

## PLAN DE FORMACIÓN 2018-2019

### CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN

**Título:** “Técnica Alexander para la interpretación musical”

**Modalidad:** Curso presencial

**Etapas:** Conservatorios, Escuelas de Música y de Danza.

**Dirigido a:** Profesorado de conservatorios y escuelas de música y de danza de Navarra

**Convoca:** La Sección de Enseñanzas Artísticas

**Justificación:**

La Técnica Alexander es un método de auto-consciencia a varios niveles. Es muy simple y puede ser entendida por cualquiera, si bien al mismo tiempo es muy profunda y puede ser especialmente beneficiosa para músicos y cantantes que sufren problemas de tensión cuando tocan su instrumento, cantan o sufren de ansiedad escénica. La técnica es una manera de mejorar el equilibrio, la postura y la coordinación siendo más consciente de la relajación de la tensión muscular que demasiado habitualmente afecta al músico sin ser percibida por éste o incluso por su profesor.

Mucha gente piensa que la técnica implica la mejora de la postura por “sentarse recto” pero nada más lejos de la realidad. Alrededor del 70% de los músicos que tocan en orquestas, lo hacen con dolencias, la mayor parte de ellas fácilmente evitables. Ser conscientes de los hábitos posturales y relajar la tensión inconsciente del cuerpo permite al músico o cantante tocar o cantar con mayor facilidad y fluidez. Cuando estas tensiones desaparecen, a su vez lo hacen los pensamientos que las sostienen, permitiendo al intérprete volver a ser quién es realmente y a lo que puede conseguir, de forma que incluso el público puede percibir notables mejoras en su actuación. Numerosos músicos y cantantes encuentran en la técnica una forma de mejorar su seguridad, autoestima y espontaneidad, por ello muchas academias y conservatorios de todo el mundo la tienen en su curriculum.

**Objetivos:**

Usando la Técnica Alexander, los músicos aprenderán a moverse con la gravedad en lugar de en su contra, consiguiendo mayor facilidad y gracia en el movimiento, lo cual afectará directamente a su proyección mental y emocional en la vida. Se sentirán más calmados, menos estresados y por lo tanto tendrán un mejor control sobre sus habilidades musicales y en última instancia sobre su propia vida.

**Contenidos:**

Se tratarán entre otros, los siguientes temas:

- Relajación de espalda, hombros y dolor de cuello
- Mejora de la postura mientras se toca sin esfuerzo

- Mejora de la respiración
- Reducción de la ansiedad escénica
- Eliminación de los hábitos perjudiciales más comunes en viento, cuerda, percusión...

**Metodología:** Teórico- Práctica

**Ponente/s:** - RICHARD BRENNAN: Director de *The Alexander Teacher Training College* (aprobado por STAT). También es el fundador de *The Irish Society of Alexander Technique Teachers* (ISSAT). Autor de 8 libros sobre técnica Alexander.

- ELISA ASÍN: Profesora ayudante y traductora. Profesora de Técnica Corporal del CSMN.

**Responsable:**

Mario Ardanaz Iriarte. Jefe de Sección de Enseñanzas Artísticas Departamento de Educación. Cuesta de Santo Domingo s/n. ensearti@navarra.es Teléfono: 848 426973

**Lugar:** Ciudad de la Música. Paseo Antonio Pérez Goyena nº 1. Conservatorio Superior de Música de Navarra.

**Fechas y Horario:**

- Jueves 14 de Marzo: De 16 a 20h
- Viernes 15 de Marzo: De 10h a 13.30h y de 16h a 19.30h
- Sábado 16 de Marzo: De 10 a 14h

**Duración:** 15h

**Nº Plazas:** 30

**Nº mínimo asistentes:** 15

**Periodo inscripción:**

El último día para inscribirse será el **18 de febrero** en el siguiente enlace:  
<http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/inscripciones-2/>

**Criterios de selección:** Orden de inscripción

**Idioma:** Inglés con traducción a castellano

**Notas:**

- Se recomienda llevar ropa cómoda, calcetines, una esterilla y dos o tres libros de diferentes grosores. Los profesores que deseen pueden llevar su instrumento desde el primer día, si bien es cierto que se aprovechará la primera sesión para organizar el grupo y su dinámica de trabajo, habiendo más espacio para trabajar con el instrumento el resto de los días.
- En adelante todos los avisos y notificaciones relacionadas con los cursos de formación se realizarán a través de la cuenta de correo oficial del PNTE asignada a cada docente de la Red Pública de Educación ([usuario@educacion.navarra.es](mailto:usuario@educacion.navarra.es)). Al profesorado de centros privados y concertados los avisos y notificaciones les llegarán al correo que tengan establecido en Educa.
- La lista de admitidos/as a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde

la fecha de finalización de inscripciones, en la página:  
<http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/admitidos/>

- Las cuestiones relacionadas con la gestión de la certificación de las actividades se responderán desde la secretaría del CAP; Telef: 848 424775, 848 424776, 848 426232 ; [secretaria.cap.pamplona@educacion.navarra.es](mailto:secretaria.cap.pamplona@educacion.navarra.es).
- Cuando un/a docente haya sido admitido/a en la actividad y no vaya a poder realizarla, deberá avisar por correo electrónico a la persona responsable de la actividad que figura en la convocatoria para darse de baja antes de su inicio. En caso contrario, se iniciará un proceso sancionador que le impedirá acceder a la plataforma de inscripciones durante 5 meses y ello le privará de la posibilidad de inscribirse en las actividades formativas organizadas por el Departamento de Educación de Navarra. Esta penalización no exime de la obligatoriedad de realizar 35 horas de formación anuales.
- Con respecto a los cursos de la FAD convocados por el PNTE se deberá actuar del siguiente modo: si en el plazo de 15 días contados a partir de la fecha de inicio del curso el/la docente no realiza y entrega la denominada “Tarea obligatoria: presentación”, será automáticamente excluido del curso. Esta exclusión supondrá el mismo proceso sancionador del supuesto anterior.
- Solamente pueden realizar y certificar la formación docentes en activo, a excepción de las personas con licencias por maternidad, adopción y acogimiento, tal y como se recoge en el D.F 71/2017 del 23 de agosto. Cualquier otra situación de incapacidad temporal es incompatible con la asistencia a la formación.
- Para obtener la certificación será obligatorio acudir al 85% de las sesiones presenciales y firmar cada sesión en la hoja de firmas con bolígrafo de tinta indeleble. No se computará la asistencia de ninguna sesión en la que no se hubiera recogido la firma, es decir, no se aceptará ningún otro tipo de justificación de asistencia. En las formaciones cuyos diseños contemplan la realización de un trabajo práctico, además de la asistencia anteriormente indicada será preceptiva la presentación de los trabajos para obtener la acreditación.