

Materiais usados durante o Seminario

Corpo e conciencia para músicos

Xaneiro-Febreiro 2016

Coordina: Celia Adrián

Artigo: “Músicos e deportistas, puntos en común”

Fonte: *Fuente: lasaluddelguitarrista.com*

Músico vs deportista (Puntos en común)

1. Necesitan y trabajan con el sistema musculoesquelético para realizar su objetivo.
2. Precisan entrenar diariamente, o con mucha regularidad, para mantener o mejorar sus capacidades. Ambos precisan “mantenerse en forma”.
3. Realizan movimientos muy repetitivos, lo que aumenta el riesgo de sufrir lesiones y patologías propias, debido al roce y/o desgaste de las estructuras que actúan.
4. Deben realizar un calentamiento previo a su actividad, con el objetivo de que todas las estructuras que van a trabajar estén preparadas para ofrecer el máximo rendimiento, y además prevenir las lesiones.
5. Sufren un acortamiento de la musculatura como consecuencia de la actividad, por lo que deben realizar estiramientos después, para bajar el tono muscular y recuperar la longitud apropiada en los diferentes grupos musculares.
6. La inactividad durante periodos largos de tiempo conlleva un deterioro de sus capacidades, habilidades o forma física y mental, que inevitablemente supone un tiempo de recuperación hasta volver al estado óptimo.
7. Sus lesiones se denominan “deportivas”. En el caso de los músicos, aunque no se las denomina así, son prácticamente las mismas que las que sufren los deportistas que utilizan las mismas estructuras anatómicas.

Artigo: “Problemas de salud de los músicos y su relación con la educación.”

Autor: Jaume Rosset i Llobet

XXVI Conferencia de la International Society for Music Education y Seminario de la CEPROM. Barcelona y Tenerife, Julio 2004.

Resumen:

Los problemas médicos que afectan a los músicos raramente trascienden. Aún así, representan una importante chakra para esta profesión. No sólo disminuyen su calidad de vida si no que, a menudo, limitan, frenan o finalizan su proyección profesional. Los movimientos repetitivos realizados en posturas y condiciones poco ergonómicas, así como las presiones externas o autoimpuestas, sitúan al músico entre los colectivos más predispuestos a sufrir enfermedades de tipo profesional. Este escenario desfavorable suele agravarse por la escasa formación y la poca conciencia que tiene el músico del trabajo físico que comporta su actividad. Eso le lleva, a menudo, a negligir los principios básicos del entrenamiento, de la recuperación e, incluso, del aprendizaje y a realizar un escaso trabajo corporal. La adquisición de unos mínimos conocimientos anatómicos, fisiológicos, ergonómicos y posturales básicos parece imprescindible para poder cambiar su actitud. Tal formación, junto a la incorporación de programas de condicionamiento físico y trabajo corporal, parecen la herramienta más indicada para mejorar la calidad de vida del músico. A nuestro entender, estos conocimientos deberían transmitirse ya durante la fase de formación del músico y deberían actualizarse periódicamente realizándose intervenciones preventivas tanto para profesores como músicos profesionales.

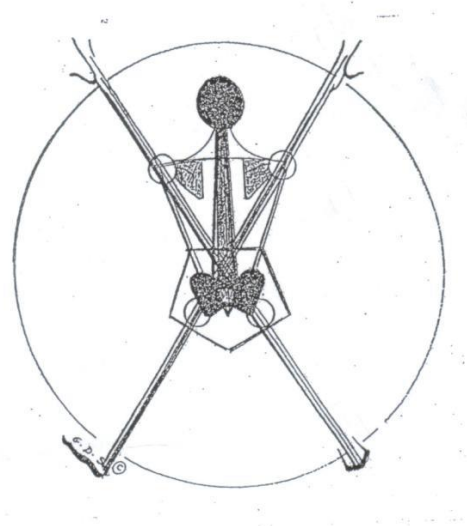
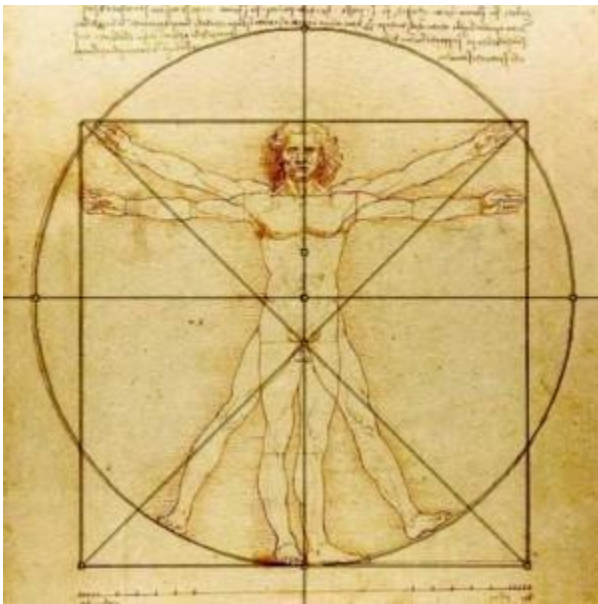
Ficha para comentar en grupo:



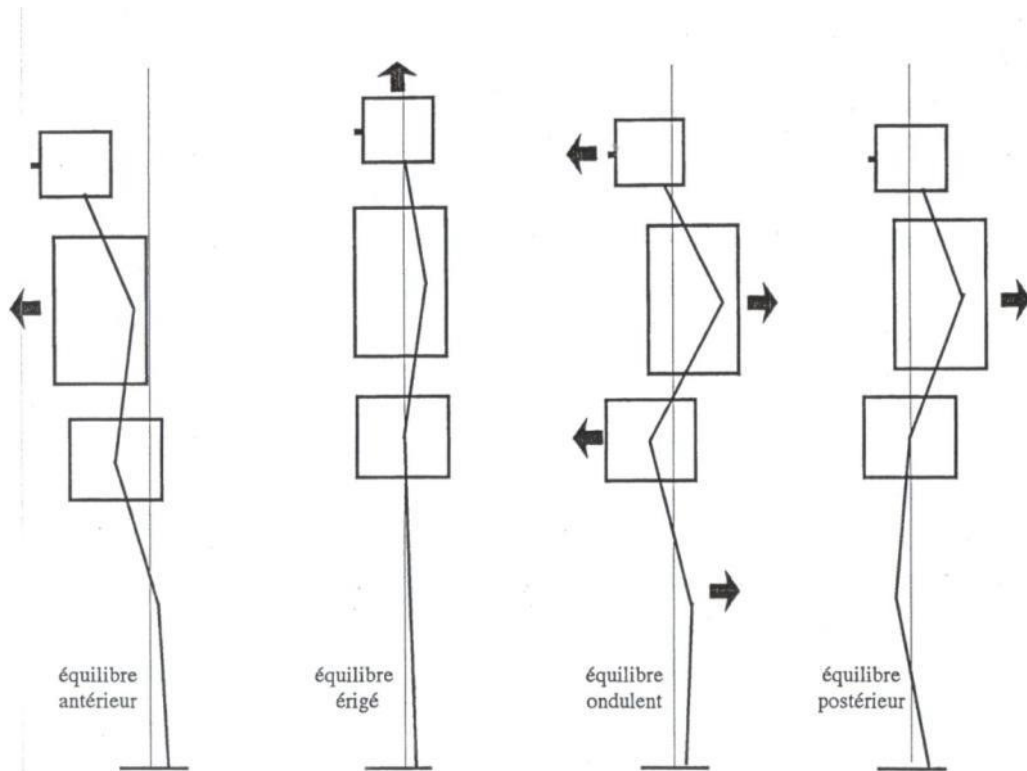
DIDÁCTICA

□ CONCIENCIA CORPORAL

- Apoio nos pes, flexibilidade xeonllos, apoio cadeiras
- escoitar o corpo
- Anatomía do corpo e a música
- Corpo: combinación de masas (o caixas) que aportan estabilidade e intermasas que aportan flexibilidade ao corpo. Cada masa ten o seu diafragma
- Nocións biomecánicas

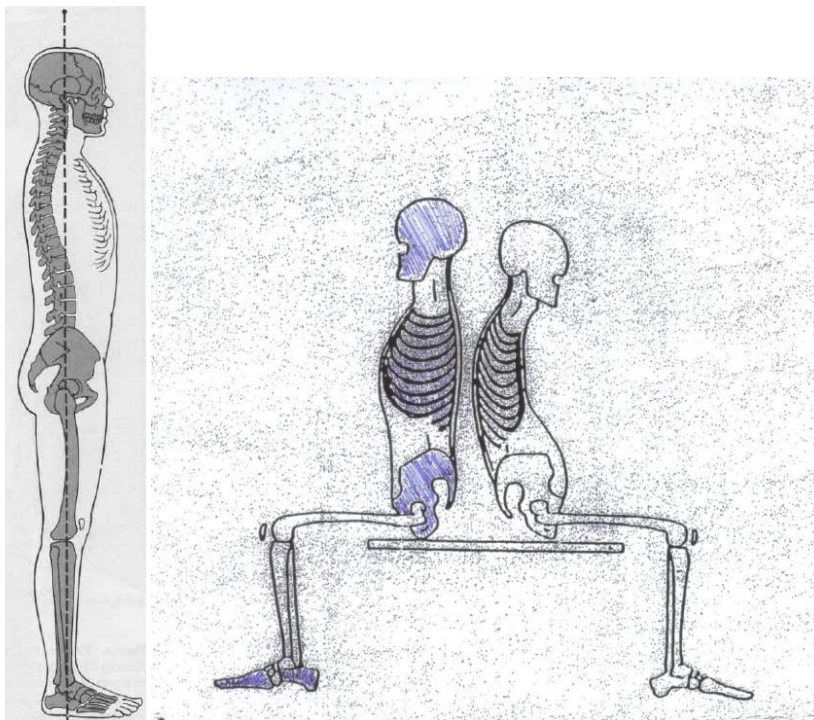


Home Vitruvio (Leonardo da Vinci) e GDS Godelieve (Denys-Struyff)



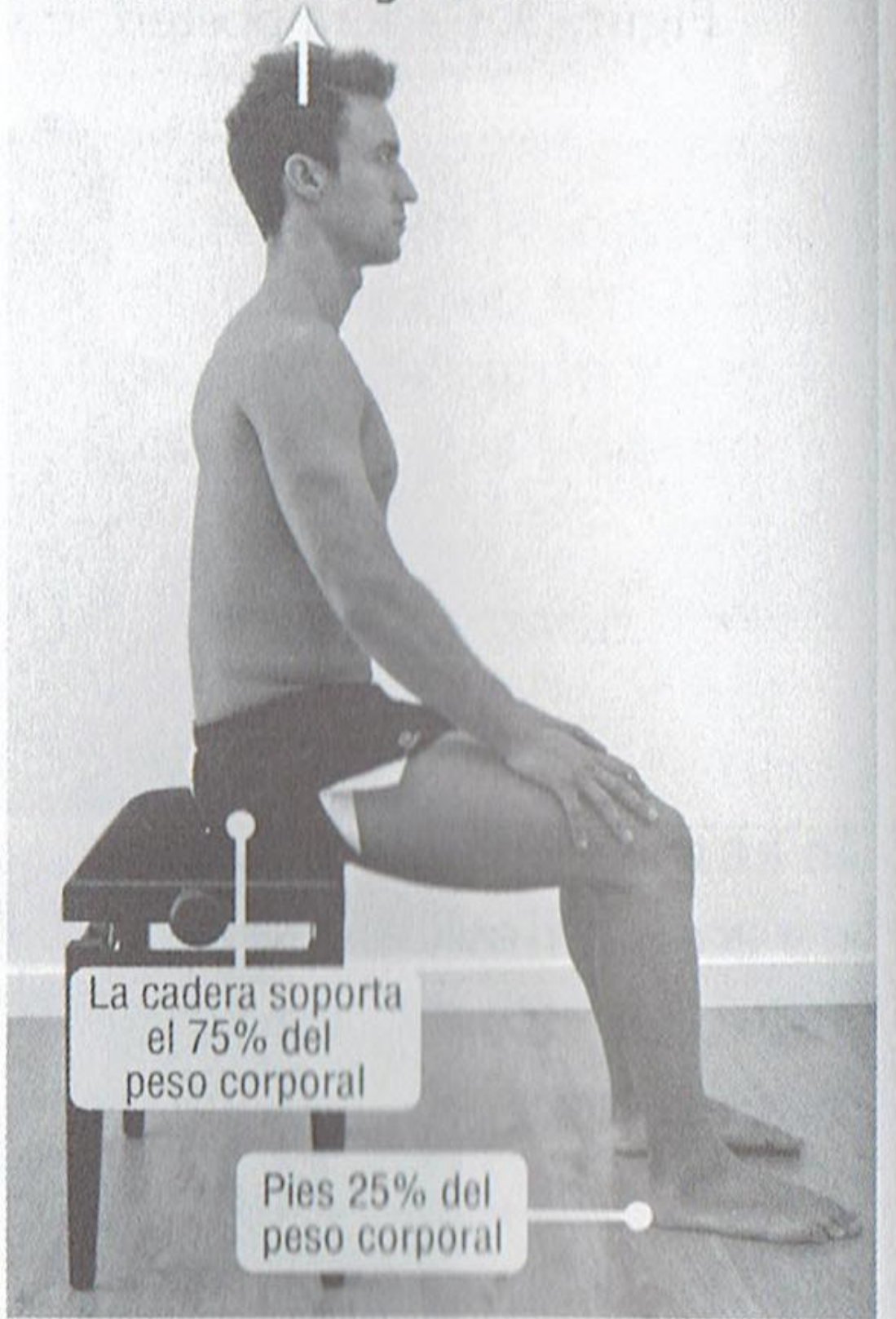
L'équilibre debout : un jeu entre les trois masses céphalique, thoracique et pelvienne.

POSTURA E INSTRUMENTO



De pé: as tres masas aliñadas, pes ao ancho dos ombros, xeonllos flexionados e columna aliñada

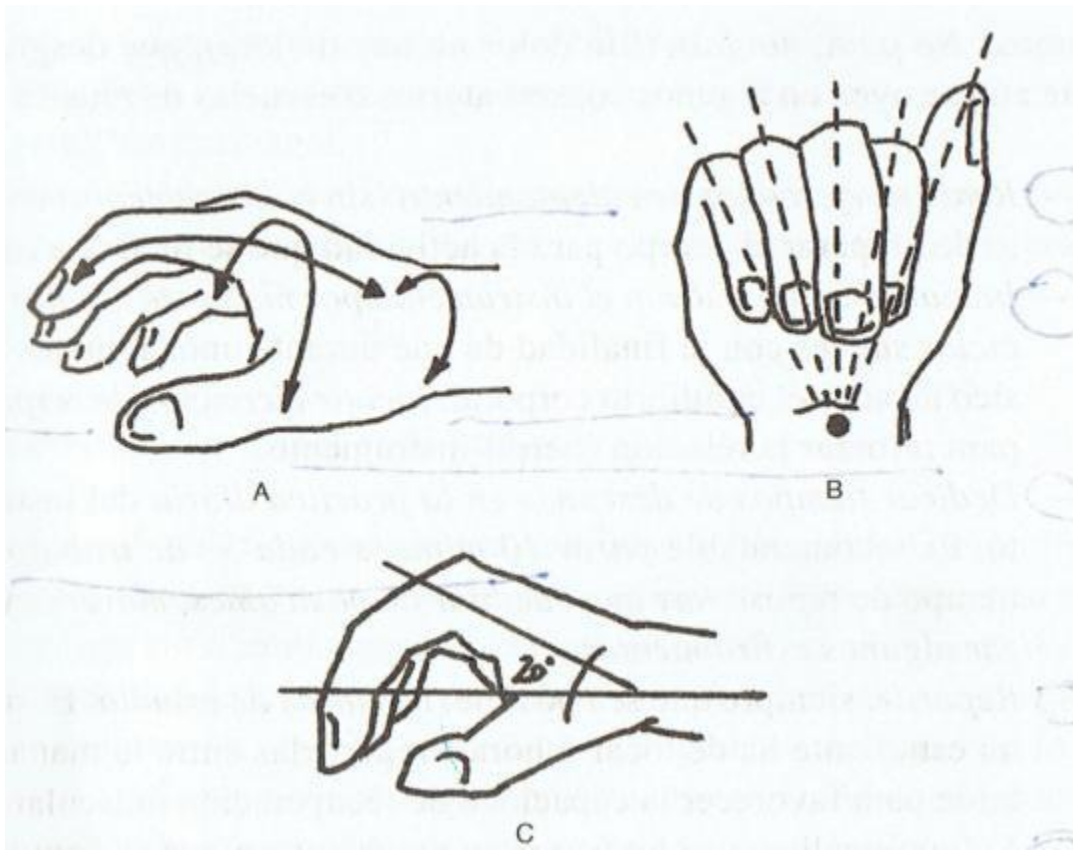
**Contrarrestamos
la fuerza de la gravedad**



La cadera soporta
el 75% del
peso corporal

Pies 25% del
peso corporal

POSICIÓN DA MAN



PREPARACIÓN FÍSICA

- Antes de tocar: exercicios quentamento
- Bos hábitos posturais
- Despois de tocar: exercicios estiramento
- Descansar durante o estudo
- Exercicios de respiración, relaxación, visualización: antes dun examen ou concertó

BENEFICIOS DUNHA BOA RESPIRACIÓN

- importancia da respiración abdominal
- Ferramenta da autoobservación
- meditación, relaxación
- corpo-mente en conexión

REEDUCAR A TENSIÓN POSTURAL

- Crear conciencia dunha boa postura, instrumento como parte de nós
- Traballo de conciencia cos ollos pechados

- Imaginar unha boa postura e a corrección
- A mente ten que ser consciente da tensión para correxila
- A nosa forma de tocar surxe da idea que temos de nós mesmos

LECTURA DO LIBRO: “CÓMO TOCAR SIN DOLOR” de Tomás Martín (Ed. PILES)

Capítulo 1

Anatomía para músicos . 13

- 1.1. Introducción. 15
- 1.2. Los planos del cuerpo humano. 15
- 1.3. Las articulaciones . 21
- 1.4. Los músculos . 22
- 1.5. Los nervios . 39
- 1.6. La respiración. 42
- 1.6.1. La inspiración. 43
- 1.6.2. La espiración. 46

Capítulo 2

Claves para mantener una buena postura. 51

- 2.1. Introducción. 53
- 2.2. Posición sentado . 54
- 2.2.1. Posición de cadera posterior . 55
- 2.2.2. Posición de cadera media. 56
- 2.2.3. Posición de cadera media-anterior . 58
- 2.3. Posición de pie. 62
- 2.3.1. Posición de cadera posterior. 62
- 2.3.2. Posición de cadera media. 63
- 2.3.3. Posición de cadera anterior. 64
- 2.4. La silla del músico. 68

Capítulo 3

Posturas correctas e incorrectas por especialidades. 73

Capítulo 5

Ejercicios prácticos para músicos. 299

- 5.1. Ejercicios de calentamiento . 303
- 5.1.1. Fricciones . 303
- 5.1.2. Movilizaciones y automasaje. 307
- 5.1.3. Automasaje de la musculatura facial. 314
- 5.1.4. Ejercicios de respiración. 319
- 5.2. Estiramientos . 321
- 5.2.1. Extremidades superiores. 322
- 5.2.2. Cabeza y tronco . 329
- 5.2.3. Extremidades inferiores. 332
- 5.3. Ejercicios de fortalecimiento . 339
- 5.4. Ejercicios para potenciar la musculatura ocular (presbicia) . 345
- 5.5. Autotratamientos. 349
- 5.5.1. Pinzado rodado sobre la región lumbar. 349
- 5.5.2. Automasajes. 350
- 5.5.3. Masaje “Cyriax” sobre el antebrazo. . 353
- 5.5.4. Elastificación de la mano . 354
- 5.6. Tratamiento de los Puntos gatillo. 357
- 5.6.1. Puntos gatillo en la espalda . 358
- 5.6.2. Puntos gatillo en las extremidades superiores. 362
- 5.6.3. Puntos gatillo en la zona de los glúteos. 366

ARTIGO: “Estratexias dun bo quentamento”

Jaume Rosset i Llobet

*Director médico del Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa
(www.institutart.com)*

Director de la Fundació Ciència i Art (www.fcart.org)

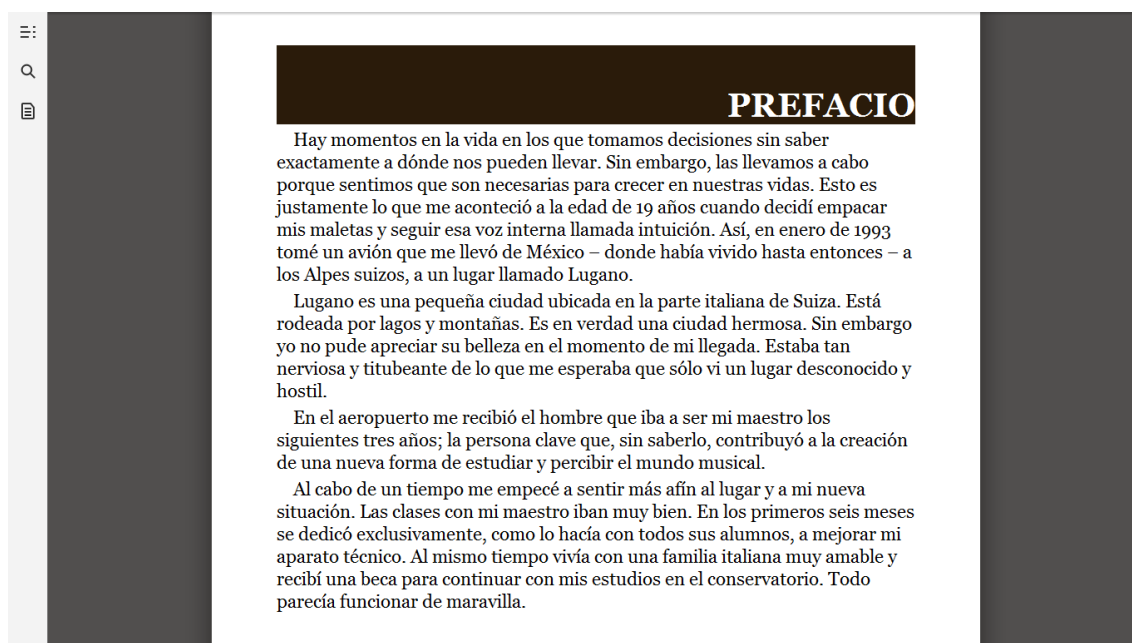
Publicado en “De la creatividad al piano”

(<http://elblogdelacreatividadalpiano.blogspot.com.es/2014/01/estrategias-para-un-buen-calentamiento.html>)

6 enero 2014

LECTURA DO LIBRO: “El músico consciente” de Paulina Derbez (versión E-book)

Algúnhas capturas de pantalla



HACIA UNA NUEVA VISIÓN MUSICAL

Todo lo que hemos visto aquí hace evidente la importancia fundamental de emplear nuevas formas de impartir la música, así como nuevos caminos de expresión escénica. Es como si el mundo sonoro estuviera diciéndonos que es hora de vivirlo de un modo diferente. Para esto es necesario eliminar toda barrera mental, emocional y física que esté impidiendo la manifestación del mundo sonoro. Está en cada uno de nosotros despertar nuestra intención de ver y experimentar el arte musical desde el lugar más auténtico y profundo de nuestro ser.

A lo largo de mi experiencia pedagógica he podido constatar el poder de esta nueva metodología. He vivido la transformación en mí misma y en las personas a las cuales he tenido el privilegio de guiar dentro del mundo musical. He visto cómo, a través de las herramientas sugeridas en este libro, han sacado a la luz su potencial natural y expresado de manera contundente a través de su arte. He sido testigo de su reencuentro con el mundo sonoro y su apertura hacia este mismo.

Enseñar de esta manera me ha enriquecido y me continúa enriqueciendo como maestra y como artista. Es un camino infinito de aprendizaje en el que la magia y el poder de la música me sorprenden en cada paso de mi desarrollo artístico.

Impartir la música de este modo me ha hecho consciente de que cada ser humano tiene preciosas cualidades y que es sólo una cuestión de hacerlas

ANEXO C: SOBRE EL CURSO DE DESARROLLO INTEGRAL

El iniciar un nuevo camino de estudio musical empieza con los pequeños, quienes están dotados de una apertura impresionante y de una creatividad ilimitada. Sin embargo, es también en esta edad cuando los bloqueos comienzan a brotar. Por eso es de suma importancia abrir nuevas fronteras de educación musical a través de las cuales se desarrollen al máximo las capacidades de los chicos de una manera creativa y sana.

Fue precisamente esta necesidad de renovar la educación musical la que me llevó a la creación del Curso de Desarrollo Integral. El hecho de haber vivido en carne propia una experiencia que cambió mi forma de ver y estudiar la música me impulsó a abrir nuevos caminos de enseñanza musical. Así pues, en el mismo verano en el cual cambié el rumbo de mi vida artística, empecé a impartir clases grupales e individuales basadas en una nueva manera de percibir la música.

Ser testigo de que muchos de los problemas musicales en la edad adulta provenían de fallas pedagógicas de la infancia me hizo reflexionar profundamente en cómo podía, después de mi experiencia, llevar a los niños al mundo de la música de una manera a través de la cual descubrieran que el mundo sonoro palpita en su interior y que no es algo ajeno a su persona. ¿Qué debía hacer para que los pequeños vivenciaran la música de un modo constructivo, divertido y sano? ¿Cómo podía guiarlos de tal manera que no la dejaran al poco tiempo de estar en contacto con ella o que pensaran que fuera

respecta a su instrumento musical. De lo contrario, lo que ha sido despertado en el alumno a través de las bases didácticas del curso corre el peligro de ser adormilado una vez más y por ende no llegará a aplicar, en su ejecución instrumental, todo lo que experimentó en el curso grupal. Es por eso fundamental que el alumno continúe con las mismas bases metodológicas para así obtener realmente resultados palpables y eficaces en su ejecución artística.

Rompiendo la barrera

Ahora bien, ¿cuáles fueron los motivos que me llevaron a crear un curso específico de música para niños? ¿Qué es lo que me instó a llevar al pequeño al mundo musical de una manera más auténtica y natural? El motivo principal fue darme cuenta de que la barrera que surge entre la música y el artista tiene sus orígenes en su educación temprana. El hecho de que exista una ruptura entre el músico, la partitura y su instrumento musical parte de una base primordial: la no interiorización de los elementos del mundo musical. Con elementos me refiero a los sonidos, los ritmos y las dinámicas. No hacer parte de uno mismo todas estas características de la música hace que las tensiones corporales, emocionales y mentales empiecen a aparecer poco a poco.

Justamente por esta razón propuse un curso especial para niños basado en los conceptos de esta nueva metodología de estudio y visión musical. Dicho curso introduce al pequeño al mundo sonoro y rítmico de una manera directa y natural. Cada elemento de la música es relacionado con un elemento de la naturaleza a través del desarrollo de las imágenes creativas de los mismos niños, quienes utilizan diferentes tipos de instrumentos de percusión y piano. Estos establecen un lazo mental, emocional y físico con la música de tal forma