ORQUESTAS SALUDABLES

Gagou

Instituto de Música y Desarrollo

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

AMPOS

¿Qué hacemos?

El Departamento de Formación Gabou es una división del Instituto de Música y Desarrollo Gabou dedicado a la formación continua del músico.
Esta división nace con la vocación de dotar al músico de las herramientas necesarias para realizar su trabajo cuidando a su vez su salud.
Para ello, dispone de un equipo de colaboradores con gran experiencia en el ámbito de la formación. Realizamos cursos para músicos, pensados y desarrollados para la adaptación del músico a su mundo laboral.
Dividimos nuestro trabajo en diferentes áreas de formación, estando todas ellas enfocadas hacia la mejora del bienestar del músico.

Riesgos Laborales en Orquestas

La OMS define el riesgo laboral como la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
Asu vez la OMS define la salud como "un estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de daño y enfermedad".
Por otra parte tenemos el concepto de "condición de trabajo" que viene definida en la LPRL como cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. El concepto de condiciones de Trabajo es un conjunto de variables que definen la realización de una tarea y su entorno. A estas variables, susceptibles de producir daños a la salud se denominan, factores de riesgo.
El Art. 4.1 de la LPRL define la prevención de riesgos laborales como el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo .

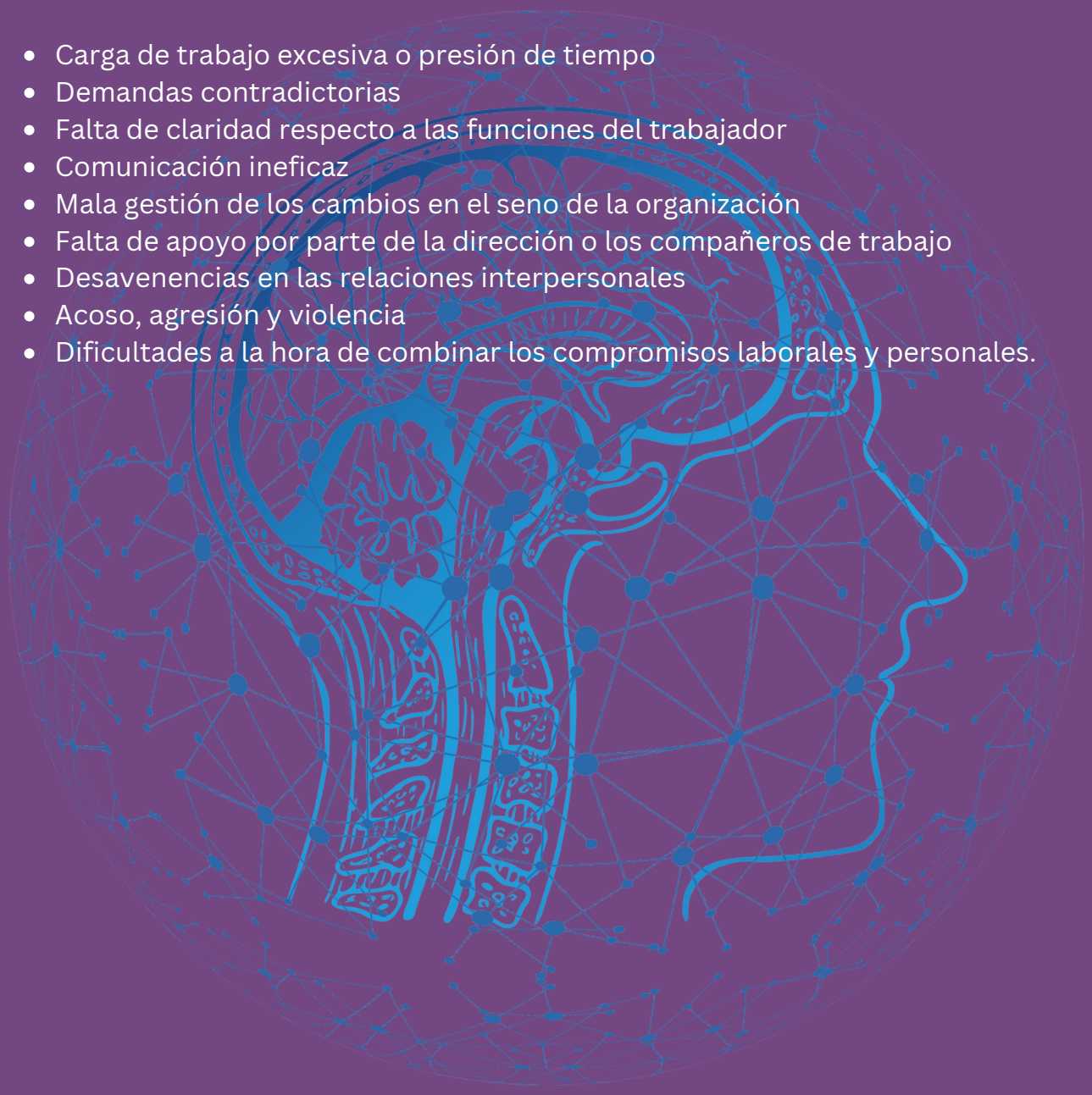
Riesgos Psicosociales

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo.

Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador.

Unas condiciones de trabajo que pueden provocar riesgos psicosociales son las siguientes:

- Carga de trabajo excesiva o presión de tiempo
- Demandas contradictorias
- Falta de claridad respecto a las funciones del trabajador
- Comunicación ineficaz
- Mala gestión de los cambios en el seno de la organización
- Falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros de trabajo
- Desavenencias en las relaciones interpersonales
- Acoso, agresión y violencia
- Dificultades a la hora de combinar los compromisos laborales y personales.



Área Psicosocial

Guillermo Dalía Cirujeda

Guillermo Dalia Cirujeda es Doctor en Psicología.
Licenciado por la facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Especialista en Psicología Clínica.
Psicólogo especializado en la interpretación musical.
Ha impartido numerosos cursos y conferencias sobre “El miedo escénico en el músico” para distintas entidades. En el área de la psicoterapia atiende a multitud de músicos, cantantes, actores...en todos aquellos problemas más.

Ha publicado numerosos artículos y presentado comunicaciones y ponencias en congresos nacionales e internacionales de música.
Dos de sus libros, “Cómo superar la ansiedad escénica en músicos” y “Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca” han sido premiados por los Premios Euterpe a la publicación de temática musical.
Su último libro es “El músico interior, 35 claves para tener éxito en la música y en la vida”. Todos ellos publicados por Ideamúsica. comunes de la interpretación artística: miedo escénico, estrés, depresión, casos de moobing, burnout, ansiedad social, problemas asociados a lesiones, etc

Fco Fermín Galduf Cervera

Fco Fermin Galduf Cervera Director del Instituto Gabou. Ha sido músico profesional durante 25 años. Debido a una distonía focal abandona el mundo de la interpretación y comienza a trabajar en la mejora del desarrollo personal y bienestar del músico.Durante su vida profesional como músico ha mantenido una gran actividad en el área sindical especialmente en la prevención de riesgos laborales. Master en Programación Neurolinguistica (PNL) Certificado en Coaching por ASESCO.

Profesor en la Escuela superior de música de alto rendimiento (ESMAR)Ha impartido numerosos cursos y conferencias sobre “ Cultura organizacional en orquestas” “Entrenamiento mental para la actuación” “Empleabilidad del músico”para distintas entidades como los Conservatorios y Escuelas de Música en España y México.
Participa como ponente en diferentes foros y congresos relacionados con el bien estar y la prevención de la salud del músico.
Ha realizado formación en concienciación y mejora del clima laboral y riesgos psicosociales en Orquesta Sinfónica de Extremadura, Orquesta Sinfónica de Navarra, Sinfónica de Galicia, Orquesta de Les Arts, Orquesta sinfónica de Tenerife, Orquesta de Valencia. En el área del coachig personal atiende a multitud de músicos en todos aquellos problemas más comunes de la interpretación artística: motivación, autoconfinaza, estudio efectivo, casos de moobing, burnout, etc.

TEMÁTICAS

CHARLAS CON TURNO DE PREGUNTAS Y ACLARACIONES

RIESGOS PSICOSOCIALES EN LAS ORQUESTAS

Los problemas para la salud tanto física como mental que se producen debido a la falta de prevención de los riesgos psicosociales en las orquesta son muy significativos. Se hace cada vez más urgente la necesidad de entender y sensibilizarse a estos problemas dentro de las orquestas, así como conocer cuales son las consecuencias concretas para la salud individual y bienestar del músico de orquesta.

ACOSO LABORAL EN ORQUESTAS

Los problemas para la salud tanto física como mental que se producen debido a la falta de prevención de los riesgos psicosociales en las orquesta son muy significativos. Se hace caba vez más urgente la necesidad de entender y sensibilizarse a estos problemas dentro de las orquestas, así como conocer cuales son las consecuencias concretas para la salud individual y bienestar del músico de orquesta.

GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN MÚSICOS

Desempeñar un trabajo en lugares donde estamos en contacto diario con compañeros es una situación que suele provocar satisfacciones propias de las dinámicas laborarles, pero también provocar problemas a muchas personas, afectando de manera dañina. Es importante saber gestionar las emociones negativas que puedan surgir en estas situaciones, canalizarlas para que ellas no afecten a la relación que tenemos con los colegas de trabajo. Del mismo modo, poseer unas positivas habilidades sociales en la orquesta, cómo nos relacionamos con los demás es un factor trascendente para un buen clima social. En la conferencia se mostrarán las técnicas más efectivas para poder controlar las emociones negativas y aquella conductas hábiles socialmente.

CONOCIENDO AL MÚSICO

(Dirigido a equipos de administración y/o técnicos que trabajan con músicos) Esta conferencia va encaminada a mejorar la relación entre músicos y los profesionales no musicos que trabajan conjuntamente. Conocer los rasgos de la personalidad del músico, el tipo de formación a la que ha sido sometido desde edades tempranas así como otras características del entorno musical, puede ayudar a mejorar las relaciones entre el cuerpo de músicos de la orquesta y el personal no músico que trabaja día a día con estos.

TEMÁTICAS

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD ESCÉNICA

Entre un 70 y 80 % de músicos padece ansiedad escénica, en el momento de la actuación, del concierto o prueba, aparece la ansiedad y arruina la interpretación. En el momento del concierto, la tensión muscular, la taquicardia, la sequedad de boca, los temblores, etc. hacen su presencia y arruinan el trabajo y el estudio de semanas. Todas estas reacciones se pueden controlar, existen soluciones para esta problemática tan común. En la conferencia se comentarán las causas de la ansiedad escénica en los músicos, cuáles son los factores mantenedores y qué podemos hacer para solucionar este problema. En la conferencia se mostrará qué es la ansiedad escénica, como se mantiene la presión en el escenario, porque no disfrutan la mayoría de músicos en el concierto... o porqué afecta tanto a estudiantes como a profesionales con dilatada experiencia. Porqué la prevalencia es similar entre estudiantes y profesionales.

CLIMA SOCIAL Y LABORAL EN LA ORQUESTA

En un entorno laboral, el ambiente que se respira entre los trabajadores es un aspecto importante para un buen desempeño profesional. De la relación entre todos los miembros de la empresa dependerá el buen funcionamiento de la organización.
En las Orquestas profesionales surgen dinámicas entre todos sus integrantes que es necesario conocer para poder corregir las desavenencias y discrepancias que necesariamente surgen. Factores como la personalidad del músico, la relación entre el músico y la gerencia, la relación entre trabajadores como administrativos, músicos, utilleros, personal de sala, los roles no definidos en la orquesta, etc., son algunos de los ejemplos que se comentarán. En la conferencia se expondrán los recursos para poder mejorar el clima social de la orquesta y los obstáculos que aparecen para poder conseguirlo.

TEMÁTICAS

DISTONÍA FOCAL EN MÚSICOS. ASPECTOS PSICOLÓGICOS: TRASTORNO OBSESIVO Y PREVENCIÓN

La distonía focal es uno de los problemas más preocupantes que afecta a muchos músicos en la actualidad, llegando a ser incapacitante para muchos de ellos. Se trata de un trastorno del movimiento que se muestra como una descoordinación muscular, aparece una pérdida de motricidad voluntaria y se pierde en control sobre algunos músculos necesarios para la actividad musical. La prevalencia de la distonía focal en músicos varía desde el 0,5% al 2% de músicos. No se conoce exactamente la etiología de la distonía del músico, pero si hay algo claro es que es una causa multifactorial. Entre ellas podemos encontrar algunas conductas asociadas a esta dolencia, como el sobreuso, muchas horas de dedicación y la excesiva repetición física. Poder detectar y frenar estas conductas puede ser un factor importante para prevenir la distonía focal en músicos. Los músicos diagnosticados con distonía refieren respuestas obsesivas, ansiedad, actitudes perfeccionistas. En la conferencia se mostrarán algunos de los factores que pueden promover la distonía focal para poder así intervenir para prevenir y para poder detectar su inicio.

LA RIESGOS DEL SOLISTA DE ORQUESTA

(Dirigido a solistas y ayudas de solista de orquestas sinfónicas) El porcentaje de incapacidades, tanto temporales como totales, en los músicos que ocupan puestos de solista es más elevado que en los demás. Los puestos de responsabilidad como solistas o ayudas de solista en la orquesta son puestos donde se soporta una presión extra de estrés mental y físico.

Esto tiene un coste para el bienestar del individuo por lo que es muy importante tener estrategias con el fin de mantener el buen estar y poder realizar una carrera larga y con calidad de vida.

ASERTIVIDAD DEL MUSICO DE ORQUESTA

La cantidad y calidad de conductas asertivas en el seno del colectivo de músicos de orquesta es directamente proporcional a la calidad del clima laboral de la misma. La asertividad es fundamental para establecer relaciones profesionales funcionales y eficientes dentro del seno del cuerpo de profesores de la orquesta, así como para evitar conflictos estériles. Las conductas asertivas están basadas en el derecho a defender los intereses propios y respetar ls intereses de los demás.

TEMÁTICAS

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN PARA MÚSICOS

La visualización es una herramienta esencial y efectiva para los músicos, tanto para el estudio cotidiano como para preparar las audiciones, conciertos o pruebas. La manera de estudiar tradicional, basada en la repetición continua para mejorar no es el mejor procedimiento para consolidar el aprendizaje, es poco eficaz y eficiente. Se comentarán investigaciones en visualización en el deporte y en la actividad musical y se mostrará como aplicarla en el trabajo del músico.

Los músicos, en su trabajo y estudios se muestran eficaces, pero en muchas ocasiones poco eficientes, la visualización permite maximizar el tiempo y el esfuerzo en la preparación de conciertos y en el estudio. Los beneficios son numerosos: Sustituto del entrenamiento físico. Solucionar problemas técnicos: de retención, de rapidez, sonido...Ahorramos tiempo y energía. Realizarla sin el instrumento (en avión, tren, hotel...). Relajación (potenciamos el feedback). Práctica de simulación para futuros conciertos y pruebas. Perfeccionamiento de estrategias nuevas.

MUSICOREXIA: LA ADICCIÓN DEL MÚSICO A LA ACTIVIDAD MUSICAL

En la formación y los estudios musicales el músico se va a encontrar con algunas situaciones cruciales donde superarla con éxito o no determinará de algún modo su personalidad, su vida.

En muchos músicos se detecta una relación desmesurada con la música, una dependencia que va más allá de una dependencia laboral, ya que se percibe ésta en edades donde no se desarrolla la actividad de manera profesional y que luego la encontramos de manera paralela a lo que podemos entender como trabajo.

Riesgos ergonómicos

Debido a los riesgos ergonómicos, se producen los trastornos músculo-esqueléticos (TME). Afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades, e incluyen cualquier daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos.

Los problemas de salud varían desde molestias y dolores leves hasta enfermedades más graves que requieren baja por enfermedad o tratamiento médico. También pueden provocar discapacidad e impedir que la persona afectada siga trabajando.

Los principales problemas ergonómicos se producen normalmente por la adopción de posturas forzadas; por la manipulación manual de cargas; por la realización de movimientos repetitivos; y por la aplicación de fuerzas.

Fisioterapia y ergonomía

Carles Expósito Rovira

Carles Expósito Rovira es diplomado en fisioterapia por la FUB (Universitat Autònoma de Barcelona) en 2009. En seguida se fue a Francia, para formarse en Médecine des Arts. En Francia, también, se introdujo en CGE (Concepto Global del Hombro), haciendo dos de los cuatro cursos.

Ya en Barcelona, se formó con Ana Velázquez (CPAE) en Fisioterapia de la Música, de la Danza y de la Voz y el Teatro, completando así su formación en Fisioterapia de las Artes Escénicas, en 2015.

Así mismo en 2015, terminó su formación en Cadenas Fisiológicas, método Busquet, que realizó en Bruselas. Recién regresado a España, se formó en PNS (Posturoterapia NeuroSensorial) en Madrid, curso del que pasa a ser asistente.

En 2019, termina los estudios de Máster Oficial en Estudios Avanzados de Teatro en la UNIR, con su trabajo de fin de máster: La fisicidad en el teatro: fisioterapia del teatro, comunicando parte de su trabajo con la ponencia Fisioterapia en artes escénicas: comparativo por disciplinas artísticas en el I Congreso Mundial de Investigación en Artes del Espectáculo, organizado por el Instituto de danza Alicia Alonso y la Universidad Rey Juan Carlos.

PONENCIAS

REPENSANDO LA EMBOCADURA (3 horas)

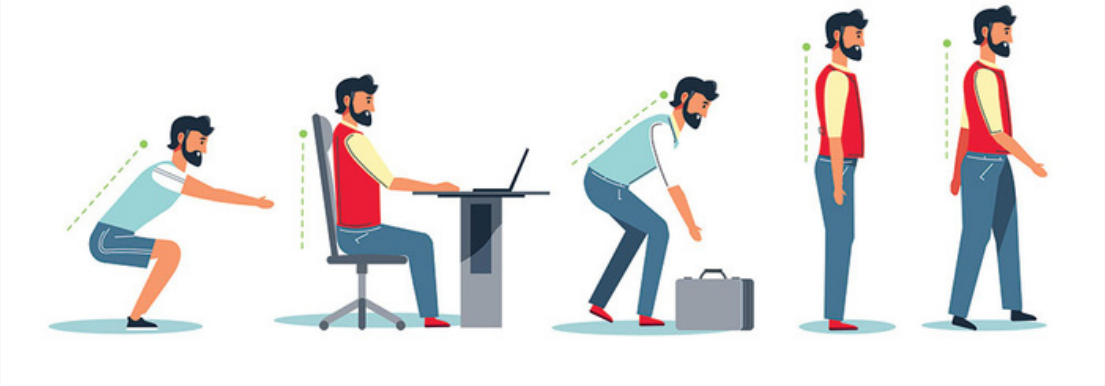
La embocadura está formada por distintos músculos trabajando conjuntamente con el fin de conseguir distintos objetivos. Debe entenderse distinta según el instrumento, considerarse única en cada instrumentista y flexible según lo que se pretenda hacer durante la práctica musical.Se abordará la articulación temporomandibular y la lengua, como estructuras de compensación, además de la musculatura facial y de los labios. Eso significa: quitar tensión de esas zonas, pero también aumentar la propiocepción de las estructuras que forman el tracto vocal (pared posterior faríngea, paladar duro, paladar blando, lengua y labios) para la práctica instrumental.
Objetivos:
– Mejorar el conocimiento de las estructuras que forman la embocadura
– Mejorar la propiocepción de esas estructuras
– Incorporar al día a día, maniobras para respetar cuidar la propia embocadura.

RESPIRACION PARA MÚSICOS INSTRUMENTISTAS Y REFUERZO DE LA MUSCULATURA PROFUNDA (4 horas)

El control respiratorio puede ser una herramienta expresiva de gran valor añadido a la interpretación del músico. Además, puede ser una herramienta eficaz para disminuir los síntomas físicos de la tensión escénica: al estimular una respiración diafragmática, el nervio vago se activa y, así, se activa el sistema nervioso parasimpático que reduce un poco el estrés. Además, para el instrumentista de viento es imprescindible usar los músculos adecuados para la práctica musical, para ir lo más a favor posible de la naturalidad y no acumular tensión que puede expresarse como dolor lumbar, dolor cervical, disfunción en la ATM, dificultad a la hora de tocar según qué pasajes y en problemas de embocadura o distonía focal del labio. Para ello, no sólo liberaremos la caja torácica, sino que nos adentraremos en la conciencia corporal a nivel abdominal y trabajaremos la musculatura profunda.

Objetivos:

- Incorporar a la vida diaria una respiración saludable durante la práctica instrumental
- Incorporar a la práctica instrumental una respiración natural en instrumentistas de viento .
- Reforzar la musculatura profunda que permite mejorar la postura en el instrumento



HIGIENE POSTURAL APLICADA AL INSTRUMENTO Y CONCIENCIA CORPORAL (4 horas)

La carrera exigente del músico requiere de unos ciertos cuidados para intentar evitar lesiones y mejorar el rendimiento. La búsqueda de la perfección hace que pase tantas horas estudiando y por ello, y la gran actividad muscular a la hora de tocar, hace que se le pueda considerar como un deportista de élite. Para eso, es necesario, una serie de medidas ergonómicas a tener en cuenta para una buena higiene postural, además de una buena conciencia corporal para desarrollar la práctica instrumental.

Objetivos:

- Mejorar la regulación del mobiliario usado en las orquestas teniendo en cuenta la biomecánica corporal.
- Mejorar la conciencia en cuanto a las medidas ergonómicas de los distintos instrumentos.
- Mejorar la conciencia corporal y aplicarla al instrumento, disociando el movimiento de los distintos segmentos corporales y de las extremidades superiores.

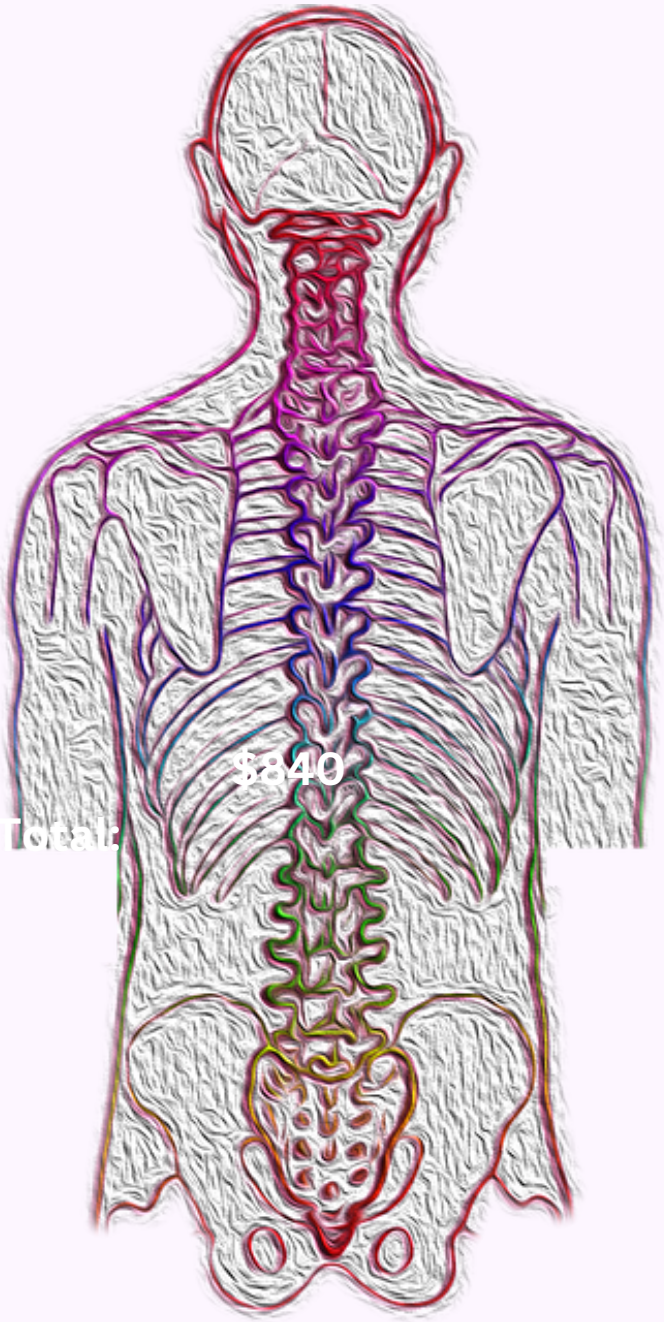
OPTIMIZANDO EL RENDIMIENTO: CALENTAMIENTOS ADECUADOS, ESTIRAMIENTOS INDICADOS Y NEURODINÁMICA (3 horas)

Tocar un instrumento implica una gran exigencia energética y muscular. Por ello, es importante preparar los músculos que van a desarrollar la práctica musical.

Así mismo, el hecho de tocar durante tantas horas hace que ciertos músculos aumenten su tono de base, con el riesgo de que si su recorrido se ve disminuido empiecen a perder el rendimiento. Para ello, se pueden incorporar una serie de estiramientos específicos.

Finalmente, y con el fin de seguir disminuyendo el tono muscular y favoreciendo un óptimo rendimiento, existen las movilizaciones neurodinámicas que según el instrumento variarán en prioridad.

Objetivos:
- Incorporar a la práctica diaria distintos tipos de calentamientos, acorde a la música que tengan que tocar.
- Incorporar a la práctica diaria distintos tipos de estiramientos y aprender cuándo hacer cada tipo
- Incorporar las maniobras neurodinámicas para autorresponsabilizarse y prevenir posibles lesiones



Fisioterapia y ergonomía

Sofía Rodríguez Moróder

Directora y odontóloga experta en Trastornos temporomandibulares, dolor orofacial y medicina dental del sueño en Craneosalud, Valencia desde Enero 2020.

Titulación internacional como experto en medicina dental del sueño: International Certificant of the American Board of Dental Sleep Medicine (EEUU).
Titulación como Experto en Medicina Dental de Sueño de la FESMES.
Profesora adjunta en la Universidad CEU Cardenal Herrera.

Sofía Rodríguez se licencia en Odontología la Universidad Europea de Madrid y realiza el "Postgrado en Implantología: Diplomado Implantología Oral y Prótesis sobre Implantes" del Forum Implantológico Europeo

Participa en ponencias de forma regular, destacando su participación en la Reunión de La Sociedad de Neurofisiología Clínica de las comunidades de Valencia y Murcia: Dispositivos de Avance Mandibular, una alternativa terapéutica al CPAP en SAHOS

Es miembro de asociaciones como IASP (International Assosiation for the Study of Pain), SEDCYDO (Sociedad Española Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial), SEMDES (Sociedad Española de Medicina Dental del Sueño) y AAOP (American Academy of Orofacial Pain).

PONENCIAS

CHARLA CON TURNO DE PREGUNTAS Y ACLARACIONES

TRANSTORNO TEMPORO MANDIBULAR

1.- ¿Qué es un Trastorno Temporo Mandibular? Explicación y evolución posible
2.- ¿Cómo puedo intuir si lo tengo?
Chasquido, dolor, limitación, bloqueo, Distintos tipos de ruido y distintos tipos de dolor que pueden evolucionar o no en TTM.
3.- ¿Qué debo hacer?
4.- ¿Por qué mi profesión lo facilita?
5.- Autoexplorarse: atm, musculatura

Fisioterapia y ergonomía

Jaume Rosset i Llobet

Doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología.

Director Médico del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte (Terrassa).

Fundador de la Unidad Médico-Quirúrgica del Arte del Hospital General de Manresa.

Formación musical en piano y guitarra eléctrica.

Director de la Fundación Ciencia y Arte.
Autor de libros como A tono. Ejercicios para Mejorar el Rendimiento del músico - Editorial Paidotribo y The Musician s Body. A maintenance manual for peack performance. Ashgate-Guildhall School of Music and Drama.
Formación musical en piano y guitarra eléctrica.

CHARLA

LA SALUD DEL MÚSICO: BIENESTAR Y RENDIMIENTO (charla)

Los músico enferman más frecuentemente que otros profesionales. ¿Qué explicación hay para ello? ¿Cuáles son las claves? ¿Esto es evitable sin comprometer el rendimiento musical? ¿Mejorar la salud del músico puede suponer, a la vez, una mejora de las cualidades y capacidades musicales?

La prevención de lesiones en el músico ha avanzado hacia nuevos conceptos y técnicas de trabajo que hacen de la propia prevención de lesiones no sólo una herramienta de salud sino también una herramienta de mejora musical.
Los puntos básicos de trabajo serán:

- ¿Cuáles son las causas básicas del enfermar del músico?
- ¿Cuáles son las estrategias clásicas de prevención?
- ¿Cuáles de estas técnicas son realmente útiles para el músico?
- ¿Hay nuevas estrategias?
- ¿Cómo aplicar las nuevas estrategias preventivas en el mundo musical?

CHARLA

APRENDIZAJE DIFERENCIAL. UNA HERRAMIENTA QUE MEJORA LA SALUD Y FACILITA EL APRENDIZAJE (charla con parte práctica)

Si entendemos la enfermedad como la dificultad del organismo para volver a un estado de equilibrio saludable podemos intuir que cualquier mejora en la capacidad del músico para adaptarse a los cambios externos o internos lo harán menos vulnerable a la lesión y, a su vez, facilitará su recuperación.

Curiosamente, el mundo del rendimiento deportivo ha llegado a conclusiones similares a la hora de mejorar el rendimiento físico de los deportistas de alto nivel. Dicho de otro modo, existen enfoques de trabajo que no sólo no sacrifican el rendimiento a cambio de la salud sino que lo potencian.

El aprendizaje diferencial es una de estas técnicas que están revolucionando el mundo del rendimiento deportivo pero que también se están haciendo un hueco en el mundo musical.

Los puntos básicos de trabajo serán:

- ¿Qué puntos en común tienen la salud y el rendimiento?
- ¿Qué es el aprendizaje diferencial?
- ¿En qué ámbitos es útil?
- ¿Cómo puede ayudar en la salud del músico?
- ¿Cómo puede mejorar el rendimiento del músico?
- ¿Cómo puede ayudar en el aprendizaje de mis alumnos?

Fisioterapia y ergonomía

Sílvia Fàbregas Molas

Diplomada en Fisioterapia. Postgrado en Fisioterapia del Deporte. Postgrado en Técnica Peninou.

Postgrado en Técnica Feldenkrais. Directora de Fisioterapia del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte - Terrassa.

Coautora de libro A tono. Ejercicios para mejorar el Rendimiento del músico. Editorial Paidotribo.

TALLER

AUTOMASAJE

Todos conocemos los beneficios de los masajes pero no siempre se tiene el tiempo para ir al fisioterapeuta. Es por ello que en este taller se quiere dar a conocer las herramientas básicas que necesita saber el músico para poder hacerse un masaje.

Los puntos básicos de trabajo serán:

- Conceptos generales del masaje.
- Beneficios que nos puede aportar como músicos.
- Riesgos que implica y cómo se pueden evitar.
- Cómo sacar el máximo rendimiento al automasaje.
- ¿Cuáles son los puntos claves para el automasaje?

ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS Y GLOBALES

A día de hoy no hay ningún deportista que no haga estiramientos antes y después de hacer deporte, pero no ocurre lo mismo en el campo de la música. ¿Por qué?
Que hace que sea tan difícil hacer estiramientos antes de un ensayo, de un concierto?
Los estiramientos pueden perjudicar el rendimiento de un músico? Hay que tomar alguna precaución? ¿Qué beneficios nos aporta hacer estiramientos?

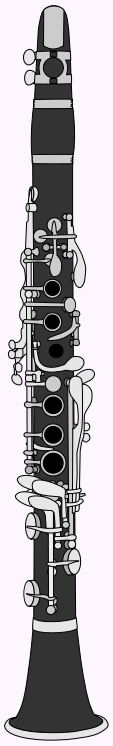
- ¿Qué son los estiramientos?
- ¿Qué utilidad tienen para los músicos?
- ¿Cuáles son los mejores estiramientos para cada músico?
- ¿Cuándo y cómo se pueden hacer los estiramientos?
- ¿Cómo se puede adaptar los estiramientos en el contexto musical (en una clase, durante un ensayo, a la orquesta...)

TALLER

¿EXISTE LA POSTURA IDEAL PARA TOCAR?

Se analizan los conceptos básicos de la fisiología relacionada con la postura y la aplicación de estos principios a la hora de tocar los diferentes instrumentos musicales. Se trabajará con diferentes músicos para ver qué, cómo y cuándo se puede mejorar nuestra postura a la hora de tocar. Este aprendizaje no sólo será útil para el propio músico sino que también le permitirá ayudar a sus alumnos. Los puntos básicos de trabajo serán:

- ¿Existe una postura ideal?
- ¿Es bueno tener un modelo a reproducir?
- ¿Todo el mundo debe tocar igual?
- ¿Cómo sacar el máximo rendimiento de nuestra postura?
- Estrategias para llegar a una postura funcional a la hora de tocar



30 EJERCICIOS DE RESPIRACION PARA MEJORAR TU EJECUCIÓN (para músicos de viento)

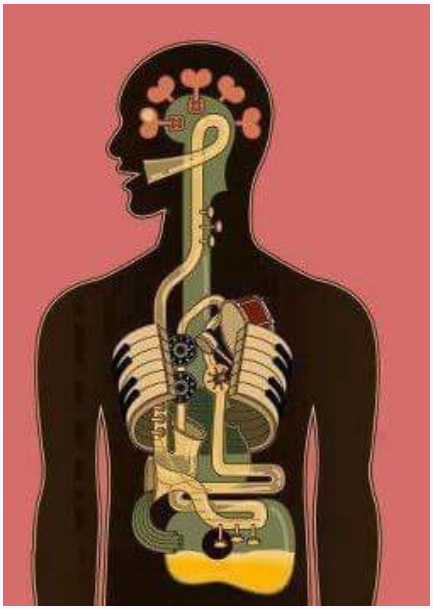
De todos es sabida la importancia del diafragma a la hora de tocar un instrumento de viento pero muy pocos músicos trabajan fuera del instrumento para mejorar la ejecución musical. Se trabajarán ejercicios con aparatos y sin para mejorar la tonificación de la musculatura, ejercicios para agilizar la inspiración, ejercicios para optimizar el trabajo del diafragma.
Los puntos básicos de trabajo serán:

- Papel de la respiración en la eficiencia del músico
- Mecanismos implicados en la respiración
- Aspectos fisiológicos que pueden mejorar la eficiencia a la hora de tocar
- Trabajo con diferentes aparatos como espirómetros de volumen o de flujo
- Relación entre la respiración y el labio o la postura.
- Se darán 30 ejercicios prácticos fundamentales para mejorar la respiración a la hora de tocar

ERGONOMÍA

La ergonomía (la adaptación de los utensilios al hombre para facilitar su uso saludable) está muy extendida, pero no en el mundo de la música. ¿Está suficientemente desarrollada la ergonomía musical? ¿En que puede ayudar la ergonomía a un músico?
Los puntos básicos de trabajo serán:

- ¿Qué es la ergonomía aplicada a la interpretación musical?
- Ergonomía aplicada al entorno musical
- Ergonomía aplicada al instrumento musical
- Efectos negativos de la ergonomía de los instrumentos musicales
- Claves para beneficiarse de la ergonomía en el instrumento
- Ejemplos concretos de la ergonomía del instrumento



Fisioterapia y ergonomía

J. Betlem Gomila Serra

Doctora en "Actividad Física, Educación Física y Deporte" por el INEFC (Universidad de Barcelona). Ámbito: Salud y calidad de vida. Título: "Músico, cuerpo y conciencia. Una visión integradora ".
Coach Transformacional.
Psicoterapeuta de Integración Psicocorporal. Licenciada en Educación Física.
Directora de proyectos de la Fundación Ciencia y Arte.
Componente del equipo de investigación GISEAFE Grupo de Investigación Social y Educativa del INEFC-Bcn (Universidad de Barcelona).

Certificado de Aptitud Pedagógica (CAP). Formación musical en piano, flauta travesara y canto.

TALLER

CONVIÉRTETE EN EL MEJOR MÚSICO QUE HAY EN TI: INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIA PLENA (mindfulness)

Aprender a detener, calmar la mente, conocer y regular las emociones respetando a ti mismo / y a los demás. Poner conciencia para vivir el momento presente, centrando la atención en lo que está pasando en el momento que está pasando, sin juicios.
Los beneficios básicos que se esperan del trabajo serán:

- Conducir y ayudar a superar situaciones estresantes.
- Conducir estados mentales y emocionales difíciles como la ansiedad, miedos, depresión, etc.
- Incrementar la concentración.
- Aumentar el sentimiento de empatía.

TALLER

FLUIR COMO MÚSICO: ¿DIRIGES TÚ TU VIDA O ELLA A TI? ¿CÓMO ME RELACIONO CONMIGO MISMO/A PARA MEJORAR COMO MÚSICO? (Coaching para músicos)

A partir de las técnicas del coaching: revisar las diversas habilidades que nos ayudan a adoptar un comportamiento positivo y abordar eficazmente las exigencias propias de la vida cotidiana del músico. El enfoque se hará desde la perspectiva de las teorías sistémicas, entendiendo que el músico es un ser individual pero que forma parte de un organismo mayor (grupo, orquesta, etc). Los puntos básicos de trabajo serán:

- Fomentar las habilidades personales (liderazgo de mí mismo / a).
- Descubrir y consolidar de las habilidades interpersonales (liderazgo grupal).
- Reforzar las habilidades cognitivas, físicas y emocionales.
- Conocer métodos de coaching aplicado para músicos.

LA FUERZA DEL MIEDO. ¿CÓMO TRANSFORMAR EL MIEDO ESCÉNICO EN POTENCIAL ESCÉNICO?

Observará como los aspectos psicocorporales intervienen en la interpretación y se verá la necesidad de observar el artista de forma integral (cuerpo, emoción y mente) para que pueda desarrollar su tarea de manera saludable.
Los puntos básicos de trabajo serán:

- Comprender como algunos de los aspectos psicológicos (miedos, ansiedad, angustia, estrés, etc), interfieren en la interpretación del músico y generan desajustes a nivel psicocorporal (palpitaciones, sudores, dificultad en la respiración, temblores, pensamientos obsesivos, círculos viciosos, etc.).
- Ver cómo estas respuestas forman parte de la condición humana y pueden ser transformadas en vivencias más favorables y saludables para cada persona.
- Revisar cuáles son las capacidades y conductas positivas que nos ayudan a potenciar nuestro comportamiento y talento como músicos.

TALLER

DE GRUPO EN EQUIPO: CÓMO INTEGRAR DE FORMA SISTÉMICA LOS MÚSICOS DE ORQUESTA Y SU EQUIPO DE GESTIÓN

Se revisa el lado humano de la organización desde la perspectiva sistémica. Se parte desde el paradigma del "nosotros": cada uno confía en las habilidades, experiencia y compromiso del resto pera complementarse en las fortalezas y compensarse en las debilidades. Desde aquí, se ve como la interdependencia genera una calidad llamada sinergia grupal. Así como la energía vital es el pilar del individuo, la sinergia es el pilar del grupo. Esta sinergia grupal es potencialmente mayor a la energía sumada de sus miembros.

Los puntos básicos de trabajo serán:

- Investigación y establecimiento de las sinergias entre "mis inquietudes" y las del "sistema organizativo (orquesta, grupo, etc.) del que formo parte.
- Proceso de toma de conciencia del propósito superior compartido (mayor a la meta particular de cada componente del equipo).
- Revisión de las creencias limitantes individuales y del colectivo.
- Comunicación: conversaciones facilitadoras de acuerdos que permitan coordinar acciones de forma ágil ante retos importantes.
- La interdependencia: cooperación para la creación de equipo y para un óptimo funcionamiento de la organización.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Propiciar un conocimiento de pertinencia, de formar parte de un equipo, para crear una orquesta, banda, grupo, etc con un objetivo común.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de conflictos que posibilitan una mejor convivencia.

LA CONTRIBUCIÓN DE LE EPIGENÉTICA AL MÚSCULO: DESCUBRE Y DISFRUTA DE TUS DONES DE MÚSICO

La epigenética explica cómo nuestro cuerpo puede cambiar si reeducamos nuestras creencias y percepciones limitantes. Para mejorar el nivel de bienestar con el trabajo que desarrollas como músico se revisan de forma consciente cuáles son tus diálogos internos y se observa hasta qué punto, éstos, te influyen en tu día a día como músico.
Los puntos básicos de trabajo serán:

- Detectar creencias que potencian tu evolución como músico y te ayudan a sanar.
- Transformar las actitudes que te enferman.

ORQUESTAS SALUDABLES

Gabou

Instituto de Música y Desarrollo

EL COSTE DE ESTA FORMACIÓN PUEDE BONIFICARSE, SI ESTÁN INTERESADOS NO DUDEN EN SOLICITARLO.

CONTACTO:
MAIL: INFO@GABOU.ES
TELEF. 695 908 359

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

AMPOS