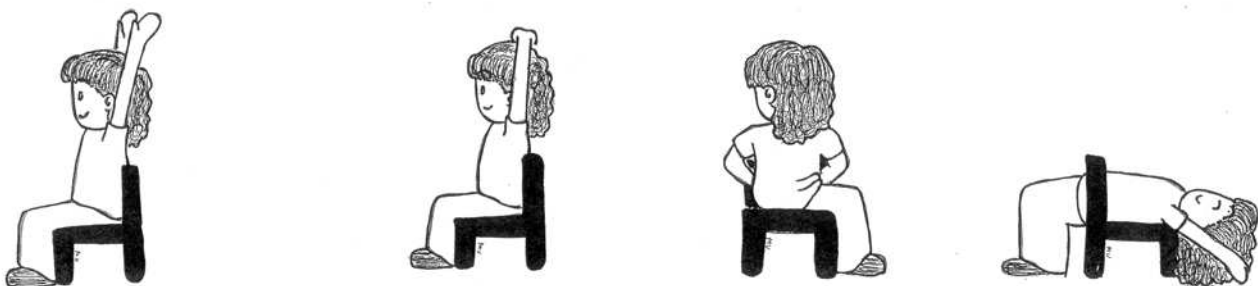


*EDUCACIÓN  
PSICO-FÍSICA  
PARA MÚSICOS*



## JUSTIFICACIÓN

La música es un arte que lleva intrínseco la capacidad de proporcionar bienestar, equilibrio emocional y divertimento. Es posiblemente por este motivo que cuando pensamos en un músico lo asociamos a una persona que experimenta un alto nivel de salud y armonía, al tiempo que resultaría extraño imaginar que en esta profesión exista un elevado riesgo de lesiones y/o problemas psicológicos. Pues bien, numerosos estudios han concluido que los músicos padecen serios problemas derivados de su ocupación. Los largos periodos de intensa práctica en posturas no naturales, la continua demanda de perfección que provoca un intenso stress incrementado a su vez por las actuaciones ante el público, junto a un alto nivel competitivo, sitúan la práctica musical como un factor de riesgo en el desarrollo de problemas de salud físicos y psicológicos.

En el nuevo Reglamento Orgánico de Conservatorio (ROC) aprobado el pasado 7 de Diciembre de 2011, hay dos puntos que hacen referencia a las asignaturas optativas de configuración propia:

Por un lado, el proyecto educativo deberá reflejar los criterios para determinar la oferta de asignaturas optativas. (Artículo 23, apartado ñ) Asimismo entre las funciones que debe realizar el departamento de orientación, formación, evaluación e innovación educativa (Artículo 76) está la de **promover que las asignaturas optativas de configuración propia estén basadas en trabajos de investigación y sigan una metodología activa y participativa entre el alumnado** (apartado m).

La línea de investigación que fundamenta la propuesta de esta asignatura ha sido la de realizar encuestas al alumnado que cursa 5º y 6º E.P en este centro para comprobar el nivel de repercusión real que tiene en ellos la práctica instrumental a nivel físico y psicológico. Estas encuestas se realizaron en el curso 2010 y 2012.

Los resultados obtenidos son reveladores:

	2010	2012
Alumnos que han padecido alguna molestia o lesión física derivada de su práctica instrumental	62%	66%
Alumnos que relacionan la falta de rendimiento de sus actuaciones en público con problemas psicológicos como ansiedad, miedo escénico, etc.	78%	81%

Por otro lado, tras la puesta en marcha de la actividad “Yoga para músicos” durante los cursos escolares 2011-2012 y 2012-2013, se ha comprobado que los participantes han referido una repercusión positiva en cuanto a los siguientes aspectos:

- Adquisición de una mayor conciencia corporal
- Mejora de la postura ante el instrumento
- Compensación de malos hábitos posturales
- Entrenamiento de la capacidad de concentración y
- Desarrollo de la capacidad de relajación.

**“Educación psico-física para músicos”** tiene como objetivo proporcionar al alumnado una herramienta útil y eficaz que aborde los diversos aspectos descritos. Es por ello que además de las técnicas posturales y respiratorias que se aprenden a través del método de yoga Iyengar, se incluirán otras técnicas de relajación y expresión corporal, específicas para superar el miedo escénico.

La inclusión de esta asignatura en el currículo de las Enseñanzas profesionales garantizaría, por tanto, una formación más integral y saludable a los estudiantes de música a la vez que ayudaría indudablemente a mejorar su rendimiento y el grado de satisfacción personal.

## OBJETIVOS

Esta asignatura deberá contribuir a que el alumnado adquiriera las capacidades siguientes recogidas en los objetivos específicos del decreto 241/2007, de 4 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas profesionales de música en Andalucía:

a) Valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación.

b) Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa.

Además deberá procurar:

c) Adquirir conciencia corporal.

d) Adoptar la postura correcta ante el instrumento.

e) Promover hábitos posturales saludables.

f) Adquirir técnicas que permitan prevenir molestias y/o futuras lesiones.

g) Integrar en la rutina de estudio secuencias de calentamiento y compensación, antes y después de la práctica instrumental.

h) Mejorar la capacidad de concentración.

i) Desarrollar mecanismos de relajación y control mental para superar el miedo escénico y optimizar el rendimiento del estudio.

## CONTENIDOS

- a) Conceptos básicos de anatomía y biomecánica del movimiento en el músico.
- b) Aprendizaje de los conceptos:  
Equilibrio / Alineación  
Estiramiento / Fortalecimiento / Relajación
- c) Práctica de diferentes secuencias posturales para trabajar los distintos segmentos corporales.
- d) Aprendizaje de secuencias posturales específicas antes / después de la práctica instrumental.
- c) Desarrollo de técnicas de respiración consciente, relajación y expresión corporal.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- a) Asistir a clase.
- b) Mostrar una actitud de respeto ante la asignatura y ante los propios compañeros: puntualidad, higiene, silencio, atención, etc.
- c) Conocer los principios básicos de anatomía y biomecánica del movimiento en el músico.
- d) Integrar el trabajo realizado en clase en la rutina diaria de la práctica instrumental.
- e) Valorar los progresos realizados. Se observará la evolución en la interpretación del alumno en los aspectos:
  - \* postura ante el instrumento
  - \* capacidad de concentración
  - \* autocontrol.

## PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

### a) Observación directa

Para ello es imprescindible la asistencia regular del alumno/a a clase. De esta forma se podrá obtener una adecuada percepción de la evolución en el trabajo del alumno/a.

### b) Participación en las actividades propuestas

A lo largo del curso se propondrán diversas actividades que permitirán valorar la integración de los contenidos de la asignatura en la formación general del alumno/a.

## METODOLOGÍA

El trabajo a realizar se basa en el método de Yoga Iyengar. El método “Iyengar” es un sistema de trabajo ideado por B.K.S. Iyengar, maestro de reconocido prestigio internacional en el mundo del Yoga, que se caracteriza por:

- la precisión y alineación en la práctica de Asanas (posturas)
- el diseño de las secuencias de Asanas y Pranayamas (técnicas de control respiratorio)
- la utilización de soportes y material específico para adaptar la práctica según la capacidad individual de cada alumno.

Reconocidas figuras del mundo del Arte, Deporte de elite y la Ciencia médica se han acercado a este método, constatando el alto grado de beneficio obtenido a nivel profesional y personal.

En el Arte de la Música, tenemos un ejemplo en el famoso violinista Yehudi Menuhin: Aquejado de fuertes dolencias de espalda y un intenso agotamiento físico y mental derivado de su práctica instrumental y las numerosas actuaciones en público, acudió a recibir clases de Yoga del mismo B.K.S. Iyengar, tras lo cual no dudó en referirse a él como: “su mejor profesor de violín”.

Se utilizarán igualmente técnicas específicas de relajación y expresión corporal, diseñadas para superar el miedo escénico.

## MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- a) Material específico para la práctica de posturas y de técnicas respiratorias: Mantas, bloques de foan, tacos de madera, cinturones, esterillas antideslizantes.
- b) Música específica para las técnicas de relajación y expresión corporal.
- c) Láminas de anatomía (Sistema músculo-esquelético).

