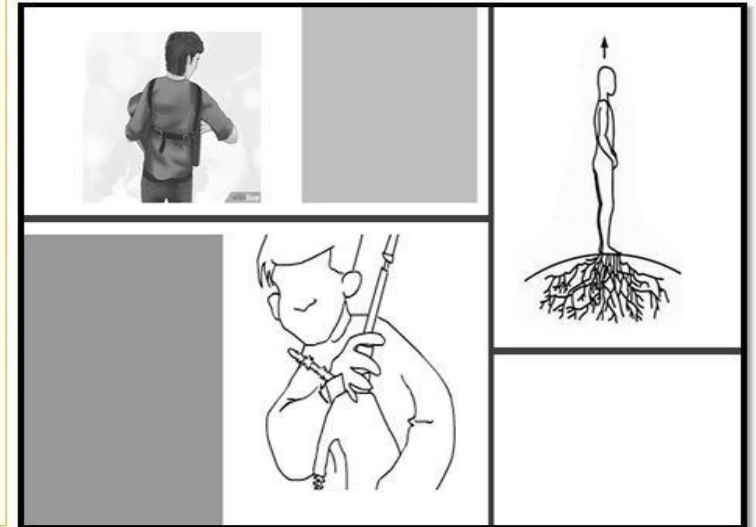




Departamento de Música Tradicional

SAÚDE E SON

TALLER DE INICIACIÓN Á  
ERGONOMÍA E HIXIENE  
POSTURAL NA  
INTERPRETACIÓN: GAITA  
GALEGA E ACORDEÓN.  
OPTIMIZACIÓN DO SISTEMA



**Fernando F. de Vicente de Vicente**

*25 de xaneiro, 15 de febreiro e 12 de abril*

## Fernando F. de Vicente de Vicente

De todas estas caras quedan atrás anos adicados á interpretación musical, con catro participacións discográficas e dúas en libros divulgativos; e tamén dedicouse á docencia na “Escola de Música Tradicional” que cofundou en Ourense hai 25 anos, que segue en activo dirixida por un dos seus antigos alumnos e na que segue colaborando. Ademais, destaca a súa participación na difusión da música tradicional como membro da asociación cultural "Gomes Mouro" de Ourense. Tamén quedan cinco cursos académicos en diversos centros educativos de Ourense -a súa cidade natal- dedicados ao ensino regrado e nos que viviu as etapas de educación infantil, primaria e secundaria como profesor de música e música en inglés. Cursos académicos que seguiron a dúas bolsas Erasmus, na Universidade de Helsinki e "The English School of Helsinki". A súa paixón pola ciencia e a saúde levouno a iniciar os seus estudos universitarios en Veterinaria, profesión que exerce na actualidade no ámbito da Inspección de Saúde Pública para a Administración autonómica. Nos últimos anos, tras sufrir unha lesión que lle impediu temporalmente practicar a música coa gaita galega, incorporou á súa vida coñecementos e prácticas de diversas disciplinas como Mindfulness, Osteopatía, Reeducación Postural, Pilates e Reflexoloxía; que foron fundamentais na súa recuperación, e que considera positivamente que poden ser útiles para outros intérpretes musicais para mellorar a súa interpretación, previr enfermidades profesionais ou mellorar o seu estado en casos de dificultades físicas.

### Programa do Curso

**LUGAR:** Sala de Audicións (preferiblemente) ou Sala de Orquestra

**DATAS:** 11 de xaneiro, 15 febreiro e 12 de abril de 2023

**HORARIO:** de 18-20h

**DEREITOS DE MATRÍCULA:**

- Alumno/as activos do Centro: 10€
- Alumno/as activos externos ao Centro: 20€

**Finalidade xeral:** Lograr unha práctica saudable da interpretación musical na gaita galega.

**Obxectivo:** Tomar consciencia do sistema intérprete-instrumento e a súa optimización a través de fundamentos de ergonomía e distintas disciplinas aplicadas ó autoconhecimento e control da mente e o corpo.

#### Guión dos contidos

1. Introducción. Finalidade, obxectivo e conceptos empregados.
2. Ergonomía. Partes do sistema nas que podemos actuar:
  - INSTRUMENTO. Elección da gaita/acordeón axeitado ás condicións propias. Adaptación
  - Posta a punto do instrumento. Optimización
  - INTÉRPRETE. Características anatómicas. Condición física e limitacións. Obxectivos musicais
  - Preparación e finalización: antes e despois de tocar. Estiramientos específicos
  - Consciencia postural e propiocepción. Disciplinas que axudan
  - INTERACCIÓN CO INSTRUMENTO
  - Postura e ergonomía do gaiteiro e do acordeonista Peculiaridades
  - Partes e contacto e agarre na gaita. Posición co acordeón.
3. Saúde e son. Optimización do sistema apoiados en outras disciplinas
  - Tempero e son
  - Técnica de sopro
  - DISTINTAS DISCIPLINAS QUE APORTAN. Puntos clave. Características comúns e cómo aplicarlas
  - Reeducación Postural Global (RPG) Hixiene postural. Captos posturales. Cadenas musculares
  - Pilates. Musculatura estática e dinámica
  - Mindfulness. Autoconsciencia e autoxestión
  - Técnica Alexander. Autoconsciencia e autocontrol. Eixo cráneo – columna vertebral
  - Axuda dende a medicina: osteopatía, fisioterapia e terapia miofascial.

As inscricións abonaranse en **ABANCA**,

**IBAN ES65 2080 5260 7031 1007 1809.**

O boletín de inscrición e xustificante de pago remitiranse á Secretaría do Centro. O prazo de matrícula remata o día 21 de novembro de 2022.

**A todos os alumnos participantes no curso entregaráse, ao remate do mesmo, un diploma acreditativo pola súa asistencia.**

## BOLETÍN DE INSCRICIÓN

Curso de Interpretación de \_\_\_\_\_

Nome e apelidos \_\_\_\_\_

Enderezo \_\_\_\_\_

CP e Poboación \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Nivel de estudos:  G.E.  G.P.  G.S.

Centro de estudos \_\_\_\_\_

- Alumnado activo do centro
- Alumnado activo externo.

Data de inscrición \_\_\_\_\_

Sinatura \_\_\_\_\_