

## TALLER D'INICIACIÓ A LA FORMACIÓ CORPORAL PER A MÚSICS

### Objectius:

Donar la importància necessària al cos i parts d'aquest i com poden incidir positivament en el nostre estat físic i anímic alhora d'estudiar i tocar en públic és una cosa que generalment els músics no fem.

### Descripció:

En poques escoles i conservatoris de la península es tracta la formació o correcció corporal i, a més a més, hi ha poc professorat especialitzat en aplicar aquesta disciplina a la música.

Sovint descuidem la respiració, les tensions musculars, l'actitud... sovint estem immersos en nosaltres mateixos i no escoltem la resta de membres del grup. Sovint oblidem que el nostre gest i la nostra actitud també comuniquen sensacions al públic o a la resta de membres del grup. Aquests aspectes de vegades ens passen factura o fan que el nosaltres i el grup no toquem tant a gust com esperem. Aquests són aspectes que tenen a veure amb la formació corporal, la comunicació mitjançant l'actitud i les dinàmiques de grup

Aquest taller pretén ser només una presa de contacte amb aquesta pràctica. Es donaran pautes per tal que cadascú pugui adquirir eines per treballar a casa o amb la seua colla. Tot i això es treballaran problemes concrets relacionats amb la dolçaina i el tabal. També es practican taules d'estiraments específiques. Es treballaran també tècniques de grup per potenciar els mecanismes que milloren la interpretació col·lectiva, del músic interrelacionant-se amb la resta de membres del grup.

### Mecanismes susceptibles de ser treballats:

- Estiraments
- La respiració
- Concentrar-se en la respiració mentre ens movem
- Repàs de la posició de músic assegut i dret
- La gola en els instrumentistes de vent
- El diafragma
- L'actitud: anàlisi i valoració
- Tocar caminant tenint en compte tots els punts anteriors
- La mirada perifèrica
- L'acció i reacció mitjançant el gest
- L'estímul pregunta-resposta
- Buscar l'objectiu comú
- Generar confiança

Professor:

- Pau Puig

**Durada del curs:** a determinar

**Requeriments per part dels alumnes:** roba còmoda per poder estirar-se i estar per terra sense impediments.

**Necessitats del professor:** Una aula gran, àmplia i sense columnes ni impediments visuals ni de mobilitat, lluminosa. Si és possible amb parquet.