

Asignatura

NOMBRE: EL CUERPO AMIGO

Docente:	DANIEL PETRUCHELLI		
Plan de estudio:	de 2005/ Licenciatura en		
Categoría:	Materia Electiva		
Total Horas presenciales:	2 h 30 semanales (en una sesión)		
Créditos:	3		
Indicar máximo y mínimo de inscripciones necesarias para la realización del curso	Máximo	20	Mínimo
Se ofrece como asignatura de movilidad	Sí		No
Cupo ofrecido para alumnos de movilidad	10		

1. OBJETIVOS GENERALES

Ofrecer a través del programa de "El cuerpo amigo" un compendio de conocimientos prácticos dirigidos a equilibrar cuerpo, mente y espíritu en forma saludable.

Acercar las herramientas necesarias para ello a todo público, sin límite de edad ni experiencia, pero especialmente a músicos, actores, docentes, administrativos y en general a quienes dependen de su cuerpo, su voz, su ecuanimidad en tanto instrumentos para desarrollar su tarea.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aportar soluciones a problemas netamente profesionales del oficio músico. Aquellos que devienen de la posición y manera de sostener el instrumento durante la ejecución y, las consecuencias adversas que esto conlleva: contracturas, dolor, descompensaciones, tendinitis...en cada caso se observarán los aspectos específicamente particulares y se procurará ofrecer la conveniente contra postura que actúe

compensatoriamente, equilibrando, cuidando la simetría, etc.;

Los ejercicios y rutinas se diseñan "a la carta" sugiriendo caminos que luego el propio ejecutante investiga y hace suyos con el tiempo y la práctica.

Implementar con imaginación y sentido común el contenido de una de nuestras máximas de referencia: "Si las circunstancias no se adaptan a nuestro cuerpo, será nuestro cuerpo quien deba adaptarse a las circunstancias".

3. CONTENIDOS

RESPIRACIÓN

Respiración abdominal

Respiración costal

Respiración clavicular

Respiración completa

Control de pared y cintura abdominal

Mecánica del bostezo

Fases y ritmos respiratorios

La respiración en el canto y la música

Prânâyâma -respiración yóguica - (contempla un amplio espectro de técnicas y ejercicios)

ESTIRAMIENTO Y TRABAJO CORPORAL

Los estiramientos, concepto, técnica y ejecución

Estiramientos para cada parte del cuerpo

Series diarias de estiramientos -para las actividades cotidianas: despertar, trabajo, tensiones, etc.-

Estiramientos para cada deporte (comprende 22 disciplinas deportivas)

Tensión dinámica y ejercicios de fuerza

Pre calentamiento muscular y vocal para cantantes, actores, músicos...

Postura, gesto y actitud.

Relajación vertical y horizontal.

Hatha-Yoga -Yoga físico- (incluye un nutrido repertorio de las âsanas "posturas" clásicas del yoga tradicional)

Bibliografía de referencia:

Anderson, Bob, Como rejuvenecer el cuerpo estirándose

Eliade, Mircea, Técnicas del Yoga

Hansmann, Brigitte, Con los pies en el suelo

Hernandez, Danilo, Claves del Yoga

Masson-Oursel, Paul El Yoga

Norfolk, Donald, Mens sana

4. MÉTODO DE TRABAJO

El cuerpo amigo es un curso primordialmente práctico. Los materiales teóricos serán entregados a los cursillistas en impresos que luego se comentarán en clase para aclarar dudas o ampliar conceptos con los matices que sean necesarios. Asimismo, se entregarán gráficos descriptivos de los ejercicios, tabla de rutinas y otras informaciones complementarias a la parte práctica del mismo.

5. REQUISITOS Y FORMA DE APROBACIÓN

Requisitos:

A – Asistencia obligatoria al 75% de las clases dictadas

F – Trabajo de fin de curso

Trabajo práctico de fin de curso consistente en dirigir una clase sobre algún tema elegido entre los impartidos, formando subgrupos de máximo 3 integrantes

Forma de aprobación:

5C – Asignatura sin examen, solo se aprueba por curso