

Conservatorio Profesional de Música  
"Miguel Caparrós Belmonte" de Cuevas del Almanzora

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

YOGA APLICADO  
A LA MÚSICA



JUNTA DE ANDALUCÍA  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional



CONSERVATORIO  
PROFESIONAL DE MÚSICA  
"Miguel Caparrós Belmonte"  
Cuevas del Almanzora



## ÍNDICE

1. MARCO LEGAL.....	- 2 -
2. OBJETIVOS.....	- 4 -
2.1 OBJETIVOS GENERALES DE LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA.....	- 4 -
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA.....	- 5 -
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA:.....	- 7 -
2.3.1 Objetivos .....	- 7 -
2.3.2 Contenidos.....	- 7 -
2.3.4 Metodología .....	- 9 -
2.3.5 Evaluación.....	- 10 -
2.3.6 Criterios de Evaluación para Yoga Musical.....	- 10 -
2.3.7 Indicadores de logro.....	- 12 -

C.P.M. CUEVAS DEL ALMANZORA

## 1. MARCO LEGAL

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía
- Decreto 241/2007, de 4 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música en Andalucía.
- Orden de 25 de octubre de 2007, por la que se desarrolla el currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música en Andalucía
- Orden de 25 de octubre de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje y las pruebas de acceso del alumnado de las Enseñanzas Profesionales de Música y de Danza en Andalucía.
- Orden de 16 de abril de 2008, por la que se regulan la convocatoria, estructura y procedimientos de las pruebas de acceso a las Enseñanzas Profesionales de Música en Andalucía.
- Decreto 361/2011, de 7 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Conservatorios Elementales y de los Conservatorios Profesionales de Música.
- Orden de 9 de diciembre de 2011, por la que se modifica la Orden de 25 de octubre de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje y las pruebas de acceso del alumnado de las Enseñanzas Profesionales de Música y de Danza en Andalucía.
- Orden de 19 de marzo de 2012, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los conservatorios elementales y de los conservatorios profesionales de música, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.
- Orden de 18 de abril de 2012, por la que se regulan las pruebas de acceso a las Enseñanzas Artísticas Superiores y la admisión del alumnado en los centros públicos que imparten estas enseñanzas.

En el artículo 2 del decreto 241/2007, de 4 de septiembre de 2007, por el que se establece la ordenación y el currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música en Andalucía, se fijan sus finalidades, a saber:

- ✓ Las enseñanzas profesionales de música tienen como finalidad proporcionar al alumnado una formación artística de calidad y garantizar la cualificación de los futuros profesionales de la música.
- ✓ La finalidad de las enseñanzas profesionales de música se ordena en tres funciones básicas: formativa, orientadora y preparatoria para estudios posteriores.

C.P.M. CUEVAS DEL ALMANZORA

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVOS GENERALES DE LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA

Las Enseñanzas Profesionales de música tienen como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades generales y los valores cívicos propios del sistema educativo y, además, las capacidades siguientes:

- Habitarse a escuchar música y establecer un concepto estético que le permita fundamentar y desarrollar los propios criterios interpretativos.
- Desarrollar la sensibilidad artística y el criterio estético como fuente de formación y enriquecimiento personal.
- Analizar y valorar la calidad de la música.
- Conocer los valores de la música y optar por los aspectos emanados de ella que sean más idóneos para el desarrollo personal.
- Participar en actividades de animación musical y cultural que permitan vivir la experiencia de transmitir el goce de la música.
- Conocer y emplear con precisión el vocabulario específico relativo a los conceptos científicos de la música.
- Conocer y valorar el patrimonio musical como parte integrante del patrimonio histórico y cultural.
- Conocer y valorar el patrimonio musical de Andalucía y su contribución a la música española y universal.
- Promover en el alumnado los valores de la tolerancia, la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombre y la no discriminación.

## 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA

Las Enseñanzas Profesionales de música deberán contribuir a que el alumnado adquiera las capacidades siguientes:

- Superar con dominio y capacidad artística los contenidos y objetivos planteados en las asignaturas que componen el currículo de la especialidad elegida.
- Conocer los elementos básicos de los lenguajes musicales, sus características, funciones y transformaciones en los distintos contextos históricos.
- Utilizar el "oído interno" como base de la afinación, de la audición armónica y de la interpretación musical.
- Formar una imagen ajustada de las posibilidades y características musicales de cada uno, tanto a nivel individual como en relación con el grupo, con la disposición necesaria para saber integrarse como un miembro más del mismo o para actuar como responsable del grupo.
- Compartir vivencias musicales de grupo en el aula y fuera de ella que permitan enriquecer la relación afectiva con la música a través del canto y de la participación instrumental en grupo.
- Valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación.
- Interrelacionar y aplicar los conocimientos adquiridos en todas las asignaturas que componen el currículo, en las vivencias en las experiencias propias para conseguir una interpretación artística de calidad.
- Conocer y aplicar las técnicas del instrumento de la voz de acuerdo con las exigencias de las obras.
- Adquirir y demostrar los reflejos necesarios para resolver eventualidades que surjan en la interpretación.
- Cultivar la improvisación y la transposición como elementos inherentes a la creatividad musical.
- Interpretar, individualmente o dentro de la agrupación correspondiente, obras escritas en todos los lenguajes musicales, profundizando en el conocimiento de los diferentes estilos y épocas, así como en los recursos interpretativos de cada uno de ellos.

- Conocer, interpretar y valorar armónica, formal y estéticamente diferentes obras del repertorio musical andaluz o de inspiración andaluza.
- Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa.

C.P.M. CUEVAS DEL ALMANZORA

### 2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA:

#### 2.3.1 Objetivos

1. **Mejorar la postura corporal y la conciencia física:** Enseñar a los estudiantes de música a adoptar posturas más correctas y saludables que puedan aplicar y favorezcan su interpretación instrumental, reduciendo la tensión muscular y previniendo lesiones.
2. **Fomentar la relajación y gestión del estrés:** Proporcionar herramientas a través de la respiración y la toma de conciencia corporal para controlar la ansiedad y el nerviosismo en situaciones de alto rendimiento como audiciones o conciertos.
3. **Desarrollar la respiración consciente:** Integrar técnicas de respiración que potencien la toma de conciencia y el control de la misma.
4. **Mejorar la concentración y la atención plena (mindfulness):** Introducir prácticas de meditación que ayuden a los estudiantes a mejorar su enfoque mental global como recurso aplicable a su ejecución durante la interpretación y el estudio musical.
5. **Fortalecer el cuerpo y la mente para una práctica musical equilibrada:** Desarrollar fuerza, flexibilidad y equilibrio físico y mental que apoyen su práctica musical y el desarrollo de su carrera de forma sostenible y saludable.
6. **Conectar la expresión artística con la conciencia corporal y emocional:** Promover la conexión entre las emociones y el cuerpo y su directa relacional con la interpretación musical, para lograr una expresión más profunda y auténtica.

#### 2.3.2 Contenidos

##### **Bloque 1: Introducción al Yoga Aplicado a la Música**

- La relación entre el cuerpo, las emociones y la mente en el rendimiento artístico.
- Beneficios del yoga para músicos: postura, respiración, relajación.



### ***Bloque 2: Conciencia Corporal y Postural***

- Ejercicios y estiramientos preparatorios para la práctica de posturas básicas de yoga adaptadas a las necesidades de los alumnos/músicos.
- Tadasana (postura de la montaña) para favorecer la estabilidad y el equilibrio.
- Supta Baddha Konasana (postura del ángulo reclinado) para relajar la zona lumbar.
- Adho Mukha Svanasana (postura del perro hacia abajo) para la flexibilidad y la fuerza en los brazos y espalda.
- Corrección de hábitos posturales negativos asociados a la práctica musical prolongada.

\*(Técnica Alexander)

### ***Bloque 3: Respiración y Relajación:***

- Introducción a la respiración diafragmática y su aplicación en la música.
- Estudio y practica de diferentes técnicas de respiración: como Nadi Shodhana (respiración alterna) para equilibrar la energía y reducir el estrés. Ujjayi (respiración victoriosa) para aumentar la capacidad pulmonar.
- Ejercicios de relajación muscular progresiva para aliviar la tensión antes y después de la práctica musical.

### ***Bloque 4: Meditación y Mindfulness en la Música:***

- Introducción al Mindfulness y a la practica de la meditación para mejorar la concentración y reducir la distracción mental durante la práctica y el estudio musical.
- Técnicas de respiración y visualización para prepararse mentalmente antes de una actuación.

### ***Bloque 5: Integración del Yoga en la Práctica Musical:***

- Rutinas cortas de yoga previas a la interpretación o estudio instrumental
- Ejercicios de estiramiento y relajación pre y post-práctica.
- Aplicación de la respiración y el movimiento corporal consciente durante la ejecución instrumental.

### ***Bloque 6: Salud Integral para el Músico:***

- Prevención de lesiones comunes en músicos a través del yoga.
- Rutinas diarias para fortalecer la musculatura y mejorar la flexibilidad.
- Importancia del autocuidado físico y mental en la vida profesional del músico.

**Con estos objetivos y contenidos, los estudiantes aprenderán a integrar el yoga como una herramienta para mejorar tanto su bienestar personal como su rendimiento musical.**

#### 2.3.4 Metodología

- Clases prácticas de Mindfulness y meditación.
- Ejercicios específicos de estiramientos y fortalecimiento de la musculatura.
- Dinámicas grupales e individuales para desarrollar la conciencia corporal y la respiración.
- Integración progresiva de las prácticas de yoga en la rutina diaria de estudio musical.
- Reflexión sobre la relación entre la mente, el cuerpo y la música.

### 2.3.5 Evaluación

- La evaluación será continua y numérica y estará basada en la participación activa en las sesiones.
- Para superar la asignatura será necesario la asistencia a un 80% de las clases. Solo se podrá faltar un máximo de tres veces al trimestre de forma injustificada.
- La ejecución de los ejercicios en clase será la forma principal de evaluación.
- La música se asocia con otros contenidos transversales como la igualdad, la paz y el respeto a los compañeros. Todo esto se tendrá en cuenta en la dinámica de la clase y será utilizado como parte de herramienta de calificación. Valorando la participación en los ejercicios, el respeto al grupo y el apoyo y compañerismo en los diferentes aspectos del día a día en el aula y repercutiendo todo esto en la calificación final de la asignatura.

### 2.3.6 Criterios de Evaluación para Yoga Musical

#### 1. Criterios para los objetivos de desarrollo físico y postural

- Evaluar la comprensión y aplicación correcta de las posturas de yoga (asanas) con una postura corporal adecuada y alineada.
- Valorar la capacidad del alumnado para mantener la respiración controlada (pranayama) durante la práctica de las posturas.
- Evaluar la adaptación de las posturas a la práctica musical, considerando la relación entre postura corporal y rendimiento en el instrumento.
- Comprobar la mejora en la flexibilidad y la fuerza corporal a lo largo del curso.

#### 2. Criterios para los objetivos de desarrollo musical y auditivo

- Evaluar la capacidad de sincronizar las posturas de yoga con la música, mostrando una conexión fluida entre movimiento y ritmo.

- Valorar la escucha activa y concentración durante la ejecución musical, tanto en las posturas como en el desarrollo de dinámicas de relajación.
- Evaluar la sensibilidad hacia las cualidades expresivas de la música mientras se practica el yoga (ritmo, intensidad, duración, timbre, etc.).
- Comprobar la capacidad de improvisación en base a los ejercicios de respiración y movimiento inspirados en la música.

### **3. Criterios para los objetivos de desarrollo emocional y mental**

- Evaluar la capacidad para gestionar el estrés y la ansiedad a través de las técnicas de relajación y meditación enseñadas en el curso.
- Valorar la autoconciencia emocional que el alumnado demuestra al relacionar sus emociones con la interpretación musical y las posturas de yoga.
- Comprobar la capacidad de concentración y mindfulness aplicado al estudio y la práctica instrumental, demostrando una mayor claridad mental en los ensayos y conciertos.

### **4. Criterios para los objetivos de integración de la práctica instrumental con el yoga**

- Evaluar la mejora en la calidad del sonido y la técnica instrumental gracias a la integración de las técnicas de respiración y relajación.
- Comprobar la reducción de tensiones corporales durante la interpretación de piezas musicales.
- Valorar la capacidad de reflexión sobre cómo el yoga influye en el bienestar físico y mental relacionado con la práctica instrumental.

### **5. Criterios para los objetivos de trabajo en equipo y participación activa**

- Evaluar la colaboración y comunicación efectiva con los compañeros durante las sesiones grupales.

- Valorar la participación activa en las actividades de grupo, mostrando disposición y respeto hacia los demás.
- Comprobar la capacidad de autocorrección y ajuste personal durante las actividades grupales y la práctica individual.

### 2.3.7 Indicadores de logro

- Se espera que los estudiantes logren una mejora notable en su postura y respiración en las sesiones de práctica instrumental.
- Los estudiantes deben ser capaces de conectar de manera consciente el estado físico y emocional con su rendimiento musical.
- Deberían demostrar una sensibilidad aumentada hacia la música en relación a los cambios físicos y emocionales provocados por el mismo.

C.P.M. CUEVAS DEL ALMANZORA