

Formació Corporal i Comunicació II

Dades generals

Nom de l'assignatura	Formació Corporal i Comunicació II		
Tipus d'assignatura	Obligatòria		
Impartició	1r o 2n semestre		
crèdits ECTS	2		
Valor total en hores	60h	Hores presencials lectives: 30h	
		Altres hores presencials: 0h	
		Hores per treballs dirigits (no presencials): 15h	
		Hores per estudi i aprenentatge autònom: 15h	
Professor/a	Raimon Àvila, Margarida Barbal, Luis García, Vika Kleiman, Ester Momblant, Mireia Mora		
Departament	Educació i Mediació Artística		

Prerequisits i orientacions prèvies per a cursar l'assignatura

Prerequisits:

Haver cursat i aprovat Formació Corporal i Comunicació I

Orientacions prèvies:

No hi ha orientacions prèvies

Competències que es desenvolupen en l'assignatura

- CT1** Organitzar i planificar el treball de forma eficient i motivadora.
- CT2** Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.
- CT4** Utilitzar eficientment les tecnologies de la informació i la comunicació.
- CT6** Realitzar autocrítica cap el propi fer professional i interpersonal.
- CT13** Buscar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.

- CG19** Conèixer les implicacions pedagògiques i educatives de la música en distints nivells.
- CG24** Desenvolupar capacitats per a l'autoformació durant la seva vida professional.
- CG25** Conèixer i ser capaç d'utilitzar metodologies d'estudi i investigació que el capacitin per al continu desenvolupament i innovació de la seva activitat musical en el transcurs de la seva carrera.
- CG26** Ser capaç de vincular la pròpia activitat musical a altres disciplines del pensament científic i humanístic, a les arts en general i a la resta de disciplines musicals en particular, enriquint l'exercici de la seva professió amb una dimensió multidisciplinària.

- PE4** Adquirir domini tècnic i capacitat expressiva en la interpretació i en la conducció d'agrupacions vocals i instrumentals, com a base per a la improvisació, creació i experimentació amb el propi instrument, la veu i el cos en situacions concretes de d'ensenyament/aprenentatge musical.
- PE5** Ser capaç de desenvolupar una pràctica educativa-musical, com artista i formador musical, orientada a la comunitat.
- PE8** Implicar-se activament en projectes educatiu-musicals a través del treball cooperatiu i assumir la responsabilitat de desenvolupar la professió educativa musical com a tasca col·lectiva.

Objectius de l'aprenentatge

Adquirir un ús psicofísic saludable i adequat a les exigències de l'instrument escollit

Aplicar de manera personalitzada a la interpretació totes les capacitats adquirides

Desenvolupar la capacitat d'expressió i comunicació musical mitjançant el ritme, l'atenció, la intenció musical, el moviment i la coordinació corporal

Adquirir consciència i control constructiu del propi cos i ment a l'hora de tocar l'instrument musical, dirigir l'orquestra, cantar o parlar

Assolir confiança i presència a l'escenari

Desenvolupar la propiocepció i consciència corporal.

Conèixer i experimentar recursos individuals i de grup per a la comunicació escènica

Experimentar l'actitud corporal amb l'instrument i desenvolupar eines de gestió emocional i comunicativa per a la seva millora

Desenvolupar pràctiques psicofísiques saludables de suport a la pràctica musical professional

Aprendre a deixar anar tensions musculars no necessàries

Reeducar els hàbits posturals, de moviment, coordinació i equilibri en activitats tant de l'àmbit quotidià com del musical o pedagògic

Explorar el cos com a primer instrument per a la comunicació

Blocs temàtics (continguts de l'assignatura)

Consciència d'un mateix, auto percepció sensorial, relació amb el grup i amb l'instrument musical

L'interpret a l'escenari: gestió de la comunicació musical a través del so, presència, escolta, actitud i emoció en escena i en situació docent

Actitud psico- corporal amb l'instrument i en context

Economia d'esforç, fluïdesa, coordinació del moviment per a la creació sonora i musical amb l'instrument

Exploració i relació creativa amb l'instrument

Recursos per a fer front a l'estrès, la tensió i por escènica

Utilització de pràctiques psicocorporals regulars en el procés individual com a suport de la pràctica professional de la música

Aprenentatge significatiu en relació a la globalitat psicofísica del músic

Aprendre coneixements bàsics de com el cos està dissenyat per funcionar amb la major eficàcia i naturalitat possible

Organicitat i adaptació de la respiració integrada a l'acció

Promoció de pràctiques i actituds saludables.

La respiració i els seu suport a la pràctica musical.

Activitats d'aprenentatge i organització general de l'assignatura

L'assignatura s'imparteix en dues modalitats horàries (30 hores):

Dues sessions setmanals d'una hora i mitja (20 sessions)

Una sessió setmanal de dues hores (15 sessions).

Es planifiquen activitats diverses al llarg del període lectiu amb un marcat caràcter experiencial i per tant, presencial. Les dinàmiques de classe es basen en la pràctica i estan enfocades a atènyer els objectius i continguts esmentats. Es proposen activitats individuals, en parella i en grup, així com treballs escrits reflexius que contribueixin a la consolidació de les experiències viscudes que es pot demanar que siguin contrastades i recolzades en lectures de fragments escollits. Es dedicarà especial atenció a la posada en comú de les experiències viscudes.

Avaluació acreditativa dels aprenentatges

criteris i sistemes d'avaluació de l'assignatura

L'actitud, la participació i la implicació en les propostes d'aula i les pràctiques

Presentació de treballs, individuals o de grup

L'evolució feta al llarg de les sessions

Es podran demanar treballs escrits de documentació, d'aprofundiment sobre algun aspecte de l'assignatura, sobre pràctiques individuals concretes o escrits reflexius sobre el propi procés d'aprenentatge.

Activitats d'avaluació i la seva relació amb la qualificació final

Activitat o registre d'avaluació	Període o moment de realització	Pes en la qualificació final
L'actitud, la participació i la implicació en les propostes d'aula i les practiques	Totes les sessions	50%
Presentació de treballs, individuals o de grup. Aplicació d'aprenentatges en la pràctica interpretativa i l'estudi	Totes les sessions	30%
L'evolució feta al llarg de les sessions	Totes les sessions	20%

Fonts d'informació

Bibliografia bàsica

Alcàntara, P. (1997). *Indirect procedures, a Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford: Oxford University Press.

Alexander, G. (1989). *La Eutonía, un camino hacia a experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

Àvila, R. (2016). *Impulsos. Emoció i qualitat de moviment en l'intèrpret escènic*. Barcelona: Institut del Teatre.

Àvila, R. (2018). *Cos i música. Pràctiques conscients per a la millora de la interpretació musical*. Barcelona: Boileau.

Calais-Germain, B. (2002). *Anatomía para el movimiento. Volumes I i II*. Barcelona: La Liebre de marzo.

Calais-Germain, B. (2006). *La respiración. El gesto respiratorio*. Barcelona: La Liebre de marzo

Conable, B. (2012). *Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo*. Barcelona: Laertes.

Gelb, M. (1987). *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Urano.

García, Rafael (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o audición*. Barcelona: Ma non troppo.

- García, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos*. Barcelona: Ma non troppo
- Green, B. I Gallwey, T. (1987). *The inner game of music*. Londres: Panbooks
- Hemsey de Gainza, V. i Kesselman, S. (2003). *Música y eutonía. El cuerpo en estado de arte*. Barcelona: Lumen.
- Kesselman, S. (2005). *El pensamiento corporal. De la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial*. Barcelona: Lumen serie roja.
- Herrigel, E. (1991). *Zen en el arte del tiro con arco*. Madrid: Kier.
- Klein- Vogelbach, S., Lahme, A. i Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Madrid: Akal Música.
- Mc Callion, M. (2005). *El libro de la voz*. Barcelona: Urano .
- Mora, M. (2012). *Canviar hàbits i prevenir trastorns musculoesquelètics. Introducció a la Tècnica Alexander aplicada a l'àmbit laboral*. Oficina de Prevenció de Riscos Laborals de Foment de Treball Nacional de Catalunya.

PDF en castellà: http://prl.foment.com/es/publicaciones-prevencion-riesgos-laborales/guia-de-introduccion-a-la-tecnica-alexander-aplicada-al-ambito-laboral#.UvjL_mJ5M3k.

PDF en català: <http://prl.foment.com/es/publicaciones-prevencion-riesgos-laborales/guia-dintroduccio-a-la-tecnica-alexander-aplicada-a-lambit-laboral#.UvjMOWJ5M3k>.

Bibliografia complementària

- Arlandes, G. *Meditación para la vida cotidiana yLa práctica de la meditación*. <https://www.gerardarlandes.com/publicaciones/>
- Brooks, C. V.W. (2006). *Conciencia sensorial*. Barcelona: La Liebre de Marzo
- Brunel, H. (1998). *Guia de relaxació per als qui no tenen temps*. Barcelona: Pòrtic.
- Castro Carvajal, J. i Uribe Rodriguez, M. (1998). *La Educación somática. Un medio para desarrollar el potencial humano*. Antioquia: Universidad de Antioquia. <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>
- Dimon, T. (2010). *Elementos del aprendizaje*. Barcelona: Neo – Person.
- Feldenkrais, M. (1995). *El poder del yo*. Barcelona: Paidós.
- Feldenkrais, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2006). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós
- Garcia Martinez, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos: La "zona de confort", salud y equilibrio en la música*. Valencia: Robinbook.
- Garcia Martinez, R. (2012). *Optimiza tu actividad musical*. La Técnica Alexander en la música. Valencia: Impromptu Editores.
- Laban, R. (1986). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.
- Lodes, H. (1990). *Aprender a respirar*. Barcelona: Integral.
- Maisel, E. (1991). *La técnica Alexander*. Barcelona: Paidós.
- Masunaga, S. (1989). *Ejercicios de imaginaria zen*. Madrid: Edaf, Nueva era
- Stokoe, P. (1987). *Arte, salud y educación*. Buenos Aires: Ed. Humanitas
- Vishnivetz, B. (1994). *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser*. Barcelona: Paidós.

