

GUÍA DIDÁCTICA
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE ARAGÓN 2024-2025

ASIGNATURA	Técnicas de Relajación /Técnica Alexander I y II
TIPO DE ASIGNATURA	Obligatoria
MATERIA A LA QUE SE VINCULA	Formación General Complementaria
DEPARTAMENTO	Pensamiento, cultura y técnicas corporales
ESPECIALIDADES A LAS QUE VA DIRIGIDA	Todos los instrumentos y canto
CURSOS A LOS QUE VA DIRIGIDA	1º
REQUISITOS PREVIOS	X

	CURSO	1º	2º	3º	4º
	SEMESTRE	I-II	III-IV	V-VI	VII-VII
CRÉDITOS ECTS (1 crédito ECTS=30h)		0,5	X	X	X
HORARIO LECTIVO SEMANAL		1h	X	X	X
HORARIO TOTAL SEMESTRE (Créditos ECTS * 15 semanas lectivas)		15h	X	X	X
HORAS PRESENCIALES LECTIVAS (clase individual-colectiva)		11h	X	X	X
OTRAS HORAS PRESENCIALES (magistrales, audiciones, exámenes)		x	X	X	X
HORAS ESTUDIO INDIVIDUAL-APRENDIZAJE AUTÓNOMO		4h	X	X	X
CALENDARIO DE IMPARTICIÓN		Septiembre-Febrero / Febrero-Junio			

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.

COMPETENCIAS

Competencias de la Asignatura (CA)

- CA-1.- Establecer criterios de buen uso corporal: postura, equilibrio entre tensión y relajación en acción.
- CA-2.- Observar la utilización corporal en relación con la actividad musical de forma precisa.
- CA-3.- Detener el funcionamiento corporal deficiente.
- CA-4.- Guiar un uso corporal optimizado.
- CA-5.- Equilibrar los fines y medios implicados en la actividad musical.

Competencias Transversales (CT)	Competencias Generales (CG)	Competencias Específicas (CE)
CT-1, CT-2, CT-3, CT-6, CT-7, CT-8, CT-11, CT-12, CT-13, CT-15	CG-1, CG-24, CG-25,CG-26	CEI-2, CEI-5, CEI-10

CONTENIDOS

Contenidos Generales (CG)

- CG-1.- Desarrollo de la consciencia corporal tanto en estática como en movimiento.
- CG-2.- Cuerpo y mente como unidad operativa.
- CG-3.- Aspectos básicos de la anatomía (sistema musculoesquelético).
- CG-4.- Aspectos fisiológicos clave para su mejora instrumental, tanto a nivel de salud como de rendimiento.
- CG-5.- Equilibrio entre los medios empleados en la realización de la actividad musical y los objetivos establecidos.

Contenidos Específicos I (CEI)

- CEI-1.- Consciencia sensorial imprecisa.
- CEI-2.- El incremento de las habilidades de observación visual y cinestésica y su relación con el resultado sonoro.
- CEI-3.- Desarrollar la capacidad de incidir en la conducta del estudio desde la perspectiva de la mejora del uso corporal.
- CEI-4.- Incentivación de la autorregulación corporal a partir de un incremento de la consciencia (metacognición).
- CEI-5.- La función del movimiento en la interpretación musical.

Contenidos Específicos II (CEII)

- CEII-1.- Resistencia a la modificación de los mecanismos posturales inadecuados.
- CEII-2.- La facultad de inhibir las respuestas estereotipadas ante la acción musical.
- CEII-3.- Optimización de la dirección del movimiento desde el pensamiento.
- CEII-4.- Sujeción del instrumento desde una perspectiva de ventaja mecánica.
- CEII-5.- La producción del sonido con libertad corporal.
- CEII-6.- La modulación del sonido: digitación, embocadura. Búsqueda del equilibrio muscular.

METODOLOGÍA

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.

EVALUACIÓN

Criterios de Evaluación (CEva)	C. Calificación
CEva-1.- Registros claros y con información relevante en relación con cada tarea.	60%
CEva-2.- Aportaciones a partir de la reflexión personal.	10%
CEva-3.- Propuestas personales de aplicación a partir de los contenidos de cada tarea	30%

Procedimientos e Instrumentos de Evaluación

El alumno presentará a final de cada cuatrimestre un trabajo con las tareas propuestas en clase por el profesor.

Evaluación Ordinaria	Evaluación Sustitutoria*	Evaluación Extraordinaria*
Trabajo con las tareas propuestas. Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre.	Presentación de trabajo propuesto por el profesor Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre	Idem Evaluación Sustitutoria.

Sistema de participación del alumnado en la evaluación de la asignatura

A través de cuestionario de autoevaluación a final de curso, el alumno revisa diferentes áreas relacionadas con su gestión personal de la asignatura: participación en clase, aplicación práctica personal, nivel de evolución en su capacidad de observación del uso corporal y mejoras apreciadas.

**Véase Reglamento de Régimen Interior (RRI)*

CALENDARIO-CRONOGRAMA

Durante los meses de septiembre y febrero se proporciona al alumnado el calendario-cronograma del curso en el que se alternan 11 sesiones de clase (semanas lectivas) con 4 sesiones de trabajo autónomo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS, CULTURALES Y DE PROMOCIÓN

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.
 - 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).
 - 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.

CUALQUIER OTRO ASPECTO RELACIONADO CON LA ASIGNATURA

X

BIBLIOGRAFÍA

- 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 2013*.
- 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.