

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Y
CONCENTRACIÓN**

**Conservatorio de música “José Castro Ovejero” de León
Departamento de Teoría de la Música
Jefe del Departamento Sonia Fernández Delgado**

Fundamentación	pág.3
Objetivos	pág.3
Contenidos	pág.4
Metodología didáctica	pág.4
Criterios de evaluación	pág.5
Criterios de calificación	pág.5
Criterios de recuperación	pág.5
Temporalización	pág.6
Materiales y recursos didácticos	pág.7
Bibliografía	pág.7

FUNDAMENTACIÓN

Esta asignatura surge de la necesidad de complementar la formación que nuestros alumnos reciben en la clase individual de instrumento. Fomentando una actitud positiva y relajada con el instrumento. Creando una rutina previa y posterior al estudio y/o conciertos en la prevención de lesiones. Desarrollando técnicas de autocontrol físico, mental y emocional. A través de la práctica de esta asignatura vivenciaremos nuestras actuaciones en público y desarrollaremos la capacidad de relajación, revitalización, concentración y autocontrol.

El rendimiento a todos los niveles será mayor y se afianzará la autoestima del alumno y el disfrute del hecho artístico-musical a través de la práctica instrumental.

Para ello, es imprescindible el autoconocimiento físico por medio de ejercicios de calentamiento previos a la ejecución y estiramientos posteriores a la misma; así como una excelente preparación mental y emocional en la práctica interpretativa dentro del contexto que vamos a vivenciar.

OBJETIVOS

La enseñanza de la asignatura *Técnicas de Relajación y Concentración* tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos los siguientes objetivos:

- 1- Adquirir consciencia de higiene postural.
- 2- Adoptar una posición adecuada respecto al instrumento.
- 3- Despertar el interés por el conocimiento del cuerpo humano y su vinculación a cada instrumento específico.
- 4- Tonificar y dar elasticidad a los músculos.
- 5- Evitar lesiones producidas por sobreesfuerzo o hábitos posturales.
- 6- Aplicar técnicas de relajación y revitalización.
- 7- Aplicar técnicas de respiración.
- 8- Desarrollar técnicas de concentración.
- 9- Desarrollar técnicas de auto-escucha.

10-Desarrollar técnicas de autocontrol.

11-Desarrollar de técnicas de autoestima.

12-Relacionar e integrar las técnicas a la práctica instrumental.

CONTENIDOS

- 1- Conocimiento del propio organismo: huesos y músculos implicados en la interpretación instrumental. La actividad cerebral como base para toda actividad intelectual.
- 2- Ejercicios de calentamiento y tonificación muscular de todas las partes corporales implicadas en la interpretación musical.
- 3- Ejercicios de estiramiento tendinoso.
- 4- Reconocimiento de síntomas primarios en posibles lesiones.
- 5- Ejercicios de calentamiento previos a la ejecución instrumental.
- 6- Técnicas respiratorias como base para la relajación, revitalización y la concentración.
- 7- Relajación física y mental. Posturas básicas.
- 8- Concentración.
- 9- Técnicas de visualización.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La metodología didáctica que vamos a emplear es la metodología activa.
Orientaciones metodológicas:

El alumno, el elemento participativo por excelencia.

La clase, activa y participativa.

El aula ambiente de experimentación, progreso, tolerancia, confianza y apertura, que posibiliten y faciliten la expresión y comunicación artístico-musical.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Dada la característica peculiar de esta enseñanza, como materia optativa, la evaluación no consistirá sólo en una valoración de la adquisición de los contenidos conceptuales, sino también se valorará el conjunto del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- 1- Identificar y practicar saludables hábitos posturales en la práctica instrumental.
- 2- Conocer y practicar ejercicios de relajación.
- 3- Conocer y practicar ejercicios de concentración.
- 4- Memorizar series de ejercicios para tonificar músculos y favorecer la elasticidad a tendones.
- 5- Reproducir técnicas de relajación y concentración integradas en la interpretación musical, a modo de rutina.
- 6- Reproducir técnicas de autocontrol y auto-escucha integradas en la interpretación musical.
- 7- Optimizar el rendimiento en el estudio y el autocontrol en la interpretación en público.
- 8- Interpretar en público pequeñas piezas (o partes de obras grandes) con un alto grado de concentración para evitar posibles fallos consecuencia de la falta de la misma.
- 9- Interpretar en público pequeñas piezas poniendo en práctica la “autoescucha”.
- 10- Mantener una actitud participativa, concentrada y respetuosa ante la asignatura.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación se expresará según la legislación vigente, a través de puntuaciones de 1 a 10 sin decimales, siendo precisa la calificación de 5 para el aprobado. Durante las sesiones trimestrales los alumnos serán calificados en función de la consecución de los objetivos conseguidos de manera trimestral. Para calificar al alumno se tendrá en cuenta:

- Los criterios de evaluación tendrán un 40% de la calificación total.
- La colaboración con los compañeros, participación en clase y en actividades: 30%
- La asistencia continuada y aprovechada a la clase, y el interés y el respeto a la asignatura: 30%.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Dada la particularidad de esta enseñanza, la asistencia continuada del alumno a clase a lo largo del curso es fundamental y necesaria, por ser una enseñanza esencialmente práctica. No obstante ante la pérdida de evaluación continua por acumulación de faltas de asistencia a clase durante el curso

escolar (a partir de 3 faltas, exceptuando las que se produzcan por asistencia debidamente justificada a audiciones del Centro), el alumno podrá llevar a cabo un examen final que consistirá en lo siguiente:

- 1- Demostrar la asimilación de los contenidos de la programación mediante ejercicios prácticos.
- 2- Realizar un trabajo escrito.
- 3- Exponer oralmente el trabajo.

TEMPORALIZACIÓN

1º TRIMESTRE

- Iniciación a la anatomía muscular y nerviosa relacionada con la actividad musical. -Ejercicios de tonificación tendino-muscular de dedos y manos para utilizar como calentamiento previo a cualquier ejecución.
- Posturas y ejercicios para el cuello y la espalda
- La respiración como base para la relajación y la concentración.
 - Pasos en la respiración: inspiración, retención y espiración.
 - Clases de respiración: abdominal, torácica, clavicular.
 - La respiración global o completa.
 - Respiración alterna y completa.
 - Importancia de la respiración abdominal.
 - Gimnasia hipopresiva.
- Posturas de equilibrio para trabajar la concentración.
- Ejercicios de visualización
- Audiciones internas.

2º TRIMESTRE

Profundizar en los contenidos del primer trimestre.

- Tabla de estiramientos para después de la práctica instrumental.
- Adquisición de nuevos tipos de respiración: -Respiración completa con retención
- Respiración alterna con retención.
- Respiraciones completas con retención.
- Respiración alterna con retención.
- Ejercicios de equilibrio.

3º TRIMESTRE

Afianzamiento y repaso de los métodos de relajación y concentración trabajados en los trimestres anteriores.

- Estiramientos de la espalda.
- La respiración consciente: plano físico, emocional y mental.
- Diferentes posturas para la relajación. Relajación sofrológica.
- Adquisición de nuevas posturas de equilibrio con coordinación respiratoria procedentes de diferentes técnicas para trabajar la concentración y la relajación.
- El Poder de la música. Las expresiones artísticas.
- Relajaciones con visualizaciones
- La visualización creativa.
- Ejercicios de concentración con sonidos.
- Ejercicios de visualización en escenario. Análisis de sensaciones escénicas. Análisis profundo de las sensaciones escénicas y visualizaciones tocando el instrumento.
- Repaso en general de las respiraciones y posturas trabajadas a lo largo del curso. -Exposición por parte de los alumnos de los trabajos exigidos con el fin de actuar frente a un público mediante la oratoria.
- Audiciones internas.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los materiales que se utilizarán en clase serán los siguientes:

Televisión y vídeo.

Colchonetas aislantes (tipo camping): una por alumno (coste aproximado por unidad 5 euros).

Reproductor de CD.

Pizarra y tiza.

Ropa cómoda.

BIBLIOGRAFÍA

J.Parow: "Respire bien y viva mejor". Editorial Lidium. Buenos Aires, 1.983.

J.Hervill: "Relajación". Edaf. Madrid, 1.983.

C. Haumont: "Guía de la relajación y de la sofrología". Ed. Mensajero. Bilbao, 1.983.

E. Winding: "Yoga formusicians". Alfred Publishing CO. Inc.

Y. Menuhin: "6 lecciones con Y. Menuhin". Real Musical. Madrid, 1.989.

J. y M. Levey: "El arte de relajarse, concentrarse y meditar". Ed. Dharma.

H. Wagner: "Guía fácil de la relajación". Ed. Robin-Book.

M. Evans: "Vida y salud - Estiramientos". Ed. Parramón.

M. Shina: "Expresión corporal. Bases para una programación teórico-práctica". Madrid. Escuela española. 1.988.

P. Willis: "La Visualización". Libros Cúpula. Barcelona, 1.998.

Sh. Gawain: "Visualización Creativa". Edit. Sirio. Málaga, 1.999.

R. Calle: "El libro de la relajación, la respiración y el estiramiento"

Alianza Ed. Máxime Tobias y Mary Stewart: "Tensión y relajación". Ed.

Debate James Hewitt: "Relajación (aprende tu solo)". Ed. Pirámide.

Joseph Cautela y June Groden: "Técnicas de relajación". Ed. Martinez Roca.

Amador Inmaculada: "Guía práctica de la relajación". Ed. 1989.

Laureano Benitez Grande-Caballero: "Mejora en el alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula".

Monografías Escuela Española.

MichelineNadeau: "24 juegos de relajación". Ed. Sirio 2001.

Juan José Martínez Quesada: "Aprenda a relajarse". Ed.

Santamarta. R. Durand de Boussingen: "La relajación". Ed.

Paidotribo.

Carlos Vacas: "Relajación y yoga para escolares". Ed. Narcea. S.A.

Gloria Ruiz Ramos: “Amo hacer música” (Yogaterapia específica para los
Tomás Martín: “Cómo tocar sin dolor”, Ed. Piles, 20
Dra. Patricia Collard. El pequeño libro del Mindfunless.
Dra. Grasberger. Entrenamiento autógeno.