

## PROGRAMACIÓN DE TÉCNICA CORPORAL

Asignatura: TÉCNICA CORPORAL I, II y III

Número de créditos: 4,5

### CONTENIDOS

GIMNASIA CONSCIENTE PARA UN CUERPO-INSTRUMENTO A FAVOR DE LA TÉCNICA NECESARIA PARA EL CANTANTE

- 1.- Introducción.
- 2.- Conocimiento y cuidado de la respiración.
- 3.- Condiciones para hacerlo correctamente.
- 4.- Orientaciones técnicas previas a la práctica de los ejercicios.
- 5.- Reeduación corporal.
- 6.- Posiciones de partida:
  - Los hombros y el cuello
  - Tórax y pulmones.
  - Abdomen y Diafragma.
- 7.- Conclusiones.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La asistencia, la participación activa en clase y la realización de los ejercicios y trabajos propuestos por el profesor de la asignatura serán, fundamentalmente, los parámetros básicos de la evaluación de los alumnos en lo que se refiere a la materia que nos ocupa. Las directrices generales en este aspecto serán las establecidas en la Orden de 23 de septiembre de 2002 de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía (BOJA nº 121, de 17 de octubre).

Concretamente, se tendrán en cuenta como notas de clase los trabajos realizados y presentados regularmente en el aula, así como las pruebas parciales que se estimen convenientes.

**BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

- Orozco Delclós, Luis y Solé Escobar, Joaquim: “Tecnopatías del músico”. Editorial Aritza, Barcelona, 1996.
- Chun – Tao Cheng, Stephen: “El Tao de la voz”. Ediciones Gaia.
- T.Motos y L.G Aranda: “Práctica de la expresión corporal”
- Jean Jacques Rondeleux: “Trouver sa voix”
- Alió, Myriam: “Los espacios de la voz”. Editorial Clivis, Barcelona, 1983.
- Alexander, F.M: “El uso de sí mismo”. Editorial Urano. Barcelona, 1955.
- Gelb, Michael: “El cuerpo recobrado”. Ed. Urano. Barcelona, 1987.
- Stevens, Chris: “La técnica Alexander”. Editorial Oniro-Paidós, 1997
- Mircea Eliade: “Techniques du Yoga”. Gallimard, 1994
- B.K.S . Iyengar : « Light on Yoga »