bounce Roll Rudiments

4. Multiple Bounce Roll



5. Triple Stroke Roll



C. Double Stroke Open Roll Rudiments

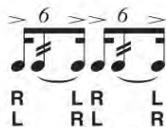
6. Double Stroke Open Roll *



7. Five Stroke Roll *



8. Six Stroke Roll



9. Seven Stroke Roll *

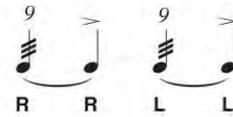


* These rudiments are also included in the original Standard 26 American Drum Rudiments.

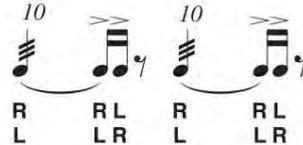


Copyright © 1984 by the Percussive Arts Society™
110 W. Washington Street, Suite A, Indianapolis, IN 46204
International Copyright Secured All Rights Reserved

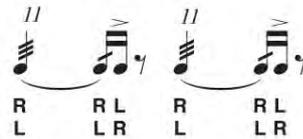
10. Nine Stroke Roll *



11. Ten Stroke Roll *



12. Eleven Stroke Roll *



13. Thirteen Stroke Roll *



14. Fifteen Stroke Roll *



15. Seventeen Stroke Roll



II. DIDDLE RUDIMENTS

16. Single Paradiddle *



17. Double Paradiddle *



18. Triple Paradiddle



19. Single Paradiddle-diddle



III. FLAM RUDIMENTS

20. Flam *

L R R L

21. Flam Accent *

L R L R R L R L

22. Flam Tap *

L R R R L L L R R R L L

23. Flamacue *

L R L R L L R
R L R L R R L

24. Flam Paradiddle *

L R L R R R L R L L

25. Single Flammed Mill

L R R L R R L L R L

26. Flam Paradiddle-diddle *

L R L R R L L R L R L R L R R

27. Pataflafla

L R L R R L L R L R R L

28. Swiss Army Triplet

L R R L L R R L
R L L R R L L R

29. Inverted Flam Tap

L R L R L R L R L R L R

30. Flam Drag

L R L L R R L R R L

IV. DRAG RUDIMENTS

31. Drag *

L L R R R L

32. Single Drag Tap *

L L R L R R L R

33. Double Drag Tap *

L L R L L R L R R L R R L R

34. Lesson 25 *

L L R L R L L R L R
R R L R L R R L R L

35. Single Dragadiddle

R R L R R L L L R L L

36. Drag Paradiddle #1 *

R L L R L R R L R R L R L L

37. Drag Paradiddle #2 *

R L L R L L R L R R L R R L R R L L L

38. Single Ratamacue *

L L R L R L R R L R L R

39. Double Ratamacue *

L L R L L R L R L R R L R R L R L R

40. Triple Ratamacue *

L L R L L R L L R L R L R R L R R L R L R



For more information on becoming a Percussive Arts Society subscriber contact PAS at:
110 W. Washington Street, Suite A, Indianapolis, IN 46204 . E-mail: percarts@pas.org . Web site: www.pas.org

Anexo 3. Cuaderno de campo

Por: Christian Gerson Barrionuevo Castro

Primera etapa de investigación: controlando golpes con las muñecas

Sesión: 1

Fecha: 15 de setiembre de 2021

Hora: 11:00 a.m.

Este día me levanté 6:15 am. Tuve un tiempo de meditación y oración hasta las 8 am luego salí a correr (20 min.) e inmediatamente regresé a mi casa a hacer mi rutina de pesas (pecho, bíceps y tríceps). Terminado me bañé y tomé desayuno.

Mientras preparaba el ambiente me he sentido un poco nervioso creo por ser la primera vez en que mi rutina diaria se estaba convirtiendo en objeto de estudio.

Lo primero que hice fue la rutina de estiramiento seleccionada (cuatro estiramientos para los brazos y cuatro para otras partes del cuerpo comprometidas). Me he sentido muy cómodo con algunos movimientos propuestos para estirar.

La velocidad seleccionada en un comienzo fue 40 bpm, pero decidí empezar en 60 bpm puesto que el objetivo es explorar pasando el umbral de los 90 bpm donde yo considero puedo hablar de un cierto tipo de velocidad medianamente desafiante y tocando a nivel de fusas.

Por un momento si me costó un poquito controlar la baqueta con la muñeca porque casi que antes de empezar esta investigación he venido tocando, con un poco de rebote. Cada ejercicio lo he tocado por un minuto y la verdad es que me he sentido muy cómodo. He tocado controlando el movimiento con la muñeca y, pienso que quizás me sentido así porque ahora que me pongo más analítico la verdad es que vengo practicando esta rutina hace 24 semanas empezando en 40 bpm, y subiendo un beat por semana. Entonces la verdad es que

finalizado la rutina no he sentido grado de tensión o exigencia alguna. Estoy pensando probar el día de mañana la misma rutina, pero esta vez dándole 2 minutos a cada mano.

Sesión: 2

Fecha: 16 de setiembre de 2021

Hora: 11:00 a.m.

Me desperté a las 5:15 am. Y salí a manejar bicicleta. Regresé a casa a las 8 am, tuve un tiempo de meditación y oración, tomé desayuno y a las 11 empecé. Igual que ayer empecé la rutina de estiramiento, esta vez ya no me sentí nervioso como ayer. Toda esta parte tomó como 7 minutos.

Hoy tocó 65 bpm y cada ejercicio lo toqué 4 minutos (considerando la repetición con la mano opuesta). La primera sensación que tengo luego de haber terminado la rutina el día de hoy es que un factor importante para lograr haberme mantenido relajado durante practicaba era pegar los codos dejando que estos caigan por su propio peso. Realmente esto me dio mucha comodidad en general al pasar por los tres rudimentos.

A diferencia de ayer sentí un poquito más de exigencia ya que he subido 5 beats, cosa que hace tiempo no he hecho de un día para otro. Con los golpes simples al comienzo tuve un poco de problemas y sentí tensión en la zona del tríceps, pero rápidamente me acordé que tenía que relajar mis hombros dejándolos caer. Hice esto último y poco a poco la sensación de tensión mejoró y pude sentir mayor relajación y comodidad en mis brazos.

Con los dobles hubo menos tensión ya que empecé a practicarlos siendo consciente que en todo momento debo tener los hombros caídos y relajados. Durante los paradiddles por momentos sentí un poco de tensión en los brazos y hombros, pero nuevamente recordé dejarlos hacia abajo y relajarlos.

Me pregunto QUÉ TAN RELEVANTE ES PARA MÍ INVESTIGACIÓN QUE TENGA QUE EXPLORAR TRES RUDIMENTOS, porque lo que me estoy dando cuenta es

que lo que va tomando importancia para mí es QUÉ TAN RELAJADO ESTOY MIENTRAS PRACTICO. En ese sentido, una pregunta que viene a mi mente ahorita es: ¿Qué me ayuda a ponerme relajado cuando siento tensión en mis brazos? Al respecto, hoy puedo darme cuenta que me ayudó pegar los codos y dejar que toda la zona de tríceps caiga sin que yo trate de controlar ese movimiento. ¿ESTO PODRÍA APLICARLO EN GENERAL PARA CADA VEZ QUE TOQUE?

Sesión: 3

Fecha: 17 de setiembre de 2021

Hora: 2:00 p.m.

Tuve mi taller con Oscar donde estamos explorando el rebote y las alturas de las baquetas. Hoy me tocaba practicar en 70 bpm, pero decidí empezar la rutina en 60 x 30 seg, aumentar a 65 x30 seg, hasta llegar a 70 tocando 2 min.

Esta rutina la empecé como siempre en golpes simples con la mano derecha, pero luego me di cuenta que me quedaba muy corto, por eso para la mano izquierda hice un ligero cambio: ahora toqué un minuto por velocidad 60, 65 y 2 minutos en 70, y antes de pasar a la otra velocidad me tomé el tiempo para estirar un poquito. Las pausas realizadas han ayudado en cuanto a la relajación y tensión. Con la mano derecha hice todo seguido sin parar y si sentí un poco más de tensión, pero al mismo tiempo creo que fue mejor quedarme un poco más tiempo en cada velocidad antes de pasar a la siguiente velocidad.

Con los dobles me he sentido un poco tenso, el sonido lo he sentido enérgico empezando dos minutos con la mano derecha, y hasta cierto punto más cómodo tocando de frente sin hacer como hice con los dobles que subía poco a poco la velocidad.

Con los paradiddles, empezando con la mano derecha me di cuenta que poco a poco el agarre o punto de apoyo de mi mano izquierda se va pasando para el dedo central en lugar mantenerlo con el pulgar e índice.

Me he dado cuenta nuevamente que con los codos pegados y caídos se reduce la tensión. Sentí un poco de tensión en la zona del biceps en la mano izquierda. Cosa que no ha sucedido con la mano derecha. Viendo mi video también me acabo de dar cuenta que, aunque por dentro me siento relajado lo que transmito con mi rostro es tensión. Me doy cuenta que con los golpes simples siento más tensión conforme avanzo en las velocidades. Para mañana o el domingo que practico voy a explorar los dobles y paradiddles empezando en 60 y subiendo la velocidad de cinco en cinco para ver qué se siente, y también estirando un poco entre pasar de una a otra velocidad.

Sesión: 4

Fecha: 18 de setiembre de 2021

Hora: 9:00 p.m.

Hoy salí a manejar bicicleta y la verdad que me siento muy cansado, pero aun así decidí realizar la rutina. La velocidad de hoy ha sido 75 bpm. Me he dado cuenta que ha sido más cómodo programar el metrónomo para que vaya aumentando de dos en dos beats hasta llegar a 75 bpm empezando en 60. En el caso de los golpes simples y paradiddles en la velocidad de 75 la verdad es que me ha costado bastante tocar controlando el movimiento, sentía que mis antebrazos estaban bastante tensos.

Sesión: 5

Fecha: 19 de setiembre de 2021

Hora: 12:00 p.m.

Desperté como a las 9 am. Bastante descansado, pero con un poco de dolor en las piernas por la salida en bicicleta de ayer. Hoy la velocidad fue 80 bpm x 2 min.

1. Definitivamente es conveniente estirar previamente antes de la rutina. 2. También es mejor no mandarse de frente a la velocidad objetivo del día, si no calentar súper lento e ir aumentando la velocidad progresivamente en el metrónomo. En mi caso, hoy decidí empezar en 60bpm e ir aumentando de dos en dos cada 20 segundos. Esto lo dividí en tres etapas: 60 - 70 x 2 minutos de dos en dos cada 20 segundos, 70 - 80 x 2 minutos y 80 (la velocidad del día) x 2 minutos. Y entre cada etapa estirar las manos x 20 segundos.

A lo largo de las tres rutinas la que cuesta más son los golpes simples porque he sentido mayor tensión en el antebrazo cuando empecé a aumentar la velocidad en los 80 bpm. Solo en el brazo izquierdo. También se siente un poco de dolor conforme va avanzando la rutina en el músculo de la parte de la palma de la mano del dedo pulgar. Lo mismo que en los dedos índice y pulgar.

En el caso de los dobles, es el rudimento que más "cómodo" se siente entre los tres. Hoy lo exploré desde 70 - 80 subiendo de dos en dos. Y luego 2 min. en 80 bpm.

En los paradiddles, de 60 a 70 pude sentirme relajado y cómodo. Cuando empecé con la mano izquierda también me sentí relajado y quise ver en qué punto perdía esa relajación y comodidad (ojo, esto no lo hice con la mano derecha porque me di cuenta después) en 72 esa relajación y comodidad se perdió por completo y sentí la tensión en los antebrazos de ambas manos. Asimismo, me percate que el diddle de la mano izquierda no es muy definido ni articulado, por momentos no hace contacto con el pad, creo que es por lo mismo que estoy controlando cada golpe. Después de estirar en 80 solo pude sostenerlos 10 seg.

Por último, ha sido reconfortante parar entre etapa y etapa, y estirar antes de empezar la siguiente. Pero aún así, cuando ya estaba en los 80 bpm no me sentía relajado.

En el caso de los golpes simples No sé si subir de 5 en 5 es bueno en mi caso, siento que hay un rango de velocidades que no han sido exploradas y que deberían serlo.

¿Ayer en 75 me costó más quizás porque no estiré? Pero en general no me costó tanto.

Sesión: 6

Fecha: 20 de setiembre de 2021

Hora: 12:30 p.m.

Tuve mi taller con Oscar donde estamos explorando el rebote y las alturas de las baquetas. Hoy tocó 85 bpm y no pude sostener esa velocidad por 2 minutos. La rutina fue en tres etapas: de 60-80 x 2 min. subiendo de 2 en 2 cada 10 seg. 80 – 85 x 1 minutos subiendo de 2 en 2 cada 20 seg. 85 x 2 min.

Al tocar los golpes simples estuve relajado los primeros 10 beats, pero cuando pasé de 80 a 85 me costó mucho, la tensión fue muy complicada, hice un pequeño estiramiento antes de empezar la tercera etapa. Para la tercera etapa no pude sostener los dos minutos en 85, hice un pequeño estiramiento y continué, pero la tensión que sentí no me permitió seguir. Me percaté que perdía el valor de la fusa y esta se convierte en un valor rítmico menor buscando acomodarme al metrónomo.

Con la mano izquierda no es cómodo controlando, en general sentí una tensión en toda la zona del antebrazo. De 80 a 85 puedo ver que mis manos se ponen tensas y no puedo sostener a esa velocidad. No pude sostener más de un compás.

Con los dobles la primera etapa fue bastante cómoda en general, creo que es porque también por más que esté controlando el movimiento hay un cierto grado de rebote. En la segunda etapa, puedo sentir que los dobles no son definidos, siento tensión en el antebrazo izquierdo. En la tercera etapa, me he sentido muy tenso, y considero que no es saludable, siempre esta es mas en el brazo izquierdo, el sonido en es entre cortado. Consideré no hacer los dobles con la mano izquierda puesto que en este punto me doy cuenta que si con la mano

dominante no puedo sostener a esa velocidad (85 bpm) es lógico que empezando con la mano izquierda no saldrá.

Con los paradiddles la primera etapa hasta 80 logré hacerlo, no sentí mucha tensión, pero me cuesta. La segunda etapa fue complicada (80 a 85), no logré pasar los 82 bpm, controlar me lleva a provocar tensión. Ya para la tercera etapa no pude sostener más de un tiempo.

Sesión: 7

Fecha: 21 de setiembre de 2021

Hora: 11:00 a.m.

Tuve un tiempo de oración y meditación. Salí a correr, me bañé y tomé desayuno. Realicé la rutina de estiramiento, pero no la pude grabar porque tuve problemas con mi pc. Hoy tocó 90 bpm y no pude sostener esa velocidad por 2 minutos. La rutina fue en tres etapas: de 60-80 x 2 min. subiendo de 2 en 2 cada 10 seg. 80 – 90 x 1 minutos subiendo de 1 en 1 cada 10seg. 90 x 2 min.

Ya ha este punto cosas que van quedando más concretas y me pregunto ¿Es necesario darle una semana más a explorar sabiendo que a partir de los 70 -72 bpm, en mi caso, pierdo por completo la relajación de mis brazos? En los golpes simples es donde más he sentido tensión en ambas manos, por los codos, en el antebrazo. Es muy complicado sostener la velocidad.

Una propuesta que vino a mi mente es trabajar en velocidades fijas y no ir subiendo la velocidad poco a poco en el calentamiento, es decir, quedarme más tiempo en una velocidad por ejemplo 30 segundos, aunque esto haría que la rutina se prolongue.

Con los dobles, sentí un poco de tensión pasado los 70 bpm. La mano izquierda es en la que más tensión he sentido hoy como en los otros días. Con los paradiddles, en general me voy dando cuenta que tocar controlado no es oportuno para obtener velocidad ya que produce

tensión. Tocar controlado y pretender lograr la velocidad lo intenté hacer por un tiempo. No logré sostenerlo en la velocidad que correspondía hoy.

Sesión: 8

Fecha: 22 de setiembre de 2021

Hora: 11:30 a.m.

La propuesta para esta segunda semana es ver posibilidades que me permitan obtener resistencia al tocar los rudimentos a una velocidad de 90 bpm. y cada día ir aumentándola poco a poco. La dinámica ha sido tocarlos llenando pulso por pulso progresivamente. Tocar en el primer tiempo y resolver en el segundo tiempo a nivel de fusas; parar un beat, y empezar lo mismo con la otra mano. Repetí esta secuencia por un minuto. Terminando el minuto ahora tocaría llenar dos tiempos y resolver en el tercero, luego llenar tres tiempos y resolver en el cuarto, y finalmente llenar cuatro tiempos y resolver en el primer tiempo (si hablamos en un contexto de cuatro cuartos).

Me di cuenta que mantener los codos sin que pasen la espalda produjo en mí mayor comodidad y relajación que cuando he tocado con lo codo pasando la espalda. Aun así, tocar controlando se siente mucha tensión en los antebrazos.

Con los golpes simples, pude completar un compás sin complicaciones cosa que no sucedió cuando empecé con la mano izquierda. Para los dobles, la propuesta ha sido ir aumentando la cantidad de golpes de 5, 7, 9, 11, 13, 15. Hasta completar todo un compás. En la mano izquierda sentí un poco de tensión.

Cuando he tratado de hacer los paradiddles chiquitos hay menos tensión, pero me di cuenta que ya no estaba controlando si no rebotando la baqueta. De aquí que puedo ir dándome cuenta que el rebote produce menos tensión y por la tanto, la relajación para lograr tocar un paradiddle a velocidades rápidas.

Sesión: 9

Fecha: 23 de setiembre de 2021

Hora: 12:30 a.m.

Hoy seguí explorando los rudimentos sobre los 90 bpm. Para los golpes simples puedo sentir, y al mismo tiempo ver cómo mi movimiento controlado hace que mi mano izquierda busque formas para poder lograr tocar la velocidad, siento que es más cómo hacer la rutina empezando con la mano derecha que con la izquierda. Mi mano izquierda se mueve más que mi mano derecha.

Con la mano izquierda es más complicado sostener los dobles por un compás completo y resolviendo en el primer tiempo del siguiente compás (en un contexto de 4/4). Como pude comprobar ayer hoy también me di cuenta que mientras más rápido son estos la misma mano va buscando ese rebote y ya no el control. La misma mano va pidiendo rebote, a mí me pide eso.

Con los paradiddles sentí claramente que con mi mano izquierda es más complicado tocar este rudimento que con la mano derecha. Y al tocar los diddles, la mano busca el rebote porque se siente más cómodo y hay menos esfuerzo.

Sesión: 10

Fecha: 24 de setiembre de 2021

Hora: 12:30 a.m.

Hoy seguí explorando los rudimentos sobre los 92 bpm. Para los golpes simples hoy seguí la dinámica del día de ayer, llenando con fusas tiempo por tiempo. En un punto de la rutina hice un alto y recordé un consejo que me dio mi asesor Laureano sobre el Stick control #13. Como sentí que mis manos ya no podían sostener y se quedaban no pudiendo resolver el en primer tiempo, decidí practicar unas cuantas veces. Lo hice y sentí una gran diferencia para ejecutar nuevamente la rutina. CONSIDERO QUE ESTE EJERCICIO PREVIO EN PARTICULAR ES UNA GRAN AYUDA PARA PREPARAR LA MANO EN LA

EJECUCIÓN DE LOS SINGLES EN FUSAS A VELOCIDADES RAPIDAS. LO HE APLICADO Y ME HA SERVIDO MUCHO.

Golpes dobles: Con respecto a este rudimento me sentí un poco tenso en los brazos y decidí no continuar por un tema de cuidado porque he sentido tensión y siento que iba a ser muy arriesgado continuar, por eso me detuve.

Paradiddles: No puedo avanzar más por más que he deseado hacerlo, siento que mis manos se quedan y al tratar de controlar el movimiento me pongo un poco tenso y cuando relajo los codos ya no logro estar en la velocidad del metrónomo. Es un poco frustrante, pero es lo que me está pasando y voy registrando todo esto para más adelante sacar conclusiones.

Sesión: 11

Fecha: 25 de setiembre de 2021

Hora: 9:30 p.m.

Hoy ha sido un bastante duro. Salí a manejar bicicleta 200 Km. wow, y estoy muy muy cansado. Ocho horas manejando bici. La propuesta de hoy ha sido tocar a 93 bpm.

Golpes simples: nuevamente me he dado cuenta que es muy bueno calentar tocando el stick control 13 porque a pesar de estar muy cansado me ha ayudado a poder hacer la rutina completando un compás, al menos, con la mano derecha ha sido posible, pero con mi mano izquierda si ha sido complicado porque no he tenido muchas fuerzas.

Golpes Dobles: han sido bastante complicados, y viendo mi grabación siento claramente que los diddles no están articulados, suenan medios mordidos como si algunos golpes no logran hacer contacto con el pad al igual que tocar los paradiddles. Ha sido muy difícil porque me he sentido muy cansado y sin ganas de hacer nada luego de todo el desgaste físico del día.

Sesión: 12

Fecha: 26 de setiembre de 2021

Hora: 5:15 p.m.

Hoy correspondía practicar en 94, pero como ayer estuvo muy cansado decidí volver a hacerlo en 93. Aun así, mientras hacía el calentamiento de los golpes simples me di cuenta que ya no quiero obtener velocidad y que si en 93 he sentido tensión ¿para qué avanzar en la velocidad? Por eso es que decidí practicar en 90 bpm. Y aunque en cierta manera me ha ido mejor, puedo sentir tensión, y una sensación de ansiedad. He podido sentir cómo mis manos buscan adaptarse y ver cómo responder a la velocidad propuesta, pero en ese proceso se siente muy tenso el antebrazo. Por ello creo que no es bueno ni provechoso a largo plazo tocar así sin aprovechar el rebote.

Por otro lado, algo que nuevamente he podido comprobar es que es muy beneficioso calentar con el stick control 13, y que es importante el estiramiento previo que estoy haciendo antes de empezar la rutina. Asimismo, practicar descansado es muy provechoso en sí.

Segunda etapa de investigación: sin control de golpes con las muñecas

Sesión: 1

Fecha: 21 de octubre de 2021

Hora: 5:00 p.m.

Quisiera señalar que retomo mi investigación después de tres semanas porque lamentablemente me contagié de COVID y estuve un poco mal. La primera semana estuve en casa, pero luego he pasado dos semanas en la Villa Panamericana. Por ese motivo he tenido una parálisis involuntaria en mi proceso de investigación y exploración.

Hoy realicé la misma rutina de estiramiento realizada en la primera etapa de la investigación (controlando los golpes con la muñeca). Intenté tocar la rutina a 60 bpm y así lo hice tocando los redobles de golpes simples. 2 minutos con mano derecha y 2 minutos con mano izquierda. Como tocaba después de tiempo el primer inconveniente que tuve fue subdividir en fusas a esa velocidad, pero para el siguiente compás lo solucioné y me adapté.

En estos golpes la verdad que nunca he tocado aplicando el rebote y es totalmente nuevo. La verdad es que siento que es aprender todo de nuevo y es como aprender una nueva técnica. No he sentido tensión en mis manos, pero como toda mi vida de baterista he tocado controlando los golpes con la muñeca, me he sentido inseguro pensando que no voy a llegar a la velocidad. Pero creo que, por otro lado, habiendo leído a diferentes autores sobre el aporte del rebote al tocar, decidí atreverme a tocar y confiar, pero decidí bajar la velocidad a 40 bpm. ASÍ QUE ESTE FUE EL PUNTO DE PARTIDA INICIAL PARA ESTUDIAR LA RUTINA.

Golpes simples: Qué rico, lo máximo. Estuve super relajado. He sido consciente y he dado su lugar a lo que la gravedad aporta físicamente. Siento que mis manos simplemente han funcionado como un punto de apoyo para que la baqueta tenga un punto sobre el cual moverse. No he forzado nada, solamente he estimulado el primer movimiento de la baqueta. Con la mano izquierda, al igual, he sentido cómo mi mano cumple esa labor de facilitadora para controlar el rebote.

Golpes dobles: Me he sentido cómodo, relajado, sin tensión en ninguna parte de mis manos. Pero con la mano izquierda me ha costado controlar el rebote. La verdad que siento que no hago mucho esfuerzo.

Paradiddles: Wow, es otra cosa tocar con el rebote. Siento que la fuerza que aplico, solo es un estímulo para que la baqueta pueda bajar y mi parte solo es controlar el rebote. Es genial controlar el rebote, he sentido que no he hecho esfuerzo.

Sesión: 2

Fecha: 22 de octubre de 2021

Hora: 1:00 p.m.

Hoy, luego de varias interrogantes personales sobre si incluir o no los paradiddles en mi investigación, HE DECIDIDO NO INCLUIRLOS EN MI INVESTIGACIÓN, porque en

esencia pues los golpes simples y dobles son los dos rudimentos básicos sobre los cuales se forman los paradiddles, por ello mi decisión.

Hoy realicé la misma rutina de estiramiento realizada en la primera etapa de la investigación. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 45bpm x2 minutos con ambas manos. Para ello, primero se ha propuesto un tiempo de calentamiento empezando en 40bpm x 1 minuto hasta llegar a 45, aumentando 2 beats cada 10 compases.

Golpes simples: Me he sentido bastante cómodo con la mano derecha. Para los golpes simples, la verdad es que me he sentido cómodo, por momentos he respirado para no apurarme y siento que me ha ayudado a relajarme.

Golpes dobles: Para los primeros golpes dobles he sentido menos control con la mano izquierda a diferencia que con la mano derecha que si siento el un mayor control.

En general siento que como es nuevo esto del rebote, siento que me cuesta controlar el rebote y el movimiento con la mano izquierda.

Sesión: 3

Fecha: 23 de octubre de 2021

Hora: 1:00 p.m.

Hoy realicé la misma rutina de estiramiento realizada en la primera etapa de la investigación. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 50bpm x2 minutos con ambas manos. Para ello, primero se ha propuesto un tiempo de calentamiento empezando en 40bpm x 1 minuto hasta llegar a 50, aumentando 2 beats cada 10 compases.

Hoy me he sentido bastante cómodo, bastante relajado, sin tensión en ninguna parte del brazo. En el músculo de la palma de la mano no siento dolor, antes me dolían los tríceps y ahora no.

Con respecto al control tengo mayor control con la mano derecha es más eficiente y con la mano izquierda no tanto. Me exigió un poco más haber subido esos 5 beats, pero precisamente eso es lo que apunta esta investigación.

Sesión: 4

Fecha: 24 de octubre de 2021

Hora: 2:45 p.m.

Hoy decidí no realizar la rutina de estiramiento para ver qué efecto podría tener al hacer la rutina de los rudimentos.

Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 55bpm x2 minutos con ambas manos. Para ello, primero se ha propuesto un tiempo de calentamiento empezando en 40 bpm hasta llegar a 55, aumentando 2 beats cada 10 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos.

Golpes simples: Me he sentido un poco cansado de las manos, se cansaron un poquito. En cuanto a tensión no la he sentido. No siento dolor en la palma de la mano en la zona del dedo pulgar. He respirado durante la rutina; esto no lo decidí previamente, pero fue algo que me acordé. No he sentido esfuerzo.

Golpes dobles: En general he sentido que he tenido mayor control de mii mano izquierda para controlar el curso de la baqueta como mano dominante. No me ha costado hacer estos dobles, no me he sentido tenso. También apliqué la respiración.

Al inicio de la rutina sentí mis manos un poquito cansadas, no sé si es porque no hice el estiramiento. Pero vale la pena hacer la prueba mañana, pero esta vez realizando el estiramiento previo.

Sesión: 5

Fecha: 25 de octubre de 2021

Hora: 1:30 p.m.

Hoy retomé la rutina de estiramiento. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 60bpm x2 minutos con ambas manos. Para ello, primero se ha propuesto un tiempo de calentamiento empezando en 40bpm hasta llegar a 60, aumentando 2 beats cada 10 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos.

En general tengo que decir que tocar los dobles con el rebote se me ha hecho más simple, me he sentido bastante cómodo. Tengo mayor control con la mano derecha que con la mano izquierda (esto es obvio, pero igual quería mencionarlo) En general, no he sentido tensión en ninguna parte del cuerpo comprometida con el movimiento.

Lo que si he estado pensando es que aparte del calentamiento, hacer la rutina del stick control #13 (4 golpes seguidos con ambas manos), esto como algo preparatorio.

Sesión: 6

Fecha: 26 de octubre de 2021

Hora: 12:30 p.m.

Realicé la rutina de estiramiento. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 65bpm x2 minutos con ambas manos. Para ello, se han propuesto dos tiempos de calentamiento. Primero empezando en 40 bpm hasta llegar a 65, aumentando 3 beats cada 10 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos. El segundo ejercicio, fue tocar el ejercicio #13 del stick control, esto lo hice de 65 a 70 bpm. la lógica del patrón duró 1 min, pero sentí que faltaba un poco más, por ello agregué 1 minuto más en 70 bpm. Asimismo, la idea de este segundo ejercicio será que siempre esté 5 beats más que la rutina que corresponde al día. De esta manera las manos deberían sentirse más cómodas al tocar la velocidad que corresponde al día.

Golpes simples: siento que me ha servido la rutina del stick control 13, pero estoy pensando en darle más tiempo a este preparatorio, quizás darle dos minutos en 5 beats más de la velocidad propuesta. Me he sentido con la mano derecha dominante más cómoda. Por

momentos he sentido que la mano izquierda no ha respondido cuando ha sido la mano dominante.

Golpes dobles: en general con los dobles he podido sentir que es más cómodo hacerlos y aprovechar el rebote. Siento que el rebote le da un descanso a la muñeca, y solo darle el primer impulso. Es más cómodo, no hay tensión, y siento que utilizo menos esfuerzo. Me hace sentir más relajado.

Sesión: 7

Fecha: 27 de octubre de 2021

Hora: 2:00 p.m.

Realicé la rutina de estiramiento. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 70bpm x2 minutos con ambas manos. Con respecto a los golpes simples, se han propuesto dos tiempos de calentamiento. Primero empezando en 40bpm hasta llegar a 70, aumentando 3 beats cada 12 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos. El segundo ejercicio, es tocar el ejercicio #13 del stick control, esto lo hice a 75 bpm x 2 minutos. Para los golpes dobles, como se viene tocando hasta ahora, solo se hace la primera parte del calentamiento, y luego se toca dos minutos en la velocidad del día.

Golpes simples: Se ha sentido más exigente. Me he dado cuenta que para aprovechar el rebote tuve que tocar más fuerte. Me ha ayudado mucho la segunda parte del calentamiento. Así mismo, el estiramiento me ha ayudado sintiéndome menos pesado y relajado. No he sentido tensión, también me ha ayudado respirar.

Golpes dobles: Me he sentido un poco más nervioso porque la velocidad izquierda. Con la mano izquierda me cuesta sostener la velocidad a diferencia de la mano izquierda. También apliqué un poquito más de fuerza para compensar el rebote. Pero en general no me sentí tenso en ninguna parte de mi cuerpo comprometido con la rutina.

Sesión: 8

Fecha: 28 de octubre de 2021

Hora: 11:00 a.m.

Realicé la rutina de estiramiento. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 75bpm x2 minutos con ambas manos. Con respecto a los golpes simples, se han propuesto dos tiempos de calentamiento. Primero empezando en 40bpm hasta llegar a 75, aumentando 3 beats cada 11 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos.

El segundo ejercicio, es tocar el ejercicio #13 del stick control, esto lo hice a 80 bpm x 1 minuto. Luego puse en 90 bpm x 1 minuto y luego 8 golpes en cada mano x 1 minuto. Para los golpes dobles, como se viene tocando hasta ahora, solo se hace la primera parte del calentamiento, y luego se toca dos minutos en la velocidad del día.

Golpes simples: La primera parte de la rutina de calentamiento me ha costado, pero la rutina del stick control y luego hacer 8 golpes a una velocidad de 90 es decir, 15 beats por encima la velocidad del día, al realizar la rutina me he sentido cómodo, no he sentido tensión en ninguna parte del brazo. Definitivamente si me ha ayudado la variante que hice al tocar 8 golpes por mano en una velocidad de 90 bpm.

Golpes dobles: Me he sentido cómodo, pero no me he sentido satisfecho porque siento que el sonido no es muy sólido de los golpes, no es firme ni definido, lo siento un poco débil en general. Estoy considerando agregar un calentamiento más para fortalecer los dobles, sería la rutina del ritual tocando dobles de 5, 7,9,11,13, 15. Pero no he sentido tensión, revisando la rutina controlando los golpes veo que para esta velocidad ya me estaba sintiendo con tensión en el antebrazo. Así que hay cosas que van quedando un poco claras respecto a qué genera y qué tipo de golpe o estilo de práctica genera tensión en los músculos, creo que no controlar la baqueta con las muñecas, y más bien aprovechar el rebote favorece a la relajación.

Sesión: 9

Fecha: 29 de octubre de 2021

Hora: 12:00 p.m.

Realicé la rutina de estiramiento. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 80bpm x2 minutos con ambas manos. Con respecto a los golpes simples, se han propuesto dos tiempos de calentamiento. Primero se va a tocar el STICK CONTROL 13 (cuatro golpes en cada mano) empezando de 40bpm hasta llegar a 80, aumentando 3 beats cada 11 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos. Este calentamiento lo hice solo empezando con la mano derecha ya que en todo el ejercicio se alternan las manos.

El segundo ejercicio fue tocar 8 golpes x cada mano, la propuesta inicial fue tocar a 95 bpm, pero sentí que fue demasiado rápido y por eso decidí, bajar la velocidad a 80 bpm x 1 minuto; luego en 85 x 1 min., luego en 90 x 1 min., luego en 95 x 2 min. (Entre cada velocidad realicé una pequeña estirada)

Para los golpes dobles, la propuesta inicial fue practicar como se viene tocando hasta ahora, solo hacer la primera parte del calentamiento de 40 a 80 x 2 min. con ambas manos, y, en segundo lugar, hacer los dobles de 5, luego de 7, luego de 9, 11, 13 y 15 (como lo propone el libro ritual) probando en 95bpm. Pero al tocar lo hice en 85, tocando redoble 5, 7, 9 en el camino fui adaptándome hasta sentirme cómodo en cada una de los ejercicios propuesto pasando el tiempo de dos minutos que en un comienzo estaba establecido hasta ir modificando la propuesta inicial y planteando finalmente una nueva que consistirá en tocar: 5, 7, 9, 17, 24 y 31. Cada uno de estos tocarlo por 4 compases. Básicamente consistiría en ir llenando de dobles cada tiempo progresivamente hasta llenar todo un compás.

Golpes Simples: Si me ha costado. Para ser honesto si he sentido un poquito de tensión, fue mínima, pero voy entendiendo que este es el camino porque yo estoy aumentando la velocidad de golpe sin haber asimilado una velocidad por un tiempo largo, estar en esta, el musculo que se acostumbre, yo estoy aumentando de 5 en 5 cada día, Y aun

así no he sentido dolor como antes cuando controlaba, pero si he sentido que sostener la velocidad por mucho tiempo me ha costado.

La propuesta para el día de mañana que quiero probar es practicar golpes seguidos en fusas por un minuto con ambas manos. Siento que me ha ayudado la rutina propuesta de calentamiento.

Golpes dobles: No he sentido tensión, pero si se va revelando que con la mano derecha tengo más control, en cambio con la mano izquierda a velocidades altas no tiene el mismo control. Me siento bastante cómodo.

En general me he sentido como, solo que con los golpes simples me ha faltado resistencia para aguantar 2 minutos a esa velocidad.

Sesión: 10

Fecha: 30 de octubre de 2021

Hora: 12:00 p.m.

Realicé la rutina de estiramiento. Para este día el objetivo fue practicar la rutina a una velocidad de 85bpm x2 minutos con ambas manos. Con respecto a los golpes simples, se han propuesto dos tiempos de calentamiento. Primero se va a tocar el STICK CONTROL 13 (cuatro golpes en cada mano) empezando de 40bpm hasta llegar a 85, aumentando 3 beats cada 11 compases, esto va a tomar aprox.2 minutos. Este calentamiento lo hice solo empezando con la mano derecha ya que en todo el ejercicio se alternan las manos.

La segunda parte del calentamiento consistió en tocar golpes seguidos por 1 minuto a la velocidad propuesta para el día de hoy (85bpm). Con esta segunda rutina de calentamiento me fue más cómodo tocar los golpes seguidos con la mano derecha. Con la mano izquierda tuve que bajar la velocidad y no tocar por un minuto seguido, si no por tiempos cortos. Fui explorando diferentes posibilidades para que la mano sienta tensión. Lo que funcionó fue

tocar completando compases y resolver en el primer tiempo del siguiente compás (hablando en un contexto de 4/4).

Para los golpes dobles, la propuesta inicial fue practicar como se viene tocando hasta ahora, solo hacer la primera parte del calentamiento de 40 a 85 x 2 min. con ambas manos, y, en segundo lugar, hacer los dobles completando los tiempos y compás 5, 7, 9, 17, 24 y 31. Cada uno de estos tocarlo por 4 compases. No hay un tiempo fijo, pero el objetivo de también es ver cuánto duró aproximadamente la duración de la rutina.

A modo de reflexión respecto a la rutina, particularmente me doy cuenta que con la mano derecha tengo mayor control del rebote, pero con la mano izquierda me cuesta. Entonces, acá se abre un camino, para que cuando se den estos casos, explorar ejercicios que sean puntuales para el trabajo de una mano.

Por ejemplo, pienso practicar progresivamente llenando x compases dando golpes con una sola mano.

Golpes simples: No completé los 2 minutos porque me di cuenta que la mano izquierda necesita más trabajo y lo que rescato al empezar a tocar con esta como mano dominante, es que no siento tensión al tocar. Esto me abre ir concluyendo en:

El rebote y aprovecharlo es el camino para disminuir la tensión y sentir relajación que es el objetivo de exploración de la investigación.

Como lo mencioné ayer, este es un proceso que toma tiempo. No es cuestión que de un día para otro ya se logra dominar una velocidad determinada, pero si abre un camino en que APROVECHAR EL REBOTE ES UNA AYUDA PARA EL BATERISTA. Y QUE CON MAS TIEMPO EN UNA RUTINA DIARIA SE PODRÍAN VER MEJORES RESULTADOS.

Ayuda bastante practicar hacer golpes seguidos con una mano a la velocidad propuesta, si no se puede hacer a la velocidad bajarle a una que sea cómoda llenando por tiempos y poco a poco llenar el compás, sintiéndonos libres de tensión.

Un ejercicio puede ser una velocidad cómoda como punto de partida y tocar relajado aprovechando el rebote.

Golpes dobles: En el calentamiento no he sentido tensión, pero si me queda corta la velocidad que tengo en la mano izquierda para controlar el ejercicio. Pero no hay tensión, recuerdo que a esta velocidad de 85 bpm, en la primera parte de la investigación, ya sentía tensión en mi antebrazo y tríceps, pero ahora que estoy practicando con rebote no siento ninguna molestia. Definitivamente aprovechar el rebote es el camino.

La segunda parte del calentamiento duró aproximadamente 3 minutos. Sentí que me ha quedado corto el tiempo. Cuando toqué dobles x 2 minutos pasó algo, comencé a sentir un poco de dolor en el antebrazo de la mano izquierda. Mi conclusión al respecto es que he sentido este dolor porque estoy forzando a mi mano izquierda hacer o tocar algo para lo que no está preparada, la estoy forzando, y se está generando tensión. No es que el rebote genera tensión, es mi mano la que no está acostumbrada.

Entonces, hoy he llegado a 85bpm sin tensión, creo si hago 1 minuto no sentiría tensión.

Concluyo que: no puedo forzar lograr algo si en previo entrenamiento y que el músculo se acostumbre a una velocidad. Asimismo, hay un trabajo que se tiene que hacer con la mano menos dominante para que se vaya emparejando con la otra mano. También la importancia de no apresurarse porque no es bueno físicamente. Practicar los dobles llenando por compás me ha ayudado y es una buena forma de calentar y prepararse antes de tocar por tiempos largos.

Sesión: 11

Fecha: 31 de octubre de 2021

Hora: 12:00 p.m.

Realicé la rutina de estiramiento. El día de hoy correspondió tocar la rutina a 90 bpm x 2 min., Pero hoy intentando tocar a esa velocidad no me he sentido relajado y comencé a sentirme limitado porque mis manos no respondían a la velocidad.

1. Mis manos no están listas para tocar en 90 bpm en fusas en ambos rudimentos, podría tocarlo, pero sintiendo tensión y no sonando bien.
2. No debería forzar lograr esa velocidad porque ya me estoy sintiendo tenso
3. Buscar una velocidad en la que la persona se sienta cómoda, ni tan bajo ni tan alto, un punto medio que sirva como punto de partida para comenzar a explorar subir la velocidad.
4. Esto es un camino largo porque el músculo debe acostumbrarse a ciertos movimientos. (REFORZAR CON CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA MUSCULAR)

Sesión: 12**Fecha: 1 de noviembre de 2021****Hora: 1:00 p.m.**

Realicé la rutina de estiramiento. Este día lo he separado para poder ir definiendo las rutinas para cada uno de los rudimentos.

Conclusiones:

- Usar metrónomo. Si se puede conseguir un metrónomo que permita automatizar por tiempos y número de compases sería genial. Una sugerencia es la aplicación “Prometronome”. Si se obtiene la versión de paga estas funciones se habilitan. De no disponer de esta hay metrónomos online, se sugiere utilizar el de la página www.metronomeonline.com, ya que es bastante practico y atractiva su interfaz.
- Para cada ejercicio definir un punto de partida donde se sienta cómodo y libre de tensión en los músculos comprometidos al tocar.

- Tocar con los codos pegados.
- Usar un pad de práctica.

Respecto a los golpes simples:

- Tocar cuatro golpes en cada mano, alternándolas (A nivel de semicorcheas) (Ver referencia). Establecer una velocidad mínima de inicio y una máxima, esta velocidad deberá ser aquella en la que uno se sienta exigido, pero al mismo tiempo se sienta libre de tensión. La rutina deberá durar como mínimo 2 minutos.
- Tocar ocho golpes en cada mano alternándolas, cuatro golpes por cada pulso. (A nivel de semicorcheas)
- Tocar cuatro golpes por pulso seguidos, sin parar, en un intervalo mínimo de un minuto. Luego cambiar de mano. Esto para desarrollar resistencia y control.
- Tocar el rudimento mínimo por un minuto, empezando con la mano derecha y luego con la otra mano.

Respecto a los golpes dobles:

- Establecer una velocidad mínima y una máxima. En ese intervalo tocar el rudimento. Por ejemplo, velocidad mínima 40 bpm – 80 bpm. Aumentando cada 10 segundos o 7 compases 2 beats.
- Tocar redobles de 5, 7, 9, 17, 24 y 31. La idea es ir llenando los tiempos de cada compás hasta completarlo y resolver en el primer tiempo del siguiente.
- Tocar el rudimento en la velocidad establecida por 1 minuto empezando con la mano derecha y luego con la izquierda. Esta velocidad no debería hacer que sienta tensión en sus brazos.