

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE MÚSICA



LICENCIATURA EN INSTRUMENTISTA

PROGRAMA DE ASIGNATURA



SEMESTRE: I		CLAVE:			
DENOMINACIÓN DE LA ASIGNATURA					
<b>Educación somática y conciencia corporal para músicos II</b>					
MODALIDAD	CARÁCTER	HORAS SEMESTRE	HORA / SEMANA		CRÉDITOS
			H.T.	H.P.	
Seminario	Electiva	32	0	2	
LÍNEA DE FORMACIÓN			ÁREA DE CONOCIMIENTO		
Multidisciplinaria			Interpretación		
ASIGNATURA ANTECEDENTE			ASIGNATURA CONSECUENTE		
Educación somática y conciencia corporal para músicos I			Ninguna		

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA
<p>La educación somática es un campo disciplinario que estudia de manera práctica y vivencial la acción motriz y postural del cuerpo humano. Mediante diversas técnicas y métodos que involucran el movimiento y la conciencia del cuerpo, la educación somática busca el desempeño corporal óptimo tanto en actividades cotidianas como en especializadas. Para el músico, el uso ergonómico y adecuado del cuerpo es una condición fundamental para mejorar su desempeño durante los demandantes periodos de práctica, caracterizados generalmente por posiciones estáticas y movimientos repetitivos que pueden generar patrones de tensión y dolor. A través de conocimientos teórico-prácticos y de las dinámicas y ejercicios propios de la educación somática, presentados en este seminario, el alumno desarrollará destrezas pertenecientes al dominio psicomotriz como conciencia corporal, equilibrio postural, movilidad articular coordinada, identificación y reducción de tensiones, respiración profunda y una actitud corporal dinámica durante la ejecución musical. Se trata de un proceso de aprendizaje necesario y fundamental para quien desee mejorar su desempeño tanto en la interpretación como en la enseñanza superior de la música. En cada sesión se realizará un trabajo corporal detallado con base en estrategias para el aprendizaje corporal significativo y progresivo (característico de la educación somática) que incluye acciones corporales y secuencias de movimientos para que el alumno concientice las tensiones y descubra el funcionamiento óptimo de cada segmento corporal implícito</p>

directa o indirectamente en la ejecución de su instrumento musical. La evaluación incluirá diversos métodos de carácter práctico que den evidencia de los conocimientos adquiridos por parte de los alumnos. De importancia fundamental es la observación experta de las conductas psicomotrices, realizada por el docente, y la autoevaluación con orientación reflexiva y participativa realizada por los alumnos; se recomienda el uso de recursos de valoración y evaluación como listas de cotejo o rúbricas. Como parte de los criterios de evaluación el alumno deberá mostrar disposición para la realización de los ejercicios, interés auténtico por la temática, integración de los conocimientos adquiridos a su práctica instrumental, realización de pruebas de actuación musical y autoevaluación sobre su avance. Para la impartición de este seminario es necesario contar con un espacio adecuado para la realización de las dinámicas y ejercicios. Se recomienda el uso específico del CES, Centro de Educación Somática de la FaM.

#### OBJETIVO GENERAL

Establecer un vínculo ergonómico y consciente entre el músico y su instrumento es el principal objetivo de esta asignatura. Implementar la práctica integral de la educación somática ayudará al alumno a mejorar su conciencia corporal para alcanzar la eficiencia del gesto musical, con lo cual se busca coadyuvar en la prevención y recuperación de lesiones producidas por la inadecuada biomecánica del movimiento corporal durante la práctica instrumental.

Nº DE HORAS	OBJETIVO PARTICULAR Al finalizar el estudio de la unidad el alumno será capaz de:	UNIDAD DIDÁCTICA
2 H.P.	Conocer y comprender en teoría y práctica las funciones básicas del movimiento corporal por segmentos y en conjunto aplicado al quehacer de la música.	El gesto musical <ul style="list-style-type: none"> <li>• El movimiento corporal</li> <li>• Las condiciones del trabajo del instrumentista</li> <li>• Alternativas de acondicionamiento corporal para el músico</li> </ul>
8 H.P.	Desarrollar la conciencia corporal desde la perspectiva de la educación somática	Funciones básicas del sistema musculoesquelético <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segmentos del cuerpo y su integración en el movimiento</li> <li>• Funciones básicas del gesto musical</li> </ul>
6 H.T.	Conocer e integrar en su práctica cotidiana diferentes técnicas de preparación, acondicionamiento y cuidados musculoesquelético.	Principios de la educación somática y los ejercicios básicos de auto-conciencia del movimiento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los métodos de educación somática: Método Feldenkrais, Técnica Alexander, Cadenas musculares</li> <li>• Principios básicos de anatomía del movimiento.</li> <li>• Ejercicios para concientizar la postura y el movimiento.</li> <li>• Ejercicios básicos para concientizar</li> </ul>

		la respiración
10 H.P.	Concientizar el vínculo ergonómico con el instrumento musical.	Instrumentos musicales y postura corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades posturales con el instrumento.</li> <li>• Conciencia y movimiento de los principales segmentos corporales en la ejecución del instrumento musical: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cuello</li> <li>○ Cintura escapular y extremidades superiores</li> <li>○ Antebrazos y manos</li> <li>○ Cintura pélvica y extremidades inferiores.</li> </ul> </li> <li>• Rutinas de calentamiento, movilización y preparación para la ejecución.</li> <li>• Ejercicios de coordinación.</li> <li>• Ejercicios de Resistencia.</li> </ul>
4 H.T.	Concientizar los factores que influyen en el desempeño físico del intérprete	Las lesiones del intérprete <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga y sobre uso</li> <li>• Cuidados que debe observar el intérprete.</li> <li>• Sesiones de práctica</li> <li>• Hábitos de movimiento</li> <li>• Hábitos de práctica</li> <li>• Optimizar la práctica: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sesiones</li> <li>○ Rutinas</li> <li>○ Tipo de práctica</li> </ul> </li> </ul>
2 H.P.	Conocer e integrar en su práctica las técnicas de estudio eficaz y ergonómico.	Técnicas y estrategias de estudio <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeación de las sesiones de estudio</li> <li>• Bitácora</li> <li>• Práctica mental</li> <li>• Visualización</li> <li>• Técnicas de memorización</li> </ul>
TOTAL: 32		

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS	SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN
-Lecturas -Consultas -Observación de videos -Prácticas y ejercicios	-Trabajos y tareas -Participación en clase -Asistencia - Examen y evaluaciones

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Klein-Vogelbach S., Lahme A., y Spirgi-Gantert, I. (2010). Interpretación musical y postura corporal. Madrid España: Ediciones Akal.
- Calais-Germain, B. (2012). Anatomía para el movimiento. Barcelona: La liebre de marzo.
- Conable, B. (2000). What every musician need about her body . Andover.
- Feldenkrais, M. (1972). Autoconciencia por el movimiento. Barcelona: Paidós.
- Drake, J. (1993). Postura sana. México, D.F: Roca.
- Hoppenot, d. (1991). El violín interior. Madrid: Real musical.
- Sardá, E. (2003). En forma: ejercicios para músicos. España: Paidós.
- Rosset, J. y Odam, G. (2010) El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Rosset, J. y Fábregas, S. (2005) A tono, ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Barcelona: Paidotribo.
- Zemach-Bersin, D. y Reese, M. (1996) Ejercicios de Relajación. Barcelona: Paidós

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Kapandji, A. I. (1998). Fisiología Articular (4 tomos). Madrid: Médica Panamericana.
- Alexander, F. M. (1995). El uso de sí mismo. Barcelona, España: Ediciones Urano [1932].
- Feldenkrais, M. (1991). La dificultad de ver lo obvio. Argentina: Paidós.
- Feldenkrais, M. (2010). Embodied Wisdom. San Diego, California: Somatic Resources.
- Joly, I. (2008). Educación Somática, Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento. México, D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Plaza y Valdés.
- Brennan, R. (1993). La técnica Alexander. Barcelona: Editorial Kairós.
- Gainza, V. de y Kesselman, S. (2003). Música y eutonía, el cuerpo en estado de arte. Buenos Aires: Lumen.

**OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN:  
(INTERNET, SOPORTES SONOROS Y AUDIOVISUALES, SOFTWARE Y OTROS)**

<http://rsi.unl.edu/music.html>  
<http://granpausa.com>  
<http://www.artsmed.org>  
<https://feldenkrais-method.org>  
<http://www.feldenkraismexico.org>  
<http://www.feldenkraismexico.org>  
<https://www.youtube.com/watch?v=00aUXpLCZ9c>  
<https://www.alexandertechnique.com/musicians.htm>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mO5I1sGb0oE&list=PLYipXvVspkcLENjBIpHkCQxGU4dEn7BEC&index=4&t=0s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kHbleisfgao>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3raZezDI4uk&list=PLYipXvVspkcLENjBIpHkCQxGU4dEn7BEC&index=14>  
[https://www.youtube.com/watch?v=RDTj2Qmbf\\_E&index=27&list=PLYipXvVspkcLENjBIpHkCQxGU4dEn7BEC](https://www.youtube.com/watch?v=RDTj2Qmbf_E&index=27&list=PLYipXvVspkcLENjBIpHkCQxGU4dEn7BEC)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4aE9rgzYjZE&index=28&list=PLYipXvVspkcLENjBIpHkCQxGU4dEn7BEC>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kvqsVu2RBIE>

**PERFIL PROFESIOGRÁFICO**

Licenciado en música, educador corporal, licenciado en fisioterapia con experiencia en músicos y/o maestro certificado en técnica corporal (Método Feldenkrais, técnica Alexander, Cadenas musculares o Eutonía)

FECHA DE ELABORACIÓN	AUTORES	FECHA DE RECEPCIÓN POR PARTE DE LA COORDINACIÓN ACADÉMICA
	Manuel López Medrano	

**FIRMA DE LOS RESPONSABLES**

--