



CURSO PARA PROFESIONALES DE LA MÚSICA

OBJETIVO DEL CURSO:

Aprender e interiorizar las estrategias de construcción postural y control motriz que sirven para un mejor uso del cuerpo en cualquier circunstancia.

Capacitar y formar a los participantes en la adecuada utilización del cuerpo durante el tiempo que tocan el instrumento, haciendo que los cambios sean coherentes y respetuosos con la técnica instrumental.

Promover actitudes y hábitos de cuidado del cuerpo y prevención de lesiones musculoesqueléticas relacionadas con los hábitos posturales y de movimiento, pero también con los gestos técnicos de cada instrumento.

COLECTIVOS A LOS QUE VA DESTINADO ESTE CURSO:

Músicos profesionales y amateurs que quieran mejorar el rendimiento musical y evitar las lesiones músculo-esqueléticas directamente relacionadas con la práctica del instrumento.

CONTENIDOS:

1. Presentación y consideración de los factores ambientales y personales que condicionan y determinan nuestros hábitos motrices, posturas y movimientos. El objetivo es corregir o evitar actitudes y situaciones potenciadoras o facilitadoras de riesgo para el sistema músculo-esquelético.
2. Asimilación mediante ejercicios y actividades prácticas, de las estrategias indicadas para el control de estos factores de riesgo que condicionan los movimientos.
3. Presentación de 4 estrategias de control motor según el modelo de construcción y regulación motriz SPRT, que tienen como objetivo desarrollar hábitos nuevos, más efectivos y mejor adaptados. Ejercicios para la asimilación de estas estrategias.
4. Aplicación práctica de estas estrategias en las diferentes técnicas instrumentales y posiciones en las que se practica. Esta parte se realiza trabajando con los participantes de uno en uno y poniendo en común los cambios y adaptaciones.
5. Ejercicios de estiramiento, tonificación y relajación que permiten desarrollar las capacidades para el uso de las estrategias motrices, a la vez que capacitan a cada persona para afrontar los cuadros de dolor y lesión músculo-esquelética más habituales en estos colectivos.



CURSO PARA PROFESIONALES DE LA MÚSICA

MEDIOS NECESARIOS PARA REALIZAR EL CURSO:

Debido al carácter práctico de las clases es importante contar con un espacio amplio y equipado con sillas, colchonetas y un proyector.

Los asistentes deben llevar la ropa cómoda y su instrumento.

- La duración recomendada del curso es 6 horas y en grupos de como máximo 20 personas.
- Se requiere de una visita previa por parte de nuestros técnicos al centro de trabajo la cual nos permita ajustar y adaptar los contenidos del curso a las características, mobiliario y organización del espacio de trabajo específico.

SPRRT