

## 33 Tensión, relajación

---

Programa radiofónico nº 33 de “Sonido y Oído”, realizado por Fernando Palacios para Radio Clásica de RNE en el año 1991/92

*Un raga de la India; el Bolero de Ravel, el Adagio de Barber, la 7ª Sinfonía de Bruckner, la 4ª Sinfonía de Chaikovsky, y el Dafnis y Cloe de Ravel: seis músicas observadas desde el punto de vista de las tensiones y relajaciones que ofrecen.*

♪ El intérprete ha salido al escenario y el público asistente al concierto ha empezado a aplaudir ♪. Él está un poquito nervioso porque eso de tocar ante el público siempre impone. Pero, por otra parte, conoce perfectamente la obra, la ha estudiado un montonazo de veces. Sin ir más lejos, hace un par de horas la ha repasado y le sale estupendamente. No en vano lleva toda la vida tocando la percusión. En fin, ha saludado al público y se ha colocado frente a sus tambores, timbales, platos, caja, bombo, gong y otros muchos instrumentos de percusión. La partitura sobre el atril le da una cierta seguridad y le relaja un poco. Con muchos nervios no podría ni sujetar las baquetas, y ya no digamos tocar. Se hace el silencio y se tensa un poco el ambiente. Todo el público está pendiente de él. El percusionista se concentra, y a esa concentración se une una pequeña tensión controlada en sus músculos y en su sistema nervioso, que es fundamental para transmitir la música con la máxima emoción. Seguramente sin esa tensión la música le saldría sosa, sin ninguna gracia. Claro que, si la tensión se desborda le bloquea y no le deja tocar con agilidad y fluidez. Pero no, está en un buen equilibrio de tensión - relajación. La música empieza ♪.

La música que toca nuestro intérprete tiene momentos que suenan muy poco. Son suaves y relajantes, frente a otros que suenan fuertes y nerviosos, que crean una cierta intranquilidad ♪.

Hay instantes de impaciencia que van a parar a otros donde reina la calma ♪. A veces, cuando aumenta el sonido y se multiplican las notas, se crea una especie de zozobra que es justamente lo que quería plasmar el compositor en su partitura y que ahora también vive el intérprete haciendo salir los sonidos de sus instrumentos. También el público siente esa misma tensión, e incluso nosotros cuando oímos esta música ♪.

Más tarde, vuelve a aflojarse la tirantez que había cogido la música. El compositor quiere que su música se tranquilice un rato ♪.

Después, vuelve a tomar otra vez una nueva tensión 🎵.

Y el final, después de todo lo ocurrido, la obra termina en un estado de sosiego y quietud 🎵.

Al público parece que le ha gustado. Ha seguido con interés cómo la música pasaba de momentos de descanso a otros muy nerviosos; de las partes esforzadas a las más distendidas. El percusionista era **Xavier Joaquín** y la obra estaba compuesta por el catalán **Joan Guinjoan**. Su título es **Tensión, relax**, es decir, como nuestro programa de hoy, que va a tratar de **TENSIÓN, RELAJACIÓN** 🎵.

Nuestra vida se desenvuelve en una mezcla de tensiones y relajaciones. Por ejemplo, llaman a la puerta 🎵 Nos preguntamos ¿quién será? Se crea un pequeño estado de tensión. Mientras vamos a abrir la puerta, vuelven a llamar 🎵 ¡Ay, qué impaciencia! Sube la tensión y se acelera nuestro pulso. Abrimos. ¡Ah! Es un amigo que viene a verme. Se relaja la situación 🎵.

Estamos en clase. Hoy toca examen oral. El profe saca la lista de los nombres de cada uno de nosotros y se produce una gran tensión 🎵. Dice un nombre: José Alberto Mendizábal. No está, contestan. Hoy no ha venido porque está enfermo. Sigue mirando la lista. Crece todavía más la tensión 🎵. Dice otro nombre: Jesús María Manrique. Jesús se levanta y acude al estrado. En él crece la tensión emocional, pero en nosotros baja 🎵.

Estamos en un partido de tenis. Saca uno de los dos jugadores. Devuelve la pelota el contrario, pero se la deja muy fácil. Aquí se produce una gran tensión 🎵. Le da suavemente con la raqueta y la coloca en un sitio muy complicado de devolver. Crece más la tensión 🎵. Corre a por ella el jugador y, con gran habilidad, la consigue colocar en el otro extremo. Sigue creciendo la tensión de todos 🎵. Al final, uno de los dos falla. ¡Oh! Decae toda la tensión hasta el siguiente tanto, es decir, relax 🎵.

Ya veis que para crear tensiones se necesita un tiempo y para descargarlas también se precisa de otro tiempo. A veces el tiempo es mayor y a veces menor; depende de la circunstancia de cada cosa, de cada instante. Imaginaos una película que empezara con la muerte del protagonista. Esa muerte no tendría casi tensión. Sin embargo, si después de una gran aventura, en una lucha espectacular, muere el protagonista, sí que tiene mucha tensión dramática. Pero para que se produzca dicha emoción es necesario que antes hayamos visto un buen pedazo de película, que nos haya conducido esa película a ese importante momento 🎵.

Hay tensiones que nos crean gratas emociones. Otras, sin embargo, nos crean angustia. Hay relajaciones que nos traen alivio. Otras nos aburren. El asunto no es nada sencillo de aclarar. Sólo una cosa me atrevo a decir: que la tensión y la relajación son complementarias. O sea, que no pueden vivir la una sin la otra. Igual que el trabajo

necesita del descanso, pues lo mismo, cuando tenemos exceso de tensión necesitamos relajarnos, serenarnos 🎵.

Un exceso de relajación pide a nuestro cuerpo algo de tensión, algo de vidilla 🎵. Todo esto depende de nosotros, de nuestras formas de ser, del lugar en que vivimos. Bueno, pues a la música le ocurre lo mismo. Dependiendo de la época, el lugar, el autor o los intérpretes, habrá músicas relajadas, tensas, tranquilas, contrastadas, nerviosas, angustiosas y, naturalmente, habrá músicas que tengan un poquito de todo 🎵.

Si os parece vamos a observar cómo funcionan algunas músicas miradas desde el punto de vista de la tensión y la relajación 🎵.

En la India se hace una hermosa música que nunca tiene grandes contrastes; no pasa del fuerte al piano bruscamente, ni se para de repente y vuelve a arrancar. No, es una música fluida que transcurre como un tranquilo río. Paulatinamente va creciendo, se va haciendo más rápida, con más cantidad de notas hasta que al final, al cabo de un rato, se acaba; eso sí, después de haber envuelto a los oyentes. Es una música que empieza muy relajada y va pasando por distintas partes cada vez con un poco más de tensión 🎵.

En un libro llamado “*Música, pensamiento y educación*” viene una breve descripción de un adolescente inglés de diecisiete años que explica su primera experiencia en un recital de *sitar* de la India. Durante veinticinco minutos no observó nada de particular, pero estuvo a la espera de lo que pudiera ocurrir. Y ocurrió. Lo cuenta así 🎵:

*“Sucedió algo mágico. Al cabo de un rato, la música empezó a envolverme insidiosamente. Poco a poco mi mente quedó estupefacta. Arrebatado por los sonidos suaves pero irresistibles, me sentí transportado a un mundo nuevo de colores y formas musicales. Casi sentí como si los músicos me estuvieran pulsando a mí, en lugar de sus instrumentos y yo también aplaudí y suspiré con todos los demás. Perdí la noción del tiempo y de todo lo que no fuera música. Después, todo acabó, pero estoy seguro de que aquello fue el comienzo de una profunda admiración que yo profesaré siempre a una forma de arte que había ignorado hasta ese momento 🎵”.*

Está claro que al joven que escribió esto le gustó la música; aunque no tenía grandes cambios ni tensiones desatadas, llegó a apasionarle. Esto nos demuestra que, aunque el juego de tensar y relajar la música produce normalmente emociones, también hay muchas músicas que no se tensan y, sin embargo, emocionan. Podemos llamarlas músicas líricas, como el *sitar* que hemos oído, o como esta flauta del Rajastán 🎵.

Vamos a ver ahora, es decir, vamos a oír, un curioso caso. Es el famoso ***Bolero*** de ***Ravel***. Es una obra para orquesta que dura quince minutos y se pasa todo el tiempo

repetiendo una única melodía y sin acelerar nada en ningún momento. Ravel en esta obra consigue que los oyentes empecemos muy relajados y terminemos con una gran tensión emocional. ¿Cómo lo hace?, os preguntareis. Pues sencillamente, incorporando los instrumentos de la orquesta poco a poco y, de paso, aumentando la intensidad. O sea, comienza un instrumento y terminan tocando todos. Empieza la obra muy *pianito* y termina *fortísimo*. Así aumenta la tensión y empieza de forma lírica y se va dramatizando con el paso de los minutos. Su comienzo es así ♪. A los seis minutos va así ♪. A los nueve minutos ya suena así ♪. Y el final es éste ♪:

¡Buf! ¡Qué tensión! ¡Qué barbaridad! Bien, pasemos al ejemplo siguiente. Pertenece a otra famosa obra: el ***Adagio para instrumentos de cuerda*** del compositor americano ***Samuel Barber***. Este *Adagio* dura unos siete minutos. Comienza muy tranquilo, pero cuando la obra va por la mitad empieza a coger bastante tensión, o sea, se dramatiza. ¿De qué manera? Pues repitiendo pequeñas partes de la melodía que suben poco a poco hasta las mayores alturas, tocando varias melodías a la vez, acelerando un poco el ritmo, y además haciendo lo mismo que hizo Ravel en su bolero, es decir, subir el volumen del sonido. Y ocurre una cosa extraordinaria: cuando la música llega a un punto de máxima tensión, se produce un largo silencio. Y es ese silencio el que potencia la tirantez dramática conseguida y, a la vez, la descarga para la calma que viene después. Es un silencio que conduce la gran tensión acumulada hacia una aliviadora distensión. Oigámoslo ♪.

Antes de oír la siguiente música, hagamos un ejercicio con las manos. Es el siguiente: unimos nuestras manos y, lentamente apretamos una contra otra. Ahora aflojamos poco a poco; y volvemos a apretar otra vez más que antes; y volvemos a aflojar pero muy poco porque seguimos apretando más todavía; aflojamos un poquito y ahora, con todas nuestras fuerzas, apretamos todo lo que podemos, y aflojamos lentamente; aflojamos hasta conseguir una completa relajación. Este procedimiento es muy utilizado en la *música romántica*. Es como subir cada vez a montañas más altas, hasta llegar a la cumbre de la montaña más importante, para después volver a bajar por el atajo más cercano. A esa cumbre en música se le llama *clímax*. Observad cómo sube a ese *clímax* el ***II mov. de la 7ª Sinfonía*** del compositor alemán ***Anton Bruckner*** ♪.

Si alguno de vosotros quiere experimentar un cierto tipo de emociones como la expectación, la duda, la desesperación, el anhelo, el ensueño, el furor, el sufrimiento, la embriaguez, la meditación, etc, etc... no tiene nada más que escuchar música dramática y sus deseos se verán cumplidos, especialmente si la música está compuesta en el siglo pasado. Sin ir más lejos, ésta que oímos pertenece a la ***4ª Sinfonía*** de ***Chaikovsky***. Vais a ver cómo se carga el ambiente, se tensa como una goma tirante, está a punto de romperse y luego se afloja. ¿Cómo lo consigue Chaikovsky? Pues por el infalible método de repetir, acumular, subir, aumentar la fuerza, los instrumentos, la velocidad, ampliar la armonía y después, serenarlo todo y aflojar toda la tensión. En fin, esto se hace con procedimientos musicales que se han

inventado para eso, para crear emociones 🎵.

Y del último ejemplo que viene no os digo nada. Simplemente oído y observad cómo se atiranta y relaja la música varias veces. Luego os diré qué es 🎵. ¡Magnífico! Era el final del *ballet* de **Ravel** llamado ***Dafnis y Cloe***, una auténtica demostración de cómo tensar y destensar, estirar y aflojar, presionar y aliviar.

Y nada más. Os invito a que pongáis en vuestro equipo de sonido cualquier música que os guste del s. XIX ó XX, y analicéis sus tensiones y relajaciones.

El próximo día tendremos en **SONIDO Y OÍDO: UN ASUNTO DE PERSPECTIVA**. Estaremos como siempre en la segura compañía técnica de Carlos Arévalo. Hasta entonces: Adiós y adiós.

© *Fernando Palacios*