



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL PARA TOCAR UN INSTRUMENTO

2024/2025



CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA DE SALAMANCA

INTRODUCCIÓN

El motor de la práctica en la clase es el Vinyasa, la conexión de cada movimiento y de cada asana mediante la respiración consciente.

El trabajo de vinyasa con las posturas no solo mejora nuestra atención plena sino que también fortalece el cuerpo, mejora la elasticidad y aumenta la resistencia física, aspectos importantes para los músicos que pasan muchas horas practicando y enfrentando a problemas físicos relacionados.

Además de las asanas, también se realizan ejercicios de pranayama, que consisten en controlar la respiración de manera consciente. Estos ejercicios ayudan a canalizar y regular la respiración, así como a implementar los bandhas o cierres energéticos. Estos aspectos son importantes para la realización de las asanas y contribuyen a la mejora de la práctica musical.

En resumen, la clase de concienciación corporal para tocar un instrumento no solo es un simple ejercicio físico, sino que implica una relación entre la mente y el cuerpo a través de la respiración. Esta disciplina puede contrarrestar los desequilibrios causados por la asimetría en la práctica instrumental y proporcionar una mayor relajación mental y menor percepción corporal, habilidades esenciales para tocar un instrumento de manera efectiva.

OBJETIVOS

- Adquirir conciencia corporal para despertar cuerpo y mente y así superar las dificultades físicas aparentes para tocar un instrumento

- Ayudar al alumno a ser consciente de sus emociones y afrontar con éxito el estudio a nivel personal y en el escenario.
- Tomar consciencia de los pensamientos, aprender a controlarlos y saber usarlos en nuestro propio beneficio.
- Adquirir consciencia de la respiración como herramienta para la atención plena.
- Ayudar al alumno a encontrar nuevas formulas de expresión que le permitan desarrollar plenamente sus cualidades artísticas y humanas.
- Crear un clima de integración en que los alumnos y alumnas puedan exponer libremente sus inquietudes y buscar ejercicios individualizados que les ayuden en la resolución de sus problemas musicales.
- Conocer y potenciar la importancia del aquí y ahora, del control de pensamientos y emociones en el escenario a través de la focalización en las asanas.

CONTENIDOS

1.- Introducción a las raíces del yoga moderno y su desarrollo en Occidente.

Las posturas o asanas que se utilizan en las distintas disciplinas yoguicas tienen una historia común de la que parten para desarrollarse en diferentes variantes. La parte teórica es una mera introducción ilustrativa.

Se estudiarán más a fondo las posturas que recogen la I era serie de Asthanga Vinyasa Yoga de Sri K. Patattabhi Jois.

2.- Realización práctica de la secuencia de Surya Namascara.

Hay dos variantes de lo que llamamos saludo al sol (Surya Namaskara): la variante A y la B. En la secuencia de saludo A se trabajan 9 posturas o variantes y en la B 17. La cualidad del movimiento entrante y saliente de cada postura es clave para la efectividad de ambas secuencias (vinyasa). Al principio de cada clase perfeccionaremos estas secuencias como base de la práctica y de la concienciación corporal para tocar un instrumento.

3.- Posturas de parado.

En las posturas de parado empezamos a comprender la forma y alineación del cuerpo, necesarias para implementar la practica instrumental, nos despiertan, nos enraízan y nos integran. Estas posturas nos conectan de arriba a abajo, ponen el énfasis en los pies y las piernas y como consecuencia deben involucrar las caderas de una manera activa y competente. Todas las posturas de parado requieren equilibrio y , por ende, perfeccionamos la habilidad de adaptar de manera constante las fuerzas y los movimientos en el cuerpo a las distintas líneas de alineación corporal, este parámetro de alineación es beneficioso para una buena practica instrumental ya que ayuda a corregir descompensaciones propias de los instrumentos asimétricos.

Las posturas (asanas) que utilizaremos son:

Padangusthasana, Padahasthasana, Trikonasana, Parivrtta Trikonasana, Parsvakonasana, Parivrtta Parsvakonasana, Prasrita Padottanasana A,B,C y D, Parsvottanasana, Utthita Hasta Padangusthasana, Ardha Baddha Padmottanasana, Utkatasana, Virabhadrasana A y B.

3.- Flexiones hacia delante.

Las flexiones hacia delante cuando se practican correctamente enraízan profundamente y son terapéuticas, tranquilizadoras e integradoras. Todas son conectadas entre si por una secuencia llamada vinyasa. Esta secuencia permite resetear el cuerpo y relajar la mente. En general las flexiones hacia delante nos permiten enriquecer la cualidad de la espiración al estar doblándonos hacia delante por encima del abdomen y los pulmones.

Espirar de forma suave plena y controlada, facilita la búsqueda de flexión en las caderas y nos ayuda a soltar tensión en el paladar, esto tranquiliza el sistema nervioso. Estos ejercicios conscientes con énfasis en la espiración, nos permiten focalizar y crear atención plena desde la asana, entrando en un estado de confort y esfuerzo al mismo tiempo. Las flexiones hacia delante ademas trabajan la simetría, necesaria para corregir los desajustes producidos por la práctica de un instrumento musical.

Las posturas (asanas) que utilizaremos son:

Paschimattanasana A, B y C, Ardha Badha Padma Paschimattanasana, Tiryang Mukha Pada Paschimattanasana, Janusirsansana A, B y C, Marichyasana A y B, Baddha Konasana A, B y C, Upavistha Konasana, Supta Konasana, Navasana, Supta Hasta Padangusthasana, Garbha Pindasana, Kurmasana, Supta Kurmasana.

4.- Extensiones hacia atrás.

Las extensiones hacia atrás expresan una sensación de extensión y expansión hacia arriba y hacia fuera. Para crear equilibrio en las extensiones hacia atrás, es importante centrarnos en los patrones complementarios y opuestos de movimiento dentro de la inspiración que nos ancla plenamente en las posturas. En todas las posturas hacia atrás, el patrón fundamental se constituye de la siguiente manera: inspiramos y evaluamos la postura, y luego nos enraizamos plenamente con la espiración para activar el patrón del apana con solidez en el suelo pélvico, la base de la postura.

Las posturas de extensión hacia atrás que practicaos son:

Salabhasana A y B, Pursvottanasa, Dhanurasana, Parsva Dhanurasana, Ustrasana.

5.-Torsiones.

El reto de compensar o equilibrar las asimetrías en el cuerpo y en la respiración comprende una gran parte del trabajo que hacemos en pranayama (respiración consciente) y asanas (posturas). Las torsiones revelan un claro juego interconectado de acciones principales y acciones opuestas en todo el cuerpo. De hecho, el uso apropiado de las acciones opuestas y de las rotaciones opuestas representa la clave de la alineación, la forma y el beneficio de las torsiones.

Los patrones básicos de movimiento y respiración para entrar, salir y permanecer en esas posturas son muy similares. Antes de empezar espiras para tonificar el suelo pélvico y así generar una sensación de enraizado, generalmente a través de los pies o piernas, o en el caso de posturas de sentado en los isquiones.

Las torsiones que utilizamos son:

Marichyasana C, Marichyasana D, Ardha Matsyendrasana, Pasasana.

6.- Posturas de equilibrio.

El equilibrio es una acción mayormente inconsciente y automática: el resultado de un dialogo refinado entre los patrones opuestos del movimiento, la alineación y el pensamiento dentro del cuerpo y mente. El equilibrio plasma en el cuerpo el despertar de una inteligencia centrada y refinada. Los músicos necesitan este automatismo en muchas ocasiones cuando ejecutan piezas estando de pie. En el caso de los percussionistas todo el tiempo, siendo de gran beneficio estas posturas. Si la mente está dispersa, el equilibrio es imposible, cuando estamos en equilibrio nuestra atención está despierta. El equilibrio se asemeja al estado mental y físico que necesitan los músicos en el escenario. Atención plena y capacidad de acción, sin apenas percepción física.

Las posturas de equilibrio que trabajamos son:

Samasthithi, Utthita Hasta Padangusthasana, Dandasana, Bhujapidasana, Bakasana, Dikasana.

7.- Posturas de cierre,

Las posturas de cierre revelan las sutilezas del centro del cuerpo que nos conducen a estados meditativos profundos. Una cualidad positiva de las posturas llamadas de cierre es que ofrecen un equilibrio armónico entre el estado mental vibrante y preciso de la serie de posturas realizadas y el estado tranquilo que permite que el residuo de una práctica intensa sea asimilado y que resulte integrador.

Las posturas de cierre son:

Paschimattanasana, Sarvangasana, Halasana, Karna Pidasana, Matsyasana, Sirsasana, Balasana, Savasana.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Principios generales

- Desarrollo de la personalidad y sensibilidad propios del alumno
- Estímulo y ensanchamiento de la receptividad, creatividad y capacidad de respuesta ante el hecho artístico.
- Aprendizajes funcionales.
- Interrelación entre distintos contenidos de una misma área y entre contenidos de distintas asignaturas.
- Orientación pedagógica.
- Evaluación personalizada como punto de referencia para la actuación pedagógica.
- Autoevaluación del alumno y su implicación responsable.
- Impulso de la autonomía del alumno y su implicación responsable.

La asignatura de conciencia corporal para tocar un instrumento se impartirá en una clase semanal de una hora de duración.

La clase se dividirá en tres partes, la primera se centrará en la parte teórica y focalización de la práctica, en la segunda parte se realizarán las asanas correspondientes, y en la tercera parte, relajación y meditación aplicadas a la práctica instrumental.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación se basará sobre todo en la asistencia a clase.

Por lo tanto será obligatorio para superar la asignatura la asistencia a un 80 % de las clases.

No basaremos la evaluación en criterios físicos, como elasticidad u otras capacidades físicas de los alumnos y alumnas. Sobre todo nos basaremos en el interés y las aportaciones individuales de clase que ayuden a crear un clima de búsqueda a los diferentes problemas a los que se enfrenta el músico:

- Miedo escénico
- Desmotivación técnica
- Problemas físicos (tendinitis, inflamaciones, problemas de espalda)
- Problemas de expresión
- Problemas emocionales
- Autoestima (en defecto o en exceso)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Demostrar mejoras en la postura corporal al tocar el instrumento.
- Identificar y expresar emociones relacionadas con la práctica musical.
- Identificar pensamientos negativos y desarrollar estrategias para cambiarlos.
- Mostrar una mayor capacidad para concentrarse y mantener el enfoque.
- Participar en ejercicios de control mental y concentración.
- Demostrar una respiración consciente durante la práctica musical.
- Utilizar la respiración como una herramienta para mantener la calma y la concentración.
- Participar en ejercicios específicos de respiración y atención plena.

- Mostrar una actitud abierta a experimentar con diferentes estilos y técnicas.
- Contribuir positivamente a un ambiente de apoyo y colaboración.
- Utilizar técnicas aprendidas para controlar los nervios y el estrés en el escenario.
- Integrar la focalización en las asanas como una herramienta para el control mental y emocional.

CONVOCATORIAS DEL CURSO

CONVOCATORIA DE JUNIO

Prueba sustitutoria por la pérdida de evaluación continua.

Según los criterios aprobados por la Comisión de Coordinación Pedagógica, los alumnos perderán el derecho a la evaluación continua cuando el porcentaje de faltas de asistencia supere el 33% de los días lectivos del curso.

Si el alumno ha perdido el derecho a evaluación continua su evaluación consistirá en un examen teórico y uno práctico de los siguientes contenidos:

1. Estudio y descripción de las asanas y dhristis tratados en la primera serie de Asthanga Vinyasa Yoga: examen oral donde el alumno/a demuestre su conocimiento teórico sobre las asanas tratadas en la serie, así como los dhristis de cada postura.
2. Realización de una serie de asanas con vinyasas de la primera serie de Asthanga Vinyasa Yoga.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Se realizará un examen teórico y uno práctico para superar la asignatura en la convocatoria extraordinaria. Los contenidos de dichas pruebas serán:

1. Estudio de las asanas y dhristis tratados en la primera serie de Asthanga Vinyasa Yoga: examen oral donde el alumno/a demuestre su conocimiento teórico sobre las asanas tratadas en la serie, así como los dhristis de cada postura.

2. Realización de una serie de asanas con vinyasas de la primera serie de Asthanga Vinyasa Yoga.

RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

La clase se desarrollará en un aula con espacio y ventilación suficiente, en el Conservatorio profesional de Salamanca contamos con varios espacios habilitados, el auditorio, la sala de ensayos y el aula SI, aula polivalente y con espacio suficiente para 10 alumnos. El centro dispone de esterillas suficientes, así como bloques y cintas para realizar la clase.

Cada grupo acogerá a 10 alumnos de cualquier especialidad instrumental.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

El árbol del yoga...B.K.S. Iyengar (Kairos 1971)

Luz sobre el yoga...B.K.S. Iyengar (Kairos 2009)

El arte de respirar bien...Swami Sarananda (Blume 2010)

Luz sobre el pranayama...B.K.S. Iyengar (Kairos 1981)

El espejo del yoga...Richard Freeman (Kairos 2010)

El arte de Vinyasa...Richard Freeman y Mary Taylor (Kairos 2016)

Secuencias de Yoga...Mark Stephens (Sirio 2012)

La Enseñanza del Yoga...Mark Stephens (Sirio 2010)

Ajustes de Yoga...Mark Stephens (Sirio 2014)