

MI CUERPO EN LA MÚSICA

Cuidado, consciencia y expresión corporal para el canto

DIRIGIDO A: alumnos de grado profesional de canto y otras especialidades con interés en el trabajo propuesto.

FECHA: 16 de marzo 2024

DURACIÓN Y HORARIO: taller de 5h. De 11:30h a 14h y de 16h a 18:30h

LUGAR: Sala polivalente del Conservatorio Profesional de Música de Palencia

OBJETIVOS:

- Comprender y adquirir el hábito del cuidado físico y la postura para la práctica musical con el fin de minimizar riesgos y evitar tensiones.
- Conocer la importancia de habitar el cuerpo durante el estudio y la expresión musical para detectar tensiones que dificultan la producción del sonido.
- Desarrollar la consciencia corporal vinculando nuestra experiencia expresiva musical.
- Explorar recursos cuerpo-mente para el aquietamiento físico y mental.
- Incentivar la escucha y conexión corporal consciente

CONTENIDOS:

Partiendo del conocimiento y la comprensión del cuerpo, se realizarán dinámicas y ejercicios basados en disciplinas cuerpo-mente donde el alumno/a pueda explorarse.

El trabajo permitirá ampliar la consciencia corporal para integrar todo su cuerpo en la ejecución del sonido y utilizaremos la respiración como herramienta para conectarnos.

Trabajaremos los diferentes patrones respiratorios e investigaremos en la postura para evitar tensiones innecesarias.

Se realizarán actividades que ayuden a la expresión corporal con la música y ejercicios básicos para el autocuidado corporal.

AFORO: mínimo 10 / máximo 14 alumnos

PRECIO: 30€ (25€ para los socios/as del AMPA del Conservatorio Profesional de Música de Palencia)

INSCRIPCIÓN: Haciendo el pago del taller mediante transferencia bancaria al AMPA IBAN ES19 2103 4538 2500 3010 0526

Indicando en el asunto: “**TALLER 16 MARZO** + Nombre y apellidos del alumno”

Y enviando el justificante de pago, nombre, apellidos, curso y especialidad al correo electrónico: paula.mensan@educa.jcyl.es

MATERIALES ALUMNOS:

Ropa cómoda (trabajaremos sin calzado), esterilla, manta, botella de agua, algo para tomar notas y pinturas de colores.

SOBRE LA DOCENTE:

Amaya Arnaiz (Tarragona, 1989) es fisioterapeuta y música. Completa los estudios musicales profesionales de viola en el Conservatorio Profesional de Valladolid y está formada en técnica vocal Estill nivel 1 y 2. Realiza formaciones en disciplinas corporales para la voz con Leticia Rúa Santafé y Robert Sussuma entre otros.

Actualmente desarrolla su actividad en el campo de la salud para músicos con el proyecto *Salud y Música*, realizando terapia y educación corporal desde una perspectiva integral cuerpo-mente. A nivel musical, su principal proyecto lo forma a dúo con el guitarrista de jazz Víctor Antón, nutriéndose del repertorio de boleros, standards de jazz y otras músicas populares. Ha realizado colaboraciones como cantante con grupos como *El Alquimista Loco*, *Fetén Fetén* o *Rodrigo Cuevas* entre otros.

Más información:

www.amayaarnaiz.es

@amaya.arnaizz