RCSMM
REAL CONSERVATORIO
SUPERIOR DE MUSICA DE MADRID

REAL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

CENTRO DE TITULARIDAD PÚBLICA

TITULO SUPERIOR DE MÚSICA

Especialidad: Todas

GUÍA DOCENTE

Yogaterapia para músicos

Curso 2018/2019

Centro perteneciente a:

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

RCSMM
REAL CONSERVATORIO
SUPERIOR DE MUSICA DE MADRID

Profesor:

Garbajosa Cristóbal, Pedro
pedrogarbajosa@yahoo.es

Coordinador de asignatura:

Garbajosa Cristóbal, Pedro

I.- Identificación de la asignatura

Tipo	Optativa
Materia	
Especialidad e itinerario	Todas
Periodo de impartición	Anual
Nº Créditos	3 ECTS
Departamento	Viento-Madera
Prelación	Ninguna
Idioma	Castellano, inglés, italiano, francés

Centro perteneciente a:

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

II.- Presentación

El Yoga nos proporciona una serie de herramientas, técnicas milenarias para controlar las energías y los resortes que nos mueven, y de este modo alcanzar conscientemente la unión entre estas tres partes de la personalidad, requisito indispensable para establecer una nueva relación con nosotros/as mismos/as, con nuestro instrumento y en consecuencia con la interpretación musical.

Descriptores

a) Estudio básico de la fisiología del sistema locomotor (músculos y fascias, tendones y ligamentos, columna vertebral).
b) Estudio elemental de los fundamentos neuroendocrinos (sistema nervioso central, sistema nervioso neurovegetativo, sistema endocrino).
c) Estudio del "cuerpo emocional" y de su repercusión en la actividad musical y en la vida, en general.
d) Estudio de la mente en sus dimensiones consciente, inconsciente y supra consciente.
e) Estudio de los elementos psico-biológicos del proceso memorístico.
f) Práctica de Asanas (posturas): tablas específicas de ejercicios para cada instrumentista para compensar las asimetrías posturales. Tratamiento y prevención de patologías osteomusculares.
g) Práctica de Pranayama: técnicas de respiración milenarias, punto de partida para la concentración y el control mental.
h) Adquisición de nuevos hábitos de estudio, impregnados de una filosofía ergonomista: máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo.
h) Práctica del auto masaje para tratar puntualmente leves afecciones músculo-tendinosas.
h) Práctica de la relajación para compensar el esfuerzo, propiciar descanso, permitir la asimilación del estudio y el restablecimiento del orden y equilibrio internos.
i) Práctica de la meditación: la piedra angular para el autoconocimiento, el auto control, la inspiración y la conexión con el Ser Esencial.

III.- Competencias

Competencias transversales

Las reflejadas en el Anexo I del R.D. 631/2010, de 14 de mayo

Competencias generales

Idem.

Competencias específicas

a) Estudiar al Ser Humano en su realidad individual para llegar a comprender las claves del su funcionamiento.
b) Formarse en el conocimiento de la anatomía, en particular de aquellas partes del aparato locomotor estrechamente relacionados con la práctica musical.
c) Formarse en el conocimiento de los mecanismos y procesos psico-biológicos que
tienen lugar durante la actividad musical.
d) Conocer los paralelismos entre los planteamientos de la psicología occidental y los de la psicología yóguica.
e) Capacitar al músico en la práctica de algunas técnicas de respiración pertenecientes a la tradición hinduista
f) 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…).
g) Incrementar el tono y la potencia muscular y adquirir una mayor resistencia física de cara a la actividad instrumental.
i) Tratar y prevenir los trastornos psico-emocionales más frecuentes entre los músicos (ansiedad escénica, obsesiones, trastornos del estado de ánimo, enfermedad bipolar…).
j) 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".

IV.- Contenido

IV. A. Temario de la asignatura

UNIDAD 1: "UNA BUENA TECNICA INSTRUMENTAL RESULTA IMPRESCINDIBLE....PERO NO ES SUFICIENTE"

1. RENDIMIENTO INSUFICIENTE O IRREGULAR

1.1. PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE

1.1.1 ATENDER
1.1.2 ENTENDER
1.1.3 COMPRENDER
1.1.4 APRENDER
1.1.5 APREHENDER

1.2. LA MOTIVACIÓN. EL ENTUSIASMO

1.2.1 EL PAPEL DEL DOCENTE
1.2.2 EL PAPEL DEL ALUMNO

1.3. LA CONCENTRACIÓN (Se desarrollará ampliamente en la 9ª sesión)

1.4 LA MEMORIA

1.4.1 PSICOBIOLOGIA DEL PROCESO MEMORISTICO
1.4.2 TECNICAS PARA LA MEMORIZACIÓN DE FRAGMENTOS MUSICALES.

1.5 LA ENFERMEDAD (Se desarrollará ampliamente en el apartado 2.4. de la 7ª sesión)

1.6 EL FRACASO ESCOLAR Y PROFESIONAL

1.6.1 CAUSAS
1.6.2 CONSECUENCIAS
1.6.3 SOLUCIONES

2. METODOS DE ARMONIZACIÓN PSICOFÍSICA

2.1. TÉCNICA *ALEXANDER* (F.M. ALEXANDER)

2.2 EUTONÍA (G. ALEXANDER)

2.3 METODO *FELDENKRAIS* (M. FELDENKRAIS)

2.4 RELAJACIÓN PROGRESIVA (JACOBSON)

2.5. *SOFROLOGÍ*A (A. CAICEDO)

2.6. MÉTODO "*COS ART*" (C. ARRAU/R. DE SILVA : F. ABERASTURI: Y. DÍAZ)

2.7 FILOSOFÍAS ORIENTALES

2.7.1 YOGA
2.7.2 ZEN
2.7.3 ZAZEN
2.7.4 TAI-CHI

2.8 YOGATERAPIA ESPECÍFICA PARA MÚSICOS (G.RUIZ-RAMOS)

UNIDAD 2: "¿QUE ES EL YOGA? ¿QUÉ "NO ES" EL YOGA?"

1. ORIGEN DEL YOGA

1.1 CIVILIZACIONES PRE-INDOEUROPEAS

1.2 CIVILIZACIÓN ARIA:

1.2.1 LOS VEDAS
1.2.2 HATHA YOGA PRADIPIKA
1.2.3 GERANDHA SAMHITÁ
1.2.4 OTROS TEXTOS

2. OBJETIVOS DEL YOGA

2.1 EL YOGA APLICADO A LA MÚSICA

2.1.1 TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES
2.1.2 EL "*TRACK*" O "ANSIEDAD ESCÉNICA"
2.1.3 LA ATENCIÓN, LA CONCENTRACIÓN, EL APRENDIZAJE, LA MEMORIA
2.1.4 PSICOMOTRICIDAD
2.1.5 TECNICAS DE RESPIRACIÓN (*PRANAYAMA*)

2.1.6 APRENDER A ESTUDIAR
2.1.6 LA INSPIRACIÓN DEL ARTISTA

3. SENDAS DEL YOGA

3.1 *KARMA* YOGA

3.2 *BHAKTI* YOGA

3.3 *GÑANA* YOGA

3.4 *RAJA* YOGA

3.5 *HATHA* YOGA

4. TÉCNICAS DEL YOGA APLICADAS A LA ACTIVIDAD MUSICAL (este tema se desarrollará ampliamente en el apartado 2 de la 9ª sesión)

4.1 ASANAS (POSTURAS), ENFOCADAS AL TRABAJO EN LA ESFERA FISICA
4.2 PRANAYAMA (TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN), ENFOCADAS AL TRABAJO EN LA ESFERA EMOCIONAL
4.3 CONTROL MENTAL
4.3.1. TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN
4.3.2. MEDITACIÓN

UNIDAD 3: "PSICOBIOLOGIA CLINICA"

1. PERFIL PSICOLÓGICO DEL MÚSICO (PERSONA, ARTISTA E INTÉRPRETE)

2. TRASTORNOS PSICOEMOCIONALES MÁS FRECUENTES

2.1 FOBIAS
2.2 OBSESIONES
2.3 TRASTORNO NARCISISTA
2.4 COMPLEJO DE INFERIORIDAD
2.5 CICLOTIMIA
2.6 ENFERMEDAD BIPOLAR
2.7 DEPRESIÓN

3. EL ESTRÉS, *TRACK* O "ANSIEDAD ESCÉNICA"

3.1 MANIFESTACIONES DEL "*TRACK*"
3.2 EL SISTEMA NERVIOSO NEUROVEGETAIVO

3.3 EL SISTEMA ENDOCRINO
3.4 MECANISMOS INTERMEDIOS PSICOFISIOLÓGICOS

4. DROGODEPENDENCIAS

4.1 TABAQUISMO
4.2 ALCOHOLISMO
4.3 DERIVADOS DEL CANNABIS
4.4 ALUCINÓGENOS
4.5 COCAÍNA
4.6 OPIÁCEOS
4.7 ANFETAMINAS
4.8 SEDANTES Y ANSIOLÍTICOS
4.9 OTROS FÁRMACOS

UNIDAD 4: "EL CUERPO FíSICO: VEHÍCULO DE LA ACCIÓN"

1. EL APARATO LOCOMOTOR

1.1 LA COLUMNA VERTEBRAL (SE DESARROLLARÁ AMPLIAMENTE EN LA 5ª SESIÓN)
1.2. LA CADERA
1.3 HUESOS DE LAS EXTREMIDADES
1.4 SISTEMA MUSCULAR

1.4.1 EL DIAFRAGMA Y LOS MÚSCULOS ABDOMINALES
1.4.2 MÚSCULOS DEL CUELLO Y CINTURA ESCAPULAR
1.4.3 MÚSCULOS DE LA ESPALDA
1.4.4 MÚSCULOS FACIALES
1.4.5 OTROS MÚSCULOS
1.4.6 LOS TENDONES

2. TRAUMATOLOGÍA

2.1 SÍNDROME DE SOBRECARGA MUSCULAR
2.1.1 SÍNTOMAS
2.1.2 PREVALENCIA
2.1.3 FISIOPATOLOGIA: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

2.2. TENDINITIS
2.2.1 SINTOMAS
2.2.2 TRATAMIENTO

2.3 ROTURAS TENDINOSAS Y LIGAMENTOSAS
2.4 PATOLOGÍAS DEL HOMBRE
2.5 PATOLOGÍAS DEL CODO
2.6 EPITROCLEITIS (CODO DEL "JUGADOR DE GOLF")

2.7 INESTABILIDAD ARTICULAR

2.8 ARTROSIS / ARTRITIS

2.9 TRAUMATISMOS

2.10 SÍNDROMES DE APARTAMIENTO NERVIOSO
- 2.10.1 SINDROMES DEL DESFILADERO TORÁCICO
- 2.10.2 NEUROPATIA CUBITAL
- 2.10.3 SINDROME DEL NERVIO INTEROSEO POSTERIOR
- 2.10.4 SINDROME DEL NERVIO PRONADOR REDONDO
- 2.10.5 SINDROME DEL TUNEL CARPIANO Y TUNEL CUBITAL
- 2.10.6 NEUROPATIA DIGITAL

UNIDAD 5: "LA COLUMNA VERTEBRAL"

1. FUNCIÓN Y ESTRUCTURA

2. LA VERTEBRA

- 2.1 PARTES DE LA VERTEBRA
- 2.2 VERTEBRAS CERVICALES
- 2.3 VERTEBRAS DORSALES
- 2.4 VERTEBRAS LUMBARES
- 2.5 SACRO
- 2.6 COXIS

3. LOS NERVIOS

- 3.1. N. CRANEALES
- 3.2. N. RAQUÍDEOS
- 3.3. PARASIMPÁTICO PELVIANO

4. NEUROORTOPEDIA

- 4.1 DOLOR VERTICAL
- 4.2 BRAQUIALGIA
- 4.3 DOLOR LUMBAR

5. LA "RELACIÓN PRIMARIA"

5.1 CAUSAS DE LA ALTERACIÓN DE LA R.P.
- 5.1.1 FACTORES PSICOEMOCIONALES
- 5.1.2 MALOS HÁBITOS POSTURALES
- 5.1.3 ASIMETRIAS POSTURALES
- 5.1.4 RESTABLECIMIENTO DE LA R.P.
- 5.1.5 LA OBSERVACIÓN Y LA CONCIENCIA CORPORAL
- 5.2. EL *HATHA YOGA* Y SUS BENEFICIOS

UNIDAD 6: "EL CUERPO EMOCIONAL: VEHÍCULO DEL DESEO"

1. FISIOLOGÍA DE LAS SENSACIONES

1.1 EL PLACER
1.2 EL DOLOR

2. DESARROLLO DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL: TRANSICIÓN DEL HOMBRE PRIMITIVO AL HOMBRE CIVILIZADO

2.1 DE LA CONCIENCIA ANALÍTICA A LA CONCIENCIA INSTINTIVA

2.2 LOS INSTINTOS

2.2.1 PRESERVACIÓN DE LA VIDA
2.2.2 CONSERVACIÓN DE LA VIDA
2.2.3 PROCREACIÓN

2.3 LAS EMOCIONES

2.3.1 CONCEPTO DE EMOCIÓN SEGÚN LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL
2.3.2 CONCEPTO DE EMOCIÓN SEGÚN LA PSICOLOGÍA YOGUICA
2.3.3 EL MIEDO
2.3.4 LA AMBICIÓN
2.3.5 LA SEXUALIDAD
2.3.6 LAS EMOCIONES SECUNDARIAS (RABIA, IRA, PENA, ENVIDIA, ALEGRÍA, SORPRESA, AVERSIÓN, CARIÑO, ENAMORAMIENTO…)
2.3.7 EL SUFRIMIENTO

2.4 LOS DESEOS

2.4.1 CONCEPTO SEGÚN LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL Y EL PSICOANALÍSIS
2.4.2 CONCEPTO SEGÚN LA PSICOLOGÍA YOGUICA
2.4.3 EL DESEO: EL HIJO DE LA EMOCIÓN
2.4.4 EL APEGO

3. EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

3.1 LA FELICIDAD Y LA PAZ INTERIOR

3.2 TÉCNICAS DE YOGA PROPICIADORAS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL
3.2.1 RESPIRACIÓN
3.2.2 RELAJACIÓN
3.2.3 MEDITACIÓN

3.3 EL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN EL MÚSICO

UNIDAD 7: "LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

1. LA ENERGIA

1.1 ENERGÍA SEGÚN LA FÍSICA MODERNA
1.1.1 ALGUNAS LEYES DE LA FÍSICA CLÁSICA
1.1.2 IONES Y CAMPOS MAGNÉTICOS
1.1.3 NOCIONES Y CONCEPTOS BÁSICOS DE FÍSICA CUANTICA
1.1.4 LOS LÍMITES DE LA CIENCIA

1.2 LA ENERGÍA SEGÚN LA FÍSICA ORIENTAL
1.2.1 TAOÍSMO: *YIN* Y *YANG*
1.2.2 HINDUÍSMO: *TA* Y *HA*
1.2.2.1 LOS *NADIS*
1.2.2.2 LOS *CHAKRAS*

1.3 PARALELISMOS ENTRE LA CIENCIA ORIENTAL Y EL MISTICISMO ORIENTAL
1.3.1 *PRANA*, *CHI* Y *POLARIDAD*
1.3.2 ENERGÍA UNIVERSAL Y RESPIRACIÓN
1.3.3 LOS PROCESOS METABOLICOS
1.3.4 EL SISTEMA NERVIOSO NEUROVEGETATIVO (tema ya abordado ampliamente en el apartado 3 de la 3ª sesión)

1.3.5 LA TEORIA DE LA RELATIVIDAD Y LA COSMOGÉNESIS

2. YOGA Y POLARIDAD

2.1 EL DR. STONE
2.2 LOS 5 ELEMENTOS
2.3 LA "*LEY DEL TRIÁNGULO*"

2.4. ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD?
2.4.1 TIPOS DE ENFERMEDADES
2.4.2 TECNOPATÍAS DEL MÚSICO
2.4.3 LA SOMATIZACIÓN
2.4.4 PROTOCOLO DE CURACIÓN
2.4.5 LOS FÁRMACOS

3. LOS "5 PUNTOS DE LA SALUD" (desarrollo amplio en la UNIDAD 8)

UNIDAD 8: "LOS CINCO PUNTOS DE LA SALUD"

1. ALIMENTACIÓN ADECUADA

1.1 LOS NUTRIENTES
1.1.1 TIPOS Y CLASIFICACIÓN
1.1.2 FUNCIONES QUE REALIZAN

1.2 EL VEGETARIANISMO: UNA CUESTIÓN CONTROVERTIDA

1.2 LA DIETA DEL MÚSICO
1.3 ALIMENTACIÓN EL DÍA DEL CONCIERTO

2. RESPIRACIÓN ADECUADA

2.1 FISIOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN

2.1.1 LA VENTILACIÓN
2.1.2 LA RESPIRACIÓN CELULAR
2.1.3 EL DIAFRAGMA DEL MÚSICO

2.2 PRANAYAMA (se desarrollará ampliamente en el apartado 1.2 de la 9ª sesión)

3. EJERCICIO ADECUADO

3.1 MENS SANA IN CORPORE SANO

3.2 PRACTICAS DE RIESGO E INADECUADAS PARA LOS MÚSICOS

3.3 EL HATA YOGA COMO PARADIGMA DE EJERCICIO ADECUADO

4. DESCANSO ADECUADO

4.1 EL EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD Y EL REPOSO
4.1.1 PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO Y DE LOS ENSAYOS

4.2 EL SUEÑO
4.2.1 FASES DEL SUEÑO Y ESTADOS DE CONCIENCIA
4.2.2 ALTERACIONES DEL SUEÑO
4.2.3. HIGIENE DEL SUEÑO

4.3 LA RELAJACIÓN
4.3.1 EL "MEDICO INTERNO" HIPOCRÁTICO. LA *PHYSIS*
4.3.2 TECNICAS DE RELAJACIÓN
4.3.2.1 RELAJACIÓN DE *JACOBSON*

5. PENSAMIENTO POSITIVO

5.1 CONCEPTO DE P.P. SEGÚN DEVANANDA

5.1.1 LA ENERGIA SIGUE SIEMPRE AL PENSAMIENTO

5.2 “ALIMENTOS” MENTALES
5.2.1 LECTURAS
5.2.2 T.V. Y CINE
5.2.3 MUSICA
5.2.4 OTROS ALIMENTOS

UNIDAD 9: “YOGATERAPIA PARA MÚSICOS”

1. TÉCNICAS DE YOGA

1.1 ASANAS. POSTURAS
1.1.1 INTRODUCCIÓN
1.1.2 NORMAS PARA LA REALIZACIÓN CORRECTA DE LOS ASANAS
1.1.3 LA ACTITUD MENTAL DURANTE EL EJERCICIO
1.1.4 EFECTOS DE LOS ASANAS DESDE EL PUNTO DE VISTA TERAPÉUTICO
1.1.5 TIPOS DE ASANAS Y CLASIFICACIÓN.
1.1.51.1 POSTURAS INVERTIDAS
1.1.51.2 POSTURAS DE FLEXIÓN HACIA DELANTE
1.1.51.3 POSTURAS DE FLEXIÓN HACIA ATRÁS
1.1.51.4 TORSIONES ESPINALES
1.1.51.5 POSTURAS DE INCLINACIÓN LATERAL
1.1.51.6 POSTURAS DE EQUILIBRIO
1.1.51.7 POSTURAS DE MEDITACIÓN
1.1.51.8 SHAVASANA Y LA RELAJACIÓN
1.1.51.9 TABLAS POSTURALES ESPECÍFICAS PARA CADA INSTRUMENTISTA

1.2 PRANAYAMA. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y REGULACIÓN DE LA ENERGÍA VITAL
1.2.1 INTRODUCCIÓN
1.2.2 NORMAS PARA LA REALIZACIÓN CORRECTA DEL PRANAYAMA
1.2.3 BENEFICIOS GENERALES DE PRANAYAMA
1.2.4 RESPIRACIONES BASICAS
1.2.4.1 RESPIRACIÓN ABDOMINAL (BAJA)
1.2.4.2 RESPIRACIÓN INTERCOSTAL O TORÁCICA (MEDIA)
1.2.4.3 RESPIRACIÓN CLAVICULAR O ESCAPULAR (ALTA)
1.2.4.4 RESPIRACIÓN COMPLETA

1.2.5 RESPIRACIONES ESPECÍFICAS PARA MODIFICAR EL ESTADO EMOCIONAL

1.3 *PRATYAHARA*, *DHARAN*A Y *DHYANA*: TÉCNICAS DE CONTROL MENTAL
1.3.1 EL SILENCIO INTERIOR: *ANTAR MOONA*

1.3.2. LA PANTALLA MENTAL: *CHIDAKASHA*

1.4. HIGIENE OCULAR (EQUILIBRAR LA MIRADA): *TRATAKA*

1.5. EL YOGA DEL SONIDO. *MANTRA YOGA*
1.6. LA INSPIRACIÓN. CONCIENCIA CAUSAL Y CONCIENCIA ESPIRITUAL

2. TÉCNICAS PUNTUALES ESPECÍFICAS

2.1 *TRATAKA* APLICADO A LOS MÚSICOS DE ORQUESTA
2.2 EL DIA ANTES DEL CONCIERTO (O EXAMEN)
2.3 EL DIA DE LA CITA
2.3.1 EN EL CAMERINO
2.3.2 EJERCICIOS PREPARATORIOS PARA LA SALIDA A ESCENA
2.3.3 EN EL ESCENARIO

2.4 CONTROL DE LA SALIVACIÓN Y DE LA SUDORACIÓN

IV. B. Actividades obligatorias (evaluables):

Tipo de actividad:

- Clases semanales de grupo
- Clases individualizadas
- Prácticas (incluyendo el auto-masaje)

V.- Tiempo de trabajo

- Clases teórico-prácticas	a: 42 horas
- Actividades obligatorias (evaluables)	b: 12 horas
- Preparación del alumno para clases teórico-prácticas	c: 108 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	**a + b+ c**
	162 horas

VI.- Metodología y plan de trabajo

El desarrollo de los contenidos programados se realizará teniendo en cuenta las características específicas del grupo.

La ratio será de 1 a 25; es decir, los grupos serán de hasta 25 alumnos. Esta ratio está condicionada por la disponibilidad de espacios adecuados en el RCSMM para impartir esta esignatura. Excepcionalmente podrán admitirse 30 alumnos por grupo.

Cada clase tendrá una duración de 90 minutos (una clase semanal) y estará estructurada en tres bloques:

1) APARTADO TEÓRICO: treinta minutos, aproximadamente.

Consistirá en una plática de carácter improvisado, durante la cual, 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.

Durante la "puesta en común" los alumnos podrán intervenir para:

a) Resolver dudas
b) Solicitar información complementaria
c) Compartir sus experiencias personales
d) Exponer su punto de vista

2) SESIÓN DE *HATHA YOGA*: Cuarenta y cinco minutos aproximadamente.

La traducción literal del término "*Hatha Yoga*" sería "el Yoga de la Fuerza", pero en el lenguaje coloquial es lo que se conoce como "Yoga físico".

Durante la sesión se trabajarán las técnicas psico-fisiológicas dirigidas al logro del equilibrio de las energías internas .Este sistema de armonización psico-física incluye los siguientes apartados:

a) Técnicas de respiración (*Pranayama*)
b) Tablas posturales específicas (*Asanas*)
c) Llaves energéticas (*Bandhas*)
d) Gestos psíquicos (*Mudras*)

3) RELAJACIÓN : Quince minutos aproximadamente

Clases teórico-prácticas

Periodo	Temas	Metodología
Todo el curso	Bloque único	Confer supra

Actividades obligatorias (evaluables)

Periodo
Todo el curso

Realización de pruebas

Periodo	Temas
Marzo-Mayo	Prácticas
Mayo	Trabajo teórico

VII.- Criterios e instrumentos de evaluación y calificación

Se utilizarán tres procedimientos:

1) EVALUACIÓN CONTÍNUA
2) PRÁCTICAS
3) TRABAJO TEÓRICO

1) Consistirá en un seguimiento de la evolución del alumno durante el curso a través del grado de cumplimiento de los objetivos de la programación.
Se valorará asimismo el interés por la asignatura y la capacidad de aprendizaje.

2) Durante el mes de mayo, todos los alumnos deberán realizar prácticas como yoga terapeutas. El marco de dichas prácticas será el aula habitual en donde se imparta la asignatura. Cada alumno habrá de preparar y posteriormente dirigir una sesión de Yoga a sus propios compañeros y a la que, eventualmente, podrán ser invitados otros alumnos y profesores del Centro.

3) Cada alumno habrá de presentar un trabajo fin de curso que versará sobre un tema que el alumno elegirá libremente, cuya extensión no podrá ser inferior a diez ni exceder las quince páginas.

El profesor orientará a cada alumno en la elección del tema sobre el que realizará su trabajo, supervisará la elaboración del mismo y le propondrá bibliografía.

La asistencia a clase se considera obligatoria. El porcentaje total de faltas de asistencia no deberá superar el 15% de las horas lectivas establecidas para todo el curso. Aquellos alumnos que excedan el porcentaje establecido de faltas de asistencia perderán el derecho a la evaluación continua, pudiendo no obstante, acogerse a la evaluación sustitutoria o en su caso, a la convocatoria extraordinaria, que comprenderán toda la materia del programa.

VII. C.1 Ponderación para la evaluación continúa

Porcentaje orientativo de asistencia a clase: 85%.

Criterios	Tipo	Ponderación	Periodo de realización
Asistencia	Acumulativa	50%	Todo el curso
Rendimiento en la clase	Acumulativa	25%	Todo el curso
Prácticas	Acumulativa	10%	Marzo-Mayo
Trabajo teórico	Acumulativa	15%	Mayo
Total ponderación		100%	

VII. C.2 Ponderación para la evaluación de alumnos con pérdida de evaluación continua *

Criterios	Ponderación	Periodo de realización	Bloque temático
Examen final	100%	Mayo/Junio	Todos
Total ponderación	100%		

*****Al igual que lo contemplado en la evaluación ordinaria, la presentación del trabajo (con idénticos requisitos expuestos en el apartado VII) resultará absolutamente necesaria.

VII. C.3. Ponderación para la evaluación extraordinaria*

Para aquellos alumnos que no hayan superado la evaluación ordinaria

Criterios	Ponderación	Periodo de realización	Bloque temático
Audición-examen	100%	Septiembre	Todos
Total ponderación	100%		

***Al igual que lo contemplado en la evaluación ordinaria, la presentación del trabajo (con idénticos requisitos expuestos en el apartado VII) resultará absolutamente necesaria.

VII. C.4. Ponderación para la evaluación de alumnos con discapacidad

La misma que para el resto de alumnos, ya que la asignatura se adapta a todas las características físicas, mentales y patologías que puedan dificultar la movilidad y/o la atención.

VII. C.5. Concesión de la mención Matrícula de Honor

La Matrícula de Honor se podrá conceder a los alumnos que reúnan los siguientes requisitos:

- haber obtenido la calificación de 10 en la evaluación continua
- haber asistido al 90 % de las clases
- que el profesor considere que el alumno ha mostrado una actitud y participación en la asignatura merecedora de esa distinción.

VIII.- Recursos y materiales didácticos.

- Indumentaria adecuada
- Esterillas o aislantes y una manta
- Equipo de música.
- Aceites para masaje
- Medicamentos fitoterapéuticos, homeopáticos y ayurvédicos.

IX. Actividades conjuntas con otros departamentos

A este respecto se observará y se tendrá en cuenta lo que, en cada caso particular, determine el Departamento de Pedagogía.

X Actividades complementarias y extraescolares

Se propondrá a los alumnos la asistencia y la participación en aquellas actividades y cursos programados por el Departamento de Pedagogía, especialmente los que entrañen un mayor interés para su formación académica.

XI. a. Bibliografía general:
XI. b. Bibliografía complementaria

- *A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*, Jaume Rosset Llobet Silvia Fàbregas Molas ed. Paidotribo, Barcelona, 2005, ISBN: 84-8019-812-5)
- Gloria Ruiz Ramos, *Amo hacer Música,* Mandala Ediciones, Madrid 1999, ISBN 84-95052-37-7
- *Pianista: entre la música y la medicina* (Elena Podzharova, Rubén Rangel-Salazar, Galina Vólkhina y José Marcelino Vallejo-Villalpando, Vol. 20 nº1, Enero-Abril 2010 http://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/77
- Luis Orozco, Tecnopatías del músico, ed. Aritza Comunicación, S.L, Barcelona, 1996, ISBN13:9788492233007
- *Trastornos músculo-esqueléticos en músicos profesionales: revisión bibliográfica*, A.A.V.V. Revista *Medicina y Seguridad del Trabajo,* nº 59 (230) enero-.marzo 2013
- Esther Sardá, *En forma: Ejercicios para músicos*, ed. Paidós Ibérica, Barcelona 2003, ISBN: 978-84-493-1444-5
- Virginia Azagra, *La salud del guitarrista: Guía para estudiar sin esfuerzo, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento*, ed. Acordes Concert, Madrid 2006, ISBN: 978-84-934729-1-7
- Gloria Ruiz Ramos, *Amo hacer música: Yogaterapia específica para los profesionales de la música*, ediciones Mandala, Madrid, 1999, ISBN: 978-84-95052-37-7
- Iniesta Masmano, Rosa, *Interactuando sin miedo*, ed. Rivera Mota, Valencia 2011, ISBN: 978-84-92825-08-0
- Guillermo Dalia, *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos,* ed. Mundimúsica, Madrid 2004, ISBN: 9788488038968
- Swami Vishnú Devananda, *El libro de yoga,* Alianza Editorial, Madrid 2003, ISBN: 84-2006-3941-9

- Danilo Hernández, *Claves del yoga*, ed. La liebre de marzo S.L., Barcelona 2001, ISBN: 84-87403-27-1

- B.K.S. Iyengar, *Luz sobre el Yoga*, Ed. Kairós, Barcelona, 2009, ISBN: 9788472455955

- (Manuel Paz Madhava, *El Sendero del Yoga, ed. Escuela de Yoga Sanatana Dharma, Donostia 2006)*

- André van Lysebeth, *Pranayama/A la serenidad por el yoga,* Ediciones Urano, S.A., Barcelona 1985, ISBN: 84-86344-10-7

- André van Lysebeth, *Aprendo yoga*, ed. Urano S.A., Barcelona 1988, ISBN: 84-86344-02-6

- Karlfried Graf Dürckheim, *Meditar, por qué y cómo* , ed. Mensajero S.A., Bilbao 1999, ISBN: 9788427113060

- SOUTO, Alicia, *Una luz para el hatha yoga*, traducción y comentario del hatha pradipika por AliciaSouto, Lonavla Yoga Institute, Buenos. Aires, 2000, ISBN: 927400-1/120172

- William J. Broad, *La ciencia del yoga,* ed. Destino S.A., Barcelona 2014, ISBN 9788423348305

- Deepak Chopra, *Curación cuántica,* ed. Plaza & Janés, Barcelona 2000, ISBN 9788401520587

- Mircea Eliade, *El yoga: inmortalidad y libertad*, ed. Fondo de cultura económica, México 2013, ISBN: 9789681635299

- C. Maxwell Cade | Nona Coxhead, *El despertar de la mente,* Editorial Edaf S.A. , Madrid 1989, ISBN: 8476403704

- Fritjop Capra, *El Tao de la física*, ed. Sirio, 2000, ISBN 9788478081752

- Sun Tzu, El arte de la guerra, C.S Ediciones, Buenos Aires, 2006, ISBN**:** 9789507642616

- Eugen Herrigel, *Zen en el arte del tiro con arco,* Gaia ediciones, Madrid 2005 ISBN 9788484451273

XI. c. Direcciones web de interés

Asociación de Yoga "*Sanatana Dharma*"	https://yogacondharma.com/
Yoga Dharsana	http://www.yoga-darshana.com/
Escuela de Yoga "*Sivananda*"	http://www.sivananda.es
El portal de la India	http://www.elportaldelaindia.com
Tienda on line de productos y artículos relacionados con el Yoga	https://www.yogayogui.com/
Yogateca	https://www.yogateca.com/
El caldero de Gaia	http://elcalderodegaia.blogspot.com/
Yoga by candace(en inglés)	https://www.yogabycandace.com/

Parisa Arián (nutricionista y terapias naturales)	https://parisa-vida-natural.com/
Psicoterapia y coaching	http://institutoavanza.es/
El herbolario (palntas medicinales, aceites, ungüentos y productos naturales	http://elherbolario.com/

Institut de l'Art (clínica de medicina y fisiología)	https://www.institutart.com/index.php/ca/
Rolfling (fisioterapia especializada para músicos)	http://musicosysalud.com/servicios/fisioterapia-especializada-en-musicos/
Clínica especializada en la rehabilitación de músicos	http://albeitaria.com/clinica-especializada-en-musicos/

XI. d. Otros recursos y recomendaciones: asistencia a conciertos en las principales salas de Madrid, consulta de prensa especializada.

Auditorio Nacional de Música	http://www.auditorionacional.mcu.es/programacion
Fundación Juan March	http://www.march.es/musica/
Orquesta RTVE	http://www.rtve.es/orquesta-coro/
ORCAM	http://www.orcam.org/
Teatro Real	http://www.teatro-real.com
Teatro de la Zarzuela	http://www.teatrodelazarzuela.mcu.es
Teatros delCanal	http://www.teatroscanal.com
Variaciones	http://www.variaciones.es
Mundoclásico	http://www.mundoclasico.com
Melómano	http://orfeoed.com/melomano
Scherzo	http://www.scherzo.es/

RCSMM
REAL CONSERVATORIO
SUPERIOR DE MUSICA DE MADRID

XIII Curriculum del profesor

Nombre y apellidos	Pedro Garbajosa Cristóbal
Horario de atención a alumnos	Consultar horario de tutorías
Correo electrónico	pedrogarbajosa@yahoo.es
Departamento	Viento-madera
Categoría	Profesor de Música y AA.EE.
Titulación Académica	Títulos de Profesor Superior de Clarinete y de Profesor Superior de Música de Cámara
Experiencia docente relacionada con la asignatura	Profesor por oposición del Cuerpo de Profesores de Música y A.A.E.E. desde 1991, desempeñando la docencia en: -Curso 1991-1992 Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. -Periodo 1992-1995 Conservatorio Profesional de Música “Tomás Luis de Victoria” (Ávila). -Periodo 1995-2003 Conservatorio Profesional de Música “Amaniel” (Madrid). -Periodo 2003 hasta la actualidad, en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. -Cursos estivales impartidos en Barcelona (Conservatorio del Vallés), Segovia (Música selecta), Salamanca (Asociación Diego Pisador), Segovia (Nueva Generación Musical-Katarina Gurska), Sepúlveda (Estudios Musicales Rondó), Ciudad de Elda (asistente de Máximo Muñoz). -Cursos, conferencias y *master class* impartidas en los conservatorios de Ávila, Segovia, Joaquín Turina y Arturo Soria (Madrid), Ciudad Real, Campo de Criptana, Zaragoza, Palma de Mallorca, Murcia y Cartagena en el Instituto Cervantes de El Cairo (Egipto) y en la Academia Nacional de Música de Hanói (Vietnam) . -Profesor especialista invitado en varias ocasiones a la Joven Orquesta de la Comunidad de Madrid, Joven Orquesta de Castilla y León y Orquesta de la Catedral de Madrid.

	Experiencia en orquestas: -1990-1993 Fue miembro fundador de la Joven Orquesta Sinfónica de la Comunidad de Madrid. Ha colaborado con: -La Orquesta Sinfónica de Madrid (temporadas 1988-1989 y 1989-1990). -La Camerata de Segovia (1992-1994) -La Orquesta Sinfónica de RTVE (1988-1989). -La Orquesta Sinfónica de Castilla-León. -La Hanói Phiharmonic Orchestra (2009). **Actividad camerística:** -Grupo Cosmos, dedicado a la investigación y a la interpretación de la música contemporánea (1991-2000). -Trío *Berg* (desde 2001) -Cuarteto *Areteia* (desde 2008) -Trío *Dharma* (desde 2006) -Colaboraciones con otras formaciones: Cuarteto de cuerda de Madrid, Cuarteto *Ars Hispánica*… **Trabajos discográficos**: -Ha grabado tres CD con el grupo de música contemporánea “Cosmos”, para los sellos EMEC y SEVERAL RECORDS. -Un CD con el trío “Desde el Sur de Europa” para el sello SONY FOLK. -Ha colaborado asimismo con el grupo “*Xeque Mate*” en la grabación de “*Alen da Lenda*”, para el sello RESISTENCIA y en la grabación de la Opera “Serea”, para el sello GCMUS.

	-Recientemente ha publicado otros dos CD para el sello VERSO: "*Música para Camus*", de S, Mariné y "Acrílico y Oleo", de A. Moreno. -Han sido editados sendos C.D. grabados en directo en los Festivales Internacionales de Tres Cantos (Madrid) y "A orillas del Guadalquivir" (Sanlúcar-Sevilla), con el Trío Dharma. - Grabaciones en directo y de estudio para R.N.E., CANAL +, RAI y RADIO FRANCE. - Ha sido dedicatario de unas 70 obras con clarinete colaborando estrechamente con los compositores y habiendo grabado y publicado la mayor parte de ellas.
Formación y experiencia investigadora relacionada con la asignatura "Yoga para músicos"	Desde 1997 se dedica también al estudio y a la enseñanza del Yoga, especialmente aplicado a las artes escénicas. Es discípulo de Sri Madhavacharia Yogui Dhasa, de quien obtuvo el grado de *Maha Yoga Siromani* (Título de Profesor Superior de Yoga). Asimismo está diplomado en Medicina Védica y Bioespinología. Pertenece a la Asociación *Sanatana Dharma*. Máster por la Universidad Rey Juan Carlos con un T.F.M. titulado "*Yogaterapia para músicos*"