

TALLER BANDA DE MÚSICA DE COLMENAR VIEJO

Técnica Alexander

A finales del siglo XIX Matthias Alexander descubrió una Técnica para solucionar sus problemas de voz en el teatro. Posteriormente comenzó a enseñar la Técnica, que más tarde se conocería como **“Técnica Alexander”** y a formar profesores de ella.

La Técnica Alexander se imparte actualmente en todo el mundo: Juilliard School y Universidad de New York; Yale School of drama; Real Academia de Arte Dramático (RADA) y Real Academia de Música de Londres; La mayoría de los centros superiores de formación musical, danza, arte dramático y universidades; En España, en los Conservatorios Superiores de Madrid, Zaragoza, Conservatorios Profesionales y escuelas de arte dramático.

La Técnica Alexander no es una terapia o un tipo de meditación, sino la forma de hacer consciente al individuo de como mejorar el uso que hace de su cuerpo.

Esta mejora provoca que el funcionamiento del mismo sea más acorde con su propio diseño, y por tanto una ventaja en todas las actividades que realizamos, profesionales o de la vida cotidiana.



Profesores Moreno Torroba,

Fotos: Amparo Mas

En el trabajo del taller se incide sobre dos aspectos inseparables, el psíquico y el físico. Mediante un análisis del material de Matthias Alexander

mezclado con juegos de observación, realizados entre los propios participantes, y con la guía del profesor, se va desarrollando una experiencia que se incorpora progresivamente a la vida del alumno, facilitando el uso de ésta herramienta indispensable, para la vida académica y profesional.

El taller se desarrolla en varias partes, que van desde los descubrimientos que realizó Alexander a la aplicación en el músico de los diferentes procesos y estrategias; todo ello desde la práctica y con un enfoque individualizado para cada participante.

Las partes están estructuradas con material audiovisual y enfoque eminentemente práctico, con una introducción sobre observación, propiocepción, inhibición, dirección, etc., y la aplicación de la Técnica Alexander.



MATERIALES

Los materiales necesarios para la realización del taller son:

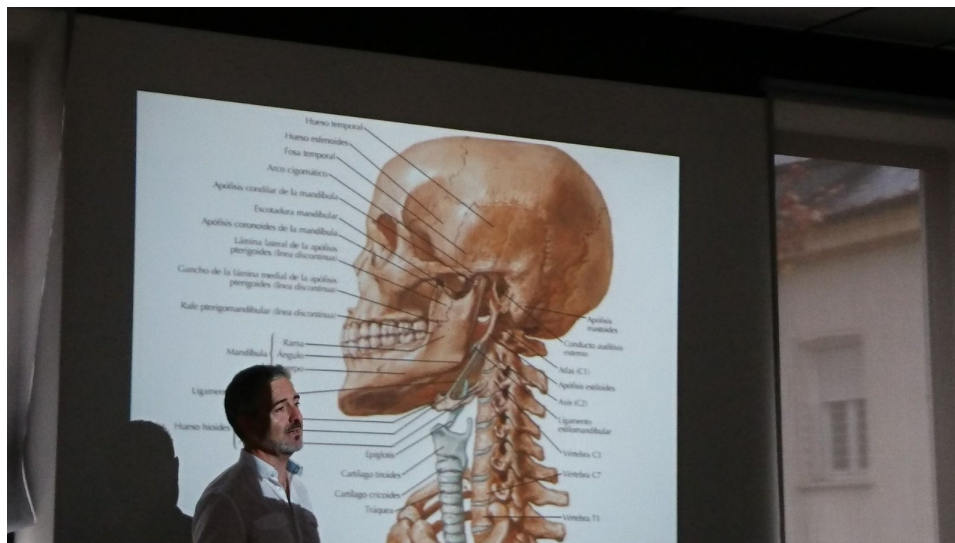
- Ropa cómoda.
- Colchonetas.
- 10 centímetros de libros a modo de almohada.
- Televisor o proyector.

OBJETIVOS

- Conocer la Técnica Alexander
- Conocer los beneficios de la observación y la auto observación
- Reflexionar sobre la importancia de usar el cuerpo con una dirección consciente
- Aprender a parar antes de realizar las acciones o las expresiones
- Inhibir las reacciones automáticas

CONTENIDOS

- La Observación
- La parada
- La Inhibición
- La Dirección consciente
- El enfoque indirecto de la Técnica Alexander
- El uso de la voz con la Técnica Alexander. Ah susurrada.
- Juegos para el aula con Técnica Alexander



Joaquín Izquierdo

Profesor de Técnica Alexander. Trainee en el Centro de Formación de Técnica Alexander de Madrid "El Mono y el Madroño" con Simon Fitzgibbon.

Profesor de Técnica Alexander en el Conservatorio Profesional de Música "Adolfo Salazar". Profesor de Técnica Alexander en la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX) y Centro de Alto Rendimiento Musical CARM. Profesor de las becas para los premiados del programa de televisión "Prodigios".

Ponente en los seminarios de "Pedagogía Musical con la Técnica Alexander" en los Conservatorios Profesionales de Música Adolfo Salazar, Alcalá de Henares, Amaniell, Joaquín Turina, Teresa Berganza, Moreno Torroba y en la Escuela superior de Canto.

Curso "ansiedad escénica y Técnica Alexander" CRIF Las Acacias.

Profesor de conservatorio especialidad de Contrabajo desde 1999 ahora en el Conservatorio Adolfo Salazar.

Tuba en la banda de Colmenar Viejo durante sus primeros 10 años de andadura.