

**Curso 2023-2024**



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección general de Universidades y  
Enseñanzas Artísticas Superiores

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE  
EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES

**Real Conservatorio Superior de  
Música**



**RCSMM**  
REAL CONSERVATORIO  
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

**Centro público**

## **GUÍA DOCENTE DE Técnicas de respiración y relajación**

**Grado en Música**

**FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 30 de abril de 2023**

**TITULACIÓN:** Grado  
en Enseñanzas Artísticas

**ASIGNATURA:** TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN (OPTATIVA)

### 1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

<b>Tipo<sup>1</sup></b>	Materia optativa
<b>Carácter<sup>2</sup></b>	Colectivo
<b>Especialidad/itinerario/instrumento</b>	Interpretación/Itinerario A
<b>Materia</b>	Instrumento/voz
<b>Período de impartición</b>	Curso 2023-2024
<b>Número de créditos</b>	3 ETCS
<b>Número de horas</b>	Presencial
<b>Departamento</b>	Viento metal y percusión
<b>Prelación/ requisitos previos</b>	Sin requisitos
<b>Idioma/s en los que se imparte</b>	Español

### 2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Apellidos y nombre</b>	<b>Correo electrónico</b>
QUIRÓS LEÓN, Miguel Ángel	miguelangelquirosleon@gmail.com

### 3. RELACIÓN DE PROFESORES QUE IMPARTEN DOCENCIA

<b>Apellidos y nombre</b>	<b>Correo electrónico</b>
QUIRÓS LEÓN, Miguel Ángel	miguelangelquirosleon@gmail.com

### 4. COMPETENCIAS

#### Competencias transversales

Al finalizar sus estudios los Graduados o Graduas en Música deben poseer las siguientes competencias transversales:

CT\_01 Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.

CT\_02 Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente.

CT\_03 Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.

- 
1. Formación básica, obligatoria u optativa.  
2. Carácter de la asignatura en función de las enseñanzas:

#### Máster en Enseñanzas Artísticas

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

CT\_04 Utilizar eficientemente las tecnologías de la información y la comunicación.

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 Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, 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\_13 Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.

CT\_14 Dominar la metodología de investigación en la generación de proyectos, ideas y soluciones viables.

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.

### **Competencias generales**

Al finalizar sus estudios los Graduados o Graduas en Música deben poseer las siguientes competencias 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 recreación musical.

CG\_03 Producir e interpretar correctamente la notación gráfica de textos musicales.

CG\_04 Reconocer materiales musicales gracias al desarrollo de la capacidad auditiva y saber aplicar esta capacidad a su práctica profesional.

CG\_05 Conocer los recursos tecnológicos propios de su campo de actividad y sus aplicaciones en la música preparándose para asimilar las novedades que se produzcan en él.

CG\_06 Dominar uno o más instrumentos musicales en un nivel adecuado a su campo principal de 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\_10 Argumentar y expresar verbalmente sus puntos de vista sobre conceptos musicales diversos.

CG\_11 Estar familiarizado con un repertorio amplio y actualizado, centrado en su especialidad pero abierto a otras tradiciones. Reconocer los rasgos estilísticos que caracterizan a dicho repertorio y poder describirlos de forma clara y completa.

CG\_12 Acreditar un conocimiento suficiente del hecho musical y su relación con la evolución de 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\_15 Tener un amplio conocimiento de las obras más representativas de la literatura histórica y analítica 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\_19 Conocer las implicaciones pedagógicas y educativas de la música en distintos niveles.

CG\_20 Conocer la clasificación, características acústicas, históricas y antropológicas de los instrumentos musicales.

CG\_21 Crear y dar forma a sus propios conceptos artísticos habiendo desarrollado la capacidad de expresarse a través de ellos a partir de técnicas y recursos asimilados.

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\_23 Valorar la creación musical como la acción de dar forma sonora a un pensamiento estructural rico y complejo.

CG\_24 Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.

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.

### **Competencias específicas**

Al finalizar sus estudios los Graduados o Graduas en Música en la especialidad de Interpretación 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\_2 Construir una idea interpretativa coherente y propia.

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 dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.

CE\_5 Comunicar, como intérprete, las estructuras, ideas y materiales musicales con rigor.

CE\_6 Argumentar y expresar verbalmente sus puntos de vista sobre la interpretación, así como responder al reto que supone facilitar la comprensión de la obra musical.

CE\_7 Desarrollar aptitudes para la lectura e improvisación sobre el material musical.

CE\_8 Asumir adecuadamente las diferentes funciones subordinadas, participativas o de liderazgo que se pueden dar en un proyecto musical colectivo.

CE\_9 Conocer los procesos y recursos propios del trabajo orquestal y de otros conjuntos dominando adecuadamente la lectura a primera vista, mostrando flexibilidad ante las indicaciones del director y capacidad de integración en el grupo.

CE\_10 Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

## 5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Una respiración saludable y eficiente, así como la puesta en práctica de ciertas técnicas de relajación, son una premisa en la enseñanza de los instrumentos de viento. Muchas de las teorías e ideas expuestas por diversos autores a través de la historia, se han convertido en 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 conocimiento de diversos métodos y técnicas relacionadas directa o indirectamente con este tema. Así mismo, se estudian diferentes técnicas de relajación, aplicables a la interpretación en los instrumentos de viento.

## 6. CONTENIDOS

Bloque temático (en su caso)	Tema/repertorio
<b>I.- El aparato respiratorio</b>	Análisis de conocimientos. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio. Funcionamiento del aparato respiratorio. Ejercicios básicos de respiración.
<b>II.- La respiración y su metodología</b>	Diferentes tipos de respiración. Músculos que intervienen en la inspiración y 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. <i>Breathing Gym</i> de Pilafian y Sheridan.
<b>III.- Diferentes métodos, disciplinas de relajación</b>	Entrenamiento autógeno de Shultz, Relajación muscular progresiva de Jacobson, Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Yoga. Ejercicios de 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. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Actividades teóricas	a: 30 horas
Actividades prácticas	a: 24 horas
Realización de pruebas	a: 2 horas
Horas de trabajo del estudiante	b: 34 horas
<b>Total de horas de trabajo del estudiante</b>	<b>a +b = 90 horas</b>

## 8. METODOLOGÍA

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

<p><b>Actividades teóricas</b></p>	<p>La metodología a desarrollar es totalmente activa, en la que es el estudiante el verdadero protagonista en la construcción de 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.</p> <p>En estas clases se utilizará:</p> <p>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.).</p> <p>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.</p> <p>Respetando el cómputo global de horas presenciales, el profesor podrá realizar adaptaciones de los tiempos lectivos en función de las necesidades pedagógicas.</p> <p>El desarrollo de valores como principio educativo permanente, tanto artísticos (propios de las obras a interpretar), como personales (trabajo bien hecho,</p>
------------------------------------	---

	<p>superación, implicación y compromiso) y sociales (convivencia, tolerancia, respeto, etc.).</p> <p>La enseñanza y orientación personalizadas, para la optimización de los resultados académicos del alumnado, teniendo en cuenta la diversidad de potenciales, 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, sea un motivo más para profundizar en el criterio y la personalidad de los alumnos.</p> <p>Uso de las TIC entre los alumnos, como elemento indispensable para la mejora y el enriquecimiento del criterio de forma permanente.</p> <p>Fomento de la evaluación participativa, como base para la mejora permanente de todos los elementos que conforman la asignatura, y en la que los propios alumnos se impliquen en las posibilidades de enseñanza-aprendizaje de la propia asignatura (autoevaluación y coevaluación); para, con ello, avanzar en una progresiva cultura de la calidad.</p>
<b>Actividades prácticas</b>	<p>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. Se realizarán ejercicios prácticos en clase, donde se aplicarán todos los conceptos teóricos desarrollados durante el curso. Se realizará un trabajo escrito en el primer cuatrimestre y una presentación oral en el segundo cuatrimestre.</p>

## 9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### 9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

<b>Actividades teórico- prácticas</b>	<p>Control y registro de rendimiento en clase</p> <p>Trabajo escrito (primer cuatrimestre)</p> <p>Exposición oral (segundo cuatrimestre)</p>
---------------------------------------	--

### 9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

<b>Actividades teóricas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistir con aprovechamiento y participación activa a las clases.</li> </ul> <p>Evaluación del trabajo escrito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar una redacción correcta sin faltas ortográficas.</li> <li>Incluir los contenidos mínimos necesarios para el desarrollo del trabajo.</li> <li>Expresar correctamente las ideas principales</li> <li>Demostrar manejo de bibliografía pertinente.</li> </ul>
-----------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citar correctamente las fuentes bibliográficas utilizadas.</li> </ul>
<b>Actividades prácticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistir con aprovechamiento y participación activa las clases.</li> </ul> <p>Evaluación de la exposición oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmitir contenidos de forma clara y fluida.</li> <li>• Mostrar buenas capacidades comunicativas.</li> </ul>

### 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 realizará una prueba teórico-práctica con preguntas sobre los contenidos del curso y la realización de ejercicios prácticos basados en éstos.

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

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



### 9.3.2. 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%

### 9.3.3. 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%

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

Las adaptaciones curriculares se realizarán en el mes de septiembre una vez que esté confirmada la lista de alumnos que asistirán a esta asignatura y la notificación de alumnos con discapacidad, así como el tipo de discapacidad.

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación tendrán en cuenta los diferentes tipos de 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<sup>2</sup>

Plataforma Teams, aparatos de respiración, *soft ball*, esterillas, conexión a internet, equipo de audio y televisión.

### 10.1. Bibliografía general

Frederiksen B. & Taylor J. (2017). *Arnold Jacobs: Song and Wind*. Wind Song Press.

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

Calais-Germain B. & Marín J.L. (2015). *Anatomía para el movimiento. vol. 4 la respiración el gesto respiratorio*. La liebre de marzo.

---

<sup>2</sup> Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.

Rosset Llobet J. (2011). *A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Editorial Paidotribo.

Ruiz Ramos G. (2000). *Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Mandala.

Pilafian S. & Sheridan P. (2011). *The breathing gym: exercises to improve breath control and airflow; [for band chorus and orchestral winds]*. Focus on Music.

## 10.2. Direcciones web de interés

Dirección 1	<a href="http://www.worldcat.org">http://www.worldcat.org</a>
Dirección 2	<a href="http://www.institutart.com">http://www.institutart.com</a>
Dirección 3	<a href="https://gestion3.madrid.org/opaconns">https://gestion3.madrid.org/opaconns</a>