

Electivo: Técnica Alexander y estudio musical II. (Movilidad 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 las habilidades de observación visual y cinestésica y su relación con el resultado sonoro.
- Ser capaces de desarrollar la capacidad de incidir en la conducta del estudio desde la perspectiva de la mejora del uso corporal.
- Ser capaces de ejercitarse adecuadamente integrando los principios de Inhibición y Direcciones.
- 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:

- Desarrollo de los principios de Inhibición y Dirección en el contexto de la técnica Alexander.
- Conocimiento básico de las nociones anatómicas útiles para la actividad musical (2ª parte).
- Práctica de la posición semi-supina, descanso activo constructivo.
- Conocimiento de la importancia y repercusión de los hábitos de utilización corporal.
- Conocimiento y práctica del equilibrio entre fines y medios en relación con 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 clases)
- Los alumnos deberán mantener actualizado una bitácora 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 nota parcial, conceptos de anatomía, mapa corporal.

Trabajo escrito, basado en la aplicación de los conceptos de dirección y de inhibición en el trabajo técnico instrumental. Los estudiantes escogerán un pasaje difícil de alguna obra que se encuentre trabajando con su instrumento musical. A partir de aquí introducirá pausas y las modificaciones oportunas (facilitación de la dificultad mediante diversos procedimientos) con el fin de mejorar su utilización corporal (postura y libertad de movimientos). 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 en clase y entregado en formato digital; con portada con nombre del estudiante; hoja tamaño carta, con letra Arial tamaño 12, espacio de separación 1,5; portada y mínimo tres carillas de contenido (incluyendo imágenes)

#### 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.