

AYUDAS

Las modalidades de ayudas convocadas son de matrícula, alojamiento y manutención

PLAZO DE SOLICITUD

Hasta el 20 DE JUNIO de 2016

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

1. Impreso de solicitud normalizado disponibles en la dirección: www.unia.es/impresos y en cualquiera de los campus de esta Universidad.
2. Justificación documental de los ingresos familiares: fotocopia de la declaración del I.R.P.F. correspondiente al ejercicio 2014. En el supuesto de no disponer de ella por no haber estado obligado a su presentación, cualquier otro documento oficial, que acredite la situación económica familiar.
3. Documentación acreditativa de la titulación o titulaciones académicas que posea o esté cursando.
4. Documentación acreditativa de las circunstancias socio-familiares, alegadas.
5. C. Vitae.

Las solicitudes también se podrán presentar en la Oficina Virtual de la Universidad Internacional de Andalucía [pinchando aquí](#)

Para más información consultar las bases de la convocatoria en www.unia.es

CERTIFICACIONES

Horas lectivas certificadas: 30 horas.

Quienes acrediten al menos la asistencia al 80% de las horas lectivas del curso, tendrán derecho a la obtención de Certificado de Asistencia. Además, en aquellas actividades que contemplen pruebas de evaluación, quienes las superen tendrán derecho a que se les expida el correspondiente Diploma de Aprovechamiento, con expresión de la calificación obtenida.

SERVICIO DE RESIDENCIA:

Alojamiento en habitación compartida y manutención (desayuno, almuerzo, cena): 140 € (cinco días). Aquellas personas que deseen hacer uso de estos servicios, deberán abonar el importe correspondiente en el momento de formalizar la matrícula, así como solicitarlo expresamente en la secretaría de este Campus.

La reserva de alojamiento y/o manutención estará en función de la capacidad de los servicios de la Residencia Universitaria. Ver instalaciones en el enlace: <http://www.unia.es/residencialarabida>

Del 25 al 29 de julio

II CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL MÚSICO Y EVITAR LESIONES. ESTRATEGIAS, PRÁCTICAS Y TÉCNICAS

CURSOS
VERANO
UNIA 2016

CURSO / 2328

CONTENIDOS

Por segundo año consecutivo queremos presentar este curso, beneficioso para los profesionales relacionados con la música, docentes, intérpretes y estudiantes de música y danza así como para los profesionales de la rama sanitaria.

Las estadísticas, la experiencia y el día a día nos presentan, que no estamos hablando de una problemática rara y sin importancia. Así, la mayoría de los músicos sufren en un momento u otro de su carrera, algún tipo de afección provocada por los movimientos repetitivos, las posturas poco ergonómicas y el estrés, tanto físico como psíquico, relacionados con su actividad.

No estamos hablando de afecciones leves o que sólo afectan a los músicos profesionales de alto nivel, en uno de cada tres casos los problemas son suficientemente importantes como para frenar o detener totalmente la carrera profesional, los problemas empiezan a manifestarse a partir del segundo o tercer año de formación. De todas formas, si bien la falta de sensibilización es una importante limitación, la principal dificultad sigue siendo la imposibilidad por parte del músico de acceder a una información comprensible, útil y directamente aplicable a sus condicionantes.

Dado que los músicos enferman más frecuentemente que otros profesionales, que en muchos casos, desconocen las causas y las claves para que se puedan evitar sin comprometer el rendimiento del músico y su salud, a la vez que una mejora de las cualidades y capacidades musicales. La prevención de lesiones en el músico ha avanzado hacia nuevos conceptos y técnicas de trabajo que hacen de la propia prevención de lesiones no sólo una herramienta de salud sino también una herramienta de mejora musical.

Por todo ello, durante este curso, queremos proporcionar además de una información teórica de las causas, una gran cantidad de ejercicios personalizados para la prevención de dichas patologías a través de talleres eminentemente prácticos.

OBJETIVOS

- Entender por qué y cómo enferma el músico.
- Identificar las causas básicas del enfermar del músico.
- Seleccionar las estrategias clásicas de prevención.
- Conocer técnicas útiles para el músico.
- Desarrollar nuevas estrategias.
- Saber cómo aplicar las nuevas estrategias preventivas en el músico. Analizar los comportamientos del cuerpo-mente en los diferentes momentos de la interpretación (antes, durante, después).
- Mostrar las herramientas para evitar y mejorar el rendimiento.
- Detectar las alertas psico-corporales. Conocer y practicar algunos métodos, técnicas y prácticas que permiten dar una respuesta más ajustada.
- Conocer métodos para evitar y desarrollar lesiones de sobreuso.
- Conocer técnicas preventivas para que el músico pueda mejorar sus movimientos físicos requeridos en el acto de tocar, cantar o dirigir. y además toda mejora física que se verá reflejada en la calidad del sonido. Experimentar en la práctica sobre ejercicios.

Colaboran:



Campus de Sta. M^a. de La Rábida

Paraje La Rábida s/n • 21819 Palos de la Frontera (Huelva), España
0034959 350 452 larabida@unia.es

Síguenos en



@UNIAuniversidad
#UNIACV

- de calentamiento, estiramientos con la práctica de técnicas innovadoras.
- Conocer qué puntos en común tiene, la salud y el rendimiento.
- Reconocer el aprendizaje diferencial, en qué ámbitos es útil y cómo puede ayudar en la salud del músico.
- Saber transmitir cómo puede mejorar su rendimiento el músico y cómo se le puede ayudar en el aprendizaje a los alumnos.

DESTINATARIOS

El curso está dirigido a profesionales docentes de música en cualquier nivel educativo y estudiantes de Conservatorios Profesionales habiendo terminado y estudiantes de Conservatorio Superior, posgrados en música o recientemente terminados los estudios. También a profesionales del sector público y privado de la rama de la música. Alumnos de Ciencias de la Salud, Ciencias sociales y Jurídicas.

DIRECCIÓN

D^a. María Gadea Sirvent. Conservatorio Superior de Música de Córdoba

PROFESORADO

D^a Elsa Perdomo Guevara. University of Sheffield, Inglaterra.

Dr. Rafael García Martínez. Conservatorio Superior de Música de Zaragoza. Orquesta de Valencia. Universidad Internacional de Valencia.

Dra. Joana Betlem Gomila i Serra. Universidad de Barcelona. Institut de Fisiologia de Làrt-Fundació Ciència i art.Terrassa.

D^a Silvia Fábregas Molas. Institut de Fisiologia de Làrt-Fundació Ciència i art.Terrassa.

Dr. Tomás Martín López. Conservatorio Superior Música de Salamanca. Orquesta Sinfónica de Castilla y León.

D^a María Gadea Sirvent. Conservatorio Superior de Música de Córdoba.

CRONOGRAMA

LUNES, 25 DE JULIO

**09,00 - 11,30 Situación actual del músico ante el conocimiento de patologías
sobrevinidas por el ejercicio de su profesión. Técnicas de investigación**
María Gadea Sirvent

11,30 - 12,00 Descanso

12,00 - 14,30 Supérate al actuar en público: la metamorfosis del miedo escénico
Taller 1: Teórico - Práctico. Elsa Perdomo Guevara

MARTES, 26 DE JULIO

09,00 - 11,30 Supérate al actuar en público: la metamorfosis del miedo escénico
Taller 2: Teórico - Práctico. Elsa Perdomo Guevara

11,30 - 12,00 Descanso

12,00 - 14,30 Control fluido de la postura y del movimiento en los músicos
Taller 1: aplicaciones prácticas de la técnica Alexander en las secciones de estudio. Rafael García Martínez

MIÉRCOLES, 27 DE JULIO

09,00 - 11,30 Preparación cuerpo-mente para las actuaciones musicales.
Taller 2: Herramientas para desarrollar una actividad musical completa y optimizar las actuaciones. Rafael García Martínez

11,30 - 12,00 Descanso

12,00 - 14,30 Fluir como músico: ¿Cómo me relaciono conmigo mismo/a para mejorar como músico? Betlem Gomila i Serra

JUEVES, 28 DE JULIO

09,00 - 10,15 Conviértete en el mejor músico que hay en ti: introducción a la conciencia plena (mindfulness). Betlem Gomila i Serra

10,15 - 11,30 Ergonomía. Silvia Fábregas Molas

11,30 - 12,00 Descanso

12,00 - 14,30 ¿Existe la postura ideal para tocar? Silvia Fábregas Molas

17,00 - 19,30 Conozcamos las técnicas para evitar lesiones

Taller 1: Sobre ejercicios de calentamiento y estiramientos
Tomás Martín López

VIERNES, 29 DE JULIO

09,00 - 11,30 Conozcamos las técnicas para evitar lesiones

Taller 2: Sobre automasaje, puntos gatillo y crioterapia
Tomás Martín López

Todos los participantes instrumentistas en el curso deben aportar su propio instrumento, así como un atril, excepto los pianistas

MATRÍCULA

El plazo de matrícula concluirá 72 horas antes de que comience la actividad académica, siempre que queden plazas disponibles.

PROCEDIMIENTO

Las personas interesadas en matricularse en este curso deberán formalizar su inscripción a través de uno de los siguientes procedimientos:

1. Presentando en el Registro del Campus donde se vaya a realizar el curso el impreso normalizado debidamente cumplimentado y acompañado de la siguiente documentación:
 - a. Fotocopia del D.N.I./N.I.E./Pasaporte.
 - b. Justificante de haber abonado el importe de la matrícula.
2. A través del procedimiento on-line disponible en la dirección **www.unia.es**

El número de plazas es limitado. Se cubrirán por riguroso orden de entrada de matrículas.

El importe de la matrícula es de 88 €, que incluye la cantidad de 8 € en concepto de apertura de expediente y expedición de certificados y/o diploma de aprovechamiento.

No existirá reducción o exención de los derechos de matrícula establecidos, no obstante cualquier interesado podrá solicitar ayudas para estas actividades de acuerdo con las bases de la convocatoria.

FORMA DE PAGO

El abono del importe de los derechos de matrícula, así como de los gastos de residencia si los hubiere, se realizará en un solo pago a través de uno de los siguientes procedimientos:

- Sistema online en esta misma página web

- Por transferencia bancaria o ingreso en la cuenta que se indica a continuación, haciendo constar el nombre y apellidos del alumno y la actividad académica (nombre y código) en la que se matricula.

LA CAIXA IBAN: ES78 21009166752200074348 SWIFT: CAIXESBBXXX

Las instrucciones de matrícula se encuentran disponibles en la web: **www.unia.es**