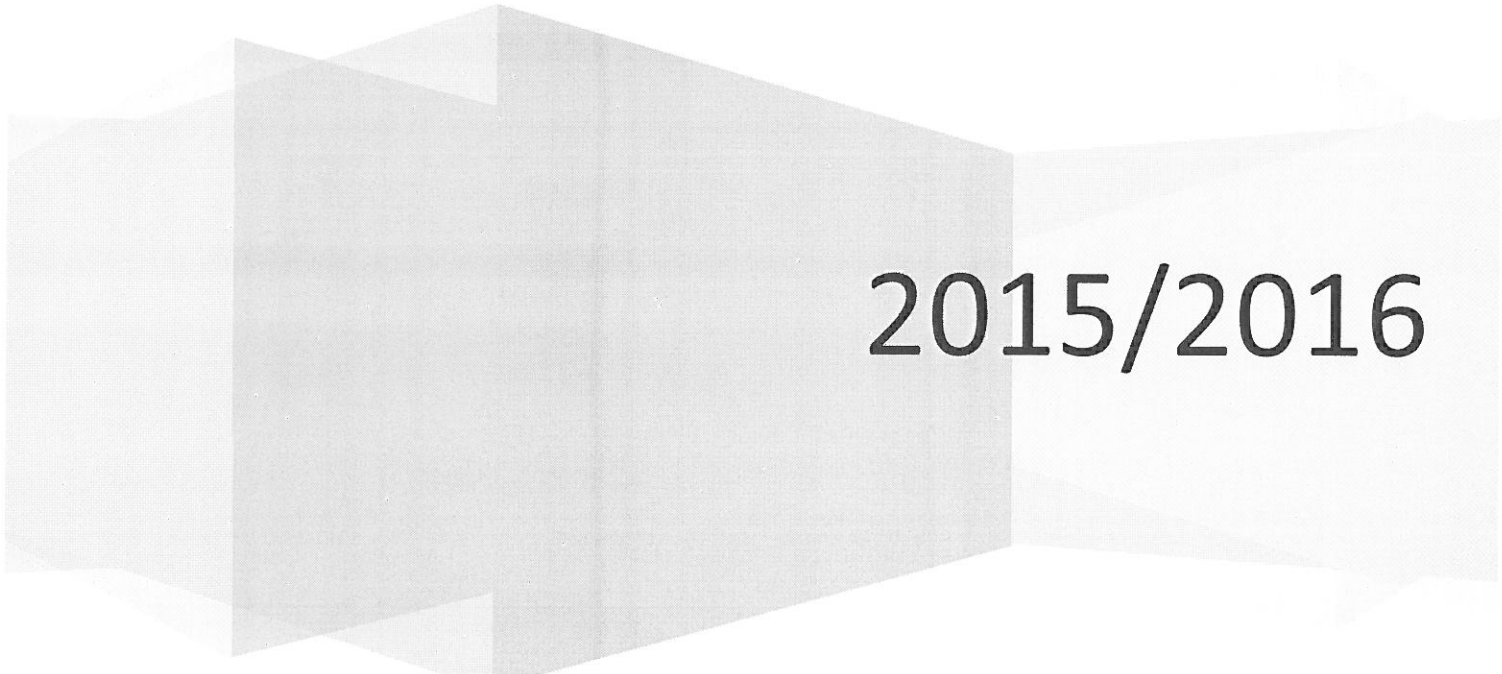


Seminario CFR_ CMUS Ourense

Corpo e conciencia para músicos

Material elaborado tras o seminario

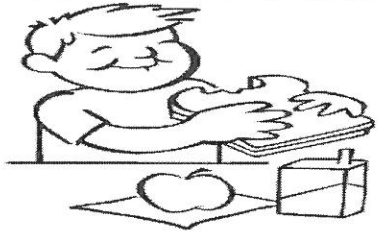
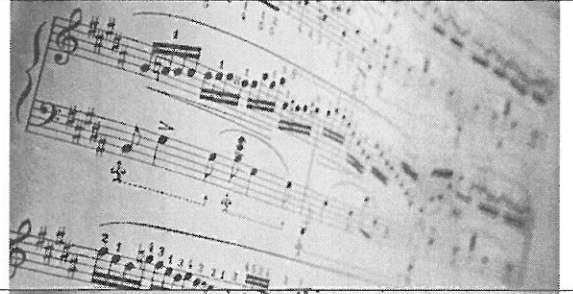
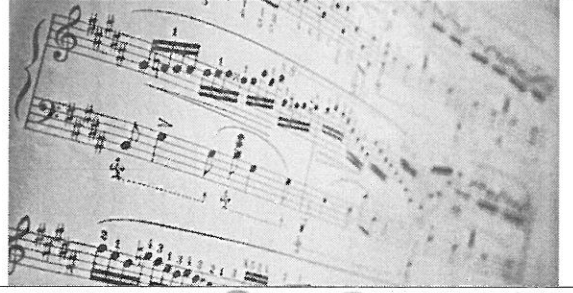

Esquemas-resumo das actividades prácticas feitas polos asistentes. Coordina:
Celia Adrián



2015/2016

Plan de estudo_3 horas

<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">Muñecas - dedos</p>  <p style="text-align: center;">Codos y hombros</p>  <p style="text-align: center;">Cuello</p>  <p style="text-align: center;">Cora Diafragma</p> 	<p style="text-align: center;">QUENTAMENTO (físico)</p> <p>Preparar ao noso corpo para a actividade musical: Mans, pescozo, espalda, brazos, boca....</p>	<p style="text-align: center;">5-10 min</p>
<p style="text-align: center;">Miguel Ballea</p> <p style="text-align: center;">ESCALAS Y ARPEGIOS</p> <p style="text-align: center;">VOL. 01</p>	<p style="text-align: center;">QUENTAMENTO (musical)</p> <p>Comezar con pequenos exercicios ou sección fáciles das nosas partituras</p>	<p style="text-align: center;">15-20min</p>
 	<p style="text-align: center;">SELECCIONAR O PASAXE(S) QUE QUEREMOS TRABALLAR</p>	<p style="text-align: center;">30-35 min</p>
	<p style="text-align: center;">DESCANSO Beber auga, levantarse/camiñar un pouco</p>	<p style="text-align: center;">5-10 min</p>
 	<p style="text-align: center;">SELECCIONAR O PASAXE(S) QUE QUEREMOS TRABALLAR</p>	<p style="text-align: center;">45-50 min</p>

	<p>DESCANSO Beber auga, comer algo, levantarse/camiñar un pouco</p>	<p>5-10min</p>
	<p>TRABALLAR FRAGMENTOS MÁIS LONGOS</p>	<p>45 min</p>
	<p>TRATAR DE TOCAR UN PAR DE VECES TODA A PEZA/ TODO O TRABALLADO (RESUMO)</p>	<p>10 min</p>
	<p>ESTIRAMENTOS Relaxar a musculatura tras a práctica instrumental</p>	<p>5-10min</p>

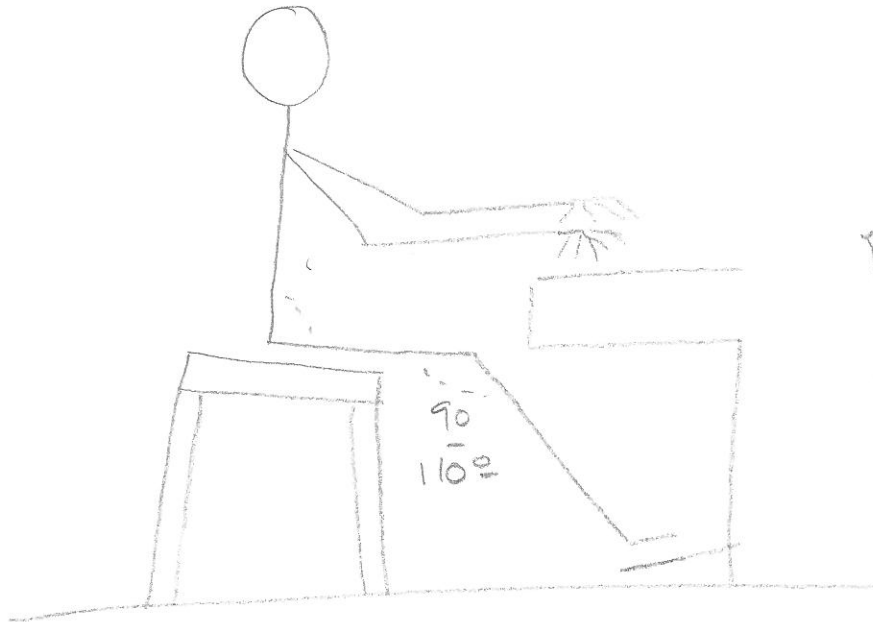
Plan de clase

- Coma docentes debemos inculcar nos nosos/as alumnos/as unha boa postura, unha boa conducta corporal e traballar con eles para evitar lesión e malos vicios posturais

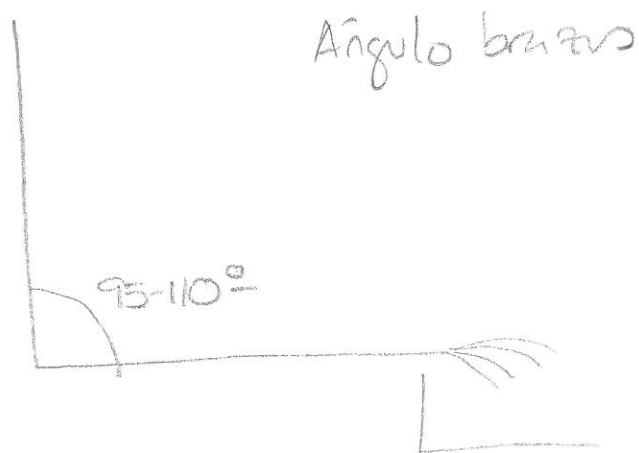
PROGRAMAR UNHA CLASE	
Planificar o que queremos ver na clase	Non debemos deixarnos levar polo momento, debemos ter programado o que queremos ver na clase co noso alumno/a
Traballar a postura e inculcar o quentamento	Primeiro, debemos facer fincapé na importancia de preparar ao noso corpo para tocar (facer exercicios de quentamento mellora o noso rendemento, mellora a circulación, oxixena os músculos, evita tensións...) Dende o primeiro momento estar pendentes de que adquira unha boa postura ao tocar
Comenzar con exercicios técnicos e de respiración	Comenzar a tocar pouco a pouco, con exercicios de técnica, respiración ou fragmentos fáciles das pezas dos/as alumnos/as
Escoitar dúbidas e o traballo realizado polo/a alumno/a	Escoitar o que o/a alumno/a traballou e qué dúbidas ten para tratar de resolvelas na clase
Traballar os pasaxes de máis dificultade para o/a alumno/a	Axudar aos nosos/as alumnos/as a adquirir un bo hábito de estudo cos pasaxes máis difíciles para eles. Traballalos por partes, buscar formas sinxelas de asimilar dicitacións/ritmos/notas... Proporcionarlle ferramentas para o seu estudo
A ferramenta de visualización	Tratar de que o/a alumno/a vexa na visualización unha ferramenta de traballo para a práctica instrumental. Facer exercicios nas clases (periódicamente) para prepara as pezas para as audicións, para evitar tensións innecesarias etc
Estiramientos ao final da práctica	Dentro dunha boa disciplina corporal, temos que tratar de facerlle ver ao noso alumnado que os estiramientos forman parte da práctica instrumental e axudan a evitar lesións

Posiciones correctas frente os instrumentos

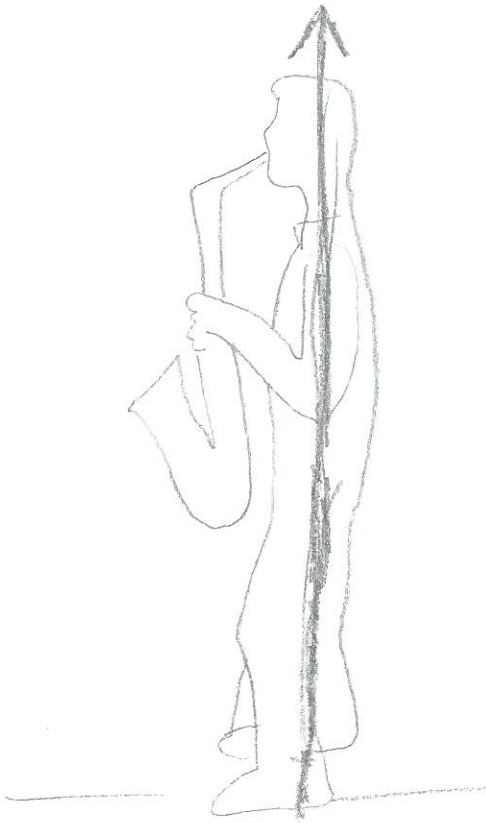
Piano



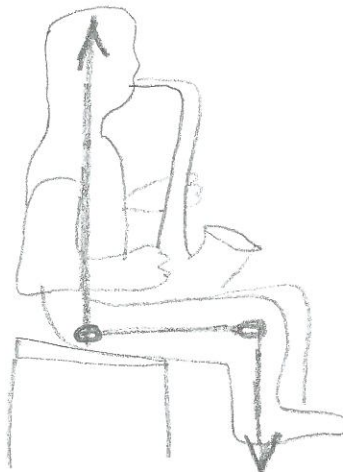
Peso repartido:
} Entre isquiones
 (75%)
} y pies (25%)



Saxofón

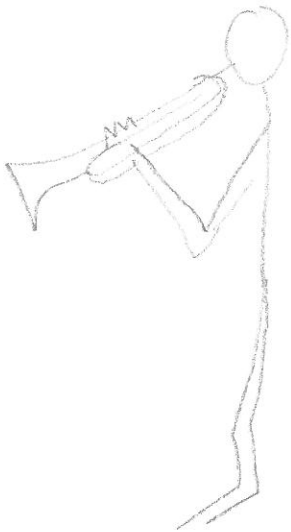


REPARTO PESO CUERPO UNIFORME
PIES ALINEADOS
ESPALDA RECTA
RODILLAS SEMIFLEXIONADAS



PESO REPARTIDO ← ISQUIONES
PIES
RODILLAS 90-110°
ESPALDA RECTA
PENSAR CABEZA ASCENDIEMENTE

Trompeta



Peso: reparto uniforme

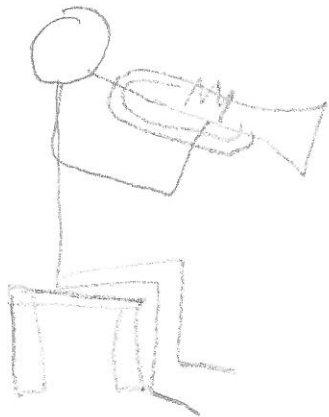
Pies: alineados con los hombros

Rodillas: semiflexionadas

Hombros: alineados

No adelantarse ninguna pierna

Ejecución: mano izquierda



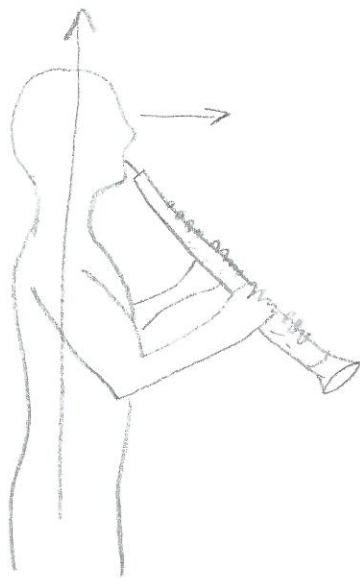
Rodillas: ángulo $90-110^{\circ}$

Oboe



Pies alineados con los hombros
Rodillas semiflexionadas.

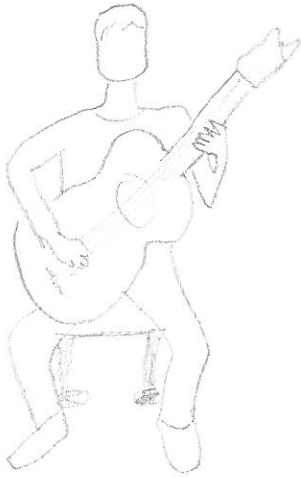
No adelantar ninguna pierna = menos estabilidad



Hombros alineados
sujeción: pulgar y
embocadura

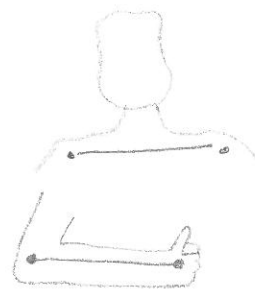
No agachar la cabeza

Guitarra



ÁNGULO RODILLAS
| 90° IZQ.
| 80° DCHA

NO DOBLAR ESPALDA



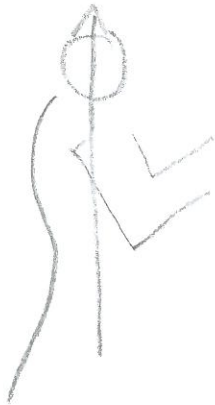
HOMBROS ALINEADOS

MANO DCHA - ALINEADA - ANTEBRAZO

Violín

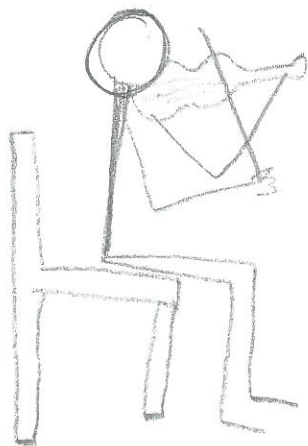


Rodillas semiflexionadas
Repartir peso uniforme



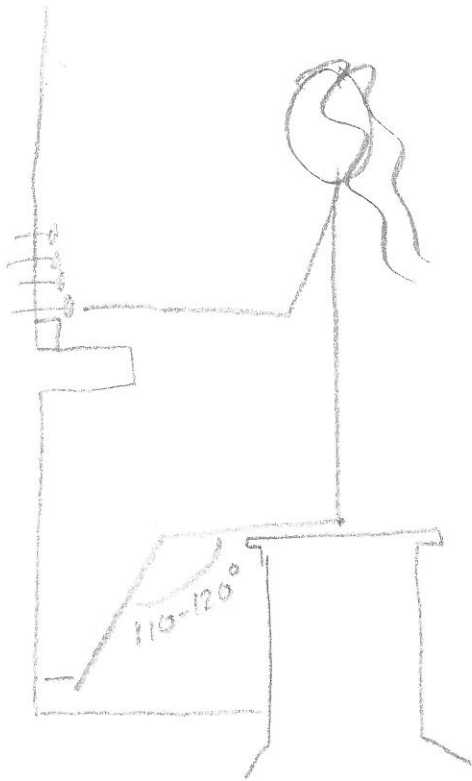
Espalda erguida
Curvaturas naturales

EVITAR: Elevar hombro en el que se apoya el instrumento



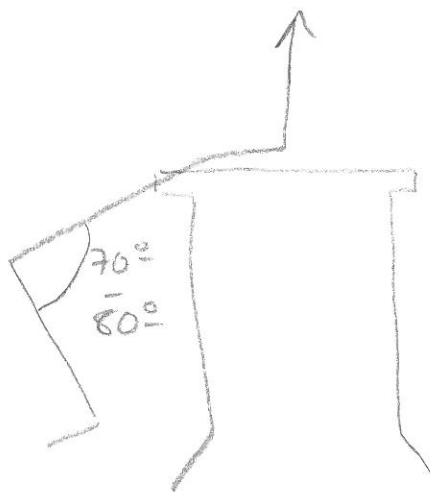
Peso repartido:
- Isquiones 75%
- Pies 25%

Órgano



- Peso repartido:
- isquiones (75%)
 - pies (25%)

- Tocando pedal:



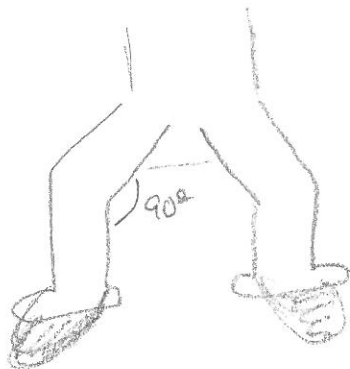
NO BAJAR LA
CABEZA

Acordeón

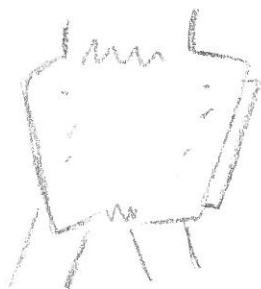


- Espalda recta
- Antebrazo - muñeca - mano dcha. → abducidas
- Antebrazo Izqda perpendicular a la cap del fuelle.

Piernas:



- rodillas separadas y 90°
- pies en el suelo



Peso del acordeón: pierna Izqda
Sujeción: pierna derecha + caderas
a la espalda