

## La banqueta Bustamante para aprendices de piano



La banqueta Bustamante

Se trata de un asiento destinado a aprendices y practicantes del piano, que puede además servir para otras actividades sedentarias, en especial para otros ejecutantes de la orquesta, si bien hasta ahora sólo lo hemos validado para aprendices de piano y para pianistas que ya tenían una buena educación postural.



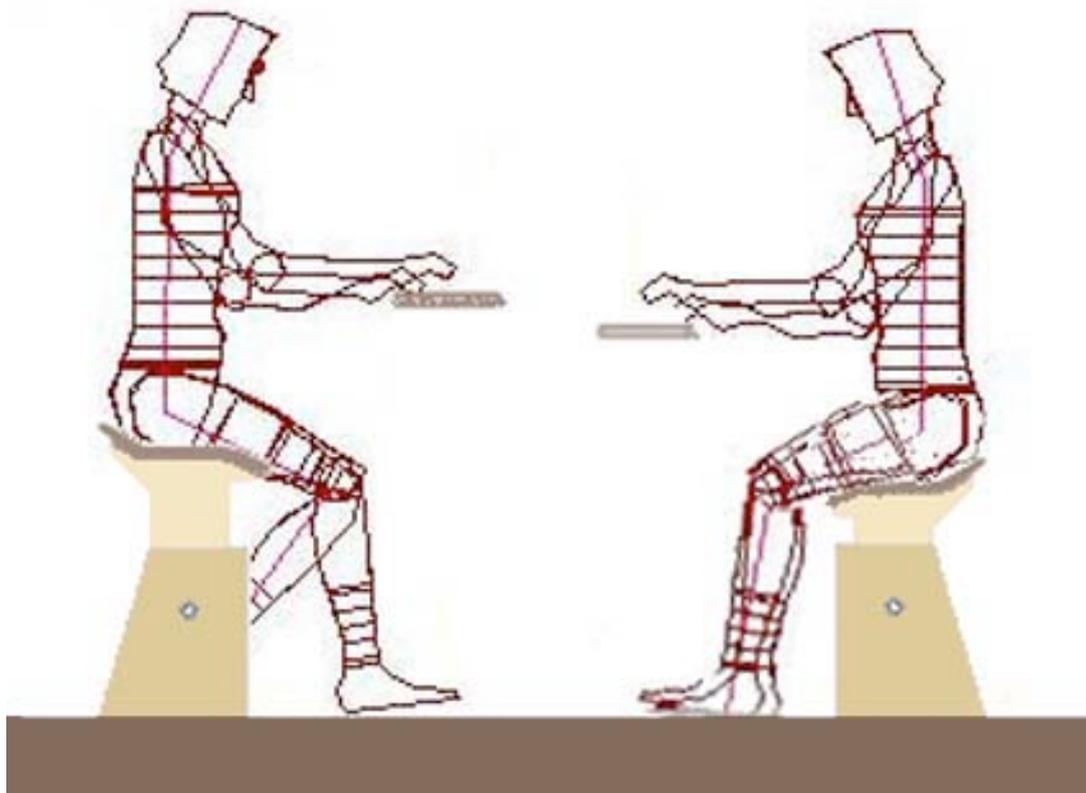
Dos intérpretes con buena educación postural prueban la banqueta Bustamante

El principal problema a resolver es el de los aprendices y practicantes del piano que al tocar se ven obligados a adoptar posturas forzadas que dejan al tronco como una viga en voladizo, semi- empotrada por el coxis. A esta postura colabora la horizontalidad de la banqueta clásica, que induce un ángulo tronco-fémur igual o menor que  $90^\circ$ , ángulo que tiende a disminuir en cuanto la pelvis del pianista experimenta una lógica retroversión que tiene como consecuencia la pérdida de las curvas fisiológicas de la espalda y una curvatura patógena de la espina dorsal del usuario. Las malas posturas incorporadas durante el aprendizaje son de difícil eliminación en la edad adulta. El pianista Glen Gould fue un buen ejemplo de excelente ejecución al precio de una pésima postura; este gran pianista hubiera sido incapaz de tocar una sola nota en la banqueta Bustamante; lo que pretendemos desde el Centro de Prevención de las Artes Escénicas es que los futuros grandes pianistas sean incapaces de tocar en posturas como las que ejemplifica Glen Gould.

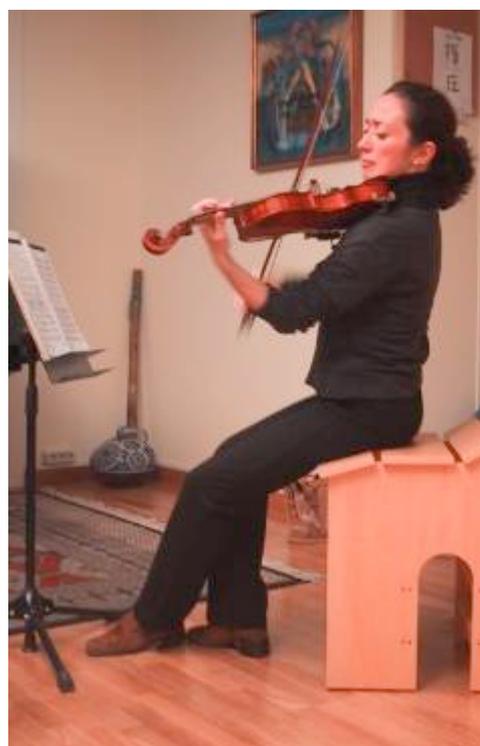


Glen Gould al piano

En la actualidad no conocemos la existencia de un asiento para pianistas que provoque una postura sedente con un ángulo tronco-fémur muy superior a  $90^\circ$  y que solicite por contacto la región sacra del pianista. Estas circunstancias de la postura inducida por la banqueta Bustamante son las que aseguran una postura de trabajo que no deforma las curvas fisiológicas del ejecutante. En la foto de la violinista Ana Isabel Galán puede verse la diferencia entre la postura para interpretación con las piernas horizontales e inclinadas: las piernas inclinadas favorecen una buena forma de la espalda, incluso en un caso como el de la foto, en el que la intérprete utiliza un asiento excesivamente alto y no explota los beneficios del contacto sacro; el que el asiento que proponemos para estudiantes sea graduable en altura viene a solucionar la deficiencia que se observa en la imagen, permitiendo situar el nivel del asiento a diferentes alturas y que se adapte a las variadas tallas de los usuarios.



Graduación de la altura del asiento



La violinista Ana Isabel Galán

Las banquetas de pianista que se encuentran en el mercado no permiten al usuario un buen apoyo de la región sacra, ni facilitan una inclinación de los muslos hacia delante. Apoyo del sacro y amplio ángulo coxo-femoral son características del asiento Bustamante que contribuyen a inducir una postura de sana verticalidad en el tronco del pianista.

La validación de esta banqueta para la enseñanza del piano ha corrido a cargo de la fisioterapeuta Anna Velázquez, directora del Centro de Prevención de las Artes Escénicas (cpae), y de la doctora Anna Cester, quien además de médica es profesora de piano en el conservatorio de Tarragona.

El aprendiz de pianista suele tener una talla menor que la del profesional del piano. La banqueta Bustamante le ayuda a colocarse ante el piano de forma que el teclado le venga bien a las manos, pero en esta posición los pedales le quedan inaccesibles; por eso el pequeño neófito debe disponer de un accesorio que le permita trastear los pedales correctamente. Me parece indicativo de la poca atención que se otorga a la postura del aprendiz de piano el hecho de que este accesorio que la doctora Cester utiliza para la enseñanza de sus muy jóvenes alumnos sea desconocido en otros conservatorios. La música la hace el intérprete con sus manos en el teclado y sus pies en los pedales, luego el ejecutante, el teclado y los pedales han de estar entre sí en relación armónica.

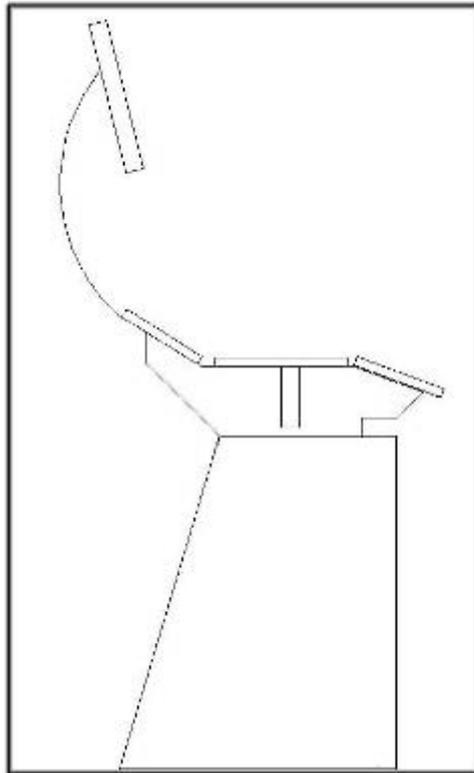


La doctora Cester y una alumna, en el mismo instrumento

El asiento tiene una superficie con un relieve que induce al usuario a mantener las piernas con una abertura fisiológicamente correcta y los pies en contacto con el suelo sin una presión excesiva, lo que facilita las acciones sobre los pedales del

piano, que deben estar en el lugar oportuno para el pianista, y si no están ahí, hay que llevarlos, como en el caso del niño pianista.

La banqueta puede incorporar un apoyo dorsal conectado al asiento y eventualmente tapizado con una capa de material blando. Aunque casi todos los pianistas rechazan un apoyo dorsal, creemos bueno que el futuro pianista aprenda a cambiar de postura en los tiempos en que no interviene en la orquesta y sepa masajearse la espalda, que es una cosa buena.



Un simple apoyo dorsal, muy útil en las pausas

Antonio Bustamante