

CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA

«JOAQUÍN VILLATORO» DE JEREZ DE LA FRONTERA

PROGRAMA OFICIAL DE ESTUDIO
CURSO 2016/17

Asignatura optativa. Yoga para músicos.

De acuerdo a: *ORDEN de 25 de octubre de 2007, por la que se desarrolla el currículo de las enseñanzas profesionales de Música en Andalucía* (BOJA 225, de 15 de noviembre de 2007)

PROFESORADO

Miguel Ángel Pérez Rizzi

Profesor del Departamento de Cuerda Pulsada

TITULACIÓN

1. Profesor Superior de Guitarra. Conservatorio Superior de Sevilla. 1998
2. Licenciado en Historia del Arte. Universidad de Sevilla. 1998
3. Título de Profesor de Yoga. Federación Yoga-Yoghismo. Madrid. 2006
4. Título Profesor de Yoga. Asociación Cántaro. Madrid. 2005
5. Título de Profesor de Yoga Sivananda. Austria. 2008
6. Primer curso de formación Federación Italiana de Yoga. Sicilia. 2008
7. Título de Quiromasaje Superior. Kyros. Córdoba. 2007.
8. Diplomado en Yogaterapia. Córdoba. 2005

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. OBJETIVOS
2. CONTENIDOS
3. METODOLOGÍA
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

INTRODUCCIÓN

Julián Huxley, Presidente de la UNESCO decía en 1.948 que **“si el Yoga fuera estudiado científicamente, se daría un paso inmenso en el campo del bienestar personal y social”**.-

Ciertamente miles de personas han comprobado en ellas mismas un **cambio positivo con la práctica del Yoga**; pues el Yoga responde a una necesidad humana, un sentimiento, una aspiración: la salud y el equilibrio personal. Cuando el individuo nutre tales necesidades y aspiraciones, surgen en él perspectivas objetivas y optimistas sobre el mundo que le rodea. Los beneficios personales que aporta la práctica del yoga son una excelente base para el desarrollo de actitudes saludables y solidarias. La práctica del Yoga colabora decididamente al desarrollo integral de la persona misma, tanto en el aspecto físico como en el emocional y mental, al igual que le ayuda a superarse haciendo que viva una vida sana desarrollándose plenamente en el medio en el que vive.

Por tanto, la práctica del **“Yoga para Músicos”** es un elemento podríamos decir que casi indispensable para las exigencias del músico de hoy día. Primero se adquiere un dominio físico que ayuda a soportar las numerosas horas de estudio que se requiere para dominar un instrumento musical. Luego a nivel emocional se consigue la calma suficiente para poder interpretar en público e interactuar “socialmente” con otros músicos. Luego en el nivel mental podemos adquirir destrezas que nos ayudan a que los pensamientos fluyan de forma positiva y nuestra creatividad pueda surgir sin límites ni tropiezos. Por último el Yoga como disciplina nos puede ayudar a encontrar una explicación trascendente de la vida y los fenómenos y encontrar en la música un medio para expresar lo insondable que percibimos con nuestros sentidos agudizados al máximo.

El gran violinista **Yehudi Menuhin** fue uno de los primeros músicos en practicar el Yoga en el siglo XX. Incluso se afirma que consideraba la práctica diaria del Yoga como una disciplina aún más importante que su práctica diaria de violín. Ese es el motivo por el que su gran profesor de Yoga **B. K. Iyengar** exhibe orgulloso un reloj de pulsera que le regaló Yehudi con la siguiente inscripción: “A mi mejor profesor de violín... de Yehudi Menuhin”. Curiosamente consideraba a su profesor de Yoga como su mejor profesor de violín.

Por tanto **el Yoga puede servirnos como un gran Maestro de Música**, que nos va a enseñar a controlar y estimular de forma positiva nuestra técnica más física y evitar y corregir problemas de colocación y sobreesfuerzos, a controlar nuestras emociones para expresarlas en su correcta medida, nos enseñará igualmente a controlar nuestros pensamientos para que fluyan de una manera equilibrada, reforzando la autoestima en su justa medida y dando prioridad a lo verdaderamente importante en cada momento. También nos ayudará a encontrar un sentido trascendente a lo que hacemos, para entender nuestra labor como músicos no solo como un artificio sino como algo que supera nuestra propia personalidad y que puede ser usado para transmitir los aspectos más insondables de la Vida.

El hatha yoga **no es una práctica competitiva. La única meta es la salud y el relajamiento**, entre otras. No hay competencia. Por tanto será imprescindible crear una "comunidad" de alumnos donde se expongan los distintos problemas personales del músico en común y podamos buscar soluciones en los que cada uno aporte su experiencia al grupo.-

El desarrollo integral de la persona permite que el músico se desarrolle como ser humano completo y que su actividad tenga sentido e importancia en el concepto y función que le da a la Vida.

1.OBJETIVOS

1. Conseguir que el alumno/a tome suficiente autoconciencia de su cuerpo que le permita afrontar los retos que le imponen el manejo de un instrumento musical.
2. Conseguir que el alumno/a tome suficiente autoconciencia de sus emociones que le permita afrontar con éxito el estudio continuado de la música y afrontar igualmente el reto que supone enfrentarse a un público o un examen con tribunal en el futuro.
3. Tomar consciencia de los pensamientos, aprender a controlarlos y saber usarlos en nuestro propio beneficio.
4. Tomar consciencia de la respiración y percibir la relación directa que tiene con los diferentes estados mentales.
5. Conseguir que el alumno/a encuentre nuevas formulas de expresión que le permitan desarrollar plenamente sus cualidades artísticas y humanas.
6. Crear un clima de convivencia en el que aprovechando la expresión libre puedan llegar por si mismos a una forma mas plena de entender su existencia a través de las distintas explicaciones que han ofrecido distintas filosofías y por medio de su propias experiencias vitales.
7. Crear un clima de integración en que los alumnos y alumnas puedan exponer libremente sus inquietudes y buscar ejercicios individualizados y técnicas del Yoga que les ayuden en la resolución de sus problemas musicales, artísticos o humanos

2.CONTENIDOS

1. Estiramientos y gimnasia psicofísica.-
2. Relajación.-
3. Respiración.-
4. Ásanas o posturas de yoga.- Series de yoga de las distintas tradiciones.
5. Ejercicios de ojos.- Trataka
6. Concentración y meditación.-
7. Orientaciones sobre plenitud humana.-
 - Los Chakras o centros de Energía
 - Los Pensamientos. ¿De donde vienen?
 - ¿Soy yo el que piensa?
 - La Trascendencia en las distintas culturas a través de la Historia.

- Introducción a Conceptos Filosóficos: el Ser, el Absoluto, Purusha, Prakriti...
- Introducción a la Simbología: los símbolos astrológicos, símbolos geométricos...
- **Estudio del Bagavad Ghita** y sus **implicaciones** como filosofía en la **vida diaria**. Estudio de al menos 5 libros sagrados de la India pertenecientes a los antiguos Dharsana de la filosofía hindú.

3.METODOLOGÍA

La sesión establecida para las asignaturas optativas de los alumnos de 6º curso de Enseñanzas Profesionales de Música está establecida por la legislación vigente en clases de 1 hora semanales. A continuación vamos a detallar la estructura de una clase tipo de "Yoga para Músicos". Vamos a dividir la Clase en varios apartados. El tiempo dedicado a cada apartado irá variando según las necesidades de los alumnos en cada momento.

Una clase tipo se divide en los siguientes apartados:

1. Gimnasia psicofísica
2. Práctica de relajamiento consciente.
3. Espacio para compartir experiencias y estudio
4. Prácticas de âsanas (posturas de Yoga)

Vamos a analizar brevemente estos apartados.

1. Gimnasia psicofísica.-

La **gimnasia** es un arte, por medio del cual se desarrolla y fortalece el cuerpo, a través de una serie de movimientos y ejercicios.-

El término "**psicofísica**", lleva implícita la idea de una coordinación física y mental en forma conciente.-

Tomando en cuenta los conceptos anteriores, podemos definir gimnasia psicofísica; como una "serie de movimientos o ejercicios, debidamente coordinados con la respiración y ejecutados en forma conciente".-

La práctica de la gimnasia psicofísica, es preparatoria a la de las posturas o âsanas, y sus objetivos principales son:

- * proporcionar **flexibilidad** a las articulaciones,
- * **fortalecer** los músculos, y
- * aprender a coordinar el **ritmo respiratorio** de acuerdo a los movimientos.-

En lo que se refiere a la coordinación respiratoria, cada movimiento tiene un momento de **inhalación-retención-exhalación**, esto nos va habituando a que nuestros movimientos cotidianos y nuestra respiración vayan acordes y permitiendo

en la mayoría de los casos evitar la fatiga, consecuencia de una respiración inadecuada.-

2. Práctica de relajamiento conciente.-

Esta práctica tiene por objeto brindar un descanso a todos los músculos del cuerpo de una manera consciente, lo cual traerá como consecuencia, un descanso general de todo el organismo, principalmente del sistema nervioso. El objetivo final es llegar a una calma mental que libere las tensiones y el stress de nuestra vida cotidiana.

3. Espacio para compartir experiencias y estudios.-

Es el tiempo de lo que en el idioma sánscrito se conoce por **Gnani Yoga** que podría traducirse como el **Yoga del Conocimiento**. Se trata de compartir sensaciones y experiencias; así como llevar a cabo el estudio de los diferentes aspectos de la vida, tanto desde el punto de vista individual, como en el contexto universal. Es el sitio ideal para que los alumnos expongan sus dudas y problemas. También se expondrán paulatinamente diversos conceptos teóricos y filosóficos afines a la Ciencia del Yoga.

4. Prácticas de âsanas (posturas de Yoga).-

Las âsanas son las posturas de Yoga propiamente dichas y que van a trabajar a niveles físicos, emocionales, mentales y trascendentales. Se irán practicando las diversas posturas de la Tradición y experimentando posturas específicas para solucionar problemas concretos que aquejan a los músicos.

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación se basará sobre todo en la asistencia a clase. Por lo tanto será obligatorio para superar la asignatura la asistencia a un 80% de las clases. No basaremos la evaluación en criterios físicos, como elasticidad u otras capacidades físicas de los alumnos y alumnas. Sobre todo nos basaremos en el interés y las aportaciones individuales de clase que ayuden a crear un clima de búsqueda a los diferentes problemas a los que se enfrenta el músico:

- Miedo escénico
- Desmotivación técnica
- Problemas físicos (tendinitis, inflamaciones, problemas de espalda)
- Problemas de expresión
- Problemas emocionales
- Autoestima (en defecto o en exceso)...

Por tanto la evaluación se basará en:

1. **La asistencia continuada a clase.** La asistencia es totalmente obligatoria. En ningún caso el alumno podrá promocionar sin la asistencia continuada.

2. La participación y entusiasmo en los debates.
3. La realización de trabajos personales.
4. La comprensión y vivencia de lo expuesto en clase
5. Mostrar un vivo interés por el autoconocimiento físico, emocional y mental.

IMPORTANTE: LA ASIGNATURA SE CALIFICARÁ COMO SUSPENSA CON LA FALTA NO JUSTIFICADA DE MÁS DEL 80% DE LAS CLASES

5. EXAMEN DE SEPTIEMBRE

Si el alumno ha perdido el derecho a evaluación continua su evaluación consistirá en un examen teórico y uno práctico de los siguientes contenidos:

a) Estudio del **Bagavad Ghita**: examen oral y escrito donde el alumno/a demuestre la lectura del texto, su comprensión y su aplicación en la vida diaria.

b) Estudio del texto **Vivekachudamani, de Ankara**: examen oral y escrito donde el alumno/a demuestre la lectura del texto, su comprensión y su aplicación en la vida diaria.

c) Realización de una serie de Yoga completa Yoga de estilo Sivananda. Se realizará aplicando a cada postura 1 minuto de duración.

Profesor de la asignatura: Miguel Ángel Pérez Rizzi