

## PLAN DE FORMACIÓN 2017-2018

### CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN

**Título:**

Método Feldenkrais, “Tú eres el instrumento más importante”

**Modalidad:** Curso presencial.

**Etapas:** Conservatorios, Escuelas de Música y de Danza.

**Dirigido a:** Profesorado de conservatorios y escuelas de música y de danza de Navarra

**Convoca:** La Sección de Enseñanzas Artísticas

**Justificación:**

El método Feldenkrais es un método de aprendizaje somático cuya práctica habitual consigue mejorar la conciencia individual sobre el cuerpo mediante el movimiento y la atención consciente. En este método buscamos investigar aquellos caminos olvidados de la percepción, del pensamiento, de las emociones y del movimiento que nos hacen posible llevar una vida plena según el potencial individual de cada persona, aplicable a cualquier campo desarrollado por el ser humano, música, deportes, danza...

**Objetivo/s:**

1. Desarrollar la conciencia y la autoimagen a través del movimiento
2. Mejorar la disponibilidad “corporal” para la acción de tocar un instrumento
3. Reconocer patrones habituales de movimiento y proporcionar nuevas posibilidades.
4. Obtener una mejor organización corporal, coherente con las características individuales.
5. Disfrutar de la práctica del Método Feldenkrais

**Contenidos:**

- Reconocimiento, a través de las sensaciones, de diferentes partes del “cuerpo” que intervienen en la acción: Pies y piernas como base de soporte, Cintura pélvica, Columna vertebral, Cintura torácica, Cintura escapular y Cabeza.
- Toma de conciencia de los elementos que intervienen en cualquier acción (Pensamiento, movimiento, sensación y sentimiento):

- Relación entre diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Flexión, extensión, torsión, flexión lateral
- Realización de secuencias de movimiento que inhiben tensiones parasitas inconscientes
- Conocimiento de los elementos que intervienen en el movimiento y aprender a combinarlos
- Desarrollo de la atención consciente necesaria para la realización de acciones coordinadas.
- Ser consciente de los sentidos y su importancia en la organización del movimiento

### **Metodología:**

La esencia del método se encuentra en la interacción entre series de movimientos coordinados y el aprendizaje sensomotórico individual que va desarrollando la persona a través de una profunda toma de conciencia de su propio cuerpo.

El Método Feldenkrais es un proceso de aprendizaje somático que se transmite en sesiones de grupo llamadas ATM (*Toma de Conciencia a través del Movimiento*, por sus siglas en inglés – Awareness Through Movement), o en sesiones individuales llamadas IF (*Integración Funcional*). En este caso, y salvo algunos ejemplos específicos la práctica se desarrollará en sesiones grupales.

Cada ATM está estructurada de manera que se mejore cualquier acción que implica movimiento con una función específica, y en este curso están orientadas a la mejora de los movimientos necesarios para tocar un instrumento.

Las ATMs están diseñadas por el Dr. Moshe Feldenkrais y las lecciones elegidas para este curso incluyen series de movimientos dirigidas a trabajar sobre partes específicas del cuerpo y las relaciones existentes entre ellas (cabeza, columna vertebral, tórax, pelvis, cintura escapular, piernas y pies)

Estructura de trabajo para cada día del curso

- Apartado teórico en el que se dé a conocer los principios básicos de la metodología, explicaciones acerca de los principios del movimiento, beneficios que proporciona esta metodología para el intérprete y profesor de música, preguntas o aclaraciones de dudas acerca del método o sobre las sesiones impartidas.
- Práctica con instrumento y un mínimo de dos ATMs cada día de asistencia al curso

Puesta en común de las aplicaciones del método en el trabajo en el aula, así como en nuestra propia práctica como profesionales de la música.

**Ponente/s:** L. David Pulido Morillo

Profesor de violín y viola en el Conservatorio Profesional “Pablo Sarasate” de Navarra y profesor de Feldenkrais.

**Responsable:**

Mario Ardanaz Iriarte. Jefe de Sección de Enseñanzas Artísticas Departamento de Educación.  
Cuesta de Santo Domingo s/n. [ensearti@navarra.es](mailto:ensearti@navarra.es) Teléfono: 848 426973

**Lugar:** Ciudad de la Música. Paseo Antonio Pérez Goyena nº 1. Conservatorio Profesional de Música de Navarra.

**Fechas:** lunes 16 de abril a jueves 19 de abril

**Horario:**

9:30h a 13:30h

**Duración:** 16 horas

**Nº Plazas:** 25

**Nº mínimo asistentes:** 15

**Periodo inscripción:** El último día para inscribirse será el 6 de marzo de 2018 en el siguiente enlace: <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/>

**Criterios de selección:**

- Orden de inscripción

**Idioma:** Castellano

**Notas:**

- Los asistentes necesitarán traer una esterilla y ropa cómoda, calcetines para andar por la sala, y su instrumento a partir de la segunda sesión.v
- En adelante todos los avisos y notificaciones relacionadas con los cursos de formación se realizarán a través de la cuenta de correo oficial del PNTE asignada a cada docente de la Red Pública de Educación ([usuario@educacion.navarra.es](mailto:usuario@educacion.navarra.es)). Al profesorado de centros privados y concertados los avisos y notificaciones les llegarán al correo que tengan establecido en Educa.
- La lista de admitidos/as a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde la fecha de finalización de inscripciones, en la página: <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/admitidos/>
- Cuando un/a docente haya sido admitido/a en la actividad y no vaya a poder realizarla, deberá avisar por correo electrónico a la persona responsable de la actividad que figura en la convocatoria para darse de baja antes de su inicio. En caso contrario, se iniciará un proceso sancionador que le impedirá acceder a la

plataforma de inscripciones durante 5 meses y ello le privará de la posibilidad de inscribirse en las actividades formativas organizadas por el Departamento de Educación de Navarra. Esta penalización no exime de la obligatoriedad de realizar 35 horas de formación anuales.

- Con respecto a los cursos de la FAD convocados por el PNTE se deberá actuar del siguiente modo: si en el plazo de 15 días contados a partir de la fecha de inicio del curso el/la docente no realiza y entrega la denominada “Tarea obligatoria: presentación”, será automáticamente excluido del curso. Esta exclusión supondrá el mismo proceso sancionador del supuesto anterior.
- Solamente pueden realizar y certificar la formación docentes en activo, a excepción de las personas con licencias por maternidad, adopción y acogimiento, tal y como se recoge en el D.F 71/2017 del 23 de agosto. Cualquier otra situación de incapacidad temporal es incompatible con la asistencia a la formación.
- Para obtener la certificación será obligatorio acudir al 85% de las sesiones presenciales y firmar cada sesión en la hoja de firmas con bolígrafo de tinta indeleble. No se computará la asistencia de ninguna sesión en la que no se hubiera recogido la firma, es decir, no se aceptará ningún otro tipo de justificación de asistencia. En las formaciones cuyos diseños contemplan la realización de un trabajo práctico, además de la asistencia anteriormente indicada será preceptiva la presentación de los trabajos para obtener la acreditación.