Curso 2026-2027

Dirección General de Enseñanzas Artísticas
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y UNIVERSIDADES

Comunidad de Madrid

RCSMM
REAL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MUSICA DE MADRID

Real Conservatorio Superior de Música

Centro público

GUÍA DOCENTE DE
Técnicas de respiración y relajación

Grado en Música

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 29 de mayo de 2026

TITULACIÓN: Grado en Enseñanzas Artísticas
ASIGNATURA:TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN (OPTATIVA)

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo[1]	Materia optativa
Carácter[2]	Colectivo
Especialidad/itinerario/instrumento	Interpretación/ItinerarioA
Materia	Instrumento/voz
Periododeimpartición	Curso 2026-2027
Número de créditos	3ETCS
Número de horas	Presencial
Departamento	Viento metal y percusión
Prelación/requisitosprevios	Sin requisitos
Idioma/senlosquese imparte	Español

2. PROFESORRESPONSABLEDELAASIGNATURA

Apellidosynombre	Correoelectrónico
PLATA NARANJO, Antonio	platanaranjo_@yahoo.es

3. RELACIÓNDEPROFESORES QUEIMPARTEN DOCENCIA

Apellidosynombre	Correoelectrónico
PLATA NARANJO, Antonio	platanaranjo_es@yahoo.es

4. COMPETENCIAS

Competenciastransversales
AlfinalizarsusestudioslosGraduadosoGraduadasenMúsicadebenposeerlassiguientescompetencias transversales: CT_01Organizaryplanificareltrabajodeformaeficienteymotivadora. CT_02Recogerinformaciónsignificativa,analizarla,sintetizarlaygestionarlaadecuadamente. CT_03Solucionarproblemasytomardecisionesquerespondanalosobjetivosdeltrabajoqueserealiza.

1. Formaciónbásica,obligatoriauoptativa.
2. Carácterdelaasignaturaenfunciónde lasenseñanzas:
MásterenEnseñanzasArtísticas
- Clasesdeenseñanzanoinstrumental
- Clasesdeenseñanzacolectiva
- Clasesdeenseñanzainstrumentalindividual.

CT_04Utilizareficientementelastecnologíasdelainformaciónylacomunicación.

CT_05 Comprender y utilizar, al menos, una lengua extranjera en el ámbito de su desarrollo profesional.

CT_06 Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal.

CT_07 Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo.

CT_08 Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos.

CT_09 Integrarse adecuadamente en equipos multidisciplinares y en contextos culturales diversos.

CT_10 Liderar y gestionar grupos de trabajo.

CT_11 Desarrollaren la práctica laboraluna ética profesionalbasada en la apreciación y sensibilidadestética, medioambiental y hacia la diversidad.

CT_12 Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos y a los avances que se producen en el ámbito profesional y seleccionar los cauces adecuados de formación continuada.

CT_13Buscarlaexcelenciaylacalidadensuactividadprofesional.

CT_14Dominarlametodologíadeinvestigaciónenlageneracióndeproyectos, ideasysolucionesviables.

CT_15 Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.

CT_16 Usar los medios y recursos a su alcance con responsabilidad hacia el patrimonio cultural y medioambiental.

CT_17 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.

Competenciasgenerales

AlfinalizarsusestudioslosGraduadosoGraduadasenMúsicadebenposeerlassiguientescompetencias generales:

CG_01 Conocer los principios teóricos de la música y haber desarrollado adecuadamente aptitudes para el reconocimiento, la comprensión y la memorización del material musical.

CG_02 Mostrar aptitudes adecuadas para la lectura, improvisación, creación y recreaciónmusical.

CG_03 Producir e interpretar correctamente la notación gráfica de textos musicales.

CG_04Reconocermaterialesmusicalesgraciasaldesarrollodelacapacidadauditivaysaberaplicaresta capacidad a su práctica profesional.

CG_05Conocerlosrecursostecnológicospropiosdesucampodeactividadysusaplicacionesenla música preparándose para asimilar las novedades que se produzcan en él.

CG_06Dominarunoomásinstrumentosmusicalesenunniveladecuadoasucampoprincipalde actividad.

CG_07 Demostrar capacidad para interactuar musicalmente en diferentes tipos de proyectos musicales participativos.

CG_08 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.

CG_09 Conocer las características propias de su instrumento principal, en relación a su construcción y acústica, evolución histórica e influencias mutuas con otras disciplinas.

CG_10Argumentaryexpresarverbalmentesuspuntosdevistasobreconceptosmusicalesdiversos.

CG_11Estarfamiliarizadoconunrepertorioamplioyactualizado,centradoensuespecialidadperoabierto a otras tradiciones. Reconocer los rasgos estilísticos que caracterizan a dicho repertorio y poder describirlos de forma clara y completa.

CG_12Acreditarunconocimientosuficientedelhechomusicalysurelaciónconlaevoluciónde los valores estéticos, artísticos y culturales.

CG_13 Conocer los fundamentos y la estructura del lenguaje musical y saber aplicarlos en la práctica interpretativa, creativa, de investigación o pedagógica.

CG_14 Conocer el desarrollo histórico de la música en sus diferentes tradiciones, desde una perspectiva crítica que sitúe el desarrollo del arte musical en un contexto social y cultural.

CG_15Tenerunamplioconocimientodelasobrasmásrepresentativasdelaliteraturahistóricayanalítica de la música.

CG_16 Conocer el contexto social, cultural y económico en que se desarrolla la práctica musical, con especial atención a su entorno más inmediato, pero con atención a su dimensión global.

CG_17 Estar familiarizado con los diferentes estilos y prácticas musicales que le permitan entender, en un contexto cultural más amplio, su propio campo de actividad y enriquecerlo.

CG_18 Comunicar de forma escrita y verbal el contenido y los objetivos de su actividad profesional a personas especializadas, con uso adecuado del vocabulario técnico y general.

CG_19Conocerlasimplicacionespedagógicasyeducativasdelamúsicaendistintosniveles.

CG_20Conocerlaclasificación,característicasacústicas,históricasyantropológicasdelosinstrumentos musicales.

CG_21Crearydarformaasuspropiosconceptosartísticoshabiendodesarrolladolacapacidadde expresarse a través de ellos a partir de técnicas y recursos asimilados.

CG_22 Disponer de recursos musicales amplios y diversos para poder crear o adaptar piezas musicales, así como improvisar en distintos contextos a partir del conocimiento de estilos, formatos, técnicas, tendencias y lenguajes diversos.

CG_23Valorarlacreaciónmusicalcomolaacciónde darformasonoraaunpensamientoestructuralricoy complejo.

CG_24Desarrollarcapacidadesparalaautoformaciónalolargodesuvidaprofesional.

CG_25 Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.

CG_26 Ser capaz de vincular la propia actividad musical a otras disciplinas del pensamiento científico y humanístico, a las artes en general y al resto de disciplinas musicales en particular, enriqueciendo el ejercicio de su profesión con una dimensión multidisciplinar.

Competenciasespecíficas

AlfinalizarsusestudioslosGraduadosoGraduadasenMúsicaenlaespecialidaddeInterpretaciónde deben poseer las siguientes competencias específicas:

CE_1 Interpretar el repertorio significativo de su especialidad tratando de manera adecuada los aspectos que lo identifican en su diversidad estilística.

CE_2Construirunaideainterpretativacoherenteypropia.

CE_3 Demostrar capacidad para interactuar musicalmente en todo tipo de proyectos musicales participativos, desde el dúo hasta los grandes conjuntos.

CE_4 Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominioenlatécnicainstrumentalycorporal,asícomoenlascaracterísticasacústicas,organológicasyenlas variantes estilísticas.

CE_5Comunicar,comointérprete,lasestructuras,ideasymaterialesmusicalesconrigor.

CE_6Argumentaryexpresarverbalmentesuspuntosdevistasobrelainterpretación,asícomoresponder al reto que supone facilitar la comprensión de la obra musical.

CE_7Desarrollaraptitudesparalalecturaeimprovisaciónsobreelmaterialmusical.

CE_8Asumir adecuadamentelasdiferentesfuncionessubordinadas, participativasodeliderazgoquese pueden dar en un proyecto musical colectivo.

CE_9 Conocer los procesos y recursos propios del trabajo orquestal y de otros conjuntos dominando adecuadamentelalecturaaprimeravista,mostrandoflexibilidadantelasindicacionesdeldirectorycapacidad de integración en el grupo.

CE_10 Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

RESULTADOSDEAPRENDIZAJE

Unarespiraciónsaludableyeficiente,asícomolapuestaenprácticadeciertastécnicasde relajación,sonunapremisaenlaenseñanzadelosinstrumentosdeviento. Muchasdelas teoríaseideasexpuestaspordiversosautoresatravésdelahistoria,sehanconvertidoen principios fundamentales e indemostrables sobre los que se asienta la metodología respiratoria de dichos instrumentos, formándose de esta manera diversos axiomas relacionados con la respiración.

El propósito de esta asignatura es el de aportar una mayor claridad en lo concerniente a la respiración aplicada a los instrumentos de viento, a partir de un conocimiento científico del sistema respiratorio, el análisis comparado de las principales líneas pedagógicas y el conocimientodediversosmétodosytécnicasrelacionadasdirectaoindirectamenteconeste tema.Asímismo,seestudiandiferentestécnicasderelajación,aplicablesalainterpretación en los instrumentos de viento.

CONTENIDOS

Bloquetemático(ensucaso)	Tema/repertorio
I.-Elaparatorespiratorio	Análisis de conocimientos. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio. Funcionamientodelaparatorespiratorio. Ejerciciosbásicosderespiración.
II.-Larespiraciónysu metodología	Diferentestiposderespiración.Músculosqueintervienenenlainspiracióny la espiración. Ejercicios de concienciación corporal, respiración, flexibilización y expansión de la caja torácica. Metodología de Ricquier, Jacobs y Calais-Germain. Uso de aparatos de respiración. *Breathing Gym* de Pilafian y Sheridan.
III.- Diferentes métodos, disciplinasderelajación	Entrenamiento autógeno de Shultz, Relajación muscular progresiva de Jacobson,TécnicaAlexander,MétodoFeldenkrais,Yoga.Ejerciciosde concienciación corporal, relajación, flexibilizantes, de estiramiento y de tonificación. Búsqueda de una postura cómoda y saludable en la interpretación y ayudas para vencer el miedo escénico.

7. PLANIFICACIÓNTEMPORALDEL TRABAJODEL ESTUDIANTE

Tipodeactividad	Totalhoras
Actividadesteóricas	a:30horas
Actividadesprácticas	a:24horas
Realizacióndepruebas	a:2horas
Horasdetrabajodelestudiante	b:34horas
Totaldehorasdetrabajodelestudiante	a+b=90horas

8. METODOLOGÍA

Brevedescripciónde lametodologíaaaplicarencadaunadelasactividades.

Actividadesteóricas	La metodología a desarrollar es totalmente activa, en la que es el estudiante el verdadero protagonista en la construcciónde sus propios aprendizajes. Pero también es una metodología dialógica y comunicativa. Por ello, la exposición, análisis y debate en clase de los contenidos de la materia resulta fundamental para alcanzar el conjunto de competencias establecidas en este documento. En estas clases se utilizará: Una metodología en la que el profesor cumple una misión de mediador-facilitador, dando al alumnado los contenidos teóricos de la materia necesarios para comprender la fisiología y anatomía del aparato respiratorio, así como las diversas metodologías de respiración que se utilizan en la enseñanza de los instrumentos de viento. A su vez, actuando de guía en la construcción de aprendizajes propios, que se adquirirán mediante la elaboración y exposición de temas relacionados con la respiración, propiciando el trabajo autónomo como fin en la enseñanza, conduciendo al alumno a un pleno desarrollo de la personalidad en todas sus dimensiones (artísticas, emocionales, sociales, etc.). Una permanente adecuación de los aprendizajes, tanto teóricos como instrumentales, por parte de los alumnos; en la que éstos activan todos sus conocimientos y potenciales para abordar la interpretación musical y puedan construir aprendizajes significativos por sí mismos. Respetando el cómputo global de horas presenciales, el profesor podrá realizar adaptaciones de los tiempos lectivos en función de las necesidades pedagógicas. El desarrollo de valores como principio educativo permanente, tanto artísticos (propios de las obras a interpretar), como personales (trabajo bien hecho,

	superación,implicaciónycompromiso)ysociales (convivencia, tolerancia, respeto, etc.). La enseñanza y orientación personalizadas, para la optimización de los resultados académicos del alumnado, teniendoencuentaladiversidaddepotenciales,intereses y motivaciones del alumnado y su proyección profesional. Fomento en el aula del debate y enriquecimiento conceptual, entre los alumnos, en el que las diversas opiniones e intercambio de ideas, conducido por el Profesor,seaunmotivomásparaprofundizarenelcriterio y la personalidad de los alumnos. Uso de las TIC entre los alumnos, como elemento indispensableparalamejorayelenriquecimientodel criterio de forma permanente. Fomento de la evaluación participativa, como base para la mejorapermanentedetodosloselementosqueconforman laasignatura,yenlaquelospropiosalumnosseimpliquen en las posibilidades de enseñanza-aprendizaje de lapropia asignatura (autoevaluación y coevaluación); para, con ello, avanzar en una progresiva cultura de la calidad.
Actividadesprácticas	La metodología empleada en estas clases seguirá las directrices anteriormente citadas, adaptándose a una metodología activa basada en la consecución de experiencias,sensaciones,habilidades,etc.Serealizarán ejerciciosprácticosenclase,dondeseaplicarántodoslos conceptos teóricos desarrollados durante el curso. Se realizaráuntrabajoescritoenelprimercuatrimestreyuna presentación oral en el segundo cuatrimestre.

9. INSTRUMENTOSYCRITERIOSDE EVALUACIÓNY CALIFICACIÓN

INSTRUMENTOSDEEVALUACIÓN

Actividadesteórico-prácticas	Controlyregistroderendimientoenclase Trabajo escrito (primer cuatrimestre) Exposición oral (segundo cuatrimestre

9.2CRITERIOSDEEVALUACIÓN

Actividadesteóricas	• Asistirconaprovechamientoyparticipaciónactivaa las clases. Evaluacióndeltrabajoescrito: • Realizarunaredacciónncorrectasinfaltas ortográficas. • Incluirloscontenidosmínimosnecesariosparael desarrollo del trabajo. • Expresarcorrectamentelasideasprincipales • Demostrarmanejodebibliografíapertinente.

	• Citarcorrectamentelasfuentesbibliográficas utilizadas.
Actividadesprácticas	• Asistirconaprovechamientoyparticipaciónactiva las clases. Evaluacióndelaexposiciónoral: • Transmitircontenidosdeformaclarayfluida. • Mostrarbuenascapacidadescomunicativas.

CRITERIOSDECALIFICACIÓN

Laevaluaciónescontinua.Laasistenciaalasactividadesprogramadasesobligatoria. Esto supone que, para poder realizar esta evaluación continua, el alumno tendrá que asistir, al menos, al 80% de dichas actividades. Se realizará el registro de asistencia.

Cuando no se cumplan estos requisitos el alumno perderá su derecho a una evaluación continua. Esto no supone la pérdida del derecho a una evaluación final. En la convocatoria ordinaria el alumno será evaluado con los instrumentos establecidos para la pérdida de la evaluacióncontinua.Enelcasodesuspendertendráderechoalaconvocatoriaextraordinaria en las mismas condiciones que el resto de los alumnos.

Lacalificaciónfinaldelaasignaturaseexpresaránuméricamentede0a10,conundecimal, segúnseestableceenelartículo7delDecreto36/2010,de2dejunio,porelqueseestablece laordenacióndelasenseñanzasartísticassuperioresdeMúsicaenlaComunidaddeMadrid.

Esta calificación final, como la ponderación de cada aspecto que conforman dicha nota se establece en los apartados correspondientes.

La mención de Matrícula de Honor podrá ser otorgada a quienes hayan obtenido una calificaciónigualosuperiora9.0.Sunúmeronopodráexcederdel5%delosmatriculadosen unaasignaturaenelcorrespondientecursoacadémico,salvoqueelnúmeroseainferiora20, en cuyo caso se podrá conceder una sola Matrícula de Honor” (p. 6.3 e).

Entre los alumnos que cumplan los requisitos y deseen optar a la matrícula de honor se realizaráelsiguienteprocedimiento:ParalaconcesióndelasMatrículasdeHonorserealizará una prueba teórico-práctica con preguntas sobre los contenidos del curso y la realización de ejercicios prácticos basados en éstos.

Ponderacióndelosinstrumentosdeevaluaciónparalaevaluacióncontinua

Instrumentos	Ponderación
Rendimiento en clase	50%
Realización y exposición en clase de los trabajos realizados	50%
Total	100%

Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Presentación y defensa oral de dos trabajos relacionados con la asignatura	100%
Total	100%

Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Examen extraordinario y defensa oral de dos trabajos relacionados con la asignatura.	100%
Total	100%

Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones curriculares se realizarán en el mes de septiembre una vez que esté confirmadalalistadealumnosqueasistiránaestaasignaturaylanotificacióndealumnos con discapacidad, así como el tipo de discapacidad.

Lasadaptacionesdelosinstrumentosdeevaluacióntendránencuentalosdiferentestiposde discapacidad.

La ponderación utilizada en los instrumentos de evaluación será la equivalente a la correspondiente a la evaluación continua con las adaptaciones que se estimen oportunas (9.3.1).

10. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS[2]

PlataformaTeams,aparatosderespiración,*softball*,esterillas,conexiónainternet, equipo de audio y televisión.

Bibliografíageneral

FrederiksenB.&TaylorJ.(2017).*ArnoldJacobs:SongandWind*.WindSongPress. Ricquier M.

(1982). *Traité méthodique de pédagogie instrumentale*. Billaudot.

Calais-GermainB.&MarínJ.L.(2015).*Anatomíaparaelmovimiento.vol.4larespiraciónel gesto respiratorio.* La liebre de marzo.

[2]Serecomiendaqueelnúmerototaldereferenciasbibliográficasnoexcedadeveintetítulos.

RossetLlobetJ.(2011).*Atono:ejerciciosparamejorarelrendimientodelmúsico*.Editorial Paidotribo.

RuizRamosG.(2000).*Amohacermúsica:yogaterapiaespecíficaparalosprofesionalesde la música*. Mandala.

PilafianS.&SheridanP.(2011).*Thebreathinggym:exercisestoimprovebreathcontroland airflow; [for band chorus and orchestral winds].* Focus on Music.

Direccioneswebdeinterés

Dirección1	*http://www.worldcat.org*
Dirección2	*http://www.institutart.com*
Dirección3	**https://gestiona3.madrid.org/opaccons**