

Electivo: Técnica Alexander y estudio musical I. (Introducción Técnica Alexander para músicos).

Descripción:

Asignatura basada en los principios de la Técnica Alexander, que promueve el buen uso natural del cuerpo en la ejecución musical, abordando aspectos anatómicos, proporcionando técnicas y recursos posturales necesarios para una correcta práctica instrumental. Entre los intereses principales de la asignatura se encuentra el incremento de las habilidades de observación visual y cinestésica y su relación con el resultado sonoro.

Objetivos:

- Desarrollar el interés de los estudiantes en el funcionamiento corporal general y el particular relacionado con la interpretación musical.
- Ser capaces de integrar a la práctica individual los contenidos de las clases, integrando los conceptos y creando buenos hábitos de utilización corporal.
- Lograr coordinación adecuada de los elementos que intervienen en la ejecución, activando en el estudiante la curiosidad por aquellos aspectos fisiológicos que pueden ser determinantes para su mejora instrumental, tanto a nivel de salud como de rendimiento.
- Desarrollar la capacidad de incidir en la conducta del estudio desde la perspectiva de la mejora del uso corporal.

Contenidos:

- Conceptos básicos de las nociones anatómicas útiles para la actividad musical.
- Conocimiento del concepto de utilización del cuerpo y su repercusión en el funcionamiento musical.
- La importancia de la observación para identificar un mal uso corporal en la actividad musical.
- Elevar el grado de consciencia sensorial propioceptiva (cinestésica).
- Posición semi-supina.
- Principio operativo de la Inhibición en el contexto de la técnica Alexander.

Metodología:

- Explicaciones sobre temas concretos (anatomía, principios básicos, etc.)
- Realización de experiencias corporales prácticas en actividades individuales, en parejas y en grupo.
- Debate sobre temas determinados propuestos por el profesor.
- Redacción por parte de los alumnos de informes sobre el contenido de las clases.
- Se trabaja con frecuencia la práctica de la posición semi-supina (cada 2-3 clases).
- 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:

Asistencia y seguimiento de las clases.

Cuaderno pequeño con Bitácora con registro de clases y su aplicación en el estudio e interpretación individual con el instrumento.

Trabajo escrito, basado en la aplicación de los conceptos de dirección y de inhibición en el trabajo técnico instrumental. Los estudiantes identificarán un mínimo de cuatro momentos de mal uso corporal en relación con su instrumento, su estudio o performance en vivo e incorporarán pausas medidas (silencios) con el fin de corregirlo. Una vez practicado, los estudiantes deberán redactar tanto el procedimiento que han seguido como las conclusiones a las que han llegado. Trabajo a ser presentado impreso; con portada con nombre del estudiantes; papel tamaño carta, con letra Arial tamaño 12, espacio de separación 1,5; mínimo tres carillas de contenido.

## Requerimientos:

-10 a 12 cupos.

-Sala con espacio para trabajo de suelo, idealmente con espejo.

-1 silla (sin bandeja) por estudiante.

-Cada estudiante deberá traer su mat de yoga, un libro de 3 centímetros de alto aproximadamente y vestir ropa cómoda.

## Bibliografía:

Gelb, M (1981). El cuerpo recobrado. Barcelona: Urano.

Alexander, F.M. (1932). El Uso de Sí mismo. Barcelona: Urano.

Cornable, B. (1994). Aprendizaje de la Técnica Alexander. Ohio: Andover Road Press.

Leibowitz, J. y Connington B. (1990). The Alexander Technique. Nueva York: Harper y Row, Publishers.

MacDonald, G. (1998) The Complete illustrated guide to Alexander Technique. Great Britain: Elements Books Limited.