

XVIII

Festival de Educación Musical

**C3-La educación corporal
aplicada en la ejecución
y pedagogía
instrumental**

**Ponente: Mtra. Cristina Castro
Ricárdez**

Resumen: Taller de carácter teórico práctico donde se brindarán las herramientas para el conocimiento y conscientización sobre la función mecánica, características y cuidado de los miembros que participan en ejecución: tendones, músculos, sistema óseo, sistema nervioso periférico y articulaciones, integrando estos conocimientos a la enseñanza, la técnica e interpretación, así como medio de prevención de lesiones y contemplando el aspecto psico-emocional del estudiante. El objetivo general del curso es dar a conocer y los principios de anatomía funcional, postura, ergonomía y gesto en relación a la práctica instrumental, aplicados de forma práctica en la pedagogía y la interpretación. Se realizará trabajo relacionado a la postura, el gesto en la ejecución, calentamiento, enfriamiento, ejercicios por instrumento y trabajo individual en algunos casos, con el instrumento.

Actividades para 5 sesiones:

PRIMERA SESIÓN

I. Nociones de anatomía y ergonomía aplicadas a la ejecución instrumental

II. Factores de riesgo en el músico profesional

a) Psicológicos,

b) Entorno escolar y laboral,

c) Técnica instrumental,

d) Características físicas particulares

SEGUNDA SESIÓN

III. Principales patologías musculoesqueléticas en músicos: definición, causas en el músico, prevención: Tendinopatías, compresión nerviosa, síndrome de túnel del carpo, cubital, epitrocleititis, Escoliosis, cifosis, lordosis, Artritis, artrosis, Contracturas musculares, Síndrome de surmenaje, Distonía focal

IV. Prevención: Medidas generales, Individuales, Conciencia corporal

TERCERA SESIÓN

V. Aplicación en la práctica individual: Trabajo práctico con los participantes, Trabajo corporal con el instrumento

VI. Aplicación en la pedagogía: Integración de conocimientos de anatomía, fisiología y ergonomía, en la enseñanza, Material de apoyo, Multidisciplina, prevención

CUARTA SESIÓN

VII. recuperación y reeducación: Músico con alguna lesión aguda o crónica, Reeducación, Plan de trabajo, de recuperación paulatina.

VIII. Resolución de cuestionarios por parte de los participantes y elaboración de un plan de trabajo personal

QUINTA SESIÓN

IX. Ejercicios por secciones de instrumentos y por músculos. Concepto de calentamiento y enfriamiento activo

X. Conclusiones

XI. Sesión de preguntas

Bibliografía recomendada:

-Mathieu, Marie-Christine. Gestes y postures du musicien. Fromat, 2004

-Rosset, Jaume. A tono. España: Paidotribo, 2005.

-Orozco, Solé. Tecnopatías del músico. Barcelona: Aritza, 1996.

-Tubiana, R. (2000). Medical problems of the instrumentalist musician. London: Martin, Dunitz.

-Alfonso, J. (1954). Ensayo sobre la técnica trascendente del piano. Madrid: Unión Musical Española.

-Papillon, M., Bros, C. (2001). La main du pianiste. Montauban : Alexitère.

-Chamagne, P. (1995). Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens. Montauban: Alexitère.

-Kochevitsky, G. (1967). The art of Piano Playing. Illinois: ed. Summy-Birchard Company.

Cómo se evaluará el aprendizaje ya sea por la presentación de trabajos, o por la retroalimentación misma:

El aprendizaje se evaluará por medio de cuestionarios que resolverán los asistentes, los cuales serán la base para realizar un plan de trabajo individual

Materiales que el participante deberá llevar

- Cuaderno de apuntes, tapete, sábana o manta para ejercicios en piso, en la 5a sesión.
- Opcional: Llevar su instrumento en la 4a sesión, pelota de tenis en la 5a. sesión

Semblanza de la tallerista:

Cristina Castro Ricárdez, licenciada en piano con mención honorífica, en el 2000. En 2007 obtiene el título de Maître en Musique (interprétation) por la Université Laval. Estudió con Andrés Acosta, Ileana Bautista, Jean-Pierre Pinson, Ursula Stuber, Arturo Nieto y Chantal Masson-Bourque, en Canadá. Participó en numerosas clases magistrales con reconocidos pianistas y pedagogos en México y el extranjero. Desde el año 2000 realiza una constante labor concertística, presentándose como camarista, solista y acompañante, en las principales salas de conciertos la CDMX.: Blas Galindo. Sala Nezahualcóyotl, Carlos Chávez, Sala Ponce, Hermilo Novelo, entre muchos otros, también en Michoacán, Baja California, Zacatecas, Guerrero, Hidalgo, Edo Mex. Oaxaca, Morelos, Puebla, Canadá, Perú y Costa Rica. Ganadora de distintas becas del FONCA, INBA y SECULT, como concertista. Del 2006 al 2024 ha impartido cursos, talleres y ponencias sobre Educación somática en instituciones profesionales de música, (UAZ, UAEH, EBAT, etc.) a los músicos de la OSIPN, a directores de banda en Oaxaca, a alumnos y maestros en Colombia, y Perú. Tiene dos artículos publicados, con este tema en México y

en Perú. En Canadá realizó diversas investigaciones sobre el trabajo corporal de los instrumentistas, En 2003 ganó un concurso de oposición como Maestra de piano, en la ENM-UNAM en nivel CIM, propedéutico, licenciatura, en la FaM. Impartió la clase de Taller de inducción a la vida universitaria, idioma francés, el seminario “El trabajo corporal del pianista” a nivel de licenciatura. Actualmente se desempeña como concertista y maestra presentando numerosos ciclos de recitales, con alumnos y artistas invitados.

Directorio
Facultad de Música- UNAM

María Teresa Navarro Agraz
Directora

José Francisco Gómez Pérez
Secretario Académico

Mario Alviso Becerril
Secretario Técnico

María Guadalupe Quintero Díaz de León
Secretaria de Extensión Académica

Manuel Hernán Becerra Hernández
Secretario de Servicios y Atención Estudiantil

Juana Esquivel Flores
Secretaria Administrativa



Facultad de Música
Xicoténcatl 126, Col. Del Carmen, Coyoacán, Cd. Mx., 04100
www.fam.unam.mx