

## GUÍA DOCENTE ABREVIADA DE LA ASIGNATURA OPTATIVA CUYA AUTORIZACIÓN SE SOLICITA

**CENTRO:** Escuela Superior Musika  
**TITULACIÓN:** Título Superior de Música  
**ASIGNATURA:** Yoga para músicos

### 1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Interpretación	
Materia	Optativa	
Periodo de impartición <sup>3</sup>	Anual	
Número de créditos	4	
Nº de horas	Totales: 120	Presenciales: 54
Departamento	Asignaturas transversales	
Prelación/ requisitos previos	Ninguno	
Idioma/s en los que se imparte	Español	
Tipo de asistencia	Remota - Plataforma eLearning ESM	

### 2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Hernández Pastor, José	

### 3. COMPETENCIAS

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente. Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.</li> <li>- Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo. Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos.</li> <li>- Integrarse adecuadamente en equipos multidisciplinares y en contextos culturales diversos.</li> <li>- Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.</li> <li>- Contribuir con su actividad profesional a la sensibilización social de la importancia del patrimonio cultura, su incidencia en los diferentes ámbitos y su capacidad de generar valores significativos.</li> </ul>
Competencias generales
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar aptitudes adecuadas para la lectura, improvisación, creación y recreación musical.</li> <li>- Demostrar capacidad para interactuar musicalmente en diferentes tipos de proyectos musicales participativos.</li> <li>- Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal y en la práctica musical colectiva.</li> <li>- Crear y dar forma a sus propios conceptos artísticos habiendo desarrollado la capacidad de expresarse a través de ellos a partir de técnicas y recursos asimilados.</li> <li>- Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.</li> <li>- Ser capaz de vincular la propia actividad musical a otras disciplinas del pensamiento científico y</li> </ul>

humanístico, a las artes en general y al resto de disciplinas musicales en particular, enriqueciendo el ejercicio de su profesión con una dimensión multidisciplinar.

### Competencias específicas

- Estudiar al Ser Humano en su realidad individual para llegar a comprender las claves del su funcionamiento.
- Formarse en el conocimiento de la anatomía, en particular de aquellas partes del aparato locomotor estrechamente relacionados con la práctica musical.
- Formarse en el conocimiento de los mecanismos y procesos psicobiológicos que tienen lugar durante la actividad musical.
- Conocer los paralelismos entre los planteamientos de la psicología occidental y los de la psicología yóguica.
- Capacitar al músico en la práctica de algunas técnicas de respiración pertenecientes a la tradición hinduista .
- Tratar y prevenir las patologías osteo-musculares endémicas de los músicos (tendinitis, tenosinovitis, traumatismos, neuropatía cubital, síndrome de atrapamiento nervioso, síndrome del túnel carpiano, patologías de la columna vertebral...).
- Incrementar el tono y la potencia muscular y adquirir una mayor resistencia física de cara a la actividad instrumental.
- Tratar y prevenir los trastornos psico-emocionales más frecuentes entre los músicos (ansiedad escénica, obsesiones, trastornos del estado de ánimo, enfermedad bipolar...).
- Incrementar la “presencia de ánimo”, el coraje, la serenidad, el vigor, el entusiasmo, la confianza, la decisión, la seguridad..., para una correcta “puesta en escena”.

## 4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Dotar al alumnado de las herramientas que brinda esta disciplina milenaria, herramientas en que apoyarse tanto en su día a día como en ensayos y conciertos.

Prevención de lesiones.

Consciencia corporal para la preparación de un concierto.

## 5. CONTENIDOS

Bloque temático	Tema/repertorio
I. Anatomía básica	Aspectos llamativos de la práctica del yoga. El elemento de la consciencia en el yoga y en la vida. Técnicas para trabajar la consciencia a través del trabajo de la atención. Aspectos básicos de la respiración. Relación entre la postura equilibrada y la respiración.
II. Consciencia de la postura	Herramientas para ser consciente de posibles desequilibrios posturales o tensiones innecesarias. Posturas de pie en el yoga (guerrero, triángulo, etc.).
III. Posturas de equilibrio	Fortalecimiento de piernas y la base de nuestra actividad física al tocar.
IV. Posturas de elongación	En busca de una espalda tónica y flexible, y una actitud de despliegue relajado. Hidratación e irrigación de los discos intervertebrales.
V. Posturas de inclinación lateral	En busca de una mayor capacidad respiratoria. Equilibrio en la columna vertebral y las propias vértebras.

VI. Posturas de flexión	En busca de una espalda flexible y una zona posterior sin acortamientos.
VII. Posturas de extensión	En busca de una caja torácica sin acortamientos. El componente psicológico de la extroversión.
VIII. Posturas de torsión	En busca del equilibrio entre sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Recursos de descongestión de vías respiratorias.
IX. Posturas invertidas	Los beneficios de invertir la gravedad para la salud.
X. El cuidado de nuestra maquinaria	Las articulaciones y fascias como promotores de una ejecución tónica desde el punto de vista físico.
XI. Consciencia y técnicas de respiración	El pranayama. Herramientas para el equilibrio emocional y la concentración en el estudio o concierto. Tipos de respiración.
XII. La meditación y los diferentes estados mentales	Raja yoga
XIII. La relajación	Práctica, técnicas y fundamentos de la relajación consciente.

## 6. METODOLOGÍA

<b>Actividades teórico-prácticas</b>	<p>El desarrollo de los contenidos programados se realizará teniendo en cuenta las características específicas del grupo. La ratio será de 1 a 16.</p> <p>El profesor presentará y desarrollará los diferentes temas que figuran entre los contenidos de la programación del curso. En todo momento se tratará de crear un ambiente de cercanía con el objeto de propiciar un clima de diálogo y una comunicación fluida.</p> <p>Sesión práctica de yoga. Técnicas de respiración. Tablas posturales específicas. Relajación. Puesta en común</p>
--------------------------------------	---

## 7. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### 7.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

<b>Actividades teórico-prácticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia: Registro de asistencia</li> <li>- Participación activa en el desarrollo de los ejercicios</li> <li>- Cuestionario tipo test para la medición de la asimilación de conocimientos.</li> <li>- Pruebas prácticas de desarrollo de ejercicios pautados por el profesor.</li> </ul>
--------------------------------------	---

### 7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**Actividades teórico-prácticas**

- Se valorará la participación activa de los alumnos durante el desarrollo de los ejercicios prácticos.
- Para superar el curso será necesario obtener una nota mínima de 5 entre la media aritmética de los cuestionarios realizados y las pruebas prácticas a determinar por el profesor.

### 7.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

#### 7.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Para poder optar al sistema de evaluación continua el estudiante deberá cumplir con el porcentaje de asistencia obligatoria que en ningún caso puede ser inferior a un 80% del total de las horas de actividad del estudiante con presencia del profesor.

Instrumentos	Ponderación
Rendimiento en clase	30 %
Cuestionario	30 %
Pruebas prácticas	40 %
Total	100 %

#### 7.3.2. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Para evaluar con pérdida de evaluación continua, se tendrá que realizar un trabajo escrito de los contenidos impartidos durante el curso, así como el desarrollo práctico de ejercicios de respiración y tablas posturales específicas.

Instrumentos	Ponderación
Trabajo escrito	50 %
Ejercicios prácticos	50 %
Total	100 %

#### 7.3.3. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Para evaluar con pérdida de evaluación continua, se tendrá que realizar un trabajo escrito de los contenidos impartidos durante el curso, así como el desarrollo práctico de ejercicios de respiración y tablas posturales específicas.

Instrumentos	Ponderación
Trabajo escrito	50 %
Ejercicios prácticos	50 %
Total	100 %

#### 7.3.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de discapacidad.

Instrumentos	Ponderación
Rendimiento en clase	30 %
Cuestionario	30 %
Pruebas prácticas	40 %
Total	100 %

## 8. Metodología

Con la intención de optimizar las comunicaciones y el desarrollo de las asignaturas de Enseñanza No Instrumental, la Escuela Superior Musikae llevará a cabo las sesiones teórico- prácticas de estas materias a través de su plataforma de e-learning y videoconferencias, especialmente desarrollada para el contexto de la educación musical.