

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
