

## **Charla sobre higiene postural y prevención de lesiones en la práctica instrumental.**

Profesor: Pedro San Martín Rodríguez

Fecha: 12 de agosto (11:00h-13:00h)

Lugar: Colegio PP. Agustinos de Valencia de Don Juan

Precio: Gratuita.

Edad/Nivel: Cualquiera.

Existe tal cantidad de aspectos técnicos y musicales a trabajar dentro de cualquier especialidad instrumental, que es prácticamente imposible profundizar, y en la mayoría de los casos ni siquiera comenzar a estudiar, nada relacionado con el funcionamiento de nuestro sistema musculoesquelético.

Esta charla pretende ser una introducción a las bases para dotar a alumno y profesor de los conocimientos y recursos básicos para mejorar su práctica instrumental diaria, preparando al cuerpo antes del estudio y del concierto, y después devolverlo a un estado relajado y preparado para la práctica del día siguiente.

Una mejora en la interpretación pasa por adquirir una postura corporal sin tensiones, las cuales, además de entorpecer la expresión musical, son la causa principal de la aparición de lesiones musculares.