

Taller de Técnicas de control físico y mental para la práctica instrumental

Profesor: Guillermo Rodríguez Palacio.

Fechas: Del 5 al 12 de agosto (4 sesiones. Consultar horarios en el calendario general de talleres)

Lugar: Colegio PP. Agustinos de Valencia de Don Juan

Precio: 12€ (16€ para alumnos no matriculados en eCurso)

Edad/Nivel: Cualquiera.

Los músicos somos cada vez más conscientes de la importancia que tiene educar al cuerpo y a la mente como una parte más del estudio musical. El taller está recomendado especialmente para aquellos alumnos a quienes les cueste concentrarse o quienes no controlen sus nervios a la hora de tocar lo que han trabajado en casa, en donde probablemente les salía mejor, sin la presión del profesor o del público. También para aquellos a los que, por una excesiva tensión al tocar o una mala postura continuada, desarrollan tendinitis u otros problemas físicos.

Objetivos:

- Aprender a entrenar el cuerpo y la mente desde los primeros años de la formación musical evitando que surjan problemas en el futuro.
- Conocer la posición adecuada a la hora de tocar o cantar, tanto de pie como sentado.
- Aprender a controlar la concentración a través de ejercicios de respiración y de relajación muscular.



Contenidos:

- Puntos de referencia en el cuerpo humano. El centro de gravedad.
- El gesto musical. La Técnica Alexander.
- El calentamiento muscular y los estiramientos.
- La relajación y el control de la ansiedad. Técnicas de respiración.
- Método de relajación muscular progresiva (RMP) de Edmund Jacobson.

Metodología:

Se proporcionará un material de apoyo teórico al alumnado y en las sesiones se llevarán a cabo diferentes ejercicios donde se podrán probar varias de las técnicas explicadas. Además, podrán llevar el instrumento para hacer ejercicios prácticos tanto de control de la postura como de la concentración.

Se recomienda llevar una esterilla para la práctica de los ejercicios.