

Hilo Mental: Variaciones para poner a prueba tu cerebro

Hilo Mental: Variaciones para poner a prueba tu cerebro

por Gene Fambrough

Notas de Percusión

Volumen 63 Número 5 Octubre 2025

Traducción por Jonathan Layseca

Este artículo analiza técnicas de entrenamiento mental para percusionistas para mejorar el enfoque y concentración durante la práctica y presentaciones. Se enfatiza el uso de patrones rítmicos, particularmente el acento de semicorchea en formato "4-2-1", que puede interpretarse de diversas maneras –tal como orden, estructura, secuencia de manos y elementos– para crear retos mentales. Estas variaciones alientan a los músicos a pensar activamente a través de ejercicios rítmicos en lugar de simplemente ejecutar movimientos mecánicamente. Fambrough defiende la idea de combinar estas variaciones para desarrollar agilidad mental, ayudando a los músicos a mantener una concentración y perfeccionamiento musical. Este enfoque tiene como objetivo hacer que la práctica de la percusión sea más atractiva y fomentar el aprendizaje continuo así como la agudeza mental.

Estoy emocionado de tener la oportunidad de compartir uno de mis temas favoritos en una sesión virtual con motivo del 50º aniversario de PASIC. Creo que será de gran ayuda contar con una grabación de video de la sesión para poder seguir consultando este tema; como pueden imaginar, desde que ponemos nuestros cerebros a prueba con este sistema, algunos de los conceptos presentados pueden parecer abrumadores al inicio - pero ese es precisamente el punto!

En mi experiencia he encontrado a estudiantes que admiten fácilmente que los errores en las presentaciones, ensayos o sesiones de práctica se deben principalmente a los lapsus de concentración. Podemos desarrollar nuestra coordinación de manos y leer acerca del tema hasta la perfección, y todo para perdernos en la forma o dejar que nuestra mente divague involuntariamente. Esta sesión virtual busca ofrecer un enfoque para "entrenar tu cerebro" y ayudar a abordar estos problemas.



La idea de estos desafíos se remonta desde hace varias décadas, posiblemente aún más atrás; Tom Float utilizó muchas de estas ideas hace 45 años. A diferencia del "gridding", el cual combina dos o más elementos para centrarse en la destreza física (por ej. los "chops"), este sistema está diseñado para ser un reto mental en lugar de un reto físico. Otra diferencia significativa es evitar la notación si es posible; una vez comprendidos el patrón base y la variación, los músicos deben "pensar" durante el ejercicio. Es este proceso el que mejora la conciencia mental subsecuentemente.

EXPLICACIÓN

Empecemos empleando conforme nuestra explicación y posterior punto de partida uno de los ejercicios más comunes, el patrón de semicorchea (4-2-1):



Comprender la estructura de este ejercicio es importante: 4 pulsos por cada patrón (ejecutados en un tiempo), 2 pulsos en cada patrón (ejecutados dos veces), y finalmente 1 pulso por cada patrón (en 4 tiempos). Esto se conoce como formato "4-2-1" y se aplica comúnmente a otros elementos percusivos (sincronización, golpes consecutivos rápidos (golpes dobles), rudimentos, redobles, etc.).

A través de este concepto, se pueden aplicar seis variaciones distintas (en orden creciente de dificultad). Elemento, Conteo (también conocido como Pulso o Compás), Orden, Estructura, Alternancia/Secuencia de Manos y Metrónomo.

VARIACIÓN DE ELEMENTO

La primera variación que podemos poner a prueba es el cambio de uno de los elementos de percusión durante el ejercicio; en este caso, añadiremos un segundo acento seguido de un acento inicial en cada patrón.



Con los acentos dobles como nuevo elemento, procedemos luego con el formato 4-2-1.

Otros ejemplos de variación de elemento incluyen la sustitución de dobles golpes para acentos (o redobles de 5 tiempos por acentos dobles), añadiendo notas de adorno en los acentos, o golpes consecutivos antes o después de los acentos.

VARIACIÓN EN EL CONTEO

También podemos cambiar la estructura de conteo del ejercicio (es decir, cuántas repeticiones por cada figura individual). En términos sencillos, en lugar del formato estándar 4-2-1 (el cual refuerza la estructura típica de un fraseo de 4 compases), podemos emplear cualquier otro arreglo de repeticiones y grupos que deseemos. Algunos ejemplos son:

- 5 tiempos (1 x); 3 tiempos (3 x); 1 tiempo (5 x)
- 4 tiempos (1 x); 3 tiempos (2 x); 2 tiempos (3 x); 1 tiempo (4 x)
- 5 tiempos (1 x); 4 tiempos (1 x); 3 tiempos (1 x); 2 tiempos (1 x); 1 tiempo (1 x)

VARIACIÓN EN EL ORDEN

Continuando con el patrón de acento de semicorcheas (usando el 4-2-1 para mayor claridad), podemos modificar el orden de los elementos para crear una nueva variación del ejercicio. La variación del orden más lógica es tocar el ejercicio "al revés"; es decir, empezando con el acento en la "a", luego en la "&", "después en la "e", y finalmente acentuar los tiempos fuertes.

El orden de los acentos se puede organizar de cualquier forma posible (pensemos en permutaciones para 4 mazos en idiófonos), y se pueden crear interesantes desafíos mentales, esto es resultado de cómo organizamos comúnmente los acentos. Por ejemplo, intentemos cambiar los acentos por una nota de semicorchea (e-&-a-1) y observemos cómo el cerebro intenta ajustar el inicio de cada frase.

VARIACIÓN DE ESTRUCTURA

En la variación de estructura podemos modificar la estructura a lo que se conoce como "hacia adelante/ hacia atrás". Esto consiste en alternar los grupos más pequeños (4's, 2's, 1's) entre adelante y hacia atrás.

Esto abre nuevas posibilidades interesantes en consecuencia, como crear patrones más largos entrelazando hacia adelante y hacia atrás entre sí, o incluso entre semicorcheas y tresillos. Más opciones se vuelven realidad según el movimiento de la mano entre semicorcheas y tresillos.

OTRAS VARIACIONES

Los otros tipos de variación que veremos son variaciones de "sticking" y variaciones de metrónomo, cada uno con sus propios desafíos. Debido a la confusión que puede generar este tema, cuanto más experimentes, más descubrirás. El único límite es tu imaginación; no hay otra regla más que las que tú mismo decidas, y tu éxito depende de qué tan bien sigas esas reglas.

Afortunadamente para mí (y por desgracia para algunos estudiantes), todas estas variaciones pueden ser combinadas para crear un sin fin de material. Cada que vuelvo a este concepto (incluso para este artículo), descubro nuevas posibilidades para probar y trabajar.

Espero que después de esta sesión puedan adoptar los beneficios de este método y darse cuenta de la efectividad del "desafío mental" como técnica. Con un poco de reflexión, los percusionistas pueden aplicarlo en otros escenarios –batería, teclados y percusión de marcha para principiantes– y ayudar a sus estudiantes a convertirse aprendices de por vida.

Gene Fambrough es profesor de percusión en la Universidad de Alabama en Birmingham (UAB), donde forma parte de la facultad desde 2001.