



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE MÚSICA
PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTINUA

CONVOCATORIA

para ingresar al

CURSO-TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL Y MÉTODO FELDENKRAIS EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA MÚSICOS

IMPARTIDO POR: MANUEL LÓPEZ MEDRANO

Información General:

Actividad:	Curso-Taller
Tipo:	Presencial
Duración:	8 sesiones de 2 horas (16 horas)
Día:	Miércoles
Horario:	18:00 a 20:00 h.
Lugar:	Centro de Educación Somática
Fecha de Inicio:	3 de octubre de 2018
Fecha de Término:	21 de noviembre
Cupo:	15-20 participantes
Costos:	Miembros de la Comunidad FaM: \$ 500.00 (quinientos pesos 00/100 M.N.) Miembros de la Comunidad UNAM: \$ 750.00 (setecientos cincuenta pesos 00/100 M.N.) Externos (público en general): \$ 1,000.00 (mil pesos 00/100 M.N.)

Dirigido a:

Estudiantes instrumentistas de todos los niveles.

Presentación:

El Programa de Educación Continua de la Facultad de Música ofrece el **Curso-Taller de Conciencia Corporal y Método Feldenkrais** dedicado al desarrollo de la conciencia corporal con énfasis en los cuidados posturales y motrices que deben observarse en la práctica interpretativa de un instrumento musical. A través de ejercicios corporales basados en los métodos de educación somática y principalmente en el método Feldenkrais, los cuales están diseñados para desarrollar la consciencia del cuerpo y mejorar su rendimiento, se busca establecer un vínculo ergonómico óptimo entre el intérprete y su instrumento.



Selección e inscripción:

Los interesados deberán presentarse en la **Oficina de Educación Continua** con una identificación oficial con fotografía o ponerse en contacto al correo fam.continua@gmail.com para llenar el formato para registro y solicitar la referencia para pago de la inscripción en banco.

Todos los miembros de la comunidad UNAM o Ex-UNAM deberán presentar original de la credencial vigente que lo avale como tal.

Cierre de inscripciones: **26 de septiembre de 2018**

En esta oferta educativa NO aplican las becas o exenciones de pago a excepción de las establecidas por los contratos colectivos de trabajo del STUNAM y AAPAUNAM.

Horario de atención en la oficina del departamento de Educación Continua y Caja de la FaM:
De Lunes a Viernes de 9:30 a 14:30 y de 17:30 a 19:30 hrs.

CURSO	CONCIENCIA CORPORAL Y MÉTODO FELDENKRAIS
OBJETIVO GENERAL:	Establecer un vínculo ergonómico y consciente entre el músico y su instrumento es el principal objetivo de este curso. Implementar en la práctica diaria los conceptos y ejercicios de este curso ayudarán a los participantes a mejorar su conciencia corporal y su técnica instrumental para alcanzar un óptimo rendimiento y mantener una buena salud musculoesquelética durante los demandantes periodos de práctica.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la postura, el movimiento y la técnica instrumental del intérprete. - Desarrollar y refinar de manera sistemática y práctica la conciencia del cuerpo. - Comprender de manera teórica y práctica la interacción entre movimiento y postura de los diversos segmentos corporales. - Reducir la tensión y rigidez muscular durante la interpretación. - Concientizar los límites y posibilidades del cuerpo en la práctica interpretativa. - Optimizar la mecánica corporal en el ejercicio interpretativo. - Prevenir lesiones y alteraciones musculoesqueléticas. - Conocer y ampliar los conocimientos fisiológicos, anatómicos y ergonómicos implícitos en la ejecución del instrumento. - Enriquecer los conocimientos y habilidades de los participantes como futuros docentes e intérpretes.
LOGROS ESPERADOS:	Los participantes mejorarán el uso de su cuerpo en la práctica interpretativa. Aprenderán a identificar los patrones posturales, motores y técnicos disfuncionales durante la ejecución musical con el fin de evitarlos y corregirlos. Asimismo, aplicarán lo aprendido tanto en su propia práctica como en la enseñanza.
CONTENIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos de anatomía y movimiento corporal. • Identificación de la disfunción corporal, dolor y las lesiones del músico. • Cuidados físicos preventivos. • Preparación del cuerpo para la actividad musical. <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento, conciencia corporal, respiración, movimiento y preparación muscular. Ejercicios y procedimientos prácticos. Movilizaciones, estiramientos, método Feldenkrais, fortalecimiento y rutinas. • Ergonomía de la ejecución instrumental <ul style="list-style-type: none"> Higiene postural general con y sin instrumento. Principios ergonómicos de la técnica instrumental y sus implicaciones en la prevención de lesiones y mejoramiento del rendimiento musical. Economía de acción y de esfuerzo.



- Identificación de patrones de tensión excesiva.
Desequilibrio tónico-muscular y postural.
- Procedimientos y rutinas de prevención y recuperación.
Autoconciencia del movimiento.
Descanso, estiramientos, auto-masaje y alineación postural.
Técnicas específicas.

Importante:

El Programa de Educación Continua se reserva el derecho de abrir y/o cancelar grupos con base en el cupo mínimo necesario para la impartición de la actividad.


Como participante del Curso-Taller de Conciencia Corporal y Método Feldenkrais del Programa de Educación Continua deberá asumir la responsabilidad de disponer del tiempo para acudir puntualmente a las clases y cubrir el 100% de asistencia.

Manuel López Medrano. Licenciado en música con especialidad en guitarra. Cursó la Maestría en Interpretación Musical del Programa de Maestría y Doctorado en Música de la UNAM. Es egresado del entrenamiento Profesional en el Método Feldenkrais de Educación Somática Avalado por Feldenkrais Guild® of North America y la Facultad de Medicina de la Universidad de Colima. Además, ha profundizado en diversas técnicas terapéuticas como Cadenas Musculares GDS, Inducción miofascial y tratamiento del dolor y de los puntos gatillo.

Ha impartido cursos y conferencias sobre el Método Feldenkrais, la conciencia corporal y la Educación Somática para músicos instrumentistas en diversos lugares de México. Es invitado regularmente a impartir cursos y seminarios en los principales centros e instituciones de educación musical del país como Escuela Superior de Música, Centro Nacional de las Artes CNA e Instituto Nacional de Bellas Artes, INBA. Su trabajo como maestro y ponente se especializa en los músicos que desean mejorar su rendimiento en relación con la técnica, el movimiento, la postura del cuerpo y la recuperación de lesiones propias del ejercicio musical.

Es docente en la Facultad de Música de la UNAM, habiendo ganado en 2012 un concurso de oposición para ejercer como maestro de guitarra. Además, tiene práctica privada como educador y terapeuta corporal de músicos.

Informes e Inscripciones

-  56049673
56040868
extensión 126
-  fam.continua@gmail.com
-  /educacioncontinuamusica
-  /educontinua_fam
-  /fam_educacioncontinua
-  /fam_educacioncontinua
-  +52 1 5583070819



Ciudad de México, marzo de 2018.
“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”

