



Escuela de Canto
de Badajoz

Curso Intensivo

MINDFULNESS PARA MÚSICOS
“Conscienciación física, mental y emocional”

Badajoz 2017

Del 3 al 7 de julio
2 turnos



Centro de Investigaciones
para la Voz y la Música

Escuela de Canto de Badajoz
Tlfn: 924 039 624 - C/ Loly Trabajo, local 5 B - 06008 Badajoz



JUSTIFICACIÓN

(En relación con los objetivos y líneas prioritarias establecidas por la administración educativa, de acuerdo a las necesidades de formación del profesorado o a las corrientes de innovación pedagógica).

La justificación se materializa a través de los siguientes principios:

1. Fomentar la concienciación postural y *propiocepción* corporal para combatir los estados de ansiedad y estrés.
2. Orientar al profesorado y alumnado en la prevención y tratamiento de lesiones músculo-esqueléticas debidas a malos hábitos posturales o al ejercicio de su profesión.
3. Observar la relación entre las tensiones psico-emocionales y sus manifestaciones fisiológicas.
4. Contribuir a un estado generalizado de bienestar mental, físico y emocional.
5. Mantener en el organismo un nivel elevado de energía vital, lo que le proporcionará un alto grado de salud, optimizando el rendimiento, intensificando el sistema defensivo y alejando de ese modo la tendencia a la morbilidad (a enfermar) tanto a nivel físico como mental.
6. Emplear las técnicas de yoga como reguladoras del sistema músculo-esquelético, circulatorio, endocrino, linfático, nervioso y psico-emocional del individuo.
7. Regulación emocional a través de la atención plena y consciencia plena

OBJETIVOS

1. Corregir y compensar las asimetrías posturales.
2. Fomentar la concienciación postural, potenciando sensaciones y percepciones del propio cuerpo: *propiocepción*.
3. Aumentar la concentración, atención mental y memoria
4. Incrementar: tono, potencia, flexibilidad y coordinación de los grupos musculares.
5. Favorecer la flexibilidad de las articulaciones.
6. Mejorar de los hábitos posturales de la columna vertebral.
7. Contribuir al estiramiento de toda la musculatura.
8. Incrementar la capacidad respiratoria, empleando técnicas de *pranayama*.
9. Favorecer el drenaje pulmonar.
10. Equilibrar los sistemas simpático y parasimpático.
11. Masajear los órganos internos para su mejor funcionamiento.
12. Estimular la circulación sanguínea.
13. Bajar el nivel de estrés y ansiedad.





Escuela de Canto de Badajoz

14. Mejorar la regulación emocional, favoreciendo la respuesta en vez de la reacción.
15. Conseguir un estado de calma y relajación de forma autónoma.
16. Mejorar la resiliencia
17. Aumentar la energía vital
18. Incrementar la empatía
19. Favorecer la neuroplasticidad cerebral
20. Mejorar la calidad de vida y bienestar contribuyendo a adoptar una actitud positiva.

CONTENIDOS

1. La atención plena (mindfulness) y su aplicación
2. Qué es el yoga y qué utilidad tiene en el siglo XXI.
3. Asimetrías posturales.
4. Cuerpo-emociones desde la atención plena
5. Acondicionamiento físico del sistema músculo-esquelético.
6. Posturas o *asanas* energizantes, equilibrantes y relajantes.
7. Estiramiento y distensión de todos los grupos y cadenas musculares para prevenir y soltar contracturas.
8. Técnicas respiratorias o *pranayamas*: aspecto mental, físico y emocional
9. Concentración (*dharana*): Prácticas de atención plena en la vida cotidiana y en el estudio musical
10. Música y Meditación (*dhyana*): La consciencia plena en la interpretación musical
11. Técnicas de relajación.
12. Reflexión pedagógica.

DESARROLLO DEL CURSO

En cada de sesión de 4 horas de trabajo hasta completar las 20 horas se seguirá el siguiente programa:

Grupo de mañana :

10:00	Fundamentos del mindfulness
10:30	Ejercicios de mindful yoga (dinámicos y estáticos)
12:00	Prácticas de Inteligencia Emocional plena
13:00	Prácticas de Atención Plena
13:20	Pranayama (respiración)y Relajación





Escuela de Canto de Badajoz

13:45	Reflexión pedagógica
Grupo de Tarde :	
17:00	Fundamentos del mindfulness
17:30	Ejercicios de mindful yoga (dinámicos y estáticos)
19:00	Prácticas de Inteligencia Emocional plena
20:00	Prácticas de Atención Plena
20:20	Pranayama (respiración) y Relajación
20:45	Reflexión pedagógica

METODOLOGÍA

Se intentará potenciar y fomentar las sensaciones propioceptivas de los/as participantes para reconocer zonas de bloqueo y rigidez muscular y la relación con su estado emocional y mental.

Se combinará la parte práctica con explicaciones teóricas sobre la fisiología del yoga así como la base filosófica del mismo, mediante la presentación de proyecciones realizadas con el programa keynote sobre los contenidos, que incluyen imágenes, videos, etc.

La presente actividad formativa se secuenciará de la siguiente manera:

1. Fundamentos del mindfulness
2. Ejercicios de mindful yoga (dinámicos y estáticos)
3. Practicando la inteligencia emocional plena
4. Prácticas de Atención plena
5. Pranayama (respiración) y Relajación
6. Reflexión pedagógica

COORDINADOR

Ángel Jiménez Iglesias





Escuela de Canto
de Badajoz

LUGAR DE REALIZACIÓN

Todas las actividades tendrán lugar en las instalaciones de la Escuela de Canto de Badajoz

FECHA

El curso de desarrollará del 3 al 7 de julio de 2017.

NÚMERO DE HORAS:

20 horas presenciales

ÁMBITO:

El curso ha sido solicitado a petición de profesores de conservatorio, profesores de secundaria, y profesionales o estudiantes aquejados de tensiones físicas (contracturas, lumbalgias, etc.) debidas a la sobrecarga muscular por las asimetrías generadas por la práctica instrumental, así como fatiga mental y estrés.

DIRIDO A:

Profesorado y alumnado en general, y a todas aquellas personas interesadas en recobrar un estado saludable tanto mental como físico y emocional a través del empleo de distintas prácticas de mindfulness (Atención plena) y de yoga para equilibrar cuerpo-mente.

NÚMERO DE PLAZAS:

16 Plazas, distribuidas en dos grupos de 8 personas en horario de mañana y tarde.

PRECIO:

120 €



Centro de Investigaciones
para la Voz y la Música

Escuela de Canto de Badajoz
Tlfn: 924 039 624 - C/ Loly Trabajo, local 5 B - 06008 Badajoz



Escuela de Canto de Badajoz

PONENTE:

PILAR POSADAS DE JULIÁN



Centro de destino: Real Conservatorio Superior de Música *Victoria Eugenia* de Granada.

- Titulo de Postgrado “Experto en Mindfulness en contextos Educativos” por la Universidad Camilo José Cela de Madrid.
- Titulo de Profesora de Yoga por la RGFU en Granada
- Titulo de Profesora de Yoga y técnicas de meditación por el Bliss yoga Center de Risikesh. India
- Licenciada en Traducción e Interpretación por la Universidad de Granada.
- Titulación Superior de Solfeo y Teoría de la Música por el Conservatorio Superior de Música de Córdoba.
- Titulación Profesional de Piano por el Conservatorio Superior de Música de Córdoba.
- Titulación Profesional de Canto por el Conservatorio Profesional de Música de Granada
- D.E.A (Diploma de Estudios Avanzados) en el programa “Métodos Avanzados en Lingüística y Aprendizaje de Lenguas” por el departamento de lingüística aplicada de la Universidad de Granada.
- Doctora en Filosofía y letras por la Universidad de Granada

