

Electivo: Técnica Alexander III, Autocuidado y estudio musical.

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:

- Lograr dominio de una posición de la espalda erguida y equilibrada en la que la musculatura interna involuntaria trabaje de una manera eficaz.
- Reconocer una buena posición del cuerpo con respecto a la actividad requerida por el instrumento.
- Alcanzar una adecuada colocación de los elementos corporales más directamente implicados en la ejecución musical.
- Reconocer una coordinación adecuada de los elementos que intervienen en la ejecución.
- Practicar la capacidad para cambiar hábitos posturales y de acción inadecuados.
- Desarrollar el grado de consciencia sensorial propioceptiva (cinestésica).

Contenidos:

- Las ideas operativas de la técnica Alexander
  - 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.
- Las cuestiones anatómicas básicas aplicadas a que el estudiante sea capaz de generar un mapa corporal mental (representación mental) de los elementos anatómicos responsables de un mejor uso y funcionamiento durante la actividad musical.

Metodología:

- Explicaciones sobre temas concretos (anatomía, principios básicos, etc.)
- Realización de experiencias corporales prácticas en grupo y por parejas,

- Debate sobre determinados temas 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.

#### Requerimientos:

-10 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.