

GUÍA DIDÁCTICA
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE ARAGÓN 2025-2026

ASIGNATURA	Técnica Alexander y Estudio Musical
TIPO DE ASIGNATURA	Optativa
MATERIA A LA QUE SE VINCULA	Optativa
DEPARTAMENTO	Formación General Complementaria
ESPECIALIDADES A LAS QUE VA DIRIGIDA	Interpretación y canto
CURSOS A LOS QUE VA DIRIGIDA	2º y 3º
REQUISITOS PREVIOS	I-II: Haber superado Pruebas de Acceso III-IV: Haber estado matriculado en cardinales I-II

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

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA EN EL MARCO DE LA TITULACIÓN

La asignatura presenta desde diferentes vertientes didácticas, aquellos aspectos relevantes 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. Asimismo, el apartado dirigido al estudio musical hace referencia a las habilidades que se corresponden con una práctica instrumental eficaz que llevan a actuaciones satisfactorias por parte de los alumnos.

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)		
X		
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-5, CEI-10

CONTENIDOS

Contenidos Generales (CoG)

Ampliación del mapa corporal (representación mental) de los elementos anatómicos responsables de una mejor utilización y funcionamiento corporal del intérprete durante la actividad musical y

desarrollo de las ideas operativas de la **técnica Alexander** que promueven un mejor funcionamiento corporal en el ámbito instrumental y en el de la voz.

En relación con el **estudio** se abordarán los componentes del estudio eficaz, cantidad y calidad del estudio, así como cuestiones relacionadas con la organización y planificación de la práctica.

Contenidos Específicos I (CoEI)

Los contenidos que aparecen debajo se irán administrando durante el semestre en función de la asimilación de los contenidos.

CoEI-1.- Consciencia sensorial imprecisa.

CoEI-2.- Resistencia a la modificación de los mecanismos posturales inadecuados.

CoEI-3.- La facultad de inhibir las respuestas estereotipadas ante la acción musical.

CoEI-4.- Optimización de la dirección del movimiento desde el pensamiento.

CoEI-5.- Activación y mantenimiento de la concentración.

CoEI-6.- Estudio eficaz, desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual: planificación de las sesiones de estudio, establecimiento de objetivos y autoeficacia.

Contenidos Específicos II (CoEII)

Los contenidos que aparecen debajo se irán administrando durante el semestre en función de la asimilación de los contenidos.

CoEII-1.- En este segundo cuatrimestre de la asignatura el alumno podrá ampliar su capacidad para identificar las posibilidades existentes en relación con la utilización corporal en relación con su instrumento.

CoEII-2.- Incremento de las habilidades de observación visual y cinestésica y su relación con el resultado sonoro.

CoEII-3.- Desarrollo de la capacidad de incidir en la conducta del estudio desde la perspectiva de la mejora del uso corporal.

CoEII-4.- Incentivación de la autorregulación corporal a partir de un incremento de la consciencia (metacognición).

CoEII-5.- Estudio eficaz, desde la perspectiva de la psicología cognitiva: regulación metacognitiva y motivación.

CoEII-6.- Preparación psicológica de las actuaciones: autorregulación emocional, reestructuración cognitiva y regulación del nivel de arousal.

Contenidos Específicos III (CoEIII)

Los contenidos que aparecen debajo se irán administrando durante el semestre en función de la asimilación de los contenidos.

CoEIII-1.- En este cuatrimestre se pretende hacer consciente al alumno de su uso corporal a través del trabajo individual.

CoEIII-2.- Dominio de una posición de la espalda erguida y equilibrada en la que la musculatura interna involuntaria trabaje de una manera eficaz.

CoEIII-3.- Buena posición del cuerpo con respecto a la actividad requerida por el instrumento.

CoEIII-4.- Capacidad para cambiar hábitos posturales y de acción inadecuados.

CoEIII-5.- Elevar el grado de consciencia sensorial propioceptiva (cinestésica).

CoEIII-6.- Estudio eficaz desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual.

Contenidos Específicos IV (CoEIV)

Los contenidos que aparecen debajo se irán administrando durante el semestre en función de la asimilación de los contenidos.

CoEIV-1.- Optimizar la percepción corporal del alumno así como su funcionamiento en la actividad musical.

CoEIV-2.- Buena colocación de los elementos corporales más directamente implicados en la ejecución musical.

CoEIV-3.- Coordinación adecuada de los elementos que intervienen en la ejecución.

CoEIV-4.- Estudio eficaz desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual.

CoEIV-5.- Control corporal y emocional bajo presión (exámenes, pruebas, concursos ...)

METODOLOGÍA

El trabajo se centra especialmente en la realización de experiencias prácticas en grupo y por parejas, con el fin de fortalecer los conocimientos adquiridos el curso anterior. Se trabaja con asiduidad la práctica de la posición semi-supina (cada 2-3 clases).

Se plantean y debaten en en clase las estrategias de estudio relacionadas con el estudio eficaz

Los alumnos deberán realizar semanalmente las tareas propuestas en la clase con el fin de ejercitar y afianzar los conceptos allí planteados.

El trabajo individual presenta una aproximación práctica en la que el alumno, a través de las indicaciones del profesor, comienza a despertar a aspectos sensoriales de su utilización corporal. Utilizando la fórmula de ensayo-error, percepción-ajuste, el profesor, en colaboración con el alumno, irá transfiriendo las ideas operativas de la técnica Alexander, de forma que, a través de la repetición de la aplicación, se produzca el aprendizaje e interiorización de los conceptos.

EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura se llevará a cabo a través de un trabajo a final de cada cuatrimestre que estará compuesto por las tareas semanales asignadas a los alumnos vinculadas a los contenidos vistos..

Criterios de Evaluación (CEva)		C. Calificación
CEva-1.- Claridad y relevancia de la información escrita.		40%
CEva-2.- Transferencia y aplicabilidad en relación con el estudio		60%
Procedimientos e Instrumentos de Evaluación		
X		
Evaluación Ordinaria	Evaluación Sustitutoria*	Evaluación Extraordinaria*
Evaluación Continua. Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre.	Pérdida de Evaluación Continua. Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre	Idem Evaluación sustitutoria
Sistema de participación del alumnado en la evaluación de la asignatura		
Autoinforme de evaluación por parte del alumno con el fin de conocer su visión sobre el trabajo realizado		

*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 por semestre.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS, CULTURALES Y DE PROMOCIÓN

- Asistencia a cursos, congresos y otras actividades propuestas tanto a nivel interno como externo. 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.
- Asistencia a conciertos y realización de un breve análisis de la disposición corporal de los intérpretes,
- 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.

CUALQUIER OTRO ASPECTO RELACIONADO CON LA ASIGNATURA

X

Este documento está redactado contemplando el uso de términos que pretenden incluir a todos los géneros o personas, sin especificarlos explícitamente

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...*
- 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.
- García Martínez, R. (2018). *Las Claves del Aprendizaje Musical*". 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.
- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press.
- MacAllister, L (2012). *The Balanced Musician: Integrating Mind and Body for Peak Performance*.The scarecrow press. Inc.
- MacDonald, R. (2006). *Los secretos de la Técnica Alexander*. Taschen
- Nieto, Albert (2015). *El gesto expresivo del músico*. Boileau
- Stevens, C . (1998). *La Técnica Alexander*. Kairós
- Velazquez, A. (2013). *Cómo vivir sin dolor si eres músico*. Redbook
- Warlow, W. (1992). *El principio de Matthias Alexander*. Paidós