

Curso 2023-2024



**Dirección general de
Universidades y Enseñanzas
Artísticas Superiores
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES**

Real Conservatorio Superior de Música

Centro público



RCSMM
REAL CONSERVATORIO
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

GUÍA DOCENTE DE *YOGATERAPIA* *PARA MÚSICOS*

| Grado en Música |

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 31 de mayo de 2023

TITULACIÓN: Grado en Música

ASIGNATURA: Yogaterapia para músicos

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo¹	Formación optativa	
Carácter²	Clases de enseñanza colectiva	
Especialidad/itinerario/instrumento	Todas	
Materia	Instrumento/voz	
Período de impartición	Curso 2023-2024	
Número de créditos	3 ECTS	
Número de horas	Totales: 90	Presenciales: 54
Departamento	Viento madera	
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos previos	
Idioma/s en los que se imparte	Castellano, inglés, francés e italiano	

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Garbajosa Cristóbal, Pedro	pedrogarbajosa@yahoo.es

3. RELACIÓN DE PROFESORES QUE IMPARTEN DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Garbajosa Cristóbal, Pedro	pedrogarbajosa@yahoo.es

4. COMPETENCIAS

Competencias transversales
Se seleccionan de las señaladas para el Graduado en Música, en el Anexo I del Real Decreto 631/2010, de 14 de Mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (BOE del 5 de Junio de 2010 -modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de Enero-)
Competencias generales

1. Formación básica, obligatoria u optativa.

2. Carácter de la asignatura en función de las enseñanzas:

Enseñanzas Superiores de Música

- Clases de enseñanza no instrumental
- Clases de enseñanza colectiva
- Clases de enseñanza instrumental individual.

Se seleccionan de las señaladas para el Graduado en Música, en el Anexo I del Real Decreto 631/2010, de 14 de Mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (BOE del 5 de Junio de 2010 -modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de Enero-)

Competencias específicas

Se seleccionan de las señaladas para el Graduado en Música, en el Anexo I del Real Decreto 631/2010, de 14 de Mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (BOE del 5 de Junio de 2010 -modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de Enero-)

Elaborar, seleccionar, aplicar y evaluar actividades, materiales y recursos de enseñanza/aprendizaje musicales en función de las demandas de cada contexto educativo, siendo versátil en el dominio de los instrumentos y otros recursos musicales y aplicando de forma funcional las nuevas tecnologías.

Adquirir dominio técnico y capacidad expresiva en la interpretación y en la conducción de agrupaciones vocales e instrumentales, como base para la improvisación, creación y experimentación con el propio instrumento, la voz y el cuerpo en situaciones concretas de enseñanza/aprendizaje musical.

Ser capaz de desarrollar una práctica educativa-musical, como artista y formador musical orientada a la comunidad.

Construir una idea interpretativa coherente y propia.

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

Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.

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

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

Además de las recogidas en el RD 631/2010 para el título de Graduado en Música -modificado por el RD 21/2015, de 3 de Enero- las siguientes

Estudiar al Ser Humano en su realidad individual para llegar a comprender las claves de su funcionamiento.

Conocer la anatomía humana, en particular de aquellas partes del aparato locomotor directamente vinculados a la práctica musical.

Formarse en el conocimiento de los mecanismos y procesos psico- biológicos que tienen lugar durante la actividad musical.

Conocer los paralelismos entre los planteamientos de la psicología occidental y los de la psicología yóguica.

Emprender un estudio de la propia mente en sus dimensiones consciente, inconsciente y supraconsciente, basado fundamentalmente en la auto-observación: la interiorización y la introspección

Capacitar al músico en la práctica de algunas técnicas de respiración pertenecientes a la tradición yóguica:

- ✓ respiraciones calmantes o relajantes
- ✓ respiraciones estimulantes o activadoras
- ✓ respiraciones equilibrante

Tratamiento y prevención de las patologías osteo-musculares con mayor prevalencia entre 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, ciclotimia, baja autoestima, trastorno narcisista de la personalidad, trastorno bipolar, etc...)

Conocer y aplicar algunas técnicas de relajación enfocadas a la recuperación del esfuerzo y del desgaste físico y psicológico que se derivan de la actividad musical, propiciar descanso, permitir la asimilación del estudio y el restablecimiento del orden y equilibrio internos.

Llevar a cabo un acercamiento a la meditación: la “piedra angular” para el autoconocimiento, el auto control, la inspiración y la conexión con el Ser Esencial.

Estimular y propiciar una mayor “presencia de ánimo”: el coraje, la serenidad, el vigor,

5 RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- a) Adquisición de un mayor y mejor conocimiento de uno mismo así como de las diferentes esferas que constituyen el ser humano.
- b) Desarrollo de la conciencia corporal en todos sus ámbitos (sentido cinestésico, propiocepción, nocicepción).
- c) Adquisición de estrategias preventivas de las patologías osteo-musculares con mayor prevalencia entre los músicos (tendinitis, tenosinovitis, traumatismos, neuropatía cubital, síndrome de atrapamiento

nervioso, síndrome del túnel carpiano, patologías de la columna vertebral...) así como protocolos terapéuticos de las ya pudieran presentarse.

d) Consecución de una técnica instrumental más ergonómica y un mayor rendimiento durante la actividad musical:

- Incremento del tono y de la potencia muscular y adquisición de una mayor resistencia física de cara a la actividad instrumental.
- Mejora ostensible de la elasticidad y de la flexibilidad que permitirán una actividad musical más fluida y natural
- Desarrollo y fortalecimiento del mecanismo de reflejos que redundará en una toma de decisiones de un modo más rápido y preciso, así como una optimización de los procesos psicomotores.

e) Adquisición de los conocimientos básicos acerca de la anatomía, especialmente de aquellos elementos del sistema músculo-esquelético directamente implicados en la práctica instrumental: músculos, fascias, tendones y ligamentos.

f) Conocimiento de los diferentes elementos y mecanismos neuroendocrinos (sistema nervioso central, sistema nervioso neurovegetativo, sistema endocrino).

g) Desarrollo de la inteligencia emocional: consecución de una mejor gestión de los procesos emocionales durante la actividad musical y en la vida, en general.

h) Adquisición de un mayor conocimiento de la propia mente, en sus dimensiones consciente, inconsciente y supra-consciente, así como la consecución de un mayor control de los procesos mentales, en particular en todo lo concerniente con la actividad musical

i) Conocer y saber emplear algunas de las técnicas de respiración (*Pranayama*) que se trabajan en el curso (*Samavritti pranayama, Anuloma viloma, Nadi sodhana pranayama, Kaphalabathi...*) para regular y equilibrar las energías internas.

j) Desarrollo de las capacidades mentales directamente vinculadas a la práctica musical:

- incremento de la capacidad de concentración.
- fortalecimiento y desarrollo de la memoria.
- incremento de la concentración.

- desarrollo de una mayor creatividad y de la capacidad para la práctica de la improvisación.
- adquisición de una mayor facilidad para “conectarse” con la inspiración.

k) Desarrollo y potenciación de ciertas actitudes y rasgos conductuales necesarias para la práctica musical, tales como el coraje, la serenidad, el vigor, el entusiasmo la confianza, la decisión, la seguridad, la capacidad resolutive... Elementos propiciatorios para una adecuada puesta en escena, los cuales permitirán obtener el máximo rendimiento artístico en las citas ante en público (exámenes, audiciones, conciertos, concursos, grabaciones...)

6 CONTENIDOS

<p>UNIDAD 1: “UNA BUENA TÉCNICA INSTRUMENTAL RESULTA IMPRESCINDIBLE...PERO NO ES SUFICIENTE”</p>	<p>1. RENDIMIENTO INSUFICIENTE O IRREGULAR</p> <p>1.1. PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE</p> <p>1.1.1 ATENDER</p> <p>1.1.2 ENTENDER</p> <p>1.1.3 COMPRENDER</p> <p>1.1.4 APRENDER</p> <p>1.1.5 APREHENDER</p> <p>1.2. LA MOTIVACIÓN. EL ENTUSIASMO</p> <p>1.2.1 EL PAPEL DEL DOCENTE</p> <p>1.2.2 EL PAPEL DEL ALUMNO</p> <p>1.3. LA CONCENTRACIÓN (Se desarrollará ampliamente en la UNIDAD 9)</p> <p>1.4 LA MEMORIA</p> <p>1.4.1 PSICOBIOLOGÍA DEL PROCESO MEMORÍSTICO</p> <p>1.4.2 TÉCNICAS PARA LA MEMORIZACIÓN DE FRAGMENTOS MUSICALES.</p> <p>1.5 LA ENFERMEDAD (Se desarrollará ampliamente en el apartado 2.4. de la UNIDAD 7)</p> <p>1.6 EL FRACASO ESCOLAR Y PROFESIONAL</p> <p>1.6.1 CAUSAS</p> <p>1.6.2 CONSECUENCIAS</p> <p>1.6.3 SOLUCIONES</p> <p>2. METODOS DE ARMONIZACIÓN PSICOFÍSICA</p> <p>2.1. TÉCNICA ALEXANDER (F.M. ALEXANDER)</p>
---	---



	<p>2.2 EUTONÍA (G. ALEXANDER)</p> <p>2.3 METODO <i>FELDENKRAIS</i> (M. FELDENKRAIS)</p> <p>2.4 RELAJACIÓN PROGRESIVA (JACOBSON)</p> <p>2.5. SOFROLOGÍA (A. CAICEDO)</p> <p>2.6. MÉTODO “COS ART” (C. ARRAU/R. DE SILVA : F. ABERASTURI: Y. DÍAZ)</p> <p>2.7 FILOSOFÍAS ORIENTALES</p> <p>2.7.1 YOGA</p> <p>2.7.2 ZEN</p> <p>2.7.3 ZAZEN</p> <p>2.7.4 TAI-CHI</p> <p>2.8 YOGATERAPIA ESPECÍFICA PARA MÚSICOS (G.RUIZ-RAMOS)</p>
<p>UNIDAD 2: “¿QUE ES EL YOGA? ¿QUÉ “NO ES” EL YOGA?”</p>	<p>1. ORIGEN DEL YOGA</p> <p>1.1 CIVILIZACIONES PRE-INDOEUROPEAS 1.2 CIVILIZACIÓN ARIA:</p> <p>1.2.1 LOS <i>VEDAS</i></p> <p>1.2.2 <i>HATHA YOGA PRADIPIKA</i></p> <p>1.2.3 <i>GERANDHA SAMHITÁ</i></p> <p>1.2.4 OTRAS FUENTES</p> <p>2. OBJETIVOS DEL YOGA</p> <p>2.1 EL YOGA APLICADO A LA MÚSICA</p> <p>2.1.1 TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES</p> <p>2.1.2 EL “<i>TRACK</i>” O “ANSIEDAD ESCÉNICA”</p> <p>2.1.3 LA ATENCIÓN, LA CONCENTRACIÓN, EL APRENDIZAJE, LA MEMORIA</p> <p>2.1.4 PSICOMOTRICIDAD</p> <p>2.1.5 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN (<i>PRANAYAMA</i>)</p> <p>2.1.6 APRENDER A ESTUDIAR</p> <p>2.1.7 LA INSPIRACIÓN DEL ARTISTA</p> <p>3. SENDAS DEL YOGA</p> <p>3.1 <i>KARMA YOGA</i></p> <p>3.2 <i>BHAKTI YOGA</i></p> <p>3.3 <i>GÑANA YOGA</i></p> <p>3.4 <i>RAJA YOGA</i></p> <p>3.5 <i>HATHA YOGA</i></p> <p>3.7 <i>KUNDALINI YOGA</i></p>

	<p>3.8 TANTRA YOGA</p> <p>4. TÉCNICAS DEL YOGA APLICADAS A LA ACTIVIDAD MUSICAL (este tema se desarrollará ampliamente en el apartado 2 de la UNIDAD 9)</p> <p>4.1 ASANAS (POSTURAS), ENFOCADAS AL TRABAJO EN LA ESFERA FÍSICA</p> <p>4.2 PRANAYAMA (TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN), ENFOCADAS AL TRABAJO EN LA ESFERA EMOCIONAL</p> <p>4.3 CONTROL MENTAL</p> <p>4.3.1. TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN</p> <p>4.3.2. MEDITACIÓN</p>
<p>UNIDAD 3: “PSICOBIOLOGIA CLÍNICA”</p>	<p>1. PERFIL PSICOLÓGICO DEL MÚSICO (PERSONA, ARTISTA E INTÉRPRETE)</p> <p>2. TRASTORNOS PSICOEMOCIONALES MÁS FRECUENTES</p> <p>2.1 FOBIAS</p> <p>2.2 OBSESIONES</p> <p>2.3 TRASTORNO NARCISISTA</p> <p>2.4 COMPLEJO DE INFERIORIDAD</p> <p>2.5 CICLOTIMIA</p> <p>2.6 ENFERMEDAD BIPOLAR</p> <p>2.7 DEPRESIÓN</p> <p>3. EL ESTRÉS, <i>TRACK</i> O “ANSIEDAD ESCÉNICA”</p> <p>3.1 MANIFESTACIONES DEL “<i>TRACK</i>”</p> <p>3.2 EL SISTEMA NERVIOSO NEUROVEGETATIVO</p> <p>3.3 EL SISTEMA ENDOCRINO</p> <p>3.4 MECANISMOS INTERMEDIOS PSICOFISIOLÓGICOS</p> <p>4. DROGODEPENDENCIAS</p> <p>4.1 TABAQUISMO</p> <p>4.2 ALCOHOLISMO</p> <p>4.3 DERIVADOS DEL CANNABIS</p> <p>4.4 ALUCINÓGENOS</p> <p>4.5 COCAÍNA</p> <p>4.6 OPIÁCEOS</p> <p>4.7 ANFETAMINAS</p> <p>4.8 SEDANTES Y ANSIOLÍTICOS</p> <p>4.9 ANTIDEPRESIVOS</p> <p>4.9 OTROS FÁRMACOS</p>
<p>UNIDAD 4: “EL CUERPO FÍSICO/ VEHÍCULO DE LA ACCIÓN”</p>	<p>1 EL APARATO LOCOMOTOR</p> <p>1.1 LA COLUMNA VERTEBRAL (SE DESARROLLARÁ AMPLIAMENTE EN LA UNIDAD 5)</p> <p>1.2. LA CADERA</p>



	<ul style="list-style-type: none">1.3 HUESOS DE LAS EXTREMIDADES1.4 SISTEMA MUSCULAR<ul style="list-style-type: none">1.4.1 EL DIAFRAGMA Y LOS MÚSCULOS ABDOMINALES1.4.2 MÚSCULOS DEL CUELLO Y CINTURA ESCAPULAR1.4.3 MÚSCULOS DE LA ESPALDA1.4.4 MÚSCULOS FACIALES1.4.5 OTROS MÚSCULOS1.4.6 FASCIAS1.4.7 TENDONES2. TRAUMATOLOGÍA<ul style="list-style-type: none">2.1 SÍNDROME DE SOBRECARGA MUSCULAR<ul style="list-style-type: none">2.1.1 SÍNTOMAS2.1.2 PREVALENCIA2.1.3 FISIOPATOLOGÍA: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO2.2. TENDINITIS<ul style="list-style-type: none">2.2.1 SÍNTOMAS2.2.2. PREVALENCIA2.2.2 PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO2.3 ROTURAS TENDINOSAS Y LIGAMENTOSAS2.4 PATOLOGÍAS DEL HOMBRO2.5 PATOLOGÍAS DEL CODO2.6 EPITROCLEITIS (CODO DEL JUGADOR DE GOLF)2.7 EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)2.8 INESTABILIDAD ARTICULAR2.9 ARTROSIS / ARTRITIS2.10 TRAUMATISMOS2.11 SÍNDROMES DE APARTAMIENTO NERVIOSO<ul style="list-style-type: none">2.11.1 SÍNDROMES DEL DESFILADERO TORÁCICO2.11.2 NEUROPATÍA CUBITAL2.11.3 SÍNDROME DEL NERVO INTEÓSEO POSTERIOR2.11.4 SÍNDROME DEL NERVO PRONADOR REDONDO2.11..5 SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO Y TUNEL CUBITAL2.11.6 NEUROPATÍA DIGITAL
UNIDAD 5: “LA COLUMNA VERTEBRAL”	<ul style="list-style-type: none">1. FUNCIÓN Y ESTRUCTURA2. LA VÉRTEBRA<ul style="list-style-type: none">2.1 PARTES DE LA VÉRTEBRA2.2 VÉRTEBRAS CERVICALES



	<ul style="list-style-type: none">2.3 VÉRTEBRAS DORSALES2.4 VÉRTEBRAS LUMBARES2.5 SACRO2.6 COXIS 3. LOS NERVIOS<ul style="list-style-type: none">3.1. N. CRANEALES3.2. N. RAQUÍDEOS3.3. PLEXOS NERVIOSOS3.4. PARASIMPÁTICO PELVIANO 4. NEUROORTOPEDIA<ul style="list-style-type: none">4.1 DOLOR CERVICAL4.2 BRAQUIALGIA4.3 DOLOR LUMBAR 5. LA “RELACIÓN PRIMARIA”<ul style="list-style-type: none">5.1 CAUSAS DE LA ALTERACIÓN DE LA R.P.<ul style="list-style-type: none">5.1.1 FACTORES PSICOEMOCIONALES5.1.2 MALOS HÁBITOS POSTURALES5.1.3 ASIMETRÍAS POSTURALES5.1.4 RESTABLECIMIENTO DE LA R.P.5.1.5 LA OBSERVACIÓN Y LA CONCIENCIA CORPORAL 5.3 EL <i>HATHA</i> YOGA Y SUS BENEFICIOS
UNIDAD 6: “EL CUERPO EMOCIONAL/ VEHÍCULO DEL DESEO”	<ul style="list-style-type: none">1. FISIOLÓGÍA DE LAS SENSACIONES<ul style="list-style-type: none">1.1 EL PLACER1.2 EL DOLOR 2. DESARROLLO DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL: TRANSICIÓN DEL HOMBRE PRIMITIVO AL HOMBRE CIVILIZADO<ul style="list-style-type: none">2.1 DE LA CONCIENCIA ANALÍTICA A LA CONCIENCIA INSTINTIVA2.2 LOS INSTINTOS<ul style="list-style-type: none">2.2.1 PRESERVACIÓN DE LA VIDA 2.2.2 CONSERVACIÓN DE LA VIDA2.2.3 PROCREACIÓN2.3 LAS EMOCIONES<ul style="list-style-type: none">2.3.1 CONCEPTO DE EMOCIÓN SEGÚN LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL



	<ul style="list-style-type: none">2.3.2 CONCEPTO DE EMOCIÓN SEGÚN LA PSICOLOGÍA YÓGUICA2.3.3 EL MIEDO2.3.4 LA AMBICIÓN2.3.5 LA SEXUALIDAD2.3.6 LAS EMOCIONES SECUNDARIAS (RABIA, IRA, PENA, ENVIDIA, ALEGRÍA, SORPRESA, AVERSIÓN, CARÍÑO, ENAMORAMIENTO...)2.3.7 EL SUFRIMIENTO2.4 LOS DESEOS<ul style="list-style-type: none">2.4.1 CONCEPTO SEGÚN LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL Y EL PSICOANÁLISIS2.4.2 CONCEPTO SEGÚN LA PSICOLOGÍA YÓGUICA2.4.3 EL DESEO: EL HIJO DE LA EMOCIÓN2.4.4 EL APEGO3. EL EQUILIBRIO EMOCIONAL<ul style="list-style-type: none">3.1 LA FELICIDAD Y LA PAZ INTERIOR3.2 TÉCNICAS DE YOGA PROPICIADORAS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL<ul style="list-style-type: none">3.2.1 RESPIRACIÓN3.2.2 RELAJACIÓN3.2.3 MEDITACIÓN3.3 EL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN EL MÚSICO
UNIDAD 7: CUERPO MENTAL/ VEHÍCULO DEL CONOCIMIENTO	
UNIDAD 8: “LA SALUD Y LA ENFERMEDAD”	<ul style="list-style-type: none">1. LA ENERGÍA<ul style="list-style-type: none">1.1 LA ENERGÍA SEGÚN LA FÍSICA OCCIDENTAL<ul style="list-style-type: none">1.1.1 ALGUNAS LEYES DE LA FÍSICA CLÁSICA1.1.2 IONES Y CAMPOS MAGNÉTICOS1.1.3 NOCIONES Y CONCEPTOS BÁSICOS DE FÍSICA CUÁNTICA1.1.4 LOS LÍMITES DE LA CIENCIA1.2 LA ENERGÍA SEGÚN LA FÍSICA ORIENTAL<ul style="list-style-type: none">1.2.1 TAOÍSMO: YIN Y YANG1.2.2 HINDUÍSMO: TA Y HA<ul style="list-style-type: none">1.2.2.1 LOS NADIS1.2.2.2 LOS CHAKRAS1.3 PARALELISMOS ENTRE LA CIENCIA ORIENTAL Y EL MISTICISMO ORIENTAL<ul style="list-style-type: none">1.3.1 PRANA, CHI Y POLARIDAD1.3.2 ENERGÍA UNIVERSAL Y RESPIRACIÓN1.3.3 LOS PROCESOS METABÓLICOS



	<p>1.3.4 EL SISTEMA NERVIOSO NEUROVEGETATIVO (tema ya abordado ampliamente en el apartado 3 de la UNIDAD 3)</p> <p>1.3.5 LA TEORÍA DE LA RELATIVIDAD Y LA COSMOGÉNESIS</p> <p>2. YOGA Y POLARIDAD</p> <p>2.1 EL DR. STONE</p> <p>2.2 LOS 5 ELEMENTOS</p> <p>2.3 LA “LEY DEL TRIÁNGULO”</p> <p>2.4. ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD Y POR QUÉ SURGE EN NUESTRAS VIDAS?</p> <p>2.4.1 TIPOS DE ENFERMEDADES</p> <p>2.4.2 TECNOPATÍAS DEL MÚSICO</p> <p>2.4.3 LA SOMATIZACIÓN</p> <p>2.4.4 PROTOCOLO DE CURACIÓN SEGÚN EL AYURVEDA</p> <p>2.4.5 LOS FÁRMACOS</p> <p>3.. LOS “5 PUNTOS DE LA SALUD” (se desarrollará ampliamente en la UNIDAD 9)</p>
UNIDAD 9: “LOS CINCO PUNTOS DE LA SALUD”	<p>1. ALIMENTACIÓN ADECUADA</p> <p>1.1 LOS NUTRIENTES</p> <p>1.1.1 TIPOS Y CLASIFICACIÓN</p> <p>1.1.2 FUNCIONES QUE REALIZAN</p> <p>1.2 EL VEGETARIANISMO: UNA CUESTIÓN CONTROVERTIDA</p> <p>1.3 LA DIETA DEL MÚSICO</p> <p>1.3.1 ALIMENTACIÓN EL DÍA DEL CONCIERTO</p> <p>2. RESPIRACIÓN ADECUADA</p> <p>2.1 FISIOLÓGIA DE LA RESPIRACIÓN</p> <p>2.1.1 LA VENTILACIÓN</p> <p>2.1.2 LA RESPIRACIÓN CELULAR</p> <p>2.1.3 EL DIAFRAGMA DEL MÚSICO</p> <p>2.2 PRANAYAMA (se desarrollará ampliamente en el apartado 1.2 de la UNIDAD 9)</p> <p>3. EJERCICIO ADECUADO</p> <p>3.1 MENS SANA IN CORPORE SANO</p> <p>3.2 PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE RIESGO E INADECUADAS PARA LOS MÚSICOS</p> <p>3.3 EL HATHA YOGA COMO PARADIGMA DE EJERCICIO ADECUADO</p>

	<p>4. DESCANSO ADECUADO</p> <p>4.1 EL EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD Y EL REPOSO</p> <p>4.1.1 PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO Y DE LOS ENSAYOS</p> <p>4.2 EL SUEÑO</p> <p>4.2.1 FASES DEL SUEÑO Y ESTADOS DE CONCIENCIA</p> <p>4.2.2 ALTERACIONES DEL SUEÑO</p> <p>4.2.3. HIGIENE DEL SUEÑO</p> <p>4.3 LA RELAJACIÓN</p> <p>4.3.1 EL “MEDICO INTERNO” HIPOCRÁTICO: LA <i>PHYSIS</i></p> <p>4.3.2 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN</p> <p>4.3.2.1 RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON</p> <p>5. PENSAMIENTO POSITIVO</p> <p>5.1 CONCEPTO DE P.P. SEGÚN SWAMI DEVANANDA</p> <p>5.1.1 LA ENERGIA SIGUE SIEMPRE AL PENSAMIENTO</p> <p>5.2 “ALIMENTOS” MENTALES</p> <p>5.2.1 LECTURAS</p> <p>5.2.2 T.V. Y CINE</p> <p>5.2.3 MUSICA</p> <p>5.2.4 OTROS NUTRIENTES MENTALES</p>
<p>UNIDAD 10: “YOGATERAPIA PARA MÚSICOS”</p>	<p>1. TÉCNICAS DE YOGA</p> <p>1.1 MARCO TEÓRICO</p> <p>1.1.1 ASANAS: POSTURAS</p> <p>1.1.2 PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN CORRECTA DE LOS ASANAS</p> <p>1.1.3 LA ACTITUD MENTAL DURANTE LA SESIÓN</p> <p>1.1.4 EFECTOS DE LOS ASANAS DESDE UN ENFOQUE TERAPÉUTICO</p> <p>1.1.5 TIPOS DE ASANAS Y CLASIFICACIÓN.</p> <p>1.1.5.1 POSTURAS INVERTIDAS</p> <p>1.1.5.2 POSTURAS DE FLEXIÓN HACIA DELANTE</p> <p>1.1.5.3 POSTURAS DE FLEXIÓN HACIA ATRÁS</p> <p>1.1.5.4 TORSIONES ESPINALES</p> <p>1.1.5.5 POSTURAS DE INCLINACIÓN LATERAL</p> <p>1.1.5.6 POSTURAS DE EQUILIBRIO</p> <p>1.1.5.7 POSTURAS DE MEDITACIÓN</p> <p>1.1.5.8 SHAVASANA Y LA RELAJACIÓN</p> <p>1.1.5.9 TABLAS POSTURALES ESPECÍFICAS PARA CADA MÚSICO</p> <p>1.2 PRANAYAMA. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y REGULACIÓN DE LA ENERGÍA VITAL</p> <p>1.2.1 MARCO TEÓRICO</p>

	<p>1.2.2 NORMAS PARA LA REALIZACIÓN CORRECTA DEL <i>PRANAYAMA</i></p> <p>1.2.3 BENEFICIOS GENERALES DE <i>PRANAYAMA</i></p> <p>1.2.4 <i>PRANAYAMAS</i> BÁSICOS</p> <p>1.2.4.1 RESPIRACIÓN ABDOMINAL (RESPIRACIÓN BAJA)</p> <p>1.2.4.2 RESPIRACIÓN INTERCOSTAL O TORÁCICA (RESPIRACIÓN MEDIA)</p> <p>1.2.4.3 RESPIRACIÓN CLAVICULAR O ESCAPULAR (ALTA)</p> <p>1.2.4.4 RESPIRACIÓN COMPLETA</p> <p>1.2.5 <i>PRANAYAMAS</i> ESPECÍFICOS PARA MODIFICAR EL ESTADO EMOCIONAL</p> <p>1.3 <i>PRATYAHARA</i>, <i>DHARANA</i> Y <i>DHYANA</i>: TÉCNICAS DE CONTROL MENTAL</p> <p>1.3.1 EL SILENCIO INTERIOR:: <i>ANTAR MOONA</i></p> <p>1.3.2. LA PANTALLA MENTAL: <i>CHIDAKASHA</i></p> <p>1.4. HIGIENE OCULAR (EQUILIBRAR LA MIRADA): <i>TRATAKA</i></p> <p>1.5. EL YOGA DEL SONIDO. MANTRA YOGA</p> <p>1.6. LA INSPIRACIÓN. CONCIENCIA CAUSAL Y CONCIENCIA ESPIRITUAL</p> <p>2. TÉCNICAS PUNTUALES ESPECÍFICAS</p> <p>2.1 <i>TRATAKA</i> APLICADO A LOS MÚSICOS DE ORQUESTA</p> <p>2.2 PROTOCOLOS PARA EL DÍA ANTES DEL CONCIERTO (O EXAMEN)</p> <p>2.3 EL DÍA DE LA CITA</p> <p>2.3.1 EN EL CAMERINO</p> <p>2.3.2 EJERCICIOS PREPARATORIOS PARA LA SALIDA A ESCENA</p> <p>2.3.3 EN EL ESCENARIO</p> <p>2.4 CONTROL DE LA SALIVACIÓN Y DE LA SUDORACIÓN</p>
--	---

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Actividades teóricas	a: 14 horas
Actividades prácticas	a 28 horas
Realización de pruebas	b: 12 horas
Horas de trabajo del estudiante	b: 26 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	a +b =90 horas



8. METODOLOGÍA

Breve descripción de la metodología a aplicar en cada una de las actividades.

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

A consecuencia de la pandemia provocada por la COVID-19, durante el curso 2020/2021 la ratio se vio reducida 1 a 20; esto es, los grupos serán de hasta 20 alumnos. Esta ratio está condicionada por la disponibilidad de espacios adecuados en el RCSMM.

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

PRIMER BLOQUE: ACTIVIDADES TEÓRICAS

EXPOSICIÓN TEÓRICA (de 30', aprox. en cada clase)

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:

- Resolver dudas
- Solicitar información complementaria
- Compartir sus experiencias personales
- Emitir una reflexión crítica

SEGUNDO BLOQUE: ACTIVIDADES PRÁCTICAS

SESIÓN DE *HATHA YOGA* (de 45', aprox. en cada clase)

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”

En el transcurso de la clase se trabajarán diversas técnicas provenientes de la tradición del Yoga clásico. Este sistema de armonización psico-física incluirá los siguientes apartados:

- Técnicas de respiración (*Pranayama*)
- Tablas posturales específicas (*Asanas*)
- Llaves energéticas (*Bandhas*)
- Gestos psíquicos (*Mudras*)
- Iniciación a la meditación

RELAJACIÓN FINAL (de 15' aprox. en cada clase)

OTRAS ACTIVIDADES FORMATIVAS

a) Talleres de para la práctica de técnicas puntuales específicas:

- Higiene ocular.
- Tratamiento de la hiperhidrosis (sudoración excesiva).
- Yoga facial (para los instrumentistas de viento)
- Higiene del sueño

b) Realización de test de evaluación “*tridosha*” (medicina ayurvédica) que permitirán determinar el patrón energético de cada alumno.

El diagnóstico obtenido podrá servir para introducir cambios en la alimentación y en última instancia, para diseñar una dieta personalizada (el seguimiento de la dieta siempre será de carácter voluntario)

c) Práctica de algunas técnicas sencillas para la realización del auto-masaje. Aplicación de diferentes aceites y ungüentos con propiedades terapéuticas.

9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La evaluación será continua. El alumno recibirá información acerca de su proceso de aprendizaje de forma cuatrimestral.

9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	<p>Registro del rendimiento académico diario en las clases a lo largo del curso, en el que se atienden aspectos como la actitud ante el estudio, calidad del mismo y receptividad ante los consejos del profesor.</p> <p>Trabajo escrito. Presentación escrita de un trabajo teórico relacionado con el temario de esta asignatura. Deberá acordarse con el profesor y tener una extensión mínima de 15 páginas.</p>
Actividades teórico-prácticas	<p>Prueba de nivel Se realizará una prueba de nivel sobre el temario de la asignatura.</p>

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	<p>Demostrar capacidad para evolucionar y promocionar al curso siguiente.</p> <p>Demostrar aprovechamiento en las clases, en su participación y en su trabajo individual</p> <p>Presentación del Trabajo escrito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajustar la realización del trabajo a la normativa académica para la realización de trabajos de investigación, recogida en la guía docente del TFE. 2. Elegir un tema original y de interés para la realización del trabajo. 3. Realizar una redacción correcta sin faltas ortográficas. 4. Incluir los contenidos mínimos necesarios para el desarrollo del trabajo. 5. Expresar correctamente las ideas principales. 6. Demostrar manejo de bibliografía pertinente. 7. Citar correctamente las fuentes bibliográficas utilizadas. 8. Demostrar la adquisición de conocimientos de forma suficiente en el examen. <p>Defensa del Trabajo Escrito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejar correctamente el lenguaje en la presentación oral del trabajo. <p>Sintetizar el trabajo para ajustarlo al tiempo de la presentación (diez minutos).</p>

Actividades teórico-prácticas

Prueba de nivel en la que se valorarán aspectos como los que se detallan a continuación:

- Expresar y describir correctamente los conceptos impartidos en el curso y pertenecientes a esta Guía Docente.
- Realizar y describir correctamente el proceso para llevar a cabo las asanas. Describir adecuadamente sus efectos, a nivel físico, psicológico y endocrino
- Realizar y describir correctamente el proceso para llevar a cabo las *pranayamas*. Describir adecuadamente sus efectos, a nivel físico, psicológico y endocrino

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación es continua. La asistencia a las actividades programadas es obligatoria. 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 evaluación continua. En el caso de suspender tendrá derecho a la convocatoria extraordinaria en las mismas condiciones que el resto de los alumnos.

La calificación final de la asignatura se expresará numéricamente de 0 a 10, con un decimal, según se establece en el artículo 7 del Decreto 36/2010, de 2 de junio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores de Música en la Comunidad de Madrid.

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 calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del 5% de los matriculados en una asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que el número sea inferior a 20, 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 realizará el siguiente procedimiento: Para la concesión de las Matrículas de Honor se concederá a los alumnos que hayan obtenido la máxima calificación al final de curso.

9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Registro diario de rendimiento en clase	40%
Trabajo escrito	40%
Prueba de nivel que consistirá en: - Ejercicio oral que versará acerca de todos los contenidos recogidos en el apartado 6 de esta Guía Docente. -Ejercicio oral y práctico que consistirá en realzar algunas de las técnicas de Yoga.	20 %
Total	100%

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

Instrumentos	Ponderación
Trabajo escrito: Presentación de un trabajo escrito. El enfoque del mismo es libre, pero en el mismo necesariamente deberán entrelazarse: la música y el Yoga, La extensión del trabajo será de entre 35 y 45 páginas Su maquetación, tipo de letra y sistema de citación deberán de obedecer las normas APA.	40%
Prueba de nivel que consistirá en: Ejercicio oral que versará acerca de todos los contenidos recogidos en el apartado 6 de esta Guía Docente. -Ejercicio oral y práctico que consistirá en realzar algunas de las técnicas de Yoga.	60 %

Total	100%
-------	------

9.3.3 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria.

Instrumentos	Ponderación
Trabajo escrito: Presentación de un trabajo escrito. El enfoque del mismo es libre, pero en el mismo necesariamente deberán entrelazarse: la música y el Yoga, La extensión del trabajo será de entre 35 y 45 páginas Su maquetación, tipo de letra y sistema de citación deberán de obedecer las normas APA.	40%
Prueba de nivel que consistirá en: Ejercicio oral que versará acerca de todos los contenidos recogidos en el apartado 6 de esta Guía Docente. -Ejercicio oral y práctico que consistirá en realzar algunas de las técnicas de Yoga.	60 %
Total	100%

9.3.4.Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de discapacidad. En caso de existir algún alumno matriculado con necesidades educativas especiales, los departamentos determinarán a comienzo de curso el tipo de adaptación curricular a aplicar en cada caso por medio de una adenda a la presente Guía Docente.

Instrumentos	Ponderación
Registro diario de rendimiento en clase	90%
Prueba de nivel	10%
Total ponderación	100%

10. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS²

Plataforma TEAMS
Plataforma CODEX

10.1. Bibliografía general

- ✓ W J. Broad, William J.: La ciencia del yoga, ed. Destino S.A., Barcelona 2014, ISBN 9788423348305
- ✓ Coelho, Paulo, El alquimista, ed. Planeta de Agostini, Madrid 1988, ISBN 84-395-9166-7
- ✓ Cade, C. Maxwell Cade/ Coxhead, Nona: El despertar de la mente, Editorial Edaf S.A. , Madrid 1989, ISBN: 8476403704
- ✓ Capra, Fritjof, El Tao de la física, ed. Sirio, 2000, ISBN 9788478081752
- ✓ Chopra, Deepak: Curación cuántica, ed. Plaza & Janés, Barcelona 2000, ISBN 978840152058
- ✓ Eliade, Mircea:, El yoga: inmortalidad y libertad, ed. Fondo de cultura económica, México 2013, ISBN: 9789681635299
- ✓ Goleman, Daniel: Inteligencia emocional, ed. Kairós S.A. Editorial, Barcelona, 1996, ISBN 13: 9788472453715
- ✓ Hernández, Danilo: Claves del yoga, ed. La liebre de marzo S.L., Barcelona 2001, ISBN: 84-87403-27-1
- ✓ Herrigel, Eugen: El Zen en el arte del tiro con arco, Gaia ediciones, Madrid 2005 ISBN 9788484451273
- ✓ B.K.S. Iyengar, Luz sobre el Yoga, Ed. Kairós, Barcelona, 2009, ISBN: 9788472455955
- ✓ van Lysebeth, André: Pranayama/A la serenidad por el yoga, Ediciones Urano, S.A., Barcelona 1985, ISBN: 84-86344-10-7
- ✓ Orozco, Luis/ Solé: Tecnopatías del músico, ed. Aritza Comunicación, S.L, Barcelona, 1996, ISBN13:9788492233007

² Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.

- ✓ Paz, Manuel (Sri Madhavacharya Yogui Dhasa: El Sendero del Yoga, ed. Escuela de Yoga Sanatana Dharma, Donostia 2006)
- ✓ Rojas, Enrique, La ansiedad, ed. Temas de hoy, Madrid 2009, ISBN 978-84-8460-762-5
- ✓ Ruiz Ramos, Gloria: Amo hacer Música, Mandala Ediciones, Madrid 1999, ISBN 84-95052-37-7
- ✓ Souto, Alicia, Una luz para el hatha yoga, traducción y comentario del hatha pradipikapor AliciaSouto, ed. Lonavla Yoga Institute, Buenos. Aires, 2000, ISBN: 927400-1/120172

10.2 Bibliografía complementaria

- ✓ AA.VV., Encuentro con la sombra, ed Kairós SA. Barcelona 1993, ISBN 84-7245-265-4
- ✓ AA.VV. (Elena Podzharova, Rubén Rangel- Salazar, Galina Vólkhina y José Marcelino Vallejo-Villalpando), Pianista: entre la música y la medicina Vol. 20 no1, Enero-Abril 2010, <http://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/77>
- ✓ Calle, Ramiro, Tantra: de la sexualidad sagrada al amor consciente, ed.TIKAL, Barcelona, ISBN 84-305-8687-3
- ✓ Fisher, Robert, El caballero de la armadura oxidada, ed. Obelisco S.L., Buenos Aires 1999, ISBN 84-7720-405-5
- ✓ Harari, Yuval Noah, Sapiens/ de animales a dioses, ed. Debate, Barcelona 2015, ISBN 978-84-9992-622-3
- ✓ Harris, Thomas A., Yo estoy bien, tú estás bien, ed. Debolsillo, Barcelona 2003, ISBN 84-9759-852-0
- ✓ Keating, Thomas, Mente abierta/Corazón abierto, ed. Desclée de Brower, Bilbao 2006, ISBN 978-84-330-2107-6
- ✓ Iniesta Masmano, Rosa, Interactuando sin miedo, ed. Rivera Mota, Valencia 2011, ISBN: 978-84-92825-08-0
- ✓ (Swami) Joythymayananda, Ayurveda, ed Abraxas, Barcelona 2005, ISBN 84-96196-60-7
- ✓ Pease, Alan y Pease, Barbara, ¿Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas?, ed.Amat, Barcelona 2000, ISBN 84-8088-455-X
- ✓ Pros, Miquel y Vilas, Frederic, Manual de medicina natural, ed.Temas de hoy, Madrid 1999, ISBN 84-7880-797-7
- ✓ Sardá, Esther, En forma: Ejercicios para músicos, ed. Paidós Ibérica, Barcelona 2003, ISBN: 978-84-493-1444-5
- ✓ Trastornos músculo-esqueléticos en músicos profesionales: revisión bibliográfica, A.A.V.V. Revista Medicina y Seguridad del Trabajo, no 59 (230) enero-.marzo 2013
- ✓ Trismegisto, Hermes, El Kybalión, ed. Biblioteca fundamental año cero, Madrid, 1995, ISBN 84-88337-03-5

✓ Urcola, Juan Luis, La motivación empieza por uno mismo, ed ESIC, Madrid 2005, ISBN 84-7356-419-7

10.3 Direcciones web de interés

Dirección 1	Asociación de Yoga "Sanatana Dharma" https://yogacondharma.com/
Dirección 2	Dharsana www.yoga-darshana.com/
Dirección 3	Escuela de Yoga "Sivananda" http://www.sivananda.es
Dirección 4	El portal de la India http://www.elportaldelaIndia.com
Dirección 5	Tienda on line de productos y artículos relacionados con el Yoga) https://www.yogayogui.com/
Dirección 6	Yogateca https://www.yogateca.com/
Dirección 7	El caldero de Gaia http://elcalderodegaia.blogspot.com/
Dirección 8	Gaia Yoga by candace(en inglés) https://www.yogabycandace.com/
Dirección 9	Parisa Arián (nutricionista y terapias naturales) https://parisa-vida-natural.com/
Dirección 10	Ana Mª de la Calle (psicóloga) https://anamariadelacalle.es/
Dirección 11	Psicoterapia y coaching http://institutoavanza.es/
Dirección 12	El herbolario (palntas medicinales, aceites, ungüentos y productos naturales) http://elherbolario.com/
Dirección 13	Institut de l'Art (clínica de medicina y fisiología) https://www.institutart.com/index.php/ca/
Dirección 14	Rolfing (fisioterapia especializada para músicos) http://musicosysalud.com/
Dirección 15	Clínica especializada en la rehabilitación de músicos https://albeitaria.com/clinica-especializada-en-musicos/

11.4 Otros materiales y recursos didácticos

Consulta de prensa y de publicaciones especializadas

- ✓ Variaciones
<http://www.variaciones.es>
- ✓ Mundoclásico
<http://www.mundoclásico.com>
- ✓ Melómano
<http://orfeoed.com/melomano>
- ✓ Scherzo
<http://www.scherzo.es>

Asistencia a conciertos en las principales salas de Madrid

- ✓ Auditorio Nacional de Música
<http://www.auditorionacional.mcu.es/programacion>
- ✓ Teatro Real
<http://www.teatro-real.com>
- ✓ Teatro de la Zarzuela
<http://www.teatrodelazarzuela.mcu.es>
- ✓ Fundación Juan March
<http://www.march.es/música>
- ✓ Teatros del Canal
<http://www.teatroscanal.com>
- ✓ Orquesta Nacional de España
<http://ocne.mcu.es/>
- ✓ Orquesta Sinfónica de RTVE
<http://www.rtve.es/orquesta-coro>
- ✓ ORCAM
<http://www.orcam.org/>

Asistencia a museos y salas de exposiciones

Se deja abierta la posibilidad de organizar alguna jornada extraordinaria (dependiendo de la evolución de la pandemia provocada por la COVID-19) contando para ello con la colaboración externa de algún reputado experto en algunas de los ámbitos de conocimiento que se abordan en la asignatura: médico, psicólogo, fisioterapeuta...