

a) Identificación de la asignatura

- Nombre de la asignatura: **Técnicas de Relajación /Técnica Alexander I y II**
- Tipo de asignatura: **Obligatoria**
- Materia a la que se vincula: **Formación General Complementaria**
- Especialidades a las que va dirigida: Interpretación (instrumento).
- Cursos a los que va dirigida: Primero
- Requisitos previos necesarios para su elección: Ninguno
- Impartición: **Primer semestre / Segundo Semestre**
- Créditos ECTS por semestre: **0.5** Valor total en horas por semestre: **15 h**
- Prelación con otras asignaturas: No requiere requisitos previos
- Distribución del número total de horas de la asignatura en

Horas presenciales lectivas por semestre (<i>clases individuales, clases colectivas</i>):	13
Estimación de otras horas presenciales por semestre : Clases magistrales, audiciones, exámenes...	0
Estimación de horas para el estudio y el aprendizaje autónomo por semestre:	1
Horas a la evaluación por semestre:	1

- Calendario de Impartición: Semanal, 13 semanas por semestre.
- Departamento: Materias de formación básica y complementaria

b) Descripción y contextualización de la asignatura en el marco de la titulación

La asignatura presenta desde diferentes vertientes didácticas, aquellos aspectos relevante que pueden incrementar el conocimiento del alumno en relación con la postura y con el movimiento corporal implicado en la acción musical, así como en su optimización.

La inclusión de estos aspectos en su formación en el contexto del currículo de grado superior en la especialidad instrumental resulta de relevante interés, tanto para su desarrollo académico como para su posterior desempeño profesional.

c) Contenidos de la asignatura.

Contenidos de la asignatura reflejados en la ORDEN de 14 de septiembre de 2011,

de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el plan de estudios de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música.

En este sentido, la asignatura Técnicas de Relajación/Técnica Alexander I y II pretende aportar a los alumnos las herramientas necesarias que les permitan la mejora en su utilización corporal (postura, gesto y movimiento) en relación tanto con su práctica instrumental como en la preparación de sus actuaciones.

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander I

- En este **primer cuatrimestre** de la asignatura se pretende activar en el alumno la curiosidad por aquellos aspectos fisiológicos que pueden ser determinantes para su mejora instrumental, tanto a nivel de salud como de rendimiento.
- Entre los intereses principales se encuentra:
 - o El incremento de las habilidades de observación visual y cinestésica y su relación con el resultado sonoro.
 - o Desarrollar la capacidad de incidir en la conducta del estudio desde la perspectiva de la mejora del uso corporal.
 - o Incentivación de la autorregulación corporal a partir de un incremento de la consciencia (metacognición).

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander II

- El conocimiento de las ideas operativas de la técnica Alexander. Entre dichos conceptos operativos se encuentran:
 - o Consciencia sensorial imprecisa.
 - o Resistencia a la modificación de los mecanismos posturales inadecuados.
 - o La facultad de inhibir las respuestas estereotipadas ante la acción musical.
 - o Optimización de la dirección del movimiento desde el pensamiento.
- La función del movimiento en la interpretación musical.
- Sujeción del instrumento desde una perspectiva de ventaja mecánica.
- La producción del sonido con libertad corporal.
- La modulación del sonido: digitación, embocadura. Búsqueda del equilibrio muscular.

d) Competencias que desarrolla la asignatura.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- T1. Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.
- T2. Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente.
- T3. Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.
- T7. Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo.
- T8. Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos.
- T9. Integrarse adecuadamente en equipos multidisciplinares y en contextos culturales diversos.
- T10. Liderar y gestionar grupos de trabajo.
- T11. Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, medioambiental y hacia la diversidad.
- T12. Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos y a los avances que se producen en el ámbito profesional y seleccionar los cauces adecuados de formación continuada.
- T13. Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.
- T14. Dominar la metodología de investigación en la generación de proyectos, ideas y soluciones viables.
- T15. Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.
- T16. Usar los medios y recursos a su alcance con responsabilidad hacia el patrimonio cultural y medioambiental.
- T17. Contribuir con su actividad profesional a la sensibilización social de la importancia del patrimonio cultura, su incidencia en los diferentes ámbitos y su capacidad de generar valores significativos.

COMPETENCIAS GENERALES

- G1. Conocer los principios teóricos de la música y haber desarrollado adecuadamente aptitudes para el reconocimiento, la comprensión y la memorización del material musical.
- G12. Acreditar un conocimiento suficiente del hecho musical y su relación con la evolución de los valores estéticos, artísticos y culturales.

G17. Estar familiarizado con los diferentes estilos y prácticas musicales que le permitan entender, en un contexto cultural más amplio, su propio campo de actividad y enriquecerlo.

G22. Disponer de recursos musicales amplios y diversos para poder crear o adaptar piezas musicales así como improvisar en distintos contextos a partir del conocimiento de estilos, formatos, técnicas, tendencias y lenguajes diversos.

G25. Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

E2. Construir una idea interpretativa coherente y propia.

E5. Comunicar, como intérprete, las estructuras, ideas y materiales musicales con rigor.

E7. Desarrollar aptitudes para la lectura e improvisación sobre el material musical.

e) Metodología y procedimiento de evaluación del aprendizaje del alumnado,

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander I

El trabajo se centra especialmente en la realización de ejercicios prácticos en grupo y por parejas. Se trabaja con asiduidad la práctica de la posición semi-supina (cada 2-3 clases).

Al mismo tiempo se presentarán imágenes y demás contenido audiovisual con el propósito de ilustrar los conceptos anatómicos y corporales.

Los alumnos deberán mantener actualizado un diario en el que deben constar tanto registros semanales de las clases de la asignatura, como de su estudio instrumental semanal. En relación con esto último, el alumno deberá aportar información de aquello en lo que mayormente se ha centrado su práctica semanal, así como en la aplicación de los aspectos vistos en la asignatura.

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander II

Además de los procedimientos antes mencionados, durante este semestre los alumnos realizarán debates sobre determinados temas propuestos por el profesor, con el fin de activar los conocimientos adquiridos, así como informes escritos sobre el contenido de las clases.

Los alumnos deberán elegir un fragmento de carácter técnico de su instrumento (escalas, arpeggios, o algún estudio de baja dificultad técnica) e incorporar pausas medidas (silencios) con el fin de identificar un mal uso corporal y corregirlo. Una vez practicado, los alumnos deberán redactar tanto el procedimiento que han seguido como las conclusiones a las que han llegado.

ENLACES RECOMENDADOS:

- The complete guide to the Alexander Technique:
<http://www.alexandertechnique.com>
- The Society of Teachers of The Alexander Technique:
<http://www.stat.org.uk/>

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Alexander, F.M. (1932). *El Uso de Sí mismo*. Barcelona: Urano
- Brennan, B. (2001) *El manual de la Técnica Alexander*. Paidotribo.
- Calais-Germain; B. *Anatomía para el movimiento*. Girona: Curbet y Marqués Impressors, S.L.
- De Alcántara, P. (1997). *A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford University Press.
- Drake, J (1991). *Postura Sana*. Madrid: Martínez Roca.
- Freres, M y Mairlot, M.B. (2000) *Claves y Maestros de la postura*. Barcelona: Paidotribo.
- García Martínez, R. (2011). *Optimiza tu actividad musical. La técnica Alexander en la música*. Rivera editores.
- García Martínez, R. (2012). Técnica Alexander y el trabajo orquestal. *En concierto Clásico. Septiembre*
- García Martínez, R. (2013). *Técnica Alexander para Músicos*. Robinbook. Colección Ma non troppo.

- García Martínez, R. (2014). La zona de confort. Salud y equilibrio en la Música. *En concierto Clásico. Abril...*
- García Martínez, R. (2015). Fluir en orquesta. Aumentando las experiencias satisfactorias.. *En concierto Clásico. Septiembre 10-12.*
- García Martínez, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o una audición.* Robinbook. Colección Ma non troppo.
- García Martínez, R. (2016). Las pruebas de Orquesta. *En concierto Clásico. Abril 2016*
- García Martínez, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos.* Redbook Ediciones. Colección Ma non troppo.
- Gelb, M (1981). *El cuerpo recobrado.* Barcelona:Urano
- Herrigel, E. (1968). *Zen y el arte del tiro con arco.* Kier.
- MacDonald, R. (2006). *Los secretos de la Técnica Alexander.* Taschen
- Martín, T. (2015). *Cómo tocar sin dolor: Ejercicios para la prevención y tratamiento de las lesiones en músicos. Tu cuerpo tu primer instrumento.* Piles
- Nieto, Albert (2015). *El gesto expresivo del músico.* Boileau
- Stevens, C . (1998). *La Técnica Alexander.* Kairós
- Rardá, E. (2003). *En forma. Ejercicios para músicos.* Paidós.
- Velázquez, A. (2013). *Cómo vivir sin dolor si eres músico.* Redbook
- Warlow, W. (1992). *El principio de Matthias Alexander.* Paidós

f) Criterios de evaluación.

La evaluación de los conocimientos adquiridos por el alumno durante el semestre será la base para su calificación final. Dicha calificación reflejará tanto la actitud del alumno durante las sesiones lectivas como la aptitud para comprender y asimilar los contenidos de la asignatura.

Complementaria al examen podrá ser también la presentación de un trabajo sobre alguna de las materias de la asignatura, si así se requiere en el apartado “sistemas de evaluación”.

Para la evaluación de la actitud del alumno, será indispensable su asistencia a clase. Si el alumno se ausenta en grado superior al 20 % del total de sesiones lectivas, no será posible evaluar su actitud y compromiso en clase, y deberá aplicarse la evaluación sustitutoria.

Se hará excepción en caso de falta justificada por razones de:

- enfermedad común
- obligaciones artísticas con el conservatorio de origen u otras entidades de prestigio

En tales casos el alumno deberá entregar documento acreditativo al profesor de la asignatura.

En casos excepcionales de larga enfermedad se optará por evaluar al alumno únicamente a partir del trabajo encomendado en tal circunstancia, resultando este el 100% de la nota final.

En los casos de alumnos que se encuentren en situación de Erasmus se optará por evaluar al alumno únicamente a partir del trabajo final de semestre, resultando este el 100% de la nota final.

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander I y II

- El alumno llevará actualizado un diario de la asignatura de los contenidos tratados en las clases (ajustados a lo tratado en las mismas).
- Se valorará especialmente la aplicación práctica de los temas tratados en clase y reflejados convenientemente en el diario de la asignatura .
- Registros claros y con información relevante de cómo ha ido el estudio semanal con el instrumento musical y de las acciones llevadas a cabo para su optimización.
- Presentación del diario al finalizar cada cuatrimestre.
- Calificación de la participación en el aula.

g) Criterios de calificación de la asignatura

El sistema de calificación empleado será el establecido en el artículo 9 del Real Decreto 1614/2009. Los resultados obtenidos por el estudiante en cada una de las asignaturas del plan de estudios se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

- 0-4,9: Suspenso (SS).
- 5,0-6,9: Aprobado (AP).

- 7,0-8,9: Notable (NT).
- 9,0-10: Sobresaliente (SB).

Criterios para la concesión de Matrícula de Honor: El profesor de cada asignatura podrá proponer qué alumnos pueden optar a Matrícula de Honor, entre aquellos que hayan obtenido una calificación de 9 o superior. Los criterios para obtenerla, vendrán recogidas en la guía docente de cada asignatura. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los matriculados en una asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander I

Primera convocatoria en Febrero del curso

Actividad o registro de evaluación	Período de realización	Porcentaje en la calificación final
Trabajos de clase	Finales de enero	70%
Asistencia y seguimiento de las clases	Evaluación continua	30%

Segunda convocatoria en Junio del mismo curso

Técnicas de Relajación/Técnica Alexander II

Primera convocatoria en Junio del curso

Actividad o registro de evaluación	Período de realización	Porcentaje en la calificación final
Trabajos de clase	Finales de enero	70%
Asistencia y seguimiento de las clases	Evaluación continua	30%

Segunda convocatoria en Septiembre del mismo curso

h) Calendario

Al finalizar el semestre en la semana habilitada para exámenes teóricos que aparece en el calendario oficial del centro, se realizará la entrega del dossier que servirá para calificar al alumno en un 70%.

Los resultados obtenidos por el alumno se publicarán en la zona restringida del propio alumno, dentro de la aplicación que dispone el centro para las comunicaciones internas y seguras.

Tras la publicación de las calificaciones, se iniciará un periodo de reclamaciones de tres días hábiles, disponiendo el profesor de un día y hora para resolver las posibles reclamaciones que pudieran surgir.

Semanas lectivas del centro	Trabajo del alumno
Técnicas de Relajación/Técnica Alexander I	
1-13	Clase
14	Trabajo autónomo
15	Entrega diario/evaluación
Semanas lectivas del centro	Trabajo del alumno
Técnicas de Relajación/Técnica Alexander II	
16-28	Clase
29	Trabajo autónomo
30	Entrega diario/evaluación

i) Actividades complementarias

Las actividades complementarias que se proponen pretenden dar la posibilidad a los alumnos que así lo consideren de ampliar por su propia iniciativa las experiencias y conocimientos relacionados con la asignatura.

A continuación se contemplan las siguientes:

- Lecturas de la bibliografía propuesta junto con una reflexión personalizada del contenido.
- Visionado de videos en la web (YouTube) de diversos intérpretes con el fin de poder reunir una amplia muestra de ejemplos de buen uso corporal que sirvan de referencia para la actividad musical.
 - o Intérpretes propuestos: Arthur Rubinstein (piano), Chiistian Zimmerman (piano), Hascha Heifetz (violín), David Oistrach (violín), Pierre Fournier, Gregor Piatigorsky, Maurice André, Claude Delangle, Cuarteto Casals, Cuarteto Quiroga, Vera Martínez-Mehener (violín), Erc Terwilliger (trompa), Jame Galway (flauta), Heinz Holliger (oboe), Tabea Zimmerman (viola), Hilary Hann (violín).
 - o Los estudiantes podrán seleccionar no obstante otros intérpretes de su interés con el fin de analizar su utilización corporal.

- Realizar un estudio de la postura y de los gestos llevados a cabo por los intérpretes.
- Asistencia a conciertos y realización de un análisis corporal y funcional de los intérpretes solistas o agrupaciones (por secciones) con el fin de practicar la observación crítica y constructiva de estos aspectos.
- Grabaciones periódicas de video (a razón de una vez por semana) con el propósito de revisar el funcionamiento corporal (postura y gestos) realizados en el material de estudio instrumental del currículo.

j) Cualquier otro aspecto relacionado con la asignatura que el departamento responsable considere necesario.

El departamento no considera necesario comentar en esta guía docente ningún aspecto relacionado con la organización del mismo.

k) Sistema de participación del alumnado en la evaluación de la asignatura.

La participación del alumnado en la evaluación dentro del aula, es muy significativa tanto en la autoevaluación previa a la evaluación propuesta por el profesor, como en la “Evaluación por pares” en los distintos trabajos de los compañeros de clase. Ambos sistemas de participación se hacen imprescindibles para generar en el alumno una capacidad de crítica mínima previa a la presentación de sus propios trabajos al aula y al profesor. Este trabajo nos puede llevar a una “evaluación Compartida” es decir a un punto de encuentro entre la valoración del alumno y del profesor que les lleve a una calificación más justa.

