



PROVINCIA DE BUENOS AIRES  
DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA  
*Conservatorio de Música "Julián Aguirre"*  
*Lomas de Zamora*

Av. H. Yrigoyen 7652, (1828) Banfield. Tel: 4242-4879  
E-mail: [consaguirre@yahoo.com.ar](mailto:consaguirre@yahoo.com.ar)  
Sitio Web: [www.consaguirre.com.ar](http://www.consaguirre.com.ar)

**CARRERA:** Taller de Trabajo Corporal (instrumentistas)  
Plan Resolución 13.234/99  
**Espacio curricular:** Taller de Trabajo Corporal  
**Cantidad de módulos semanales:** 4 (cuatro)  
**Profesor:** Diana Bangardini  
**Ciclo lectivo** 2019

#### **Expectativas de logro:**

Incorporar los diversos aspectos técnicos que integran la actividad práctica desde su conceptualización.

Desarrollar aspectos de economía de esfuerzo, regulación del tono, cualidades físicas en el momento de ejecutar el instrumento.

Adquirir hábitos posturales sanos.

Abordar la problemática del cuerpo y su proyección con el instrumento.

Experimentar diferencias tónicas. Opuestos: movilidad e inmovilidad y otro, tensión y relajación.

Descubrir y reconocer su esquema corporal.

Conocer y reconocer lo osteo-articular, huesos, articulaciones, músculo, ligamentos.

Lograr la alineación y desalineación corporal.

Lograr la movilidad articular, flexibilidad y elongación.

Profundizar la conciencia del propio cuerpo centrada en el abordaje sensoperceptivo.

Conocer técnicas de percepción corporal y de referentes conceptuales básicos de anatomía funcional.

**Contenidos:**Unidad 1

Conciencia corporal

La imagen corporal. Apoyos, distancia, volumen, peso.

Lo osteo-articular, huesos y articulaciones. Lo anatómico, por circuitos, por zonas articulares.

Alineación y desalineación.

Tono muscular. Contracción, distensión, regulación y equilibrio eutónico.

Hábitos posturales y cuidado del cuerpo. Estabilidad, equilibrio.

Unidad 2

Entrenamiento corporal

Ejercicios para la preparación corporal. Cualidades físicas, de agilidad, flexibilidad, destreza, resistencia, fuerza y coordinación.

Equilibrio corporal. Ejes, ubicación del eje vertical. Relación sacro-cabeza.

Apoyos, empuje, peso.

Tono muscular. Regulación de la fuerza.

Unidad 3

Aportes de técnicas y métodos.

La sensopercepción.

La eutonía.

El método Feldenkrais.

Los aportes de técnicas y escuelas corporales conexas acerca del músico y su cuerpo, preparación del cuerpo para tocar un instrumento.

**Evaluación:**

Observación directa por clase.

Ajuste a la propuesta. Diversidad e intereses. Capacidad de síntesis. Presentación de trabajos prácticos desarrollando diferentes técnicas.

**Acreditación:**

80% de presentismo.

100% de trabajos prácticos.

Presentación de un mapa conceptual de una técnica de conciencia corporal.

**Bibliografía:**

Laban: Danza Educativa Moderna, Editorial PAIDOS.

Bertherat Therese: El cuerpo tiene sus razones, Editorial PAIDOS.

Bangardini, Diana: Pioneros del movimiento, Editorial Nuevo Mundo.

Visthithz, Berta: Educación del movimiento al ser, Editorial PAIDOS.

Odessky, Alejandro: Eutonía y estrés, Editorial Lugar.

Barlow, Wilfred: El Principio de Matías Alexander.

Feldenkrais, Moshe: El método, Editorial PAIDOS.

La dificultad de ver lo obvio, Editorial PAIDOS.

Calais, Germain Blandine: Anatomía para el movimiento, Editorial Continente.

Sardá Rico: Ejercicios para músicos, Editorial PAIDOS.