

upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO  
UDAKO IKASTAROAK

# Taller de Fisioterapia & Música: Estar bien, tocar mejor. Estudio del gesto instrumental en instrumentistas (viento, cuerda, teclado y percusión)

04 - 16 SEPTIEMBRE

Facultad Ciencias de la Salud (Pamplona)

■ Ciencias de la Salud

🗨 Castellano

📖 Créditos: 1

📅 20 plazas

€ 25

🎓 20 horas

📝 Concluido

📅 Plazo de inscripción

Hasta 2 septiembre 2019

Se ofrecerá una fórmula sencilla de actuación ergonómica al tocar diferentes instrumentos, incidiendo en los hábitos posturales incorrectos propios de cada instrumento y de cada participante.

## **PÚBLICO DESTINATARIO**

Público en general que toque algún instrumento; estudiantes de música; profesores de música.

## **OBJETIVOS**

1. Que cada músico sea capaz de identificar las posturas, movimientos incorrectos, los gestos musicales potencialmente lesivos que realiza y que predisponen a la aparición de traumatismos músculo-esqueléticos (TME) durante la interpretación de su instrumento. Todo ello para poder aplicarlos tanto a nivel individual, como a la hora de observar a alumnos durante la ejecución de piezas musicales.
2. Que cada músico sea capaz de corregir las posturas y movimientos incorrectos que pueden ocasionarle lesiones músculo-esqueléticas (TME).
3. Que cada músico sea capaz de compensar los desequilibrios musculares provocados por la interpretación de su instrumento con la realización de los ejercicios enseñados en el taller (ejercicios de relajación, flexibilización y potenciación).
4. Fomentar la participación de los músicos en incorporar hábitos saludables en su actividad diaria.

## **DIRECCIÓN DEL CURSO**

Dña. Ana Ibáñez Pegenaute, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

Dña. María Ortega Moneo, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

## **MIÉRCOLES 04 SEPTIEMBRE**

15:30-17:00 Teoría

### **TALLER 1. Introducción: Fisioterapia & Música**

17:00-18:00 Teoría

### **Técnica instrumental de cada familia de instrumentos**

18:00 - 19:00 Teórico-práctica

**Análisis de posturas que condicionan el gesto instrumental: sin instrumento / con instrumento**

19:00 - 19:30 Teórico-práctica

**Análisis de la postura en el niño en las diferentes etapas del desarrollo. A tener en cuenta para los profesores de música**

19:30 - 20:30 Teórico-práctica

**Ergonomía: presentación de accesorios para los distintos instrumentos.**

*Dña. Ana Ibáñez Pegenaute, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra*

## **LUNES 09 SEPTIEMBRE**

15:30 - 16:00 Práctica

**TALLER 2. Análisis de la postura sin el instrumento**

16:00 - 16:30 Práctica

**Análisis de la postura con el instrumento (viento, cuerda, teclado y percusión)**

16:30 - 17:30 Teórico-práctica

**Reeducación postural durante la interpretación**

17:30 - 19:00 Teórico-práctica

**Técnicas de respiración, digitación y embocadura**

19:00 - 20:30 Práctica

**Valoración de todos los participantes para hacer las adaptaciones según el instrumento interpretado: valoración del estado de la musculatura respiratoria, musculatura implicada en la digitación y musculatura orofacial**

*Dña. Ana Ibáñez Pegenaute, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra*

## **MIÉRCOLES 11 SEPTIEMBRE**

15:30 - 16:30 Teórico-práctica

**TALLER 3. Calentamiento antes de la interpretación**

16:30 - 17:00 Práctica

**Conciencia corporal**

17:00 - 17:30 Práctica

**Respiración**

17:30 - 18:30 Práctica

**Digitación**

18:30 - 19:30 Práctica

**Preparación de la embocadura**

19:30 - 20:30 Práctica

**Valoración de participantes para hacer las adaptaciones según el instrumento interpretado**

*Dña. Ana Ibáñez Pegenaute, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra*

**LUNES 16 SEPTIEMBRE**

15:30 - 16:00 Teoría

**TALLER 4. Vuelta a la calma tras la interpretación**

16:00 - 17:30 Práctica

**Estiramientos**

17:30 - 18:00 Teoría

**Actividad física y muscular para músicos: el entrenamiento**

18:00 - 20:30 Práctica

**Valoración de participantes para hacer las adaptaciones según el instrumento interpretado**

*Dña. Ana Ibáñez Pegenaute, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra*

**ORGANIZA**

Universidad Pública de Navarra

---

