

PRESENTACIÓN-IDEARIO

Para un buen desarrollo técnico y musical en un instrumento de viento es imprescindible adquirir conciencia y control sobre la respiración y el soplo. No es algo que se logre “de la noche a la mañana”: requiere de atención y dedicación constante, paciencia, capacidad de observarse a uno mismo y práctica.

El hecho de que la emisión del sonido en un instrumento de viento o en el canto no sea algo “palpable” como el arco de un violinista o la mano de un pianista, hace que sea necesario referirse a sensaciones. Éstas, como subjetivas que son, pueden variar enormemente de una persona a otra. Con todo, estas sensaciones propias se sustentan en una base fisiológica común y concreta, que es importante conocer.

La idea de confeccionar un “Curso de respiración para músicos” surge de la necesidad de tratar este tema con profundidad, sobre todo en lo que se refiere a instrumentistas de viento y cantantes. En una clase habitual muchas veces se hace evidente la falta de tiempo para ahondar en esta cuestión, y este curso pretende dar herramientas para explicar, clarificar o profundizar en el tema de la respiración desde todos los puntos de vista posible: respiración natural, respiración y soplo, respiración en la interpretación, fisiología respiratoria, psicología de la respiración, etc.

Este curso pretende abrir un abanico de nuevas sensaciones y percepciones a través de la práctica de la respiración consciente y el soplo activo, y un campo teórico para permitir un mejor aprendizaje, tratando de complementar la formación de los instrumentistas de viento, los cantantes, así como la de instrumentistas de otras especialidades que lo deseen.

PERFIL DEL ALUMNADO

Alumnos de viento-madera, viento-metal, canto y coro.

También de otras especialidades que lo deseen.

Una parte del curso de respiración está pensado exclusivamente para alumnos de Enseñanzas Elementales, que aprovecharán mejor un enfoque más distendido y eminentemente práctico.

2

SECCIONES DEL CURSO con contenidos y duración

1. LA RESPIRACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA.

Exposición y coloquio con los alumnos.

Duración: 1 hora.

Nivel: todos los alumnos de cualquier nivel.

Material: Proyector.

Contenidos:

- 1. Función básica de la respiración*
- 2. Beneficios de una buena respiración*
- 3. Impulsos respiratorios naturales*
- 4. ¿Podemos controlar la respiración?*

PROPUESTA GENERAL DE CURSO DE RESPIRACIÓN - CURSO ACADÉMICO 2019/2020

Cecilia Serra Bargalló

2. LA RESPIRACIÓN DESDE LA OBSERVACIÓN.

*Práctica y puesta en común.**

Duración: 1 hora.

Niveles: Enseñanzas Profesionales y Superiores..

Material: ropa cómoda, una esterilla y una silla para cada asistente.

Contenidos:

- 1. Concienciación de la respiración*
- 2. Tipos de respiración*
- 3. Ejercicios para estimular la respiración nasal*
- 4. Volúmenes respiratorios*
- 5. Estiramientos. Zonas de respiración*

3. LA RESPIRACIÓN DESDE LA ACCIÓN.

*Práctica y puesta en común**

Duración: 1 hora.

Nivel: Enseñanzas Profesionales y Superiores.

Material: ropa cómoda.

Contenidos:

- 1. Respiración natural y respiración con intención.*
- 2. Juegos de aire*
- 3. Ejercicios de respiración en grupo*
- 3. Soplo y soporte.*

** Estas secciones podrán repetirse tantas veces como sea necesario, dependiendo del aforo y del número de participantes, ya que al ser eminentemente práctica, cada alumno necesita su espacio para realizar los ejercicios.*

PROPUESTA GENERAL DE CURSO DE RESPIRACIÓN - CURSO ACADÉMICO 2019/2020

Cecilia Serra Bargalló

4. LA RESPIRACIÓN: OBSERVACIÓN Y ACCIÓN PARA ENSEÑANZAS ELEMENTALES

Taller práctico y puesta en común, especialmente diseñado para Enseñanzas Elementales.

Duración: 1 hora. Con tantas sesiones como sean necesarias según el aforo y el número de participantes.

Niveles: Enseñanzas Elementales.

Contenidos: Aúna y adapta para este nivel el contenido de las dos secciones anteriores.

4

5. FISIOLÓGÍA DE LA RESPIRACIÓN.

Exposición y coloquio con los alumnos.

Duración: 1 hora.

Niveles: Enseñanzas Profesionales y Superiores.

Material: Proyector.

Contenidos:

- 1. Aparato respiratorio*
- 2. Esqueleto de la respiración*
- 3. Musculatura de la respiración*

6. SECCIONES ESPECIALES:

LA RESPIRACIÓN PARA LA EXPRESIÓN: LA TÉCNICA EMANA DE LA MÚSICA.

- Esta sección está diseñada para una aplicación práctica con el instrumento y está indicada tanto para Enseñanzas Elementales, Profesionales o Superiores.

PROPUESTA GENERAL DE CURSO DE RESPIRACIÓN - CURSO ACADÉMICO 2019/2020

Cecilia Serra Bargalló

LA RESPIRACIÓN EN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO: CÓMO INTEGRAR EL TRABAJO RESPIRATORIO EN EL ESTUDIO DIARIO.

- Esta sección está diseñada para proponer un trabajo más concreto y puede enfocarse hacia las Enseñanzas Elementales, Profesionales o Superiores.

La duración vendrá determinada según el enfoque que se quiera dar: tipo exposición o práctica.

5

TARIFAS

1/2 horas 150€/175€

3/4 horas 300€/350€

5/6 horas 375€/400€

7/8 horas 450€/500€

Se sumarán los gastos en dietas y desplazamiento.

Las tarifas se refieren a horas por día.

No dudes en contactar conmigo para cualquier aclaración, y para pedir un presupuesto personalizado.

CONTACTO

Cecilia Serra Bargalló

39731435Q

C/ Pinos 33

28522 Rivas-Vaciamadrid

662157834

ceciliak622@gmail.com