

RECONSTRUYENDO MI CONCIENCIA CORPORAL A PARTIR DE LA EUTONÍA

SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

CÓDIGO. 2012275041

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ D.C, COLOMBIA

2018

RECONSTRUYENDO MI CONCIENCIA CORPORAL A PARTIR DE LA EUTONÍA

Aportes de la Eutonía desde los principios Tacto consciente, Conciencia de los huesos y Conciencia del espacio interno, para el fortalecimiento de la conciencia corporal en los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional

TRABAJO DE GRADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADA EN MÚSICA

SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

CÓDIGO. 2012275041

ASESORA: Luz Ángela Gómez Remolina

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PEDAGOGÍA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ D.C, COLOMBIA

2018

**FORMATO****RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE**

Código: FOR020GIB

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 10-10-2012

Página 1 de 3

Tipo de documento	TRABAJO DE GRADO
Acceso al documento	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES
Título del documento	RECONSTRUYENDO MI CONCIENCIA CORPORAL A PARTIR DE LA EUTONÍA
Autor(es)	ZABALETA MATEUS, SANDRA PAOLA
Director	LUZ ÁNGELA GÓMEZ REMOLINA
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 137 p.
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. UPN
Palabras Claves	Eutonía, Tacto Consciente, Conciencia del Espacio Interno, Conciencia de los Huesos Conciencia Corporal. Imagen corporal, Esquema corporal, Sensación, Percepción. Atención, Sensación postural. Tono muscular, Gerda Alexander.

1. Descripción

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo principal precisar el rol de la conciencia corporal para el favorecimiento del desempeño musical en estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Educación Musical de la Universidad Pedagógica Nacional por medio de la Eutonía. Está estructurado en cuatro capítulos, el primero titulado "Dilema entre lo corporal y lo musical" aborda todo lo concerniente al problema de investigación. El segundo titulado "Modelo de investigación" hace referencia al marco metodológico. En el tercero "De la teoría a la práctica, una experiencia eutónica en la música" se abordan los fundamentos teóricos, vistos desde la manera como se aplicaron en la propuesta metodológica. Está estructurado en tres ensayos. El cuarto capítulo abarca la propuesta metodológica, allí se encuentran los siete talleres. Finalmente se encuentran las conclusiones y bibliografía.

2. Fuentes

- Alexander, G. (1983). *La Eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona : Paidós, Ibérica S.A.
- Cerda Gutierrez, H. (1993). *Los elementos de la investigación*. Bogotá : El Buho, reproducción limitada .
- Ga, H. d. (2003). *Música y Eutonía, el cuerpo en estado de Arte*. Buenos Aires: Grupo editorial Lumen .
- Luria, A. R. (1994). *Sensación y percepción*. Mexico: Ediciones Roca S.A.



Rafael Porlán, José Martín . (1997). *El diario del profesor, un recurso para la investigación en el aula* .

Rodríguez Vergara, H. M. (10 de Febrero de 2018). *bdigital, Portal de revistas UN*. Obtenido de Ideas Valores, Volumen 59, Número 142, p. 25-48, 2010:

Roberto Hernández, Carlos Fernández, María del Pilar Baptista. (2010). *Metodología de la investigación*.

Vishnivet, D. B. (1994). *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser* . Buenos Aires : Paidós SAICF.

3. Contenidos

Teniendo en cuenta que el presente trabajo de grado aborda la relación entre conciencia corporal y desempeño musical intermediados por la Eutonía, en el primer capítulo se aborda todo lo concerniente a la descripción del problema, pregunta de investigación, objetivos, justificación y antecedentes; el segundo hace referencia al marco metodológico donde se explica la manera como se llevó a cabo la investigación, la población a la cual está dirigida, los instrumentos de investigación, y se establecen los hallazgos de la primera etapa de la investigación. En el tercero se abordan los fundamentos teóricos, vistos desde la manera como se aplicaron en la propuesta metodológica. Está estructurado en tres ensayos, el primer ensayo hace referencia a los aspectos generales que integran la Eutonía, su creadora Gerda Alexander, temáticas como conciencia corporal, imagen corporal, esquema corporal, kinestecia y sensación postural. En el segundo ensayo se establece la aplicabilidad de la metodología eutónica a la práctica musical donde se abordan temas como tono muscular, atención, sensación, percepción, intención y en el tercero se explica la manera como se aplicaron los principios Tacto consiente, Conciencia del Espacio Interno y Conciencia de los huesos de la metodología eutónica en la propuesta metodológica y su evaluación correspondiente. El cuarto capítulo abarca la propuesta metodológica "Reconstruyendo mi conciencia corporal" allí se encuentran los siete talleres, cada uno con una descripción general y su abordaje correspondiente, tema, objetivo y actividades a desarrollar. Finalmente se encuentran las conclusiones.

4. Metodología

La investigación es de tipo cualitativo y algunos elementos de tipo cuantitativo. La investigación se llevó a cabo en cinco etapas, la primera fundamentación teórica, segunda observación y diagnóstico la tercera, diseño de la propuesta metodológica, cuarta implementación y quinta evaluación. Se realizaron dos encuestas una en la etapa de observación, la otra en la de evaluación, sus resultados fueron tabulados y graficados para su análisis correspondiente. Su enfoque, descriptivo. La población con la que se trabajó, grupo de estudiantes de primer semestre, año 2017 de la Licenciatura en Educación Musical de la Universidad Pedagógica Nacional. Se diseñó e implementa una propuesta metodológica estructurada en siete talleres.

**FORMATO****RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE**

Código: FOR020GIB

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 10-10-2012

Página 3 de 3

5. Conclusiones

Se evidenció la multiplicidad de beneficios que tiene la Eutonía para el fortalecimiento de la conciencia corporal aplicada en la práctica musical, en la medida en que los participantes manifestaron haber tomado conciencia de su postura en relación con el instrumento musical, malos hábitos de estudio y como resultado de ello presencia de tensiones, al ser conscientes de estas fue posible comenzar a eliminarlas, también se contribuyó con el control de las emociones y ansiedad al momento de tocar.

Dado que la conciencia corporal se puede concebir como un proceso, que debe estar en permanente construcción, se espera que los participantes de los talleres continúen con su proceso y de frutos en su labor como músicos y futuros docentes donde el cuerpo sea el primer territorio a habitar, educar y donde emerge una verdadera educación musical.

Elaborado por: Sandra Paola Zabaleta Matos

Revisado por: Luz Ángela Gómez Banaína

Fecha de elaboración del Resumen:

23

/

2010

RESUMEN

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo principal precisar el rol de la conciencia corporal para el favorecimiento del desempeño musical en estudiantes de primer semestre año 2017 de la Licenciatura en Educación Musical de la Universidad Pedagógica Nacional por medio de la Eutonía. Para ello se diseñó e implementó una propuesta metodológica a partir de los principios Tacto consciente, Conciencia de los huesos y Conciencia del espacio interno de la metodología eutónica estructurada en siete talleres. La investigación es de tipo cualitativo y algunos elementos de tipo cuantitativo. La investigación se llevó a cabo en cinco etapas, la primera fundamentación teórica, segunda observación y diagnóstico la tercera, diseño de la propuesta metodológica, cuarta implementación y quinta evaluación. los participantes manifestaron haber tomado conciencia de su postura en relación con el instrumento musical, malos hábitos de estudio y como resultado de ello presencia de tensiones, al ser conscientes de estas fue posible comenzar a eliminarlas. También se comenzó a generar conciencia del rol del cuerpo como el primer territorio a habitar, educar y donde emerge una verdadera educación musical.

Palabras clave: Eutonía, Tacto Consciente, Conciencia del Espacio Interno, Conciencia de los Huesos, Conciencia Corporal. Imagen corporal, Esquema corporal, Sensación, Percepción. Atención, Sensación postural. Tono muscular. Gerda Alexander.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo de investigación no hubiera sido posible sin la presencia de tantos seres que estuvieron presentes.

En primera instancia agradezco infinitamente a Dios por permitirme culminar una etapa más en mi vida, bendecirme, acompañarme y fortalecerme a través de todas las personas que han formado parte de este proceso.

A mis papas Abraham Zabaleta y Aida Mateus a quienes les debo en gran parte lo que soy, por su amor y apoyo incondicionales, su esfuerzo y dedicación constates en mi formación y ejemplo de vida. De igual modo a mi hermana Adriana Zabaleta Mateus por su presencia y apoyo constantes e incondicionales.

A la Universidad Pedagógica Nacional y al departamento de Educación Musical por brindarme la oportunidad de aprender, formarme y crecer integralmente como docente desde la música para la construcción de un mejor país.

A la maestra Luz Ángela Gómez Remolina, asesora de este trabajo de grado, un ser humano extraordinario, por su apoyo, afecto, dedicación, disposición incondicionales durante todo el proceso, por compartir sus conocimientos y acompañarme en el proceso de construcción de conocimiento y formación como docente y ser humano integral.

A la maestra Luz Angela Gómez Cruz, y los maestros Henry Roa, Alejandro Gamboa y Jhon Fredy Palomino quienes también aportaron a lo largo del proceso investigativo y construcción del conocimiento. De igual modo a cada uno de los maestros que hicieron parte de mi formación durante toda la carrera quienes con amor por la docencia, sus conocimientos y sus valores, me enseñaron la gran responsabilidad de un maestro en la construcción de una mejor sociedad.

A los compañeros con quienes desarrollé la propuesta metodológica, por su disposición, colaboración apoyo, por sus enseñanzas y todo o que compartimos durante el proceso.

A todos quienes hacen parte de mi vida profesional y que de diversas maneras manifestaron su apoyo, amistad, compañía, motivación y enseñanzas, mil gracias.

Contenido

INTRODUCCIÓN	11
1. DILEMA ENTRE LO CORPORAL Y LO MUSICAL	12
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Pregunta de investigación	16
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Justificación.....	18
1.5 Experiencias que abordaron la relación entre lo musical y lo corporal desde la Eutonía. (Antecedentes).....	20
2. MODELO DE INVESTIGACIÓN	23
2.1 Tipo de investigación	23
2.2 Enfoque	23
2.3 Instrumentos de investigación.....	24
2.4 Población.....	26
2.5 Diseño Metodológico	27
2.5.1 Etapa diagnóstica	28
2.5.1.1 Diarios de observación	28
2.5.1.2 Hallazgos y conclusiones	29
2.5.1.3 Resultado y análisis encuesta	30
3. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA, UNA EXPERIENCIA EUTÓNICA EN LA MÚSICA.....	39
3.1 La Eutonía una metodología corporal.....	39
3.1.3 Eutonía, una práctica pedagógica de lo corporal.	47
3.2 Música y Eutonía.....	50
3.2.1 Tono	51
3.2.2 Sensación	53
3.2.3 Percepción	56
3.2.4 Atención.....	59
3.2.5 Intención.....	59
3.3 Resignificación de los principios Eutónicos en los que se fundamentó la propuesta	61
3.3.1 El tacto consciente.....	61
3.3.2 Conciencia del espacio interno y Conciencia de los huesos	64

Postura:	68
Sistema:	73
Acción:	73
4. PROPUESTA METODOLÓGICA	86
4.1 Taller 1	87
4.2 Taller 2	90
4.3 Taller 3	94
4.4.1 Taller 4 Primera parte	100
4.4.2 Taller 4 Segunda parte	110
4.5 Taller 5	114
4.6 Taller 6	122
4.7 Taller 7	129
CONCLUSIONES	134
BIBLIOGRAFÍA	136

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación hace referencia a la relación entre el cuerpo, y la práctica musical mediada por la Eutonía. Dicha relación se estudió a partir de las necesidades y falencias de un grupo de estudiantes de primer semestre del año 2017 de la Licenciatura en Música en la Universidad Pedagógica Nacional. Se buscó precisar el rol que tiene la conciencia corporal en la práctica musical, y la aplicabilidad de algunos principios de la Eutonía para superar dichas dificultades. Se realizó por medio del diseño y aplicación de una propuesta metodológica titulada “Reconstruyendo mi conciencia corporal”, estructurada en siete talleres. Su implementación se llevó a cabo con uno de los grupos del espacio académico “Manejo Corporal” en el horario estipulado para tal fin.

El presente estudio se encuentra estructurado en cuatro capítulos. En el primer se aborda todo lo concerniente a la descripción del problema, pregunta de investigación, objetivos, justificación y antecedentes. El segundo hace referencia al marco metodológico donde se explica la manera como se llevó a cabo la investigación, la población a la cual está dirigida, los instrumentos de investigación, y se establecen los hallazgos de la primera etapa de la investigación, misma. En el tercero se abordan los fundamentos teóricos vistos desde la manera como se aplicaron en la propuesta metodológica. Está estructurado en tres ensayos, el primero ensayo titulado “La Eutonía una metodología corporal” donde se hace referencia a los aspectos generales que integran la Eutonía, el segundo ensayo “Música y Eutonía” donde se establece la aplicabilidad de la metodología eutónica a la práctica musical y el tercer ensayo “Resignificación de los principios eutónicos en los que se fundamentó la propuesta” donde se explica la manera como se aplicaron los principios en la propuesta metodológica y su evaluación correspondiente. El cuarto capítulo abarca la propuesta metodológica. Finalmente se encuentran las conclusiones.

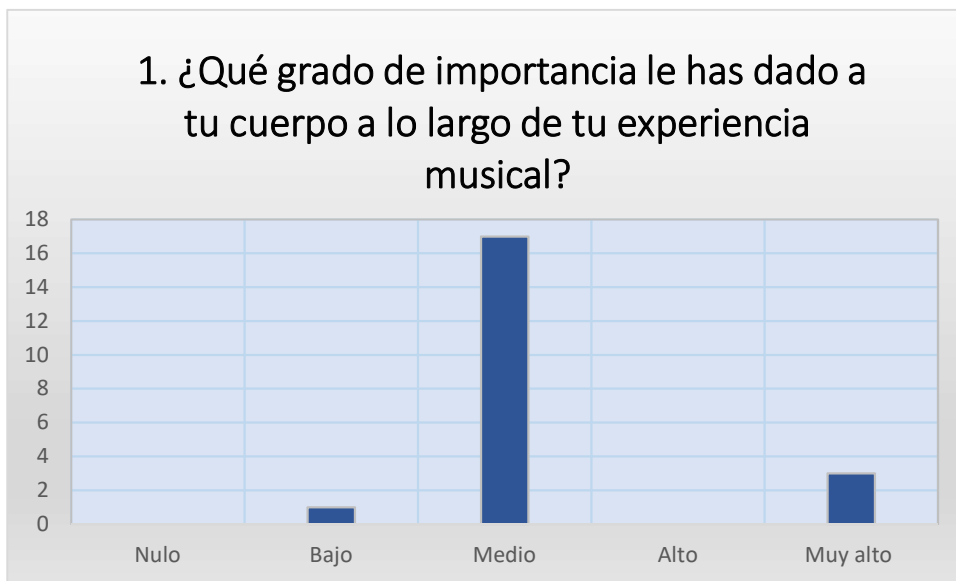
1. DILEMA ENTRE LO CORPORAL Y LO MUSICAL

Este capítulo da cuenta del dilema que surge entre la conciencia corporal y la práctica musical, describiendo cómo estos procesos han permanecido fragmentados y no unidos como se espera que fuera, en estudiantes de la Licenciatura en Educación Musical de la Universidad Pedagógica Nacional. Se presenta la Eutonía como un medio para reducir en cierta medida dicha disociación. Surge entonces la pregunta de investigación, unos objetivos a desarrollar, por qué y para qué de este estudio detallado en la justificación y la exploración de otros proyectos que también han abordado el tema pero con otros enfoques que sin embargo fueron aportes para la presente investigación.

1.1 Descripción del problema

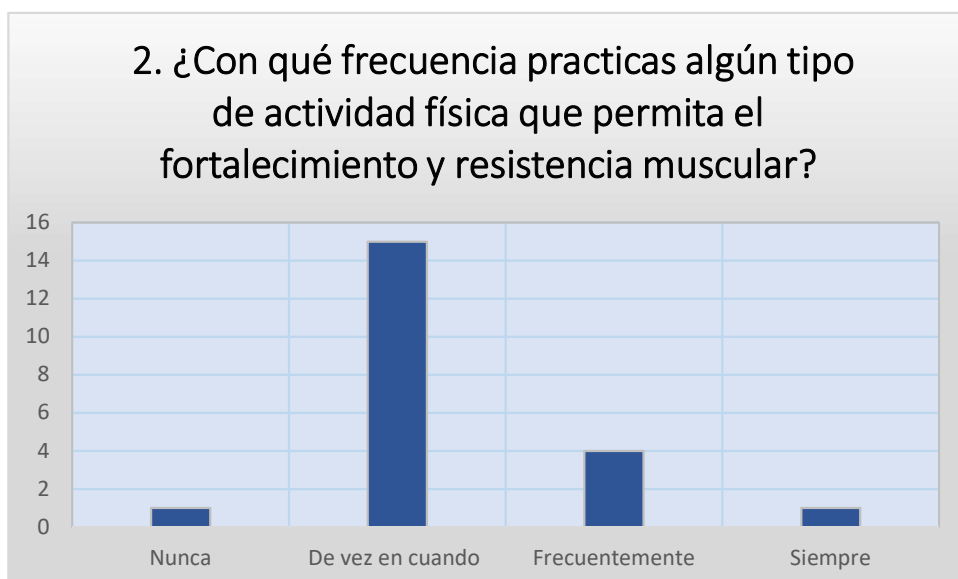
El espacio académico “Manejo corporal”, desde la Licenciatura en educación Musical, en la Universidad Pedagógica Nacional, tiene como fin, brindar a los estudiantes recursos y herramientas a través de los cuales fortalezcan procesos psicomotrices y generen conciencia en torno a la importancia del cuerpo como principal eje de trabajo a nivel personal, musical y pedagógico, sin embargo, a través de un proceso de observación e indagación por parte de la investigadora fueron evidenciadas una serie de falencias en los estudiantes:

En el aspecto conceptual a lo largo del proceso han adquirido conocimientos y herramientas corporales aplicados a su práctica musical como son el calentamiento y estiramiento físico adecuado y necesario, postura del cuerpo óptima con respecto a su instrumento, hábitos en el cuidado del cuerpo, consecuencias del no cuidado y entrenamiento físico, sin embargo, los mismos estudiantes manifiestan y reconocen tener muchas falencias entorno a esto, así lo muestran las tres siguientes gráficas, (1. 2 y 3) resultado una encuesta realizada en la etapa de diagnóstico, las cuales hacen referencia a las preguntas número uno, dos y cuatro de la encuesta, el resto se encuentran con su respectivo análisis en el apartado de diagnóstico:



Gráfica 1: Resultados primera pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. *Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017*

De veintidós estudiantes **diecisiete** le han dado un nivel **medio** de importancia al cuerpo a lo largo de su experiencia musical, **tres muy alto** y **uno bajo**. Lo cual demuestra que el 90 % de estudiantes encuestados muestran interés y conciencia frente al rol cumple el cuerpo en su práctica musical.



Gráfica 2: Resultados segunda pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. *Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017*

De veintiún estudiantes encuestados, **quince** manifestaron practicar algún tipo de actividad física **de vez en cuando**, **cuatro** frecuentemente, **uno** nunca y **uno** siempre, lo cual demuestra que un 65% de los encuestados no le dan mucha importancia al fortalecimiento óseo muscular, que es definitivo para un mejor desempeño musical.

Contrastado este resultado con la observación realizada, si es coherente con la realidad, a pesar de que durante las clases los estudiantes realizan los ejercicios propuestos, aún puede ser mejor la resistencia física, fluidez y armonía en los movimientos, así que hace falta práctica de alguna actividad física de manera autónoma por parte de los estudiantes encuestados.



Gráfica 3: Resultados cuarta pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

De veintiún estudiantes encuestados, **trece** afirman tener un **alto nivel** de conciencia frente a su postura al momento de tocar su instrumento, **cuatro** afirman tenerla en un **nivel medio** y **cuatro** en un **nivel bajo**. Esto nos indica que la mayoría del grupo afirma tener conciencia de su postura corporal.

Contrastando este resultado con el diario de observación, las repuestas anteriores, no son coherentes, ya que al no realizarse un entrenamiento físico constante, no puede haber una postura adecuada, hay espacios en los que es posible observar sus hábitos de estudio, como sentados en el piso, la espalda no está en su posición correcta, los brazos y hombros

están tensionados. Además, un alto nivel de conciencia de la postura se refleja cuando la persona la mantenga por un largo tiempo y sin la presencia de alguien que se lo esté recordando.

Los indicios que dan cuenta de dichas falencias radican en que, a nivel práctico, a pesar de que se percibe disposición de trabajo, la mayoría de estudiantes pueden superar los niveles de atención, concentración y conciencia en sí mismos en torno al trabajo que cada uno realiza, así como dificultades de memoria, coordinación, lateralidad, espacialidad en la realización de las diferentes secuencias de movimientos y desplazamientos propuestas por la maestra encargada de dicho espacio académico, los cuales están intrínsecamente relacionadas con la práctica musical.

El maestro Miguel Alfonso, docente de la Universidad Pedagógica Nacional de la licenciatura es Artes escénicas y de espacios académicos interdisciplinarios de fundamentación pedagógica de la Licenciatura en Música al preguntarle ¿Cómo ves o percibes a los estudiantes de la licenciatura en música en la relación con su cuerpo?, respondió:

“Yo pensaría de manera intuitiva que los muchachos no adquieren un hábito de trabajo corporal, que se acuerdan del cuerpo cuando les duele, porque están practicando mucho un instrumento, que no hay conciencia sino de la lesión, que no trabajan la respiración, que de pronto entran en un trabajo corporal cuando están trabajando con voz, pero tampoco este vínculo es tan estrecho, el trabajo corpo-vocal, entonces, digamos que, mientras en escénicas el instrumento del actor es el cuerpo, los músicos tienen un instrumento externo a ellos, pero una extensión de su cuerpo, y entendiendo por extensión entonces, debe generarse un vínculo con uno mismo, una conciencia, autoconciencia, de como soy, de mi cuerpo, de aceptar mi cuerpo, y de potenciar sus capacidades expresivas y creo que eso todavía no se ha hecho”. (Entrevista 13 de Febrero 2018)

Es por ello que se busca proporcionar insumos, herramientas y recursos para la preparación mental y corporal conscientes, que aporten al mejoramiento del desempeño musical, a través de técnicas corporales que permitan fortalecer la conciencia corporal. Dentro de estas se encuentra la Eutonía, que tiene como objetivo y medio de trabajo el cuerpo y su fin

está dirigido a contribuir al mejoramiento del desarrollo integral del hombre, por medio del reconocimiento y trabajo corporal de manera consciente

1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo fortalecer la conciencia corporal en los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional aplicada al mejoramiento del desempeño musical desde los principios: tacto consciente, conciencia del espacio interno y conciencia de los huesos de la metodología Eutónica?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Desarrollar una propuesta metodológica aplicada al fortalecimiento de la conciencia corporal para un mejor desempeño musical, a partir de los principios tacto consiente, conciencia del espacio interno y conciencia de los huesos de la metodología Eutónica en estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Generar recursos y herramientas que fortalezcan la conciencia corporal por medio de la adaptación de estrategias de la metodología Eutónica.
2. Identificar la aplicabilidad de los principios tacto, contacto consciente y conciencia del espacio interno de la metodología Eutónica, como herramientas para el mejoramiento del desempeño musical.
3. Implementar una experiencia corporal aplicada al desempeño musical desde los principios tacto conciencia del espacio interno y conciencia de los huesos, de la metodología Eutónica.

1.4 Justificación

No se puede desconocer la presencia y labor que tiene el cuerpo en las distintas prácticas musicales. Más que ser una extensión del instrumento musical, es él el primer instrumento musical, ya que a través de él es posible sentir, expresar, comunicar, crear. Así mismo, este permite realizar los movimientos requeridos para la interpretación de un instrumento. Pero lamentablemente el cuerpo es de lo último por lo que usualmente el músico se preocupa. El cuerpo en todo momento habla, manifiesta lo que necesita, pero llega un punto en que pide a gritos que le escuchen y es cuando comienza a sentirse dolor, molestia, y a veces ya llega a ser tarde e irreversible el daño que pueda ocasionarse.

Al respecto el maestro Miguel Alfonso, docente de la Universidad Pedagógica Nacional de la licenciatura en Artes escénicas y de espacios académicos interdisciplinarios de fundamentación pedagógica de la licenciatura en Música dice:

“Una de las situaciones que acontece en el contexto educativo, colombiano y humano, es que olvidamos el cuerpo y creemos que la educación es para la cabeza, la constitución de sujeto pasa por el cuerpo, y como no hay técnicas abordadas entonces claro, uno desconoce el cuerpo y cae en la trampa que siempre he criticado, creer que la pedagogía o los procesos educativos, se reducen a estar en una silla, recibiendo información”

Esta es una de las falencias halladas en la Licenciatura en Educación Musical de la Universidad Pedagógica, con respecto a la relación, cuerpo y práctica musical, por ello, en el presente trabajo de investigación se desarrolló una propuesta metodológica a través de la cual se evidenció la aplicabilidad de algunos de los principios de la Eutonía, una técnica que busca desarrollar y fortalecer la conciencia corporal, a través de la cual se comenzó a generar conciencia de la importancia del cuerpo en la práctica musical.

Se aborda la Metodología corporal de la Eutonía, partiendo de sus fundamentos teóricos, así como su incidencia para el desarrollo de la conciencia corporal; se profundiza en algunos de sus principios y se explica la manera como se trabajó en la propuesta metodológica, desde la experiencia misma. Por lo cual, es posible evidenciar su aplicabilidad y pertinencia acorde con las necesidades de la población y objetivos planteados. Le permite al estudiante de música

reflexionar en torno a la relación que tiene con el cuerpo, se brindan herramientas para conocerlo de una manera más profunda y detallada, se delibera en torno a la conciencia de las partes del cuerpo implícitas al momento de tocar y su función, así como la postura.

Como futuros formadores en educación musical nos corresponde transformar esta práctica y empezar a brindar herramientas e insumos que aporten a la sensibilización en torno a la incidencia de la conciencia corporal en la actividad musical, ya que en la medida en que los estudiantes tomen conciencia de su cuerpo y se acerquen la metodología eutónica a través de su conocimiento y práctica, serán conscientes de sus fortalezas, debilidades, posibilidades corporales y así, al momento de enfrentarse a los requerimientos musicales, técnicos e interpretativos dependiendo de la obra y el instrumento, van a afrontarlos con mayor eficiencia y eficacia. De igual forma si los estudiantes de música aplican en sus prácticas pedagógicas esta metodología los resultados serán mucho más significativos ya que en la medida que tengan mayores herramientas para fortalecer su conciencia corporal pueden así mismo brindarlas y compartirlas con la población que tienen a cargo.

1.5 Experiencias que abordaron la relación entre lo musical y lo corporal desde la Eutonía. (Antecedentes)

Dentro de los trabajos encontrados en los registros de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional que han abordado temas relacionados con el presente trabajo de investigación se encuentran: “Estrategias pedagógicas desde la inclusión educativa para el fortalecimiento de la expresión y la conciencia corporal para estudiantes de música con discapacidad visual”, su autor Héctor Arias Cansino, del año 2015. Este trabajo desarrolla una propuesta a partir de la aplicación de talleres que busca fortalecer procesos de inclusión de estudiantes con discapacidad visual en la Universidad Pedagógica Nacional, utilizando la metodología sensoperceptiva y la Eutonía como referentes teórico-prácticos. Las conclusiones a las que llega el autor son, se “logró impactar positivamente a los participantes de los talleres en cuanto a la inclusión educativa, Se generó un espacio de reflexión y sensibilización entorno a las necesidades, habilidades y fortalezas de los estudiantes con discapacidad visual, a través de los talleres se demostró la importancia de cuestionarse a profundidad acerca de las formas de enseñanza de la universidad alrededor de la educación del cuerpo, los estudiantes participantes experimentaron desde las sensaciones y percepciones la forma de cómo se construye el esquema corporal, comprendieron la importancia de la atención y su entrenamiento para la conciencia corporal. Los aportes para el presente trabajo de investigación son los referentes teóricos de la Eutonía, mencionados en el marco teórico y en la bibliografía, los cuadros comparativos y de relación entre sensopercepción y Eutonía y la planeación de los talleres.

El segundo, “Representaciones sociales del cuerpo del estudiante de música de la Universidad Pedagógica Nacional” por William Andrés Henao Gómez y Diana Paola Bustamante del año 2007. Este trabajo es el resultado de un proceso indagación, exploración, recolección de datos sistematización y análisis entorno a los hábitos y practicas corporales de un grupo de estudiantes de la licenciatura en música de la universidad concluyendo que

“Los estudiantes no atienden los mensajes del cuerpo, solo hasta cuando hay molestias, lesiones, dolor; el cuerpo tiene una representación funcional dirigida

hacia el tocar un instrumento; hay factores que influyen y hacen que la decisión de cuidar o no el cuerpo sea una opción de vida.”

Los aportes de esta monografía al presente trabajo de investigación son temas de psicomotricidad, imagen corporal, esquema corporal, concepto corporal abordados en el marco teórico, referentes como Marianne Frostig y algunos aspectos de los instrumentos utilizados en la recolección de datos como encuestas, servirán como referencia en las encuestas que se realizaron en el presente trabajo de investigación.

E tercero, “El cuerpo del músico entrenado para la escena”, autora Aura Liliana Martínez Sánchez, del año 2001. Este trabajo desarrolló una propuesta metodológica que proporciona elementos para el enriquecimiento de la puesta en escena de un grupo de estudiantes de la Licenciatura en Educación Musical de la universidad. Sus autores concluyeron que fue evidente que disciplinas como la danza y el teatro potencializaron el aprendizaje y desarrollo expresivo; el trabajo corporal promueve al fortalecimiento de la fluidez emocional, creatividad y conciencia.; por medio de la expresión corporal fue posible desarrollar el sentido estético del movimiento como un lenguaje propio y particular. Los aportes de esta monografía para el presente trabajo de investigación es que un referente para la elaboración y diseño la propuesta metodológica, así como para el análisis de resultados de las encuestas realizadas y abordaje para los talleres.

El cuarto, “Aportes de las técnicas del Tao y la Eutonía para la respiración en el canto” por Dora Yaneth Durán Suárez, del año 2009. Este trabajo es la implementación de una serie de talleres aplicados a niños de segundo grado de primaria del colegio Villa Rica, los cuales están diseñados a partir de las técnicas del Tao y los fundamentos de la Eutonía aplicados a algunas dificultades que se manifiestan en el canto. Dentro de éstas la autora nombra el manejo adecuado de la respiración tensiones y nerviosismo. Ella concluyó que “el trabajo se basó en la planeación, seguimiento y evaluación de los talleres los cuales permitieron determinar la importancia del movimiento circular continuo, las fuerzas opuestas y la creación” También que “El tener claro los criterios para llegar al autoconocimiento de la imagen propia, permito en los niños una mejor posición que les permitió cantar mejor” y por último, “Las técnicas tenidas en cuenta para el desarrollo de los talleres fueron útiles en el aula de clase al permitir ampliar la mirada y el conocimiento de ellos mismos y mejorar la calidad en la convivencia. Los aportes de esta monografía para la presente investigación son el planteamiento de los ejercicios desde

la Eutonía aplicados al canto, el planteamiento y descripción de las categorías de análisis para los talleres y la planeación de los talleres.

2. MODELO DE INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo cualitativo dado que “la cualidad se revela por medio del conjunto de las propiedades de un objeto o fenómeno”, y “En general la cualidad es la determinación esencial del objeto, gracias a ésta es posible distinguir un objeto de otros objetos” (Cerdeja Gutierrez, 1993, pág. 47) Para el caso de la presente investigación dicho conjunto de propiedades se encuentran determinadas así:

A) Atención, se busca observar los niveles de atención de los estudiantes en torno a sus propias percepciones a nivel corporal durante las actividades de la clase y también a las indicaciones e instrucciones de la maestra, además la atención se constituye como elemento fundamental para la construcción de la conciencia corporal.

B) Disposición, este aspecto busca dar cuenta de la actitud, interés, motivación de los estudiantes para el desarrollo de la clase, este aspecto también es fundamental para el desarrollo de la conciencia corporal.

C) Conciencia, este criterio busca conectar los dos aspectos anteriores combinando con el estado de alerta de lo que pasa con su cuerpo, además se evidencia la conexión de los aspectos vivenciales con los aspectos conceptuales de la clase.

D) Desempeño corporal, este aspecto da cuenta de los gestos, expresiones, posturas referidas a los estudiantes en las diferentes prácticas. grupo de cualidades en el grupo de estudiantes de manejo corporal de primer semestre en la Universidad Pedagógica Nacional. Dichos aspectos se tuvieron en cuenta durante la etapa de diagnóstico y se mantienen en la etapa de evaluación.

2.2 Enfoque

Es de tipo descriptivo, debido a que se caracteriza por “la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada dentro del marco de referencia conceptual. Pero para ello es importante ubicar los indicadores cualitativos y cuantitativos que posibiliten esta descripción y caracterización.” (Cerdeja Gutierrez, 1993, pág.

73) En la presente investigación se tiene como marco de referencia los principios tacto, contacto consciente y conciencia del espacio interno de la metodología Eutónica, se busca identificar por medio de la observación, descripción y análisis, la manera como dichos principios son aplicables desde la conciencia corporal en los estudiantes de Manejo Corporal, mediante la aplicación de una serie de talleres. Los indicadores de tipo cualitativo fueron descritos anteriormente, y los de tipo cuantitativo son obtenidos a partir de los resultados arrojados en la tabulación y análisis de dos encuestas, una de ellas es aplicada en la etapa de diagnóstico y la otra es aplicada en la etapa de análisis y evaluación de la propuesta metodológica, posteriormente se profundizará en torno a éstas.

2.3 Instrumentos de investigación

La observación es uno de los instrumentos de investigación utilizados en la presente investigación, es estructurada,

“En general este tipo de observación se asocia con la investigación tradicional y de tipo cualitativo, la cual se caracteriza por asignar números y valores cuantitativos a los procesos o hechos observados. De esa manera se busca simplificar la presentación y la comprensión de los mismos, y ofrecer algunas respuestas o soluciones precisas a los problemas y situaciones observadas. teniendo en cuenta que se establecieron con anterioridad los criterios y aspectos a observar” (Cerdeja Gutierrez, 1993, pág. 241).

Para el caso de la presente investigación, como ya se había hecho mención y descripción se establecieron con antelación los criterios a observar. Haciendo referencia al nivel de participación por parte del investigador, es de carácter pasivo y activo, así lo referencian Roberto Hernández, Carlos Fernández, y María del Pilar Baptista, en su libro Metodología de la investigación, en este caso el investigador intracúa de manera pasiva durante la etapa diagnóstica ya que únicamente observa al grupo de estudiantes durante el la clase manejo corporal y de manera activa en la etapa de la implementación de la propuesta metodológica, ya que el investigador interactúa en todas las actividades propuestas sin formar parte del grupo.

La observación llevada a cabo es registrada en instrumentos de investigación como un diario de observación, un registro audio visual, entrevistas estructuradas y encuestas. En el diario de observación queda registrado de manera detallada y organizada lo que sucede en

cada una de las clases de Manejo Corporal observadas, la fecha, número de asistentes, tema del día, descripción del desarrollo de la clase las y se han seleccionado unos criterios específicos que están directamente relacionados con la conciencia corporal. Son estos: atención, disposición, conciencia, desempeño corporal, lo conceptual, y una zona de reflexión. Esta herramienta le proporciona al investigador gran parte de los insumos a partir de los cuales puede elaborar la propuesta metodológica. De igual manera se registra lo sucedido durante la aplicación de los talleres, manteniendo los mismos criterios observados en la etapa diagnóstica, sin embargo, se anexa un espacio para la reflexión, entorno a las fortalezas y debilidades y análisis del proceso que se está llevando a cabo sesión a sesión. Así lo manifiestan Rafael Porlán y José Martín en su serie práctica El diario del profesor, una guía para la investigación en le aula “Es una guía para la reflexión sobre la práctica, favoreciendo la toma de conciencia del profesor sobre su proceso de evolución y sobre sus modelos de referencia.” (Rafael Porlán, José Martín , 1997, pág. 23)

La entrevista, es estructurada y se realiza a través de un encuentro personal con el entrevistado (ver anexo 4) y las encuestas son un mecanismo para la obtener datos concretos del grupo, son implementadas de manera escrita una de ellas es aplicada en la etapa de diagnóstico, brinda información de carácter personal como nombre, edad, e instrumento que toca y también revela aspectos, actitudes y prácticas de la relación entre conciencia corporal y práctica musical, y proporcionará en gran medida los elementos y aspectos respetivos para el diseño de la propuesta metodológica. (Ver anexo 1). La otra encuesta es aplicada en la etapa de análisis y evaluación de la propuesta metodológica. donde los estudiantes participantes asignan un juicio valorativo de su percepción entorno a aspectos como los temas abordados y su relación con la pertinencia, utilidad e incidencia en su desempeño musical; de si los contenidos fueron desarrollados de manera clara y dieron respuesta a los temas abordados, la coherencia de las actividades con los temas abordados y el desempeño de la investigadora durante el proceso de aplicación de los talleres. (Ver anexo 3)

El registro fotográfico y audiovisual son herramienta para la recolección de datos que le permite al investigador observar con mayor detenimiento y detalle y tener evidencias que respaldan el proceso de investigación, se lleva a cabo durante la etapa diagnóstica y la aplicación de los talleres.

2.4 Población

La población está constituida por estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, de la Licenciatura en Educación Musical que se encuentran cursando primer semestre (2017-I) en la etapa de diagnóstico y segundo semestre, (2017-II) en la etapa de implementación de la propuesta metodológica, el grupo lo conforman 25 estudiantes, entre los diecisiete y veinticinco años, mitad son hombres y mitad mujeres. De la totalidad del grupo dos son pianistas, dos bajistas, un guitarrista eléctrico, una violinista, una bandolista, cuatro clarinetistas, una saxofonista, una fagotista, un trompetista, seis cantantes, dos trombonistas y tres guitarristas acústicos. Todos tienen habilidades musicales desarrolladas. La mayoría del grupo, manifestó en diversas ocasiones no tener buenos hábitos del cuidado del cuerpo, de trabajo físico de manera regular, conocer superficialmente su cuerpo, en especial las partes que están directamente implicadas al momento de tocar, así como el desconocer su incidencia para optimizar el desempeño musical. Hay desarrollo psicomotriz, sin embargo, este puede continuar optimizándose.

2.5 Diseño Metodológico

Diseño Metodológico				
Etapa Fundamentación Teórica	Etapa Diagnóstico	Etapa Diseño de la propuesta metodológica	Etapa Aplicación de la propuesta metodológica	Evaluación de la propuesta metodológica
Se realiza una fundamentación Teórica de la metodología Eutónica y un análisis de los principios más pertinentes de acorde a los hallazgos y análisis del diagnóstico	Observación ✓ Registro audiovisual ✓ Registro escrito.	A partir de los hallazgos y conclusiones se diseñan siete talleres desde los principios tacto consciente, conciencia del espacio interno y conciencia de los huesos correspondientes a la metodología Eutónica.	Se realiza la aplicación de los talleres acorde a su diseño en el horario establecido para el espacio académico de manejo corporal. Cada taller es registrado audiovisualmente.	Se realiza una evaluación de tipo cualitativo y cuantitativo por parte de los participantes de los talleres entorno a sus alcances y limitaciones propuesta metodológica Este proceso también se realiza por parte de quien desarrolla la propuesta metodológica.
	Recolección de datos Diseño y aplicación de encuesta diagnóstica a los estudiantes de manejo corporal			
	Conclusiones y hallazgos			

Tabla 1 Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Septiembre 2017

2.5.1 Etapa diagnóstica

2.5.1.1 Diarios de observación

El diario de observación es el instrumento que nos permite observar, detallar la experiencia y lo que sucede en ella, para la presente observación se han seleccionado los siguientes criterios teniendo en cuenta que el tema es el manejo del cuerpo, sus tensiones y ello en relación con el desempeño musical.

Este da cuenta de:

Fecha, tema del día, número de asistentes,

Criterios.

- I. Lo vivido, espacio que corresponde a la experiencia que los estudiantes tienen con el cuerpo y este en relación con el trabajo musical, de este aspecto se tendrán en cuenta
 - A) Desarrollo de la clase, en este ítem se describe detalladamente la manera como se llevó a cabo la clase.
 - B) Atención, este criterio busca observar los niveles de atención de los estudiantes en torno a las indicaciones e instrucciones de la maestra y también lo que sucede a nivel corporal. Y porque además la atención se constituye como elemento fundamental para la construcción de la conciencia corporal.
 - C) Disposición, este aspecto busca dar cuenta de la actitud, interés, motivación de los estudiantes para el desarrollo de la clase, este aspecto también es fundamental para el desarrollo de la conciencia corporal.
 - D) Conciencia, este criterio busca conectar los dos aspectos anteriores combinando con el estado de alerta de lo que pasa con su cuerpo, además se evidencia la conexión de los aspectos vivenciales con los aspectos conceptuales de la clase.
 - E) Desempeño corporal, este aspecto da cuenta de los gestos, expresiones, posturas referidas a los estudiantes en las diferentes prácticas.

- II. Lo conceptual Este espacio corresponde permite evidencia la manera en que los estudiantes construyen y elaboran los conceptos desde lo vivido.
- III. Zona de reflexión, espacio que le permite al investigador cuestionar, analizar, como mejorar que le permite con mayor asertividad en su trabajo de intervención, sin embargo para esta etapa de diagnóstico se utilizó como espacio para que el investigador en el rol de observador reflexione y concluya los aspectos a mejorar y plantee posibles soluciones desde la fundamentación teórica anteriormente realizada.

Este instrumento proporciona los elementos y herramientas adecuados para poder elaborar la propuesta metodológica, en este caso desde la Eutonía, los hallazgos extraídos del diario de observación muestran a nivel general que:

2.5.1.2 Hallazgos y conclusiones

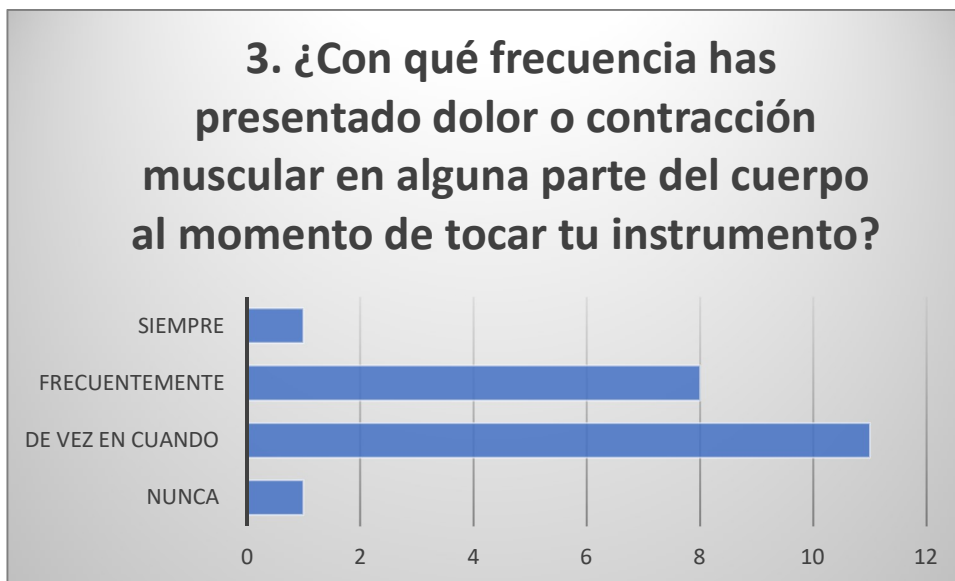
- ✓ Algunos estudiantes no logran mantener la concentración en un alto nivel, por momentos se distraen hablando con el compañero, durante las transiciones, de cambio de lugar, pierden el nivel de concentración, hablan, se ríen
- ✓ Se genera un espacio de reflexión y los estudiantes manifiestan que hay falencias en cuanto a la postura, falta de hábitos de cuidado del cuerpo y falta de conciencia al momento de tocar.
- ✓ Puede mejorar el hecho de aceptar y asumir con mayor seriedad el proceso de aprendizaje propio y el de los demás, esto podría ayudar a generar mayor conciencia del como aprendo, como puedo mejorar, así como generar un hábito de búsqueda constante de las dificultades personales y estrategias para superarlas.
- ✓ Reconocimiento de que para desarrollar la conciencia se requiere de atención y concentración permanentemente, cuestión que más o menos en un 40% se mantiene durante toda la clase, en el resto de estudiantes estos dos aspectos se tornan intermitentes,
- ✓ Mejorar si cada estudiante genera conciencia de que cada uno de los ejercicios planteados, están aportando al mejoramiento del desarrollo psicomotriz y en consecuencia al desempeño musical y no hacerlo solo por cumplir

- ✓ La falta de atención y concentración y autorregulación impide un buen desempeño corporal. Es necesario seguir fortaleciendo los procesos de memoria, disociación, espacialidad, lateralidad, fluidez en los movimientos y seguridad en sí mismos
- ✓ No tener buenas estrategias de estudio, la mayoría se han enfrentado a situaciones como estudiar por mucho tiempo pero sin lograr avances, o pelear con la partitura, hay bloqueos en el aprendizaje de algún pasaje de las obras que abordan con su instrumento principal o armónico.
- ✓ En las cartas que los estudiantes escribieron a su cuerpo, consignadas en las bitácoras que cada uno lleva para este espacio académico manifiestan la falta de cuidado y atención a su cuerpo,

Para observar con mayor detalle (ver anexo 2).

2.5.1.3 Resultado y análisis encuesta

De la encuesta realizada a los estudiantes de manera escrita en esta etapa, estos fueron los resultados:

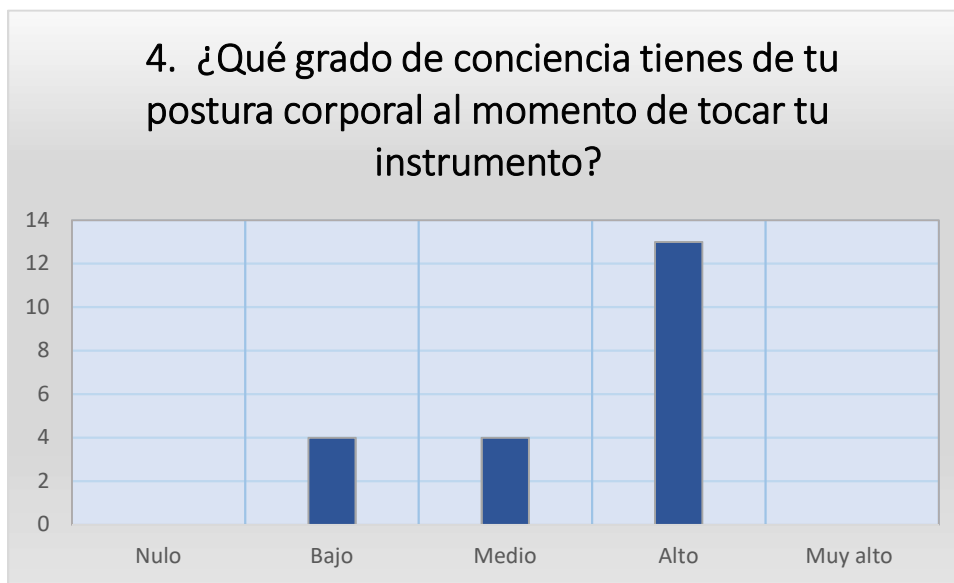


Gráfica 4: Resultados tercera pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Según la gráfica 4, de veintiún estudiantes encuestados, **once** manifiestan sentir contracción o dolor muscular **de vez en cuando**, **ocho** frecuentemente, **uno** siempre y **uno** nunca, lo cual nos indica que aproximadamente el 50% del grupo con mucha frecuencia siente dolor sin embargo la otra mitad lo siente frecuentemente.

ANÁLISIS:

Contrastando estos resultados con la entrevista realizada a la maestra a cargo de esta asignatura, no son muy coherentes ya que ella afirmó en la prueba postural, incluida en la prueba diagnóstica, que se evidencia a nivel general en el grupo problemas de cifosis, lordosis y escoliosis; debilidad en la musculatura, estudiantes que no poseen un plan de entrenamiento corporal. Así mismo llegan ya con serios problemas de tendinitis, epicondilitis y contracturas musculares. Lo cual nos indica que hace falta fortalecer mecanismos de prevención y cuidado del cuerpo durante la práctica musical con el fin de disminuir esas molestias y optimizar el desempeño musical.



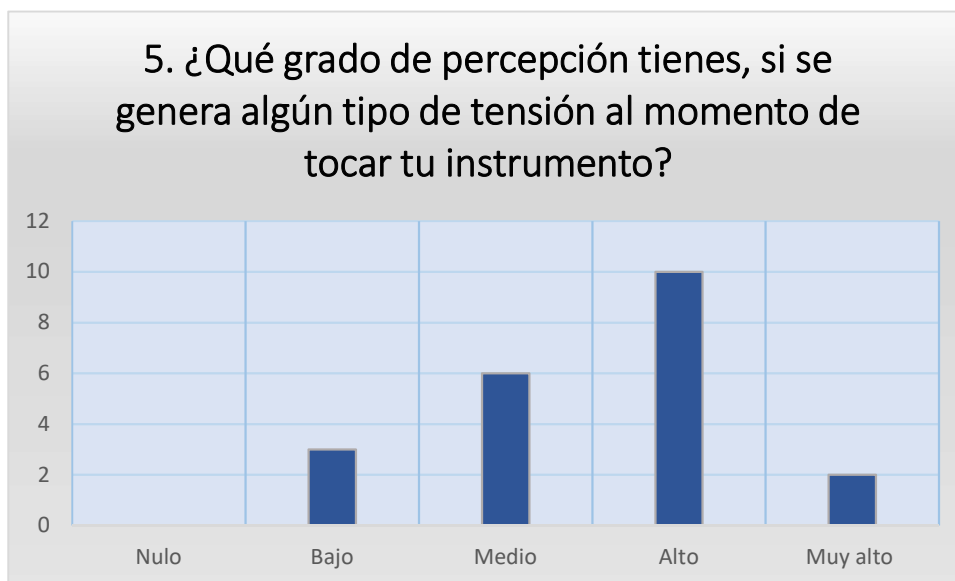
Gráfica 5: Resultados cuarta pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Según la gráfica 5, de veintiún estudiantes encuestados, **trece** afirman tener un **alto** nivel de conciencia frente a su postura al momento de tocar su instrumento, **cuatro** afirman

tenerla en un **nivel medio** y **cuatro** en un **nivel bajo**. Esto nos indica que la mayoría del grupo afirma tener conciencia de su postura corporal.

ANÁLISIS:

Contrastando este resultado con el diario de observación, los conceptos de la maestra y la respuesta anterior, no hay coherencia, ya que cuando no se realiza un entrenamiento físico constante, no puede haber una postura adecuada, hay espacios en los que es posible observar sus hábitos de estudio, como sentados en el piso, la espalda no está en su posición correcta, los brazos y hombros están tensionados. Además es de evidenciar que una alta conciencia de postura se refleja cuando la persona la mantenga por un largo tiempo y sin la presencia de alguien que se lo esté recordando, cuestión que no se está dando.



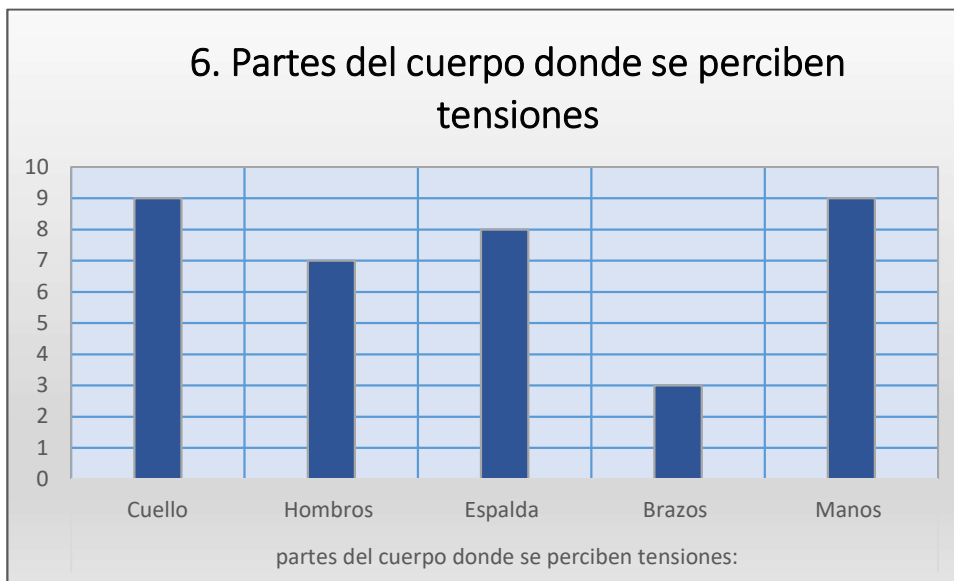
Gráfica 6 : Resultados quinta pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Según la gráfica 6, de veintiún estudiantes encuestados, **diez** afirman percibir tensiones al momento de tocar su instrumento en **nivel alto**, **seis** en un nivel **medio**, **tres** en un **nivel bajo** y **dos** en un **nivel muy alto**, lo cual indica aproximadamente del 80% grupo, percibe las tensiones que se generan al momento de tocar su instrumento.

ANÁLISIS

Contrastando este resultado con el análisis de las dos preguntas anteriores no son coherentes ya que si fueran percibidas dichas tensiones serían corregidas en ese momento, hay menos probabilidad de que existan tensiones musculares y una postura inadecuada al momento de tocar el instrumento, es posible que perciban las tensiones pero hacen caso omiso a estas, y se van habituando a ellas.

Este resultado nos indica que ese alto nivel de tensiones es uno de los aspectos a trabajar en la propuesta metodológica de la presente investigación.



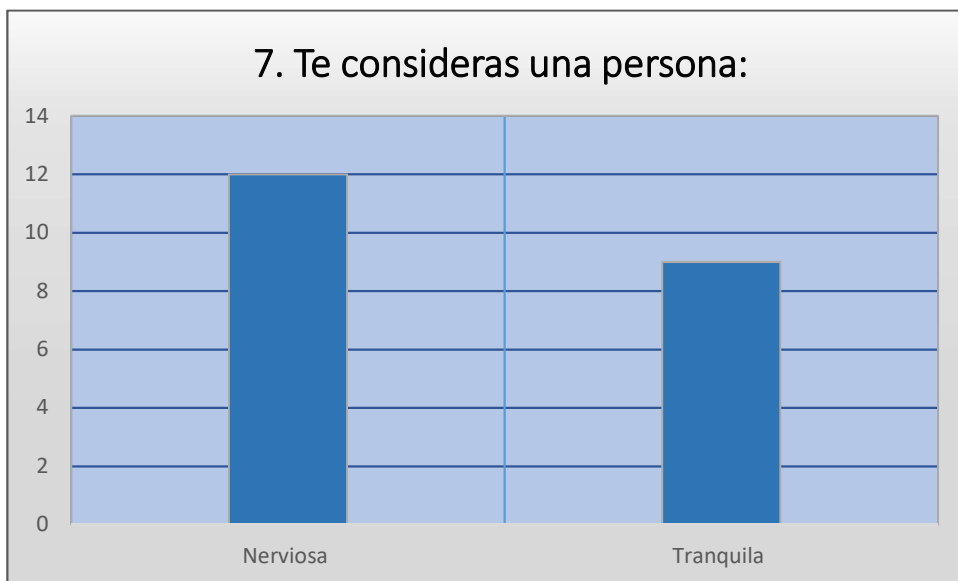
Gráfica 7: Resultados sexta pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Según la gráfica 7, teniendo en cuenta que esta fue una pregunta abierta, se hallaron comunes las respuestas que se encuentran en la parte inferior de la gráfica y se realizó el conteo de cada una de estas, dando como resultado, de 21 de estudiantes encuestados, **nueve** manifestaron percibir tensiones en el **cuello**, **nueve** en las **manos**, **ocho** en la **espalda**, **siete** en los **hombros** y **tres** en los **brazos**.

ANÁLISIS

Esto evidencia que los estudiantes, al llegar al análisis de este punto una vez más se confirma la necesidad urgente de realizar una intervención de conciencia corporal, entrenamiento físico desde el enfoque eutonista, que permitan reducir los niveles de tensión en esas partes del cuerpo, y se permita llegar a la estabilidad del tono muscular.

También es importante tener en cuenta que estas partes de del cuerpo son las más utilizadas por un músico, pero son las menos entrenadas físicamente. La mayoría de los estudiantes llegan a la universidad con una experiencia musical desde su instrumento pero sin el conocimiento de herramientas y recursos que eviten las tensiones de estas, muchos de ellos llegan ya lesionados.

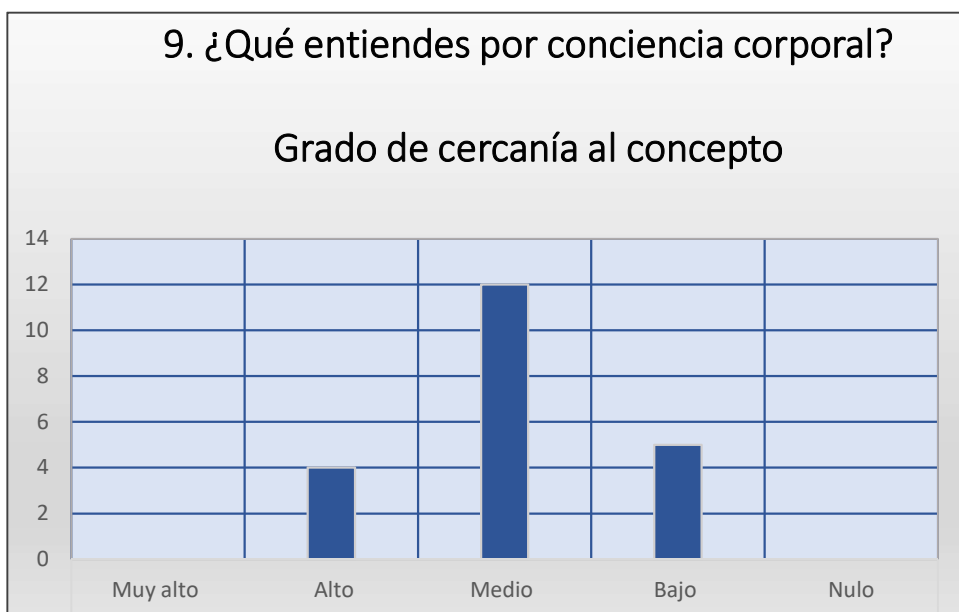


Gráfica 8: Resultados séptima pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Según la gráfica 8, de la totalidad de estudiantes, doce personas se consideran nerviosas y nueve se consideran tranquilas. Este resultado nos muestra que los estados de ansiedad y nervios pueden ser estabilizados y son otro de los aspectos a trabajar en la presente investigación.

ANÁLISIS

El músico se tiene que enfrentar diversidad de situaciones que causan ansiedad, estrés, alteran la tranquilidad, por lo tanto este es otro de los aspectos a trabajar en la propuesta metodológica desde el enfoque eutonista.



Gráfica 9: Resultados séptima pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

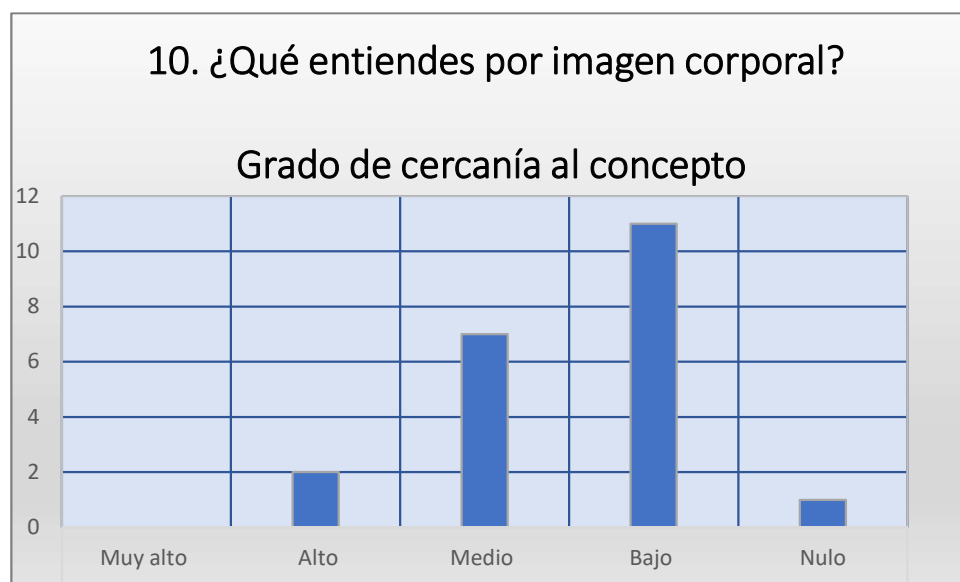
Ya que esta pregunta es abierta, las repuestas fueron contrastadas con el concepto construido en el marco teórico. Según la gráfica 9, de 21 estudiantes encuestados, doce se acercan en grado medio al concepto, cinco en un grado bajo y 4 en un grado alto, lo cual nos muestra que este concepto puede complementarse y afianzarse mucho más a nivel general en el grupo.

Algunas de las respuestas de los estudiantes encuestados que más se acercaron al concepto:

- ✓ Es la habilidad que tenemos para reconocer las partes del cuerpo y cómo estas funcionan.

- ✓ Es la importancia que se le da al cuerpo antes, durante y después de una actividad.
- ✓ Tener conciencia de cada parte del cuerpo es vital. por ello es necesario trabajar los músculos para su sostenimiento.
- ✓ El estar pendiente en todo tiempo y momento de cómo está mi cuerpo a la hora de interpretar mi instrumento o en la vida cotidiana.
- ✓ La capacidad de entender las funciones del cuerpo y la forma de cuidarlo.
- ✓ Es como uno estar consciente de la postura del cuerpo

Dado que la conciencia corporal implica aspectos como esquema corporal, imagen corporal, postura la mayoría de estudiantes hicieron referencia a uno de los aspectos, otros lo hicieron superficialmente o lo asociaron solamente con la actividad musical por ello se requiere abordar y profundizar en torno a este tema.



Gráfica 10: Resultados décima pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Ya que esta pregunta es abierta, las repuestas fueron contrastadas con el concepto construido en el marco teórico. Según la gráfica 10, de 21 estudiantes encuestados, 11 se

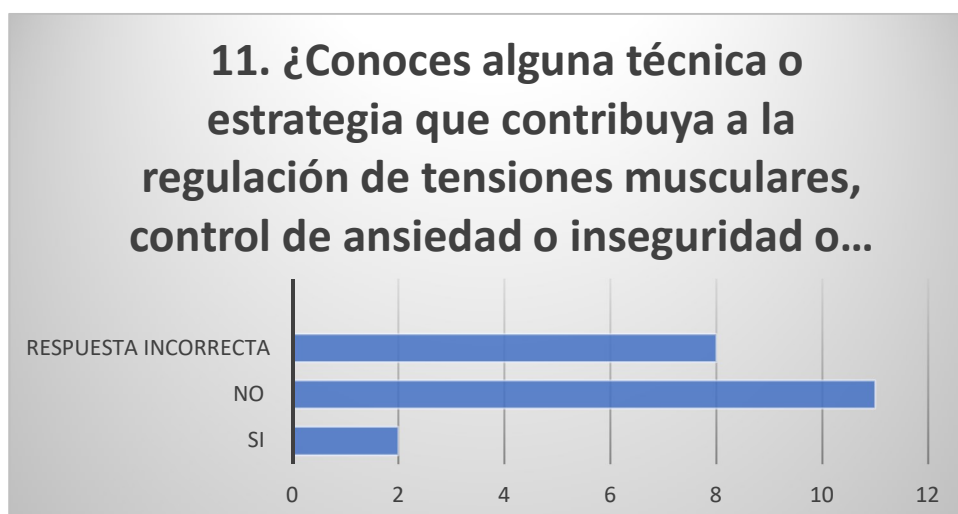
acercaron en un grado bajo al concepto, 7 en un grado medio, 2 en un grado alto y uno no contestó nada.

Algunas de las respuestas escritas por los encuestados:

- ✓ La forma como se ve mi cuerpo
- ✓ Es nuestra postura ya sea al momento de realizar alguna actividad o simplemente en nuestra actividad cotidiana.
- ✓ Es decir, cómo me veo al realizar algún movimiento.
- ✓ Cuando entendemos que debemos preocuparnos más por nuestro cuerpo para poder reflejarlo positivamente.
- ✓ La posición adecuada que debe tener el cuerpo cotidianamente

ANÁLISIS:

Los estudiantes encuestados hicieron referencia a la imagen corporal de una manera muy superficial ya que esta abarca lo conceptual, lo perceptual y lo afectivo. Esto indica que es necesario abordar e interiorizar este concepto a nivel general en el grupo.



Gráfica 11: Resultados décima pregunta de la encuesta, etapa diagnóstica. Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Junio 2017

Esta pregunta es abierta, está la opción para contestar qué técnicas conoce que contribuyan a la regulación de tensiones, ansiedad o conciencia corporal. Según la gráfica 11, de veintiún estudiantes encuestados, **once** afirmaron **no conocer** alguna técnica, **ocho**

afirmaron que **si pero** sus respuestas **no fueron acertadas** y dos afirmaron que sí y sus respuestas fueron acertadas. Esto nos indica que pueden hacerse aportes entono a los temas de la pregunta en cuestión a los estudiantes encuestados.

3. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA, UNA EXPERIENCIA EUTÓNICA EN LA MÚSICA

El presente capítulo da cuenta de los referentes teóricos, los cuales serán relacionados con la implementación de la propuesta metodológica, **“Reconstruyendo mi conciencia corporal”**. Los contenidos temáticos a desarrollar se encuentran organizados y estructurados en tres ensayos a través de los cuales se articulan los fundamentos teóricos, con las fuentes de recolección de información tales como entrevistas, diarios de observación encuestas y con la propuesta metodológica en sus etapas de planeación, implementación y resultados. El primer ensayo gira en torno a los aspectos más importantes que estructuran la metodología corporal de la Eutonía y su relación con la conciencia corporal. El segundo, se refiere a la relación entre Eutonía y música y el tercero a los principios de la metodología eutónica en los cuales se fundamentó la propuesta metodológica.

3.1 La Eutonía una metodología corporal

Su creadora Gerda Alexander utiliza el termino Eutonía para referirse a “una tonicidad armónicamente equilibrada en adaptación constante y ajustada al estado o actividad del momento.” (Alexander, 1983, pág. 23) El Doctor Alfred Bartussek, narra cómo surgió el nombre para esta maravillosa metodología corporal:

“Es frecuente en medicina el uso del prefijo “dis” para reflejar un mal funcionamiento: disfunción, disregulación,...Lo contrario a “dis” en griego es “eu” que significa bien, bueno, justo...” “Ahora bien, por el método de Gerda Alexander se logra precisamente ese tan buscado tono corporal y psíquico justo y apropiado”. (La Eutonía un camino hacia la experiencia total del cuerpo, pag 154, fragmento escrito por el doctor Alfred Bartussek)

En 1957 como fruto de una propuesta del doctor Alfred Bartussek a Gerda para utilizar el término Eutonía para referirse a su trabajo, la regularización de tensiones, y posterior al resultado de una encuesta realizada con el fin de verificar que dicho término no estuviera siendo utilizado en ningún otro lugar, Gerda Alexander pudo asignarle el nombre de pedagogía y terapia eutónicas a su trabajo.

3.1.1 Gerda Alexander

Una mujer dotada de mucha sensibilidad, capacidad de observación, creatividad, una mente abierta, dispuesta a entender y concretarse con el otro, una gran pedagoga, terapeuta, en fin son pocas palabras para describir su versatilidad e integridad como ser humano, quien a partir de su propia experiencia, de todas las circunstancias y acontecimientos de su vida, comenzó a indagar, cuestionar, estudiar y profundar interdisciplinariamente entorno al cuerpo y desde el suyo, hasta crear su propia metodología.

Nace el 15 de febrero de 1908) en Alemania. Durante su niñez y adolescencia travesó por dificultades de salud, sin embargo esto no fue un obstáculo, fue una de las motivaciones que la condujo al estudio del cuerpo. Su padre tocaba piano, por lo que siempre estuvo acompañada de la música, a los siete años Gerda empezó a tomar clases de rítmica Dalcroze, con Otto Blensdorf, este proceso la fue conduciendo y perfilando su proyecto de vida por el mundo de la danza y el movimiento, de ese modo trascurió su niñez y adolescencia, creciendo cada vez más su pasión que comenzó desde pequeña.

A los diecisiete años, después de los ataques de fiebre reumática y de su endocarditis, los médicos le prohibieron realizar todo tipo de movimientos. Ni siquiera podía vestirse sola. Tuvo que aprender a moverse utilizando el mínimo de energía y a descansar antes de estar fatigada. Si bien renunció al sueño de bailarina, el interés por el movimiento le dio la fuerza necesaria para finalizar sus estudios como profesora de rítmica Dalcroze en Alemania y trabajar posteriormente en la enseñanza de la música y del movimiento. Y esto, en contra de la afirmación unánime de los cardiólogos que la trataron, quienes pensaban que, si sobrevivía, nunca podría realizar ningún trabajo. (Angeles, 2016)



Imagen 1: Gerda Alexander, Recuperado de:
https://www.google.com.co/search?q=gerdaAlexander&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjPwaOv7KbaAhWEzVkkHQvFASYQ_AUICigB&biw=1600&bih=794#imgrc=M8uD1rtlch14ZM:

Gerda primero se desempeñó como docente de rítmica primero con niños, tanto en condiciones normales como con discapacidades. Posteriormente, en 1929 trabajó en Dinamarca y Suecia y se radicó en Dinamarca en 1933, donde continuó su trabajo con niños en jardines infantiles y comenzó a dirigir clases particulares a profesores de rítmica. De esta manera tuvo la oportunidad de desarrollar sus ideas sobre la educación a través del movimiento, que poco a poco le conducirían a englobar sus conocimientos bajo el término

“eutonía”. A partir de entonces, y durante muchos años, se multiplicaron los descubrimientos con la participación de los primeros eutonistas graduados. Fue una construcción colectiva del conocimiento y de manera interdisciplinar ya que participaron músicos, maestros de anatomía, fisiología, etc,... Hoy en día, en Dinamarca, Suiza, Bélgica, Francia,... existen escuelas de formación profesional en eutonía y numerosos graduados en la eutonía de Gerda Alexander.

Gerda Alexander fallece el 21 de febrero de 1994 en Alemania.

3.1.2 Eutonía y conciencia corporal

La Eutonía ayuda al ser humano a adquirir mayor equilibrio entre su dimensión corporal y las demás dimensiones, ya que se encuentran mutuamente relacionadas. Es así como una emoción o sentimiento afecta lo corporal, los pensamientos reflejados en acciones, interfieren lo corporal, y viceversa, el estado fisiológico del ser humano afecta el estado emocional, por medio de un proceso consciente.

Nuestra mente y nuestro cuerpo se entrelazan. Como afirma Moshe Feldenkrais: el cuerpo refleja la actitud de la mente. Por eso para mejorar el cuerpo hay que mejorar el estado de la mente., el maestro Miguel Alfonso profundizó en torno a este aspecto:

Feldenkrais tiene una perspectiva un poco más holística del trabajo, tener conciencia particularmente de la percepción que tenemos de nosotros mismos, eso se llama propiocepción, lo propioceptivo, que es también lo interoceptivo, es decir lo que yo pienso. Antes yo no pensaba lo que yo pensaba, de mí y tener conciencia significa yo cómo me muevo, tener como una especie de, como de observador de mí mismo, un ejercicio metacognitivo, En el cual yo veo lo que estoy sintiendo por dentro, entonces lo que se hace en la técnica Feldenkrais, es trabajar sobre las articulaciones particularmente, sobre las articulaciones y los movimientos que derivan de las articulaciones y trabajar por grupos, por grupos de articulaciones para que después se trabaje el cuerpo como totalidad, obviamente eso tiene una implicación, para mí la conciencia es un trabajo estético, por ejemplo, porque es una relación con un mismo, y entonces lo que hace Feldenkrais es activar ese tipo de relaciones, activar la manera como tú vas construyendo una partitura, que en palabras de Feldenkrais sería la autoimagen, tú construyes la imagen que tú tienes del cuerpo, porque generalmente cuando uno no está conforme con la imagen que uno tiene, la autoimagen se relaciona con la conciencia, entonces derivan enfermedades, disfunciones en las relaciones con los demás. (Entrevista, 13 de Febrero 2018)

Teniendo en cuenta que la conciencia corporal es un tema de investigación muy extenso y que aún no ha concluido, en este apartado se abordará tomando como referencia los lineamientos psicológicos, neurológicos y fisiológicos planteados por algunos de los autores, profesionales inmersos en la Eutonía, que son necesarios para practicarla o que son de carácter tácito en dicha práctica. También se tomarán en cuenta los postulados y puntos de vista correspondientes a otras fuentes de información inmersas en proceso investigativo tales como entrevistas a profesionales relacionados con el tema del cuerpo.

Antes de comenzar es importante aclarar que no se pretende llegar a una definición concreta de lo que es conciencia corporal, se busca realizar un acercamiento en la medida de lo posible detallado, que permita comprender, dialogar y contrastar las diversas posturas que giran en torno a este complejo universo.

El tema de la conciencia ha sido motivo de estudio de diversas áreas del conocimiento, como la filosofía, la psicología, la neuropsicología. Según el diccionario de La Real Española, la conciencia tiene varios significados,

1. Capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y relacionarse con ella.

2. f. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.

3. f. Conocimiento reflexivo de las cosas.

4. f. Psicol. Acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

Todos estos significados giran en torno al hombre y su capacidad de reconocer, reflexionar, percibir, la realidad del mundo y de sí mismo, relacionando esto con el componente corporal, implicaría entonces el conocimiento, imagen y concepto que el hombre tiene de su cuerpo, incluyendo también el estudio en torno a todos los procesos que a nivel fisiológico, neurológico, psíquico, se llevan a cabo para lograr tal fin, es por esto que son varias las áreas del conocimiento que han asumido el reto de estudiar la conciencia corporal.

Esquema corporal

El cuerpo humano es una máquina que funciona gracias a un engranaje perfecto de todas sus partes, son diversos los procesos que allí se encuentran inmersos, uno de ellos a nivel neurofisiológico, es decir, la relación entre el sistema nervioso con el resto de órganos del cuerpo, tiene que ver con el esquema corporal, la imagen corporal, Kinestesia y sensación postural, la doctora Vishnivetz, eutonista graduada, los menciona como aspectos aportantes en la experiencia corporal, en su libro los aborda muy profundamente desde el ámbito neurológico, ya que este no es el objetivo principal, se recurrió a otras fuentes

“El esquema corporal está constituido más bien por procesos subpersonales que se desarrollan dentro de un ámbito prerreflexivo y que desempeñan un papel dinámico en el manejo de las posturas y los movimientos que realiza el sujeto en su vida cotidiana”. Los ajustes que ejecuta el esquema corporal comandan una serie de grupos musculares que pasan desapercibidos en la vida personal de los sujetos. (Rodríguez Vergara, 2018, pág. 32)

Dichos procesos se llevan a cabo de manera involuntaria, es decir, la persona no es quien los controla, se llevan a cabo en varios lugares del cerebro, en conjunto con el sistema nervioso y algunos receptores ubicados en la piel, músculos y articulaciones que se encargan del movimiento y el mantenimiento de posturas, por ejemplo, el músico al momento de tocar su instrumento no se preocupa del como los brazos, dedos, y demás órganos implícitos realizan los movimientos requeridos en su actividad.

El esquema corporal se desarrolla evolutivamente a medida que el ser humano crece, implica el desarrollo perceptual, cognitivo, y del lenguaje.

Imagen corporal

La imagen corporal es de carácter intencional,

“consiste en un conjunto de estados intencionales, percepciones, representaciones mentales, creencias y actitudes, en los que el objeto intencional es nuestro propio cuerpo Esta imagen corporal lleva en sí una especie de intencionalidad reflexiva. Son tres clases de intencionalidades las que se podrían distinguir, a saber: i) aquella de la experiencia perceptual del cuerpo propio, ii) la del entendimiento conceptual, y iii) aquella propia de la actitud emocional de los sujetos. (Rodriguez Vergara, 2018, pág. 32)

La intencionalidad perceptual está relacionada con la percepción del tamaño y forma de las partes del cuerpo y en su totalidad, ya sea en reposo o en movimiento; la de entendimiento conceptual con los conocimientos y saberes del cuerpo, y la lo emocional hace referencia a los sentimientos, emociones que se generan a partir de la percepción que la persona tiene de su cuerpo, así como la de las personas que la rodean.

Para comprender mucho mejor estos conceptos, Rodriguez Vergara, citando a Gallagher (1995), menciona un ejemplo de caso clínico, “El caso ejemplar de Ian Waterman” se trata de una persona que por causa de una neuropatía: .

“Pierde la capacidad de tener una normal desatención en los movimientos cotidianos que debe realizar. Tiene la capacidad de moverse y de sentir lo caliente, lo frío, el dolor y la fatiga muscular; pero no tiene el sentido propioceptivo de su postura, o sea,

no le es posible localizar sus miembros corporales y, consecuentemente, no puede percibir su cuerpo de manera vívida.” (Rodríguez Vergara, 2018, pág. 33)

En este caso se vio afectado el esquema corporal, por lo tanto, a esta persona necesitó adaptarse acorde a las nuevas condiciones, en alguna medida sustituir las falacias, desarrollando en un alto nivel su atención, enfocándola en los movimientos que las diferentes partes de su cuerpo realizan, esto gracias a las funciones de la imagen corporal.

A partir de lo anteriormente expuesto, se puede concluir que el esquema corporal y la imagen corporal continuamente están interrelacionados con respecto a las funciones que realizan, en caso de que alguno de los dos se vea afectado el otro puede ayudar a compensar en alguna medida las falencias, que se estén presentando, claro está por medio de un proceso.

Para completar y nutrir el concepto de conciencia corporal, el maestro Miguel Alfonso docente de la Licenciatura en Artes Escénicas y encargado de espacios académicos de fundamentación pedagógica a nivel interdisciplinar afirma que para él la conciencia corporal tiene que ver con varios escenarios diferentes, el primero está relacionado con lo “filosófico, particularmente desde el punto de vista fenomenológico, es decir, la conciencia corporal tiene que ver con un reconocimiento de lo que uno es, un autoconocimiento de lo que podría ser, reconocer capacidades expresivas, comunicativas y creadoras” el segundo es la conciencia como presencia, este deviene un poco de la teoría Zen, que hace referencia al cuerpo como el lugar donde habitas tú, habita tu ser, y tu ser metafísicamente hablando, trasciende lo que tú eres, entonces tiene una dimensión espiritual, en ese pensamiento el cuerpo es la habitación de tu ser, y tener conciencia, es tener conciencia de lo que eres,

Sanación postural y Kinestesia:

Desde la perspectiva de la doctora Vishnivetz, la sensación postural, tiene que ver con la percepción de la posición del cuerpo en relación con el espacio, así como la relación entre una parte del cuerpo y otra, cuando la persona está en reposo, para ello intervienen algunos sistemas perceptivos del cuerpo, ubicados en varios algunos sistemas, órganos o tejidos del cuerpo como la visión, la piel, los tendones, articulaciones, husos musculares, encargados de informar la capacidad que tiene un musculo para estirarse, o contraerse, toda la información

proveniente de cada uno de estos órganos o sistemas es recibida y organizada en el cerebro por medio de procesos neuronales complejos,

En contraste con la sensación postural, la Kinestesia es la percepción de los movimientos de las partes del cuerpo, una en relación con la otra, la doctora menciona tres aspectos del movimiento la direccionalidad, la amplitud y la velocidad. Aquí están implícitos también sistemas u órganos perceptivos, en la cabeza está el oído interno, cuello, la piel, los husos musculares, en este caso, su longitud cambia dependiendo si se estira o contrae, así como en el caso de la sensación postural, toda la información proveniente de cada uno de estos órganos o sistemas es recibida y organizada en el cerebro por medio de procesos neuronales, pero son mucho más complejos ya que la condición en particular es el movimiento.

Para concluir, a partir de lo anteriormente expuesto es posible dilucidar la gran incidencia de estos cuatro aspectos, esquema corporal, imagen corporal, sensación postural y kinestesia, en la conciencia corporal, todos juntos forman un conjunto y se encuentran de manera tácita. Y es justamente la conciencia corporal el objetivo de la Eutonía, fortalecerla, regenerarla, reconstruirla por medio de la experiencia, de la vivencia del cuerpo de una manera consiente, de manera persistente, perseverante y constante.

3.1.3 Eutonía, una práctica pedagógica de lo corporal.

Pedagogía general

*Entonces, un pedagogo dijo: Háblanos de Enseñar.
Y él respondió.*

*Nadie podrá revelaros sino lo que ya está medio adormecido
en la aurora de vuestro entendimiento.*

*El pedagogo que camina a la sombra del templo,
en medio de sus discípulos, no les ofrece sabiduría, sino,
más bien, su fe y su afecto.*

*Si es sabio de verdad, no os pedirá que entréis
en la casa de su sabiduría, sino que os guiará
hasta el umbral de vuestra propia mente.*

*El astrónomo puede hablaros de su comprensión del espacio,
Pero no puede daros el conocimiento.*

*El músico puede cantaros el ritmo que existe en todo el universo,
Pero no puede daros el oído que capta la melodía ni la voz que le sirve de eco.*

*Y el entendido en la ciencia de los números puede hablaros
del mundo del peso y la medida, pero no puede conducirnos a ellos.*

La visión de un hombre no presta sus alas a otro hombre.

*Y así como cada uno de vosotros se halla solo
ante la presencia de Dios,*

*así cada uno de vosotros debe tener
su propia comprensión de Dios*

y su propia interpretación de las cosas de la tierra.

KHALIL GIBRAN

El profeta

Tomado de (Vishnivetz, 1994, pág. 166)

La Eutonía, además de ser una práctica corporal, es una práctica pedagógica que se aborda desde la experiencia, que brinda la posibilidad de escuchar, sentir, reconocer, vivir el cuerpo de manera organizada, estructurada, profunda y consciente, “una pedagogía de la sensibilidad y del movimiento, una estética del cuerpo en estado de arte”, (Kesselman, 2003, pág. 28)

Para lograr este objetivo Gerda Alexander plantea una serie de características, requerimientos a nivel metodológico:

Como enseñar

“Una de las tareas más importantes en la pedagogía de la eutonía consistió en desarrollar en el alumno la capacidad de observar, sin prejuicios, las reacciones de su propio cuerpo, en particular, debe aprender a distinguir la imaginación de la sensación real, y no dejarse llevar por fantasías”, (Alexander, 1983, pág. 41)

Es importante ayudar al estudiante a distinguir entre lo que siente, lo que cree sentir y lo que quisiera sentir. Para ello es recomendable trabajar con base en preguntas que puedan ser respondidas a partir de su observación y propia experiencia, al descubrimiento de su propio cuerpo, por ejemplo, si se busca generar sensación de temperatura, enfocar la atención en una parte del cuerpo y preguntar ¿Cómo está la temperatura? y el recorrido que se vaya haciendo por el resto, se pueden establecer puntos de comparación, escogiendo segmentos corporales específicos. Tampoco es recomendable hacer ejemplos o demostraciones con el propio cuerpo, esto puede llevar a quien está aprendiendo a imitar, puede limitar su creatividad o también delimitar el resultado del trabajo que se esté realizando.

También es importante hacer uso de un lenguaje claro, evitar los adjetivos o cualidades, por ejemplo, si se quiere hacer referencia a la textura, no hablar de blanda, o suave, o si se quiere referir a la temperatura no decir frío o caliente, esto puede predisponer o condicionar al estudiante.

Otro de los aspectos importantes que propone la Eutonía es que el formador da las herramientas necesarias enseña, guía, acompaña, observa, pero lo más importante, no debe generar dependencia. Esta metodología plantea que cada persona es un universo diferente, por ende, durante el proceso de aprendizaje se genera autonomía por parte del estudiante, este es quien conduce su proceso, es el protagonista.

Cada experiencia, cada vivencia, son diferentes, ya que depende de factores como las condiciones del espacio o lugar de trabajo, las condiciones climáticas, el estado físico, psicológico y anímico del estudiante, cada vez se percibe algo nuevo, se alcanza un nuevo conocimiento, surgen diferentes sentimientos, emociones, pensamientos, son parte del proceso de toma conciencia, es muy importante

“ayudarle al estudiante a aprender a observarse sin juzgar, el objetivo es que con el proceso vaya aumentando el auto respeto por los procesos personales, que la persona vaya gradualmente no solo conociendo sino comprendiendo y aceptando sus reacciones, sus actitudes propias, tomando contacto con su propia realidad única y particular” (Vishnivetz, 1994, pág. 15)

3.2 Música y Eutonía

Hablar de música y Eutonía, es referirse, a la relación recíproca entre hombre y música, ya que la Eutonía, tiene como fin, contribuir al mejoramiento del desarrollo integral del hombre, como un ser, en todas sus dimensiones, física, cognitiva, afectiva, psicológica, y espiritual, por medio del reconocimiento y trabajo corporal de manera consciente. Por su parte, la música un gran universo maravilloso donde el sonido como protagonista se manifiesta en forma de armonía, ritmo y la melodía; juntos hombre y música se conjugan entre sí, entretejen juntos un vínculo mágico, único y profundo

Edgar Willems establece la relación directa que existe entre el ser humano y la música, considerando sus tres elementos fundamentales: *ritmo*, *melodía* y *armonía*. De esta manera, el *ritmo* de *naturaleza fisiológica (sensorial)*, tiene relación con la melodía y la armonía, ya que está presente en los diferentes contenidos de esencia melódica y/o armónica; la *melodía* de *naturaleza afectiva* se relaciona con la armonía y el ritmo, en cuanto a las estructuras que definen su forma y desarrollo; por último, la *armonía* de *naturaleza mental*, tiene relación con el ritmo y la melodía, ya que se convierte en el soporte y base sonora. (Valencia, 2015, pág. 10)

Así, como en la música hay momentos de estabilidad, relajación, tensión, preparación, hay consonancias, disonancias, modalidad, bi modalidad y por eso es un universo tan diverso en sonoridades, la existencia del ser humano es como un montaña rusa que pasa por todos esos momentos, alegrías, tristezas, angustias, incertidumbres, aciertos, desaciertos, que hacen de la vida una experiencia única, la música es la vida misma plasmada en el sonido, la vida una obra de arte. La Eutonía es una práctica corporal que busca reestructurar, reelaborar la conciencia del cuerpo a través de un proceso de auto reconocimiento y autoobservación, esta práctica brinda herramientas adaptables a la singularidad de cada persona, valiosas para aprehender a escuchar y sentir el cuerpo y de esta manera hacer posible que el cuerpo se adapte y reaccione de la manera más favorable dependiendo en momento al cual la persona se ve enfrentada. Brinda la posibilidad de vivir la vida a plenitud en total armonía y equilibrio.

La autora del presente estudio monográfico identificó en la Eutonía una excelente pedagogía del movimiento para músicos. Al encontrarse con las autoras Violeta Hemsy de

Gainza y Susana Kesselman en su obra: "Música y Eutonía el cuerpo en estado de arte". Estas autoras absolutamente conectadas y apasionadas por la filosofía, el pensamiento y la sensibilidad de Gerda Alexander y su método eutónico, se ponen en la tarea de desarrollar un proyecto que reflexiona y explica qué es vivir en un cuerpo sensible, en un cuerpo en estado de arte. Parten de la tesis "al estudiante de música se le facilitaría considerablemente el trabajo técnico-corporal a desarrollar en su instrumento si se encontrara físicamente en forma; esto sería posible si practicara algún sistema de trabajo corporal consciente que le permita sentir, conocer y manejar su cuerpo". (Kesselman, 2003, pág. 6) Aseguran que cualquier músico se beneficiaría de la flexibilidad del tono, aplicado esto a los requerimientos técnicos del instrumento y la obra musical, así como a la exigencia y desgaste físico a los que el músico se encuentra enfrentado.

Es así como motivada por las mencionadas autoras, Gerda Alexander y su pedagogía eutónica, la autora de este estudio se da a la tarea de presentarles una experiencia: "Reconstruyendo mi conciencia corporal". Esta se encuentra apoyada en conceptos como:

3.2.1 Tono

En cuanto al tono, Gerda Alexander en su libro *La Eutonía un camino hacia la experiencia del ser*, hace referencia a este concepto así: "la actividad de un músculo en reposo aparente", explica que este está presente en todo ser vivo, es el que se encarga de la actividad muscular en sus cuatro funciones básicas, tensión, relajación, alargamiento o acortamiento, que a su vez están implícitas en la postura del cuerpo y en las manifestaciones de estados de ánimo.

Otros autores lo caracterizan a nivel fisiológico, afirmando que existen anomalías en las cuales el estado del tono se queda fijo, es el caso de la hipotonía, donde hay tensión reducida o la hipertonía donde hay presencia de tensión excesiva o cuando permanece en un nivel medio sin tener la posibilidad de manifestar oscilaciones del estado de ánimo. La función tónica es de gran importancia en la vida del ser humano, está involucrada en los procesos de integración del sistema nervioso, con el sistema muscular y también en la regulación de las emociones, que hacen parte de los procesos comunicativos y relaciones sociales.

Visto este aspecto desde la vivencia durante la implementación de los talleres se puede afirmar que el tono estuvo presente en todo momento, en los momentos de quietud, de movimiento, en cada una de las expresiones faciales, corporales. Lo que vale la pena destacar

es que el tono muscular estuvo siempre en una relación recíproca con el momento al cual en el cuerpo se vio enfrentado, pues es justo en este punto donde la Eutonía busca ayudar al ser humano a través de la conciencia, a saber ajustar su tono muscular acorde a las exigencias del momento, es así como se destacan los siguientes ejemplos: en el segundo taller, “El tacto, una experiencia con mi piel” complementando la fase diagnóstica, donde la actividad consistía en que los estudiantes debían tocar una pequeña pieza musical. (Ver anexo 8.2- taller 2, videos del 1 al 5) Se observó que una gran parte del grupo muestra una buena postura al momento de tocar, sin embargo, hay otros que pueden mejorar la conciencia de su postura durante toda la obra, pues es intermitente, por momentos cruzan las piernas o se apoyan en un pie más que en el otro, colocan las manos en los bolsillos en los fragmentos donde no tocan, lo cual puede generar tensiones innecesarias, en la mayoría de los casos inconscientes, además esto no permite tener un mejor desempeño musical, de tal manera que al estar su expresión corporal y postura descuidada, la puesta en escena se halla influenciada negativamente. Así se puede observar en la siguiente imagen:



Imagen 2: Fotografía extraída de un video grabado el día 22 de Agosto de 2017 durante el taller 2

De igual manera, en la actividad de sentir e identificar los objetos con diferentes partes del cuerpo con los ojos vendados, su tono fue interpelado por las diversas sensaciones que surgieron en cada uno, miedo, risa, incertidumbre, cosquillas así a partir del estímulo que estaban recibiendo, así como las diferentes posturas que adoptaron para la actividad. (Ver anexo 8.2 taller 2,, videos 6 y 7). En la imagen 3, se puede apreciar el momento en que estaban identificando una guacharaca con el antebrazo.



Imagen 3: Fotografía extraída de un video grabado el día 22 de Agosto de 2017 durante el taller 2.

El proceso que propone la Eutonía comienza concentrando toda la atención en una parte específica del cuerpo de la cual se hace conciencia de su volumen, espacio interior, la piel, tejidos, espacio interior de los huesos.

3.2.2 Sensación

El doctor A. R. Luria en su libro “*Sensación y percepción*” explica la función e importancia de estos dos conceptos en la vida del hombre y explica cómo se llevan a cabo, con respecto a la sensación se refiere así:

“Las sensaciones constituyen la fuente principal de nuestros conocimientos acerca del mundo exterior y de nuestro propio cuerpo. Ellas son los canales básicos por los que la información sobre los fenómenos del mundo llega al cerebro, dándole al hombre la posibilidad de orientarse en el medio circundante y con respecto al propio cuerpo”. (Luria, 1994, pág. 9)

La sensación es un proceso fisiológico a través de cual se estimulan los receptores sensoriales, estos son células especializadas capaces de transformar energía física en

impulsos nerviosos, los cuales son llevados al sistema nervioso a manera de mensajes neuronales, esto genera una reacción, ya sea de tipo vegetativo como por ejemplo contracciones vasculares o de tipo muscular dependiendo el estímulo.

También el autor hace referencia a la clasificación de las sensaciones, se dividen en tres grupos, interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas. Las interoceptivas agrupan las señales que vienen del medio interno del cuerpo y aseguran la regulación de las necesidades elementales, es decir, los estímulos procedentes del sistema digestivo, sistema circulatorio, del corazón, ya que los receptores sensoriales se encuentran en las paredes de estos órganos, este tipo de sensaciones suelen ser las menos imperceptibles y más inconscienciables. Dentro de las sensaciones interoceptivas se encuentran las que expresan hambre, sensación de malestar o bienestar, entre otras. Su importancia radica en la regulación de los procesos metabólicos internos.

Este tipo de percepciones, junto con las percepciones propioceptivas, estuvieron implícitas en todo momento por el hecho que se llevan a cabo en el organismo de manera inconsciente e involuntaria, forman parte del funcionamiento del cuerpo humano a nivel neurofisiológico.

Las sensaciones propioceptivas garantizan la información necesaria de la situación del cuerpo en el espacio, postura, movimiento y equilibrio, comportamiento motriz de los músculos, tendones y articulaciones. En cuanto al equilibrio y postura está encargado el sistema vestibular, “este se encuentra en el interior del peñasco del hueso temporal, se encuentra el oído interno, que recibe el nombre de laberinto. El órgano de la audición recibe el nombre de laberinto anterior, y el órgano del equilibrio recibe el nombre de laberinto posterior. El control postural determina la orientación de las partes del cuerpo unas con respecto a las otras y con respecto al mundo externo sin pérdida del equilibrio. De manera que la postura debe estar controlada, mientras el cuerpo está quieto (equilibrio estático) así como, durante el movimiento del mismo (equilibrio dinámico)”. (Pérez, 2013)

“El papel del Sistema Vestibular se puede resumir en las siguientes funciones, necesarias para el mantenimiento del equilibrio: Mantiene el equilibrio corporal

reflejo, en reposo y en movimiento, controla la postura. proporciona estabilización de la cabeza, regula la locomoción y otros movimientos, proporciona conocimiento de la orientación en el espacio y mantiene el enfoque visual en movimiento, proporcionando estabilización de las imágenes retinianas.” (Pérez, 2013)

En la siguiente imagen se observan los órganos implícitos en dicho proceso:

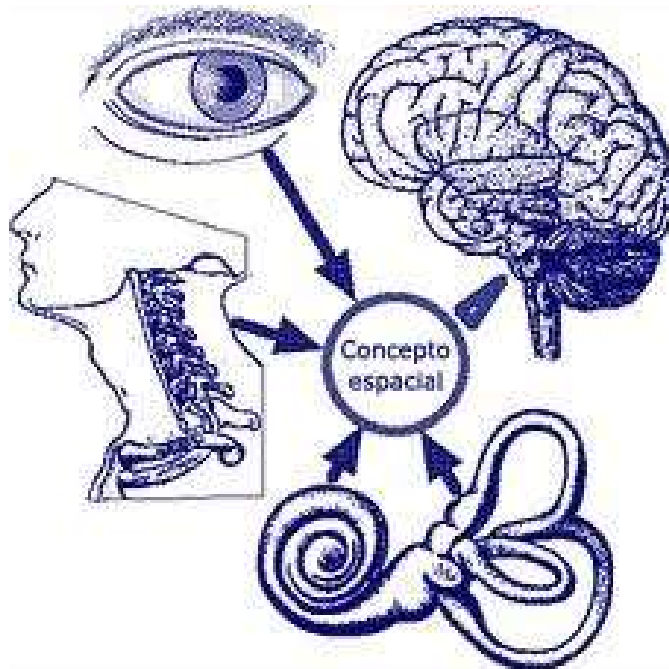


Imagen 4 : Sistema vestibular. Recuperada de <http://httpmriperezfonoaudiologa.blogspot.com.co/> Febrero 2017

Y por último, las sensaciones exteroceptivas, es el grupo que se encarga de proporcionarle al hombre la información proveniente del exterior y le permite interactuar con su entorno por medio de la vista, el olfato, el oído, el tacto y gusto.

Ahora bien, ya que es evidente que las sensaciones forman parte de fisiología del ser humano, desde la perspectiva de la Eutonía, es a través de estas que es posible recibir la información requerida para el desarrollo de esta disciplina, en especial las sensaciones propioceptivas, por ejemplo, enfocar la atención en una parte del cuerpo observar, sentir, su forma, tamaño, textura o grosor, capacidad de movimiento.

Sin las sensaciones no es posible la percepción, que es un proceso más complejo, el cual se abordará más adelante, por eso son fundamentales en la vida del ser humano, a través de ellas y complementado se con la percepción es posible conocer e interactuar con los demás y con el entorno.

Durante la aplicación de la propuesta metodológica, estuvieron siempre presentes, en la mayoría de los casos pasan desapercibidas por la conciencia, los estímulos auditivos, tales como las voces, el ruido proveniente tanto del salón, dependiendo las actividades que se estuvieron realizando, como del exterior, visuales, como la luz, las formas, tamaños, los objetos, táctiles como la temperatura, las texturas de los objetos, el piso, los estímulos detectados por el olfato como los olores, en fin, fueron muchos los estímulos que estuvieron presentes, además que algunos se sintieron de manera simultánea. A continuación se abordará la percepción, en los ejemplos allí expuestos, por su puesto, las sensaciones estuvieron implícitas, por ende se tomaran en cuenta los mismos ejemplos.

3.2.3 Percepción

Es el proceso cognitivo por medio del cual las sensaciones son procesadas, seleccionadas y organizadas, de acuerdo con la experiencia y los recuerdos de quien percibe.

El doctor A. R. Luria presenta varios tipos de percepción entre ellos se encuentran: percepción táctil, esta es llevada a cabo a través del tacto, el cual está conformado por componentes elementales como los protáticos, por medio de estos es posible sentir temperatura y dolor y componentes más complejos como los epicríticos encargados de sensaciones como el contacto y presión.

Un ejemplo desde las actividades realizadas a lo largo de la propuesta: el objetivo del primer taller fue estimular el sentido del tacto, una de las actividades consistió en que a través de la piel, los participantes debían identificar cinco objetos diferentes con los ojos vendados y con distintas partes del cuerpo diferentes a las manos que son uno de las partes del cuerpo más expuestas y que más utilizamos a diario, en este caso, antebrazo, cara, pies, así pues la sensación se llevó a cabo en el momento en que sintieron el objeto, sintieron su temperatura, textura, tamaño, esta información es llevada al cerebro donde se procesa y se relaciona con los conocimientos, recuerdos y experiencias de la persona es aquí donde se convierte en

percepción para poder entonces identificar el objeto. La imagen 5 muestra el momento en que estaban identificando un juguete con forma de hueso con los pies:



Imagen 5: Fotografía extraída de un video grabado el día 22 de Agosto de 2017 durante el taller 2

También está la percepción visual, la cual ha sido estudiada por disciplinas como la psicología y a su vez dentro de esta la escuela Gestalt que:

“Promueve la idea de que el todo es más que la suma de sus partes. Con ello pretenden destacar la importancia de lo que aporta a la percepción el sujeto que percibe, en términos de cómo organiza la información sensorial”. (Prof. Eddie Marrero, 2008)

Algunas de las leyes de percepción visual de la Gestalt, presentan varios aspectos que pueden ser percibidos a través de la vista, entre ellos profundidad, perspectiva, sombras y tonos, claridad de detalles. También plantea el concepto de constancias perceptuales que es entendido como

“Una tendencia del cerebro a indicar que algo sigue igual aun cuando la información sensorial indica cambios, por ejemplo, la constancia de tamaño; Si miramos un objeto que se aleja, el tamaño del mismo va disminuyendo, o sea, se va viendo más pequeño. Sin embargo, ante ese cambio en la información sensorial, el

cerebro no se equivoca y sabe que el objeto sigue siendo del mismo tamaño, del mismo modo ocurre con la forma, el color y brillo de un objeto desde diferentes ángulos de percepción”. (Prof. Eddie Marrero, 2008)

Y por último el doctor Luria hace referencia a la percepción auditiva, (pág. 127) en primera instancia a nivel fisiológico, en la cual los sonidos que llegan al oído en forma de onda, son transformados en impulsos nerviosos por medio de procesos complejos en los cuales intervienen el oído externo, medio e interno hasta llegar al nervio auditivo. En segunda instancia se refiere a la organización psicológica de la percepción auditiva, es decir la decodificación de las sensaciones sonoras, como el hombre identifica, reconoce o clasifica los sonidos, según el autor, esto es logrado a través de sistemas objetivos, el primero de ellos es el sistema rítmico-melódico y el segundo es el sistema de códigos sonoros del lenguaje.

El sistema ritmo-melódico le permite al ser humano identificar, organizar y discernir los sonidos, de acuerdo a sus cualidades, ya sea en forma de melodía, o acorde, así como también las relaciones entre la duración referidas al ritmo.

El sistema de códigos sonoros del lenguaje permite “decodificar cada uno de los sonidos que conforman el lenguaje y sus elementos significativos, las palabras que tienen un significado semántico y diferenciativo” (Luria, 1994, pág. 129). Es importante aclarar que en cada idioma el sistema es particular y diferente de los demás.

Son las sensaciones y ventanas muy importantes que permiten conocer e interactuar con el mundo en el que se habita, vive, sin embargo, no todas esas ventanas las utilizamos en la misma proporción, por esta razón en ocasiones se está perdiendo la posibilidad de reconocer el mundo de diferentes maneras, tener diferentes perspectivas pero abarcando su totalidad.

Para el trabajo en Eutonía adquieren gran relevancia las percepciones de tipo visual y táctil, ya que son estas las que más se adaptan a las necesidades en cuanto a la conciencia corporal se refiere, pues es a través de la visión y el tacto que es posible percibir forma, textura, ancho, profundidad de alguna parte del cuerpo y ser conscientes de los cambios que se van generando allí, por medio de un ejercicio de reflexión constante.

3.2.4 Atención

“Estado de conciencia caracterizado por el mantenimiento de un cierto nivel determinado de receptividad en uno o varios canales sensoriales”. (Vishnivetz, 1994, pág. 197) El hombre en todo momento se encuentra expuesto a muchos estímulos al mismo tiempo, la atención es un mecanismo que le permite seleccionar los realmente significativos para él, la selección está determinada por factores como la actividad que se está realizando en el momento, la intensidad, selectividad, amplitud, esto en cada ser humano es diferente, y depende sus gustos, intereses, experiencias, sentimientos, conocimientos, circunstancias del momento, lo cual explica por qué no todas la personas le prestan atención a una misma cosa, ni en el mismo nivel.

Por ejemplo, en las sesiones, cuando se proyectaron videos para complementar la información que se estaba compartiendo, cada participante tuvo un nivel de atención destinito, en intensidad, no todos permanecieron atentos durante todo el video, en cuanto a la selectividad, el tema y los contenidos no era de igual interés para todos de donde también se deriva la intensidad, que tanto impacto tuvo para ellos.

“En Eutonía la actividad esencial para cualquier trabajo se basa en la orientación de la atención, es decir que ésta es dirigida voluntariamente hacia un foco, esto proporciona un entrenamiento que facilita y desarrolla la amplitud y agudeza al focalizar” (Vishnivetz, 1994, pág. 198)

En el proceso que propone la metodología eutónica, el cuerpo es foco de atención, se realiza de manera organizada, sistemática, se comienza orientando la atención desde el exterior, la piel, después va siendo más profundo pasando por los tejidos musculares, huesos hasta llegar a los órganos internos. Cuando se logra fortalecer la habilidad de enfocarse en su propio cuerpo, en escucharlo, sentirlo, conocerlo, se aprenden nuevas formas de movimiento y mucho más adecuadas que se adapten a la forma de vida de cada individuo, en esta medida es posible mejorar también la manera de percibir e interactuar con el entorno.

3.2.5 Intención

Proviene del latín “intentio” = atender hacia algo o alguien. Está directamente relacionado con la voluntad, el querer. Vishnivetz, citando a Brentano) afirma que “todos los actos psíquicos son intencionales, pero se pueden distinguir dos modos de intención, el primero es la dirección

de la conciencia hacia el objeto, y el segundo, representación del objeto en la conciencia” (Vishnivetz, 1994, pág. 203)

En la Eutonía la intención es uno de los insumos más importantes para que una acción o movimiento tenga algún sentido o significado, así como para optimizar los efectos de lo que se esté trabajando, por ejemplo, una persona se traza un objetivo específico para realizar determinado movimiento, el tener claro lo que pretende o busca, es esto lo que le permite hacer el movimiento y además lograrlo, para ello se recurre a la memoria, atención y disposición,

3.3 Resignificación de los principios Eutónicos en los que se fundamentó la propuesta

3.3.1 El tacto consciente

Tacto: Este es uno de los cinco sentidos de los seres vivos, el más extenso, por cierto. La piel es su órgano sensorial, es la gran envoltura que recubre, protege, y termina de dar forma a esa compleja estructura llamada cuerpo, le concede a cada hombre características diferentes, únicas que lo hacen diferente de todos los demás y le da al ser humano la posibilidad de tener una identidad.

A través de ella es posible conocer con el mundo, tocando, sintiendo consistencias, texturas, si algo o alguien está ejerciendo mucha o poca presión, el frío o el calor, percibir los riesgos a los que el hombre está expuesto. Ya que el tacto también está presente en las terminaciones nerviosas internas del organismo, le permite percibir los altos cambios de temperatura o sensación de dolor. En fin, la piel ofrece millones de posibilidades y lleva a cabo funciones de gran importancia en la vida del ser humano.

Su funcionamiento se da gracias a diferentes clases de receptores nerviosos que se encargan de transformar los diferentes tipos de estímulos del exterior en información susceptible para ser interpretada por el cerebro. La piel, ésta se divide en tres capas, epidermis, que es la capa superficial; la dermis y la hipodermis que es la capa más profunda. En la epidermis se encuentra la denominada melanina, que es el pigmento que da color a la piel, en la dermis se encuentran las glándulas sudoríparas, el pelo y las uñas y la hipodermis formada por tejido conjuntivo adiposo.

En Eutonia es el punto de partida del trabajo. Consiste en el desarrollo de un proceso de sensibilización consciente de la piel, ya que al ser ésta la parte del cuerpo más extensa, externa y sensible es más perceptible, para que posteriormente se pueda desarrollar esta misma conciencia con órganos y partes del cuerpo que no son visiblemente perceptibles como huesos, tejidos y órganos internos.

En el segundo taller titulado: “El tacto una experiencia con mi piel”, de la propuesta metodológica, se realizó una sensibilización en torno a la importancia del sentido del tacto para

el ser humano como punto de partida por medio de una vivencia, donde se les invitó a reconocer cuatro objetos, con diferentes partes del cuerpo y los ojos vendados, por medio de un ejercicio reflexivo, fueron conscientes que hay algunas partes del cuerpo donde la piel es más sensible que otras, de acuerdo a esto, fue más o menos difícil reconocer e identificar los objetos, así como diferentes texturas, temperaturas o tamaños, en la siguiente imagen se puede apreciar el momento en que están reconociendo ,una muñeca de trapo pequeña, con el rostro



Imagen 6 Fotografía extraída de un video grabado el día 22 de Agosto de 2017 durante el taller 2

La metodología Eutónica plantea “Observar el apoyo que el suelo proporciona al cuerpo, la presión que las diferentes partes del cuerpo ejercen sobre el piso, la posición espacial de un segmento en relación con en otro, el roce que se percibe entre la ropa y la piel “ (Vishnivetz, 1994, pág. 36)

Consiste en detenerse a observar y sentir cada una de las partes del cuerpo, de una manera organizada y detallada, para ello, esta metodología propone lo que se llama **inventario**, consiste en realizar una ruta, puede ser de pies a cabeza, o al contrario, cada persona crea su ruta, lo importante es que cada vez se comience por una parte distinta, una vez realizado el

recorrido, se dirige la atención a todo el cuerpo simultáneamente, y también buscando diferentes posiciones, con el fin, de identificar las diferencias en cuanto a textura, temperatura, contacto con el suelo.

Esta experiencia se realizó, en la propuesta metodológica, en el segundo taller **“Explorando hacia mi interior”**. En medio del proceso reflexivo, cada uno de los estudiantes logró reconocer diversidad de texturas, temperaturas, tamaños, dependiendo de la parte del cuerpo que estaban sintiendo, señalando además algunas de las causas de estos acontecimientos, como por ejemplo, “mi espalda que estaba sobre el tapete estaba más caliente que mis piernas que estaban en contacto con el piso”,

Gerda Alexander afirma que el desarrollo de la conciencia de la piel influye en los procesos involuntarios que regulan el tono muscular y las funciones vegetativas, hay estudios que han demostrado la manera como ocurren esos procesos.

3.3.2 Conciencia del espacio interno y Conciencia de los huesos

A partir de este principio, busca sensibilizar en torno a la toma de conciencia de lo que hay dentro de la gran envoltura del cuerpo, la piel, complementa el principio de tacto consciente, pero se enfoca más en cuanto al ancho, largo grueso, puede realizar de diferentes maneras, una de ellas es como lo plantea el principio del tacto consciente, otra es ayudarse con algunos elementos como, pañoletas. Por ejemplo, escogiendo una aparte del cuerpo específica, se toma la pañoleta de tal modo que rodee la superficie, se frota varias veces. Esto ayuda a sentir con mucha más claridad el grosor, con pelotas pequeñas, se escoge una parte del cuerpo, frotando la pelota con la superficie puede sentirse la textura, que tan rígido, flácido está. También es posible diferenciar longitudes generando desplazamiento de la pelota con la parte del cuerpo elegida contra alguna superficie lisa.

Por su parte el principio de conciencia de los huesos plantea que es necesario conocer la estructura y conformación de los huesos para poder desarrollar dicha conciencia, al respecto la doctora Visnivetz, menciona los efectos que se dieron después de unas clases de Eutonía dirigidas por ella.

- ✓ Libera tensiones crónicas pegadas al hueso
- ✓ Eleva el tono muscular , Observado por la sensación subjetiva del alumno, moverse con liviandad.
- ✓ Estimula la circulación sanguínea, observable por el cambio dl color de la piel, así como en la temperatura.
- ✓ Al estar consciente de la estructura de los huesos sus direcciones, se facilita el alineamiento correcto de las posturas, la ejecución y coordinación de los movimientos
- ✓ Se logra un mejor y mayor equilibrio em todo el cuerpo.
- ✓ Se utilizan la fuerzas con economía de esfuerzo al cargar, sostener, empujar y levantar pesos, ya que se realiza el análisis previo de los movimientos considerando los huesos como palancas mecánicas.
(Vishnivetz, 1994, pág. 66)

En el desarrollo de la propuesta metodológica estos dos principios fueron abordados primero de manera separada, posteriormente cuando se abordó la postura se integraron. En el taller “Explorando hacia mi interior” se realizó un acercamiento a la constitución del sistema muscular, el tejido muscular, las clases de tejido muscular y en qué partes del cuerpo se encuentran, tomando como referencia el principio de conciencia de los huesos, este acercamiento se realizó por parte de la tallerista a través de una presentación en Power Point, y se les solicitó que buscaran una imagen del sistema muscular con los nombres de los músculos, para el trabajo posteriormente se realizó una vivencia personal, en el proceso reflexivo, reconocieron que hay partes del cuerpo de las cuales no se es consciente con mayor frecuencia, que hay una que se usa de una manera más consciente que otras, sintieron partes del cuerpo que nunca habían sentido o de las cuales no habían sido conscientes, este fue un espacio que les sirvió pensar en las funciones de las partes del cuerpo que reconocieron, sintieron y o percibieron, otros reconocen que no son conscientes de los cuidados que se debe tener con el cuerpo. Fue un espacio para detenerse a pensar cómo está constituido el cuerpo a nivel físico y emocional y el estado en que se encuentra. Uno de los estudiantes llegó a la conclusión de que “se requiere de un proceso para llegar a la conciencia corporal”. Posteriormente se les invitó a calcar su silueta y sobre ella dibujar los huesos y músculos, al ver dibujada su silueta se generaron varias reacciones de auto reconocimiento, asombro, y hasta risa, expresiones como “jjajaja esas piernitas”, señalando su propia silueta, en cuanto al trabajo propuesto, a algunos se les dificultó más que a otros el sentido de proporción contrastando la imagen guía con el tamaño real de la silueta, en cuanto a longitud y grosor de los huesos. Fue un espacio de auto-reconocimiento, lo cual fortalece el proceso de sensibilización hacia la conciencia corporal. Las imágenes 7 y 8 muestran un ejemplo del ejercicio mencionado:



Imagen 7: Fotografía extraída de uno de los videos, del taller cuatro, primera sesión, por Sandra P. Zabaleta Mateus.



Imagen 8: Fotografía extraída de uno de los videos, del taller cuatro, primera sesión, por Sandra P. Zabaleta Mateus.

También se realizó una actividad de conciencia de los huesos de las manos, ya que estas son uno de las partes del cuerpo que más utiliza el músico, la actividad consistió en dibujar la silueta de la mano, palpar y sentir sus huesos e ir dibujando lo que perciben en la silueta, posteriormente dibujarán otra silueta de la mano, en esta ocasión dibujaran los huesos de la mano, con ayuda de una ilustración detallada de esta y finalmente comparar las dos siluetas, y en torno unas preguntas, realizar el proceso reflexivo, que es determinante para fortalecer la conciencia corporal.

Se dieron cuenta de la complejidad de las estructuras que conforman la mano, una de las partes del cuerpo más utilizados al momento de tocar el instrumento pero que se conoce poco acerca de su funcionamiento, incluso algunos ampliaron la proyección de estos ejercicios para ayudar en situaciones en las cuales se pierde movilidad de alguna parte del cuerpo, también la utilidad para mejorar su desempeño musical, así como el cuidado del mismo buscando la prevención de lesiones. Uno de los estudiantes concluyó que la estimulación táctil

“envía señales al cerebro que nos permiten tener percepción además de inquietarnos que hay más allá de la piel”, lo cual da cuenta que este proceso ha permitido, a parte de sensibilizar en torno a la conciencia corporal, en esta ocasión específicamente de la mano, que los participantes se apropien de conceptos trabajados a través de su propia experiencia.

Cada uno realizó la reflexión a nivel individual, posteriormente fue socializada con la de los demás compañeros, cada quien identificó la manera que le fue más fácil identificar los huesos, aunque las opiniones estuvieron repartidas, contrastando las dos imágenes en la mayoría de los casos, no se asemejan mucho, esto indica que aún hace falta seguir profundizando en el reconocimiento del cuerpo propio. La siguientes dos imágenes son un ejemplo de la experiencia, la imagen de la izquierda fue la percepción a partir del tacto, la de la derecha es la de la percepción visual:

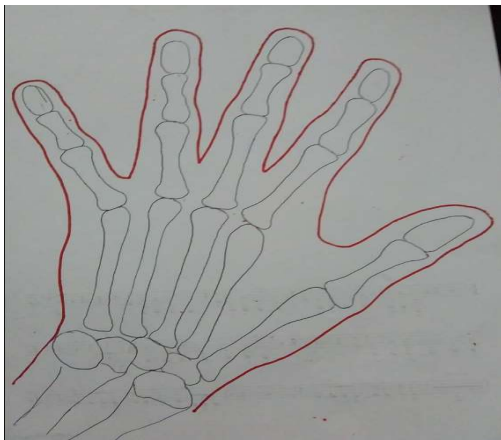


Imagen 9: Fotografía de uno de los trabajos realizados por los estudiantes, taller cuatro, segunda sesión, por Sandra P. Zabaleta Mateus.

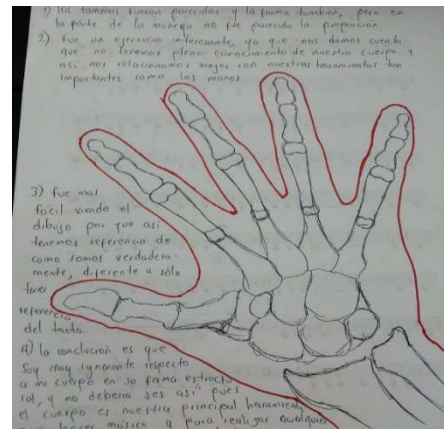


Imagen 10: Fotografía de uno de los trabajos realizados por los estudiantes, taller cuatro, segunda sesión, por Sandra P. Zabaleta Mateus.

Las dos maneras en que se abordó la conciencia de los huesos, son necesarias a demás se complementan, lo cual permitió percibir y reconocer la estructura ósea de la mano de una manera más profunda.

Violeta Hemssy, integra estos dos principios abordando tres conceptos, **postura, sistema, acción** los cuales se relacionan entre sí, abordando el cuerpo de lo general a lo particular, ella los define así:

Postura:

“La postura corporal del músico remite a un doble vínculo: consigo mismo y con su instrumento. En dicha relación el músico, al orientar su acción y canalizar su energía hacia el instrumento, recibe de algún modo a través del resultado sonoro una devolución, que genera una constante retroalimentación. Tener una conciencia global de la postura le permitirá intervenir de manera más activa en el toque instrumental y la producción sonora.” (Kesselman, 2003, pág. 91)

En la postura están implícitos aspectos físicos de la persona tales como tonicidad muscular, segmentos corporales, motricidad, posiciones, en la postura de un músico se incluyen además los aspectos técnicos requeridos tanto por el instrumento como por la obra musical, estos se visualizan a través de sus gestos y actitudes, también influye las emociones, sentimientos, pensamientos que le genera o exige la obra.

“La postura se relaciona también con cierta potencialidad energética, si bien la posición corporal que precede la acción sobre el instrumento puede parecer estática, esta no lo es realmente, pues el cuerpo del músico al prepararse y disponerse para tocar, ya ha comenzado a trabajar. La posición preparatoria del instrumentista requiere de un recogimiento en sí mismo con el fin de concentrar la energía para luego proyectarla en forma de música al público”. (Kesselman, 2003, pág. 91)

Este aspecto se abordó en el taller “Laboratorio postural” en el cual los estudiantes, por grupos de instrumentos: cuerdas, vientos, voz, etc, desarrollaron una guía con preguntas orientadoras y actividades que los condujeron a reflexionar en torno a la postura en relación con el instrumento y a tomar conciencia de cuáles son los músculos y huesos que intervienen de manera relevante para la ejecución, en el cual se obtuvieron los siguientes logros:

Los integrantes del grupo de vientos, identificaron causas y consecuencias a nivel técnico, sonoro y corporal de una buena y mala postura al momento de tocar, analizaron que la postura es un aspecto que se construye con el tiempo a través de un proceso de constante

reflexión, atención, y conciencia corporal, además que está sujeta a las exigencias de la obra o repertorio que se está tocando, identificaron similitudes y diferencias en torno a la postura que asume el cuerpo dependiendo el instrumento, ya que son varios los instrumentos que integran este grupo, destacaron la importancia del contacto y apoyo de los pies con el suelo cuando tocan sentados, identificaron los puntos de apoyo importantes al momento de tocar nominando las partes del cuerpo que intervienen, relacionan el concepto de postura a su experiencia con el instrumento musical que tocan. Así se puede apreciar en las imágenes 11 y 12.



Imagen 11: Fotografía extraída de un video grabado el día 19 de Septiembre de 2017 durante el taller 5



Imagen 12: Fotografía extraída de un video grabado el día 19 de Septiembre de 2017 durante el taller 5

El grupo de cuerdas encuentra diferencias y similitudes, entre cada uno de los instrumentos, esto `permite generar mayor consciencia de la postura que cada uno tiene en relación con éstos. Destacan la importancia de tener estabilidad generada desde el apoyo de los pies en el suelo, los isquiones en la silla, espalda recta, así como accesorios que permiten tener una postura mucho más natural. Reflexionaron en torno algunas fallas en cuanto la postura que adoptan cuando estudian y lo que esto genera, tensión, dolor y en consecuencia afecta el desempeño musical. La postura se ve afectada dependiendo el tipo de repertorio o técnicas que se estén abordando asó como por las características físicas del instrumento tales como peso y tamaño con relación al cuerpo. Analizan los factores que intervienen a nivel postural en la calidad del sonido e interpretación. Afirman que en ocasiones la consciencia de la postura corporal no se tiene en cuenta hasta que comienza a generarse tensión o dolor, además, que una de las causas que afectan la buena postura en este tipo de instrumentos es el no conocer bien el diapasón. En La imagen 13 se puede apreciar uno de los momentos en los cuales los estudiantes estaban socializando sus reflexiones:



Imagen 13: Fotografía extraída de un video grabado el día 03 de Octubre de 2017 durante el taller 6

Los aportes del grupo de canto diferentes al grupo de cuerdas giran en torno a la importancia de la relajación al momento de cantar, también reflexionan en torno a la posición que genera mayor comodidad y eficacia al momento de cantar. La relación entre el registro que se canta, los resonadores que se activan, la respiración consciente es un factor determinante. Se generó un debate de reflexión con todos los estudiantes acerca de la incidencia del estado emocional en la interpretación musical, donde se concluyó que la interpretación abarca aspectos técnicos, musicales, emocionales y cognitivos que deben estar presentes de una manera equilibrada. En La imagen 14 se puede apreciar uno de los momentos en los cuales los cantantes estaban socializando sus reflexiones:



Imagen 14: Fotografía extraída de un video grabado el día 03 de Octubre de 2017 durante el taller 6

El grupo de las pianistas describieron detalladamente la postura que adopta el cuerpo al momento de tocar, y la función que desempeñan los brazos y muñecas, a partir de lo cual analizaron las diferencias que existen entre las dos técnicas que han aprendido, algunos de sus riesgos para la salud de los músculos y huesos, también hallaron la relación de la postura y estado emocional con las características musicales de la música al momento de interpretar. Hicieron conciencia de la importancia de la articulación y digitación. A partir de la reflexión realizada por parte de los estudiantes, confirman, ratifican las reflexiones trabajadas en el trabajo grupal, además varios manifestaron la aplicabilidad de la conciencia corporal en todos los aspectos de la vida. En La imagen 15 se puede apreciar uno de los momentos en los cuales las estudiantes de piano estaban socializando sus reflexiones:



Imagen 15: Fotografía extraída de un video grabado el día 03 de Octubre de 2017 durante el taller 6

De esta manera, los estudiantes a través del proceso reflexivo entorno a la conciencia de la postura en relación con el instrumento determinadamente la relación tono muscular y lo vivido una vez más se hicieron evidente. (Ver anexo 8.2 - etapa de implementación, taller 6.)

Sistema:

El centro de atención se enfoca en el segmento corporal implicado de manera activa al momento de tocar, “Denominamos **sistema** al conjunto constituido por las partes del cuerpo que participan activamente en la producción sonora por medio del instrumento”, (Kesselman, 2003, pág. 103) estos cumplen la función de generar el movimiento y apoyar manos y dedos. En la mayoría de los casos, están los hombros, brazos, muñecas y dedos

Acción:

Momento del proceso más concreto específico y preciso de la ejecución instrumental en el cual se concreta la acción sobre el punto de ataque, teclas, llaves, émbolos, etc. Las manos

y los dedos son los protagonistas en la mayoría de los casos, ya que hay instrumentos en los cuales la muñeca en compañía del codo son los encargados de concretar dicha acción.

Fases de la Acción:

Programación mental: “La mente mide globalmente la distancia, y decide el nivel de energía a desplegar en el toque”.

Preparación física: De acuerdo con lo evaluado previamente, la parte implicada en la “Acción” imprimirá las características específicas del ataque, (intensidad, velocidad).

Ataque: Es la respuesta a una precisa orden mental de la parte del cuerpo implicada en la “Acción”. El ataque provoca una reacción de todo el sistema hasta finalizar el efecto o eco de la onda producida por el impacto”. (Kesselman, 2003, pág. 115)

Estos dos conceptos, sistema, acción incluyendo por supuesto la postura, fueron abordados en el último taller, de manera individual, en el cual, en primera instancia, se les invitó a hacer una reflexión, a identificar las partes del cuerpo implícitas en cada caso en relación con su instrumento, en segunda instancia, debían escoger una obra corta o segmento de una larga, y hacer un análisis de estos aspectos con respecto a la obra, describirlos, explicarlos de tal modo que al momento de abordar la obra dicho análisis se tuviera en cuenta y sirviera como insumo, con el fin de mejorar la calidad sonora e interpretativa, finalmente se realizó una puesta en escena de la obra escogida, donde además de tocar, cada uno de los estudiantes socializó las conclusiones, hallazgos y aprendizajes adquiridos durante la realización del taller. A cada estudiante se le realizó una retroalimentación de su trabajo escrito y puesta en escena, veamos dos ejemplos, el primero a partir de las imágenes 15 y 16 con el comentario de retroalimentación realizado por la estudiante investigadora:

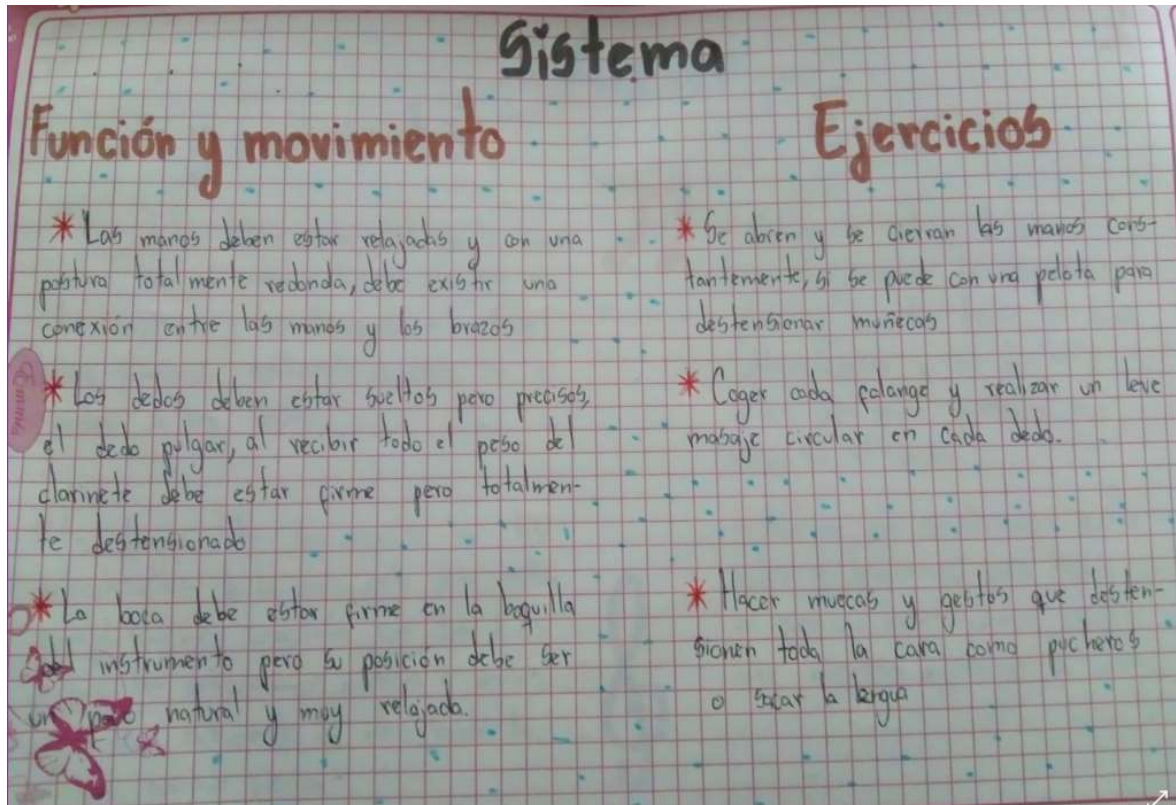


Imagen 15: Fotografía de uno de los trabajos realizados por los estudiantes, taller siete, por Sandra P. Zabaleta Mateus, el 14 de Noviembre de 2017

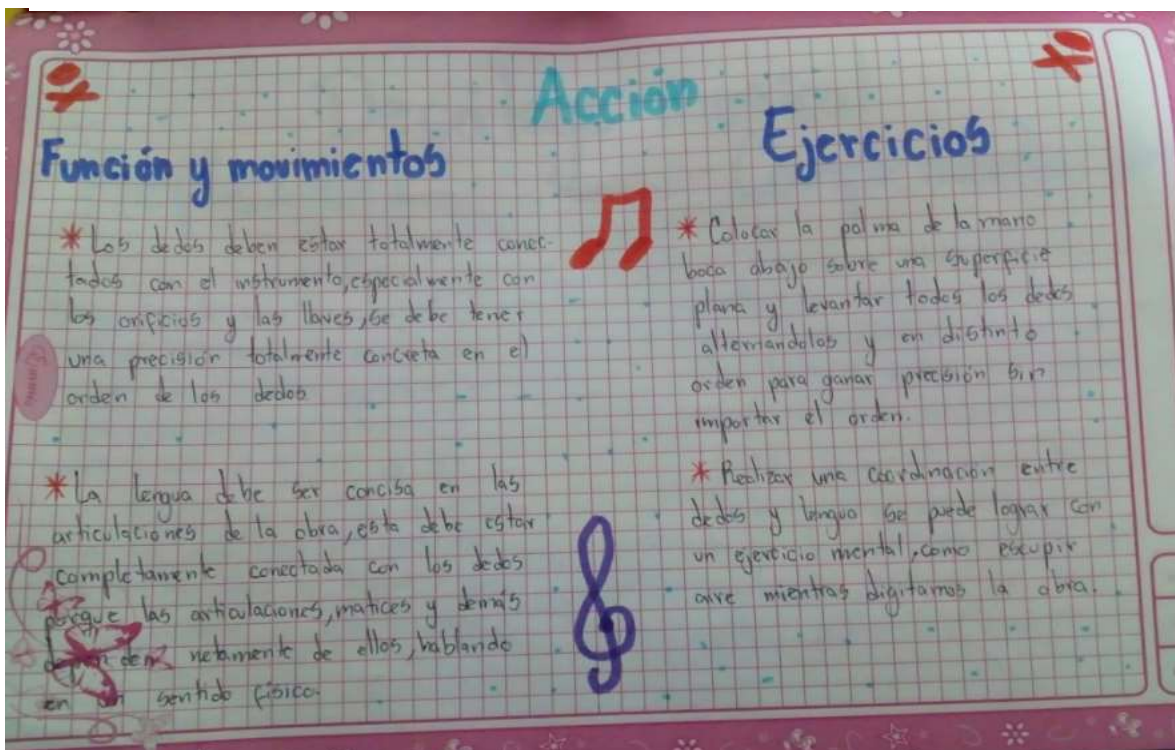


Imagen 16: Fotografía de uno de los trabajos realizados por los estudiantes, taller siete, por Sandra P. Zabaleta Mateus, el 14 de Noviembre de 2017

Retroalimentación:

En cuanto al trabajo escrito, eres muy concreta y precisa al relacionar los conceptos de postura, sistema y acción con las partes del cuerpo implícitas, su función, y planteaste ejercicios en cada caso. Como sugerencia para los ejercicios, es recomendable hacer primero un trabajo de movilidad articular, haciendo énfasis en las partes implícitas en el sistema y acción, luego si hacer estiramiento. Falto complementar en cada caso la relación con los requerimientos técnicos, expresivos, musicales de la obra que escogiste. Bien la reflexión y complementación del decálogo. Con respecto a la sustentación y puesta en escena, tal vez en algunos pasajes donde tienes dificultades, podrías abordarlo con más detenimiento, en otros fragmentos tiendes a correr un poco, cuando la figuración rítmica es más compleja. Este proceso lo abordaste con responsabilidad, atención, gracias por tu disposición y actitud.

Y el segundo ejemplo a partir de las imágenes 17 y 18, también con la retroalimentación correspondiente :

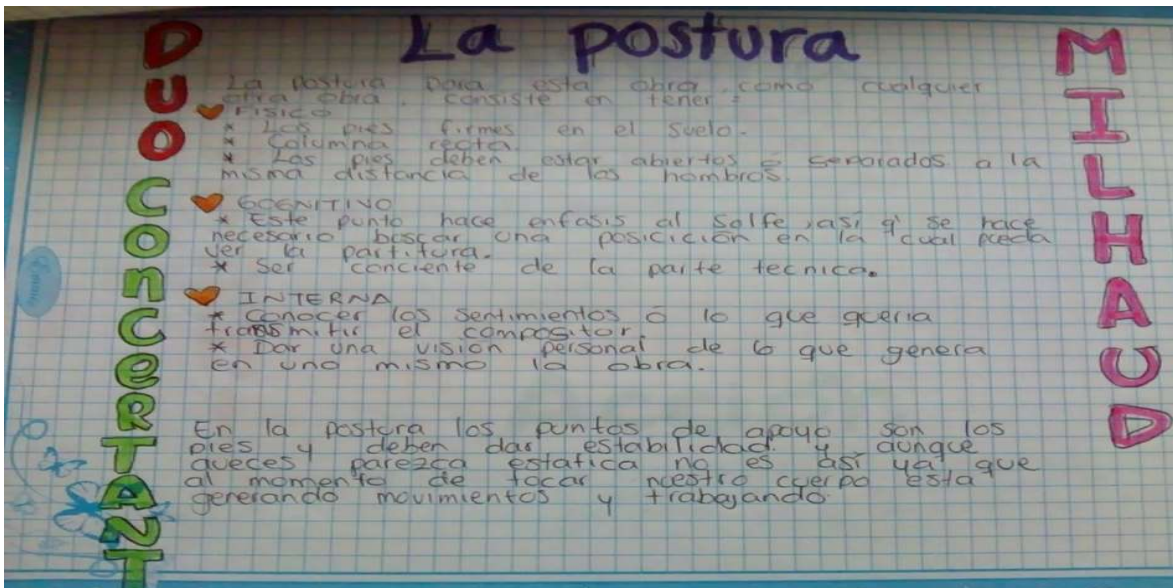


Imagen 17: Fotografía de uno de los trabajos realizados por los estudiantes, taller siete, por Sandra P. Zabaleta Mateus, el 14 de Noviembre de 2017

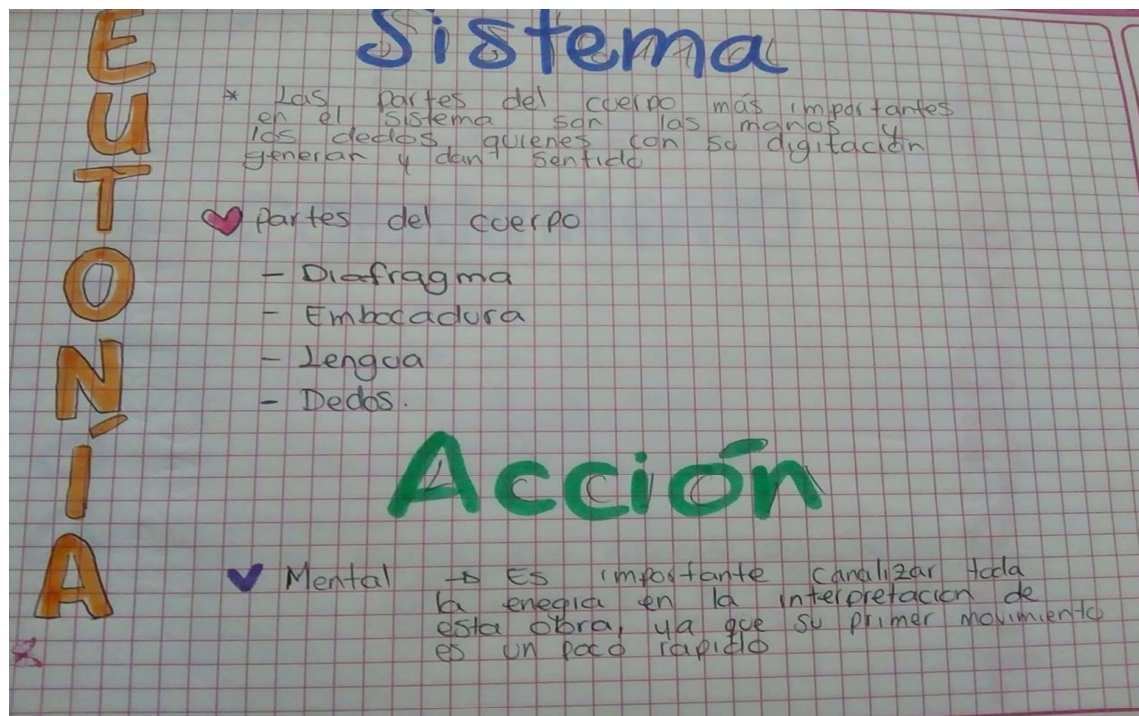


Imagen 18: Fotografía de uno de los trabajos realizados por los estudiantes, taller siete, por Sandra P. Zabaleta Mateus, el 14 de Noviembre de 2017

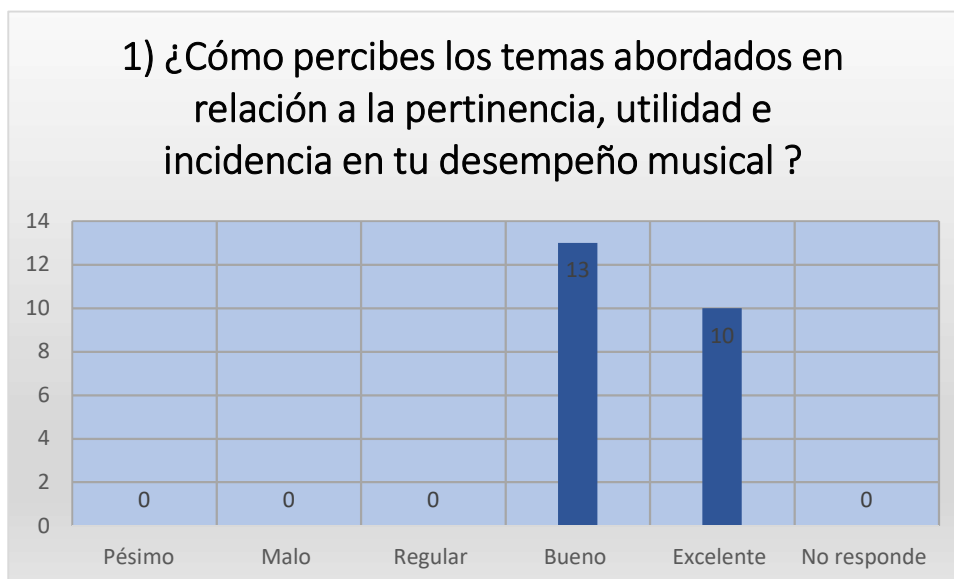
Retroalimentación:

En cuanto al trabajo escrito, en el concepto de postura, nombras y describes como es la postura, te faltó profundizar en la función que desempeña cada parte del cuerpo. Está muy bien que tuviste en cuenta los aspectos cognitivos e históricos para la interpretación, pero no dices cuales son los correspondientes a la obra que escogiste. Las partes del cuerpo que relacionaste con el sistema corresponden a la acción, ya que están involucradas más concretamente al momento de tocar, como tú lo describes, en el sistema estarían cuello, cabeza, brazos, y manos. Lo que relacionaste con la acción en el primer párrafo, es un aspecto que puede ser tenido en cuenta en el inventario, que realizarías antes de salir al escenario, donde haces conciencia de tu cuerpo y como tú dices, canalizas tu energía de acuerdo a las características de la obra. En cuanto a la sustentación y puesta en escena, está muy bien que seas consciente de los errores o malos hábitos que tienes y que estés tomando medidas correctivas. Complementaste lo que escribiste en el trabajo con respecto a la acción, reflejaste tranquilidad, en los fragmentos que

son muy rápidos y tienes dificultad, podrías retomarlos a menor velocidad, pulir e ir subiendo progresivamente la velocidad.

Para observar la retroalimentación del resto de grupo, ver anexo 6.2 junto con anexo 8.2, taller 7.

Al finalizar los talleres se realizó una evaluación con el fin de conocer la percepción de los participantes en torno a los mismos, la pertinencia y aplicabilidad de la conciencia corporal dese la Eutonía en el quehacer musical, se realizó a través de una encuesta, estos fueron sus resultados, cada una de las gráficas corresponde a cada una de las preguntas realizadas:

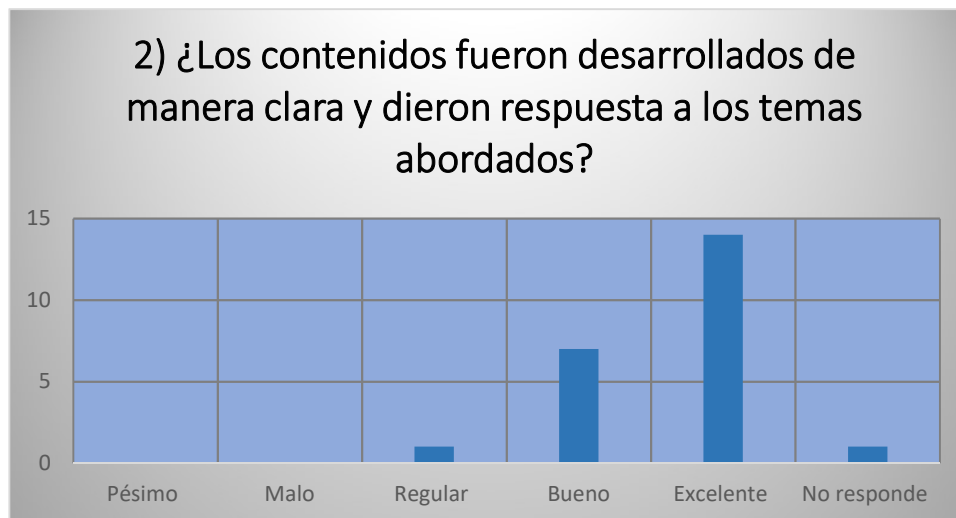


Grafica 12: Resultados primera pregunta de la encuesta, etapa de evaluación . Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Febrero 2018

Según la gráfica 12, en una escala de uno a cinco **donde 1 es pésimo, 2 es malo, 3 es regular, 4 bueno y 5 excelente**, de *veinte tres* estudiantes encuestados *trece* consideraron bueno el nivel de pertenecía, utilidad e incidencia en su desempeño musical los temas abordados en los talleres y diez excelente, las siguientes son sus argumentos:

- Tuvieron incidencia en mi método de estudio.
- Son temas que es importante seguir poniendo en práctica.

- Es necesario seguir trabajando en el proceso de conciencia corporal.
- La importancia de la relación entre el cuerpo, la conciencia de este y el instrumento musical.
- Son útiles y aplicables al momento de estudiar e interpretar.
- Ayudo a superar dificultades.
- A veces se olvida lo básico e importante la conciencia, la relajación al momento de tocar.
- Manera de prevenir lesiones o problemas.
- Aporte a dificultades a nivel de postura y control de las emociones.
- Ayuda a eliminar las tensiones que pueden generarse.
- Entre más se sea consciente del cuerpo, más se puede aprovechar el instrumento.
- Los conocimientos adquiridos son útiles para el rol de maestros.
- Corregir malos hábitos en la postura.

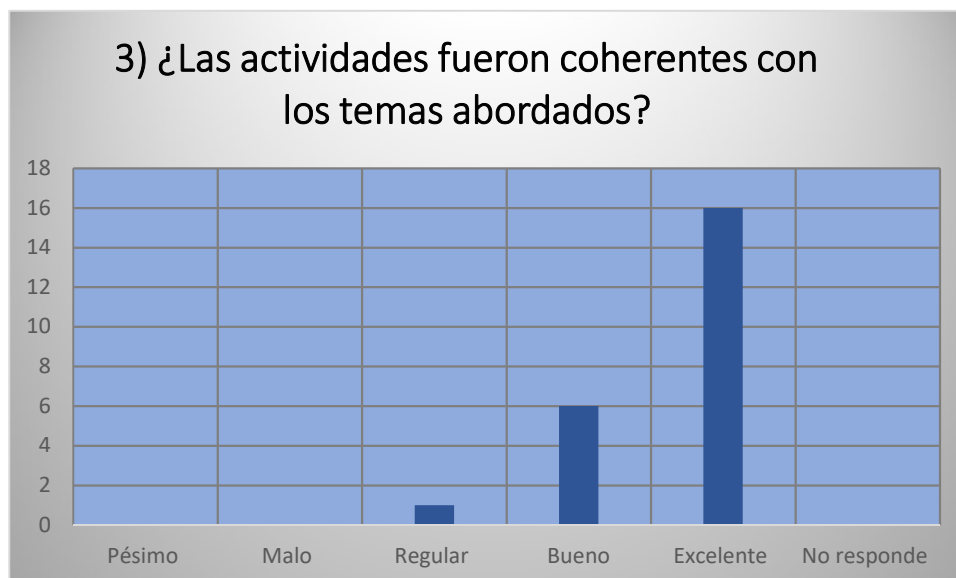


Gráfica 13 : Resultados segunda pregunta de la encuesta, etapa de evaluación . Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Febrero 2018

Según la gráfica 13, en una escala de uno a cinco **donde 1 es pésimo, 2 es malo, 3 es regular, 4 bueno y 5 excelente**, de *veinte tres* estudiantes encuestados participantes en los talleres *uno* considera regular, *siete* bueno y *catorce* excelente el nivel de calidad y

coherencia de los contenidos con respecto a los temas abordados, los siguientes son sus argumentos;:

- Algunos temas no fueron muy claros por falta de tiempo.
- Los contenidos fueron amplios y claros hicieron que los procesos corporales se entiendan mejor y al haber entendimiento hay conciencia, se terminó esta materia mejorando la relación, instrumento – instrumentista.
- Fueron claros, concisos, bien explicados.
- Permitieron aclarar dudas que surgen con respecto a otros instrumentos.
- Falto ser más novedosa con las actividades.
- Se usaron diversas herramientas lúdicas.
- Faltó tiempo para profundizar en el trabajo con el instrumento,
- Hubo coherencia y secuencia en los temas abordados.
- Se sugiere utilizar videos o recursos con un lenguaje más sencillos.
- Se necesita más tiempo para continuar el proceso.
- Los ejercicios ayudaron a comprender los conceptos.
- Hubo fundamentación y conocimientos de los temas por parte de la tallerista.



Gráfica 14: Resultados tercera pregunta de la encuesta, etapa de evaluación . Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Febrero 2018

Según la gráfica 14, en una escala de uno a cinco **donde 1 es pésimo, 2 es malo, 3 es regular, 4 bueno y 5 excelente**, de *veinte tres* estudiantes encuestados participantes en los talleres *uno* considera regular, *seis* bueno y *dieciséis* excelente el nivel de coherencia de las actividades con respecto a los temas abordados, los siguientes son sus argumentos:

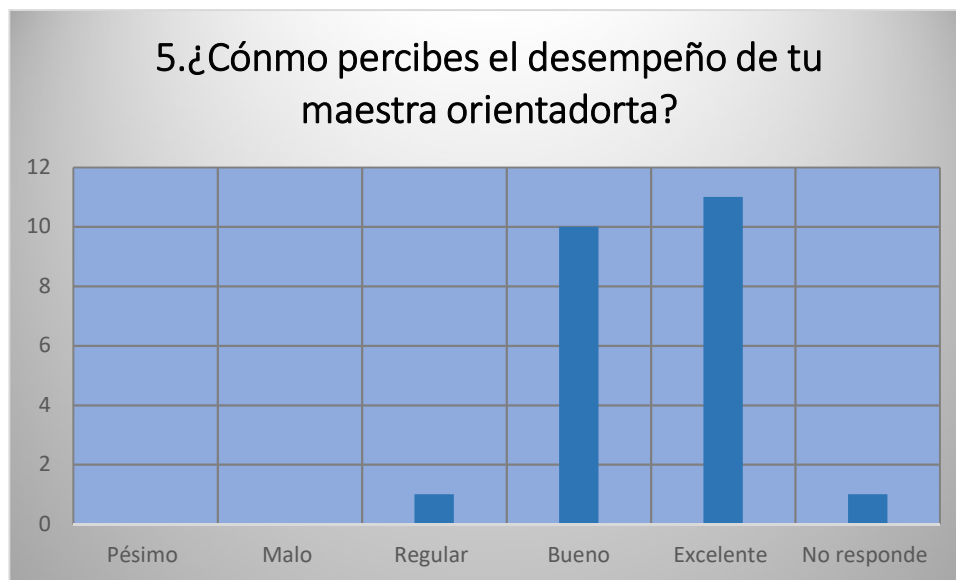
- Hubo anclaje entre lo teórico y práctico.
- Se logró el objetivo.
- E estudiante destaca conceptos como acción, postura, sistema, puntos de apoyo.
- Dinámicas y lúdicas las actividades.
- Las actividades permitieron aclarar conceptos
- La explicación e información conceptual previa fue importante el desarrollo de las actividades.
- Se ve que hubo planeación.
- No hubo suficiente coherencia con el tema tratado.
- Genial el espacio para trabajar en grupo.
- Sugiere primero abordar el trabajo práctico y luego el teórico



Gráfica 15 : Resultados cuarta pregunta de la encuesta, etapa de evaluación . *Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Febrero 2018*

Según la gráfica 15, en una escala de uno a cinco **donde 1 es pésimo, 2 es malo, 3 es regular, 4 bueno y 5 excelente**, de *veinte tres* estudiantes encuestados participantes en los talleres *seis* considera regular, *nueve* bueno y *ocho* excelente la manera como percibieron al grupo, los siguientes son sus argumentos:

- Trabajador, un poco desordenado y se pudo ser más propositivos y/o comprometidos
- Abiertos, receptivos,
- Distraídos, dispersos, indisciplina.
- Se desarrollaron las actividades, ambiente agradable.
- Disposición, entusiasmo, conectados, responsabilidad
- Muy participativo, concentrados, dinámicos.
- Muy interesados en las actividades.
- Indispuestos en los momentos de teoría.
- Falto darle más importancia a la clase.



Gráfica 16: Resultados quinta pregunta de la encuesta, etapa de evaluación . Elaborada por Sandra Paola Zabaleta Mateus, Febrero 2018

Según la gráfica 16, en una escala de uno a cinco **donde 1 es pésimo, 2 es malo, 3 es regular, 4 bueno y 5 excelente**, de *veinte tres* estudiantes encuestados participantes en los talleres *un* estudiante no responde la pregunta, *uno* considera regular, *diez* bueno y *once* excelente el desempeño de la tallerista, los siguientes son sus argumentos:

- Subir el tono de voz en algunas ocasiones.
- Conocimiento y apropiación de los temas.
- Expone con fluidez.
- Algo tímida.
- Comprometida, dispuesta.
- Falta un poco más de dominio del grupo.
- Interés, esfuerzo dedicación.
- Falto ser un poco más enérgica.
- Buena relación con todos.
- Preparación y planeación.

La sexta pregunta fue abierta: Expresa de manera sincera la percepción que te queda a partir de toda la experiencia, estas fueron sus respuestas:

- Es necesario seguir trabajando en el proceso de conciencia corporal.
- La importancia de la relación entre el cuerpo, la conciencia de este y el instrumento musical.
- Son útiles y aplicables al momento de estudiar e interpretar, mejora el método de estudio.
- Ayudó a superar dificultades.
- A veces se olvida lo básico e importante la conciencia, la relajación al momento de tocar,
- Manera de prevenir lesiones o problemas, incluso frustraciones como músicos.
- Aporte a la superación de dificultades a nivel de postura y control de las emociones.
- Ayuda a eliminar las tensiones que pueden generarse.

- Entre más se sea consciente del cuerpo, más se puede aprovechar el instrumento.
- Los conocimientos adquiridos son útiles para el rol de maestros.
- Corregir malos hábitos en la postura.
- Es necesario tomarse más en serio la parte corporal y la relación de esta con la música, es un proceso progresivo y constante, de igual manera la relación con los demás, entre todos se ayudaron a evidenciar y superar las falencias que tienen.
- Fue importante fortalecer la conciencia corporal, ayudo al proceso musical-instrumental individual, de esta manera para la vida cotidiana
- Se fortaleció la conciencia corporal, la conciencia en la respiración, controlar la ansiedad y nervios al momento de tocar.
- Agradecimiento al espacio académico porque se comenzó a generar conciencia permanente del cuerpo y las consecuencias del no cuidarlo con una postura apropiada al momento de tocar.
- Hizo falta tiempo para profundizar mucho más.
- Es importante que todos los estudiantes de la licenciatura trabajen el tema de conciencia corporal ya que es fundamental en la labor de futuros maestros
- Espacio para conocerse mucho más a sí mismo.
- Hizo caer en cuenta de que si el cuerpo y la mente están mal, se afecta la ejecución musical.
- Permitió conocer la percepción de los compañeros del desempeño musical para corregir y mejorar.

De esta manera se aplicaron estos principios en la propuesta metodológica, debido a la complejidad tanto de la conciencia corporal como de la Eutonía, también a que esto forma parte de un proceso de aprendizaje, crecimiento y formación del investigador, es lógico que no se obtuvieron resultados en un alto grado de profundidad, tal como lo plantea esta técnica corporal, sin embargo, se dieron los primeros pasos, se sembró la semilla y se comenzó a abonar el terreno para luego cada persona desde su subjetividad, individualidad y personalidad pueda crecer, podar, y cosechar el árbol de la conciencia corporal y finalmente cosechar los frutos,

que serán el auto conocerse, aceptarse, quererse, valorarse, en esta media es posible tener la capacidad de reconocer, comprender y aceptar, convivir con el otro así como con el entorno y de igual manera en su desempeño musical.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA

En este capítulo se encuentra el diseño de la propuesta metodológica titulada “Reconstruyendo mi conciencia corporal”, fundamentada en los principios tacto consciente , conciencia de los huesos y conciencia del espacio interno, la cual está estructurada en siete talleres a través de los cuales se busca brindar herramientas que fortalezcan la conciencia corporal que aporten al mejoramientos del desempeño musical a los estudiantes participantes.

4.1 Taller 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

TALLER 1

<u>INTRODUCCIÓN A LA EUTONÍA</u>			
Fecha: Agosto 15 de 2017			
Tiempo estimado: 1Hora y 45 minutos.			
TEMA: Conciencia de la piel.			
Objetivo: Dar a conocer a los estudiantes a			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none">✓ Presentación Power Point de Eutonía✓ Presentación "Como estamos"			
Descripción General			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción
Saludo	5 min. (2:15pm- 2:20pm)	Saludar al grupo de estudiantes.	La maestra encarga del espacio académico de Manejo Corporal presenta a la tallerista a los estudiantes

			La tallerista se dirige al grupo, se presenta.
Introducción a la Eutonía	60 minutos (2:20pm-3:20pm)	Dar a conocer los contenidos a bordar durante los talleres desde la Eutonía.	La tallerista realiza un acercamiento a la Eutonía
Informe “Como estamos”	25 minutos (3:20pm-3:45pm)	Visibilizar los aspectos a trabajar desde la Eutonía, partiendo del diagnóstico realizado anteriormente	

ABORDAJE

Momento 1.

La maestra encargada del espacio académico de Manejo Corporal presenta la tallerista a los estudiantes y les explica los rasgos generales de la aplicación de la propuesta metodológica.

La tallerista se dirige al grupo, se presenta y complementa la explicación de la maestra.

Momento 2.

La tallerista realiza un acercamiento a la Eutonía por medio de una presentación en Power Point en la cual se incluyen los siguientes tópicos: (Ver anexo 7.1)

- ✓ Etimología.
- ✓ Su creadora.
- ✓ Principios psicológicos y neurológicos.

Momento 3.

La tallerista da a conocer a los estudiantes su percepción en torno a disposición, atención desempeño corporal observados en el grupo el semestre anterior, por medio de una presentación de Power Point, incluyendo videos y fotografías, con el finde que los estudiantes

se observen y conozcan la justificación y objetivos de la aplicación de la propuesta metodológica. (Ver anexo 7.2)

4.2 Taller 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

TALLER # 2

<u>EL TACTO, UNA EXPERIENCIA CON MI PIEL</u>			
Fecha: Agosto 22 de 2017			
Tiempo estimado: Dos horas			
TEMA: EL SENTIDO DEL TACTO			
CONSIGNA: Estaré muy atento a las sensaciones y percepciones a través de mi piel.			
Objetivo general: Enfocar la atención de los asistentes hacia la observación y reconocimiento de su cuerpo a través del tacto, desde la Eutonía.			
Responsable: ✓ 4 Objetos ✓ Vendas para cubrir los ojos. ✓ Música ✓ Tapetes ✓ Parlante		Participantes: ✓ Plastilina ✓ Instrumento principal.	
Descripción general			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción

1. Muestras	10 min. (2:05pm— 2:15pm)	Realizar un diagnostico en los estudiantes con respecto al abordaje de su instrumento teniendo en cuenta aspectos como, postura, tensiones, y puesta en escena.	La sesión pasada se organizaron grupos, con el fin de montar un pequeño ensamble instrumental, el tema es de libre elección. Cada grupo realizará su presentación.
2. Evaluación del taller anterior.	10 minutos (2:15 -- 2:25)	Revisar la percepción de los contenidos abordados el taller anterior.	A modo de socialización, la tallerista realizará una serie de preguntas, los estudiantes contestaran de manera voluntaria.
4.Motivación inicial.	45 minutos (2:27 – 3:15)	Sensibilizar a los estudiantes entorno al valor del sentido del tacto.	Identificar cuatro objetos de diferentes texturas y formas, con los ojos vendados, cada objeto será reconocido con una parte del cuerpo, respectivamente, pies, manos brazo y cara.
5. Diagnóstico	30 minutos (3:15 – 3:45)	Realizar un diagnóstico de la imagen corporal que tienen los estudiantes. Generar un espacio introductorio en torno a conciencia corporal, teniendo en cuenta aspectos como partes del cuerpo, su ubicación, forma, tamaño y su relación en la conformación total del cuerpo humano.	Elaborar una escultura del cuerpo humano con plastilina haciendo uso de la creatividad y libre expresión.
Valoración	10 minutos (3:48- 4:00)	Conocer las percepciones, puntos de vista a partir de las vivencias del taller.	Responder una serie de preguntas de manera escrita.

ABORDAJE

Momento 1: Muestras

La sesión pasada se organizaron grupos, con el fin de montar un pequeño ensamble instrumental, el tema es de libre elección. Cada grupo realizará su presentación.

Momento 2: Evaluación del taller anterior

Revisar la percepción de los contenidos abordados el taller anterior. A modo de socialización, la tallerista realizará una serie de preguntas, los estudiantes contestarán de manera voluntaria.

A partir de lo que recuerdan:

- ✓ Enunciar los contenidos abordados en el taller
- ✓ Describir con sus palabras lo que entendieron de estos.
- ✓ ¿Cuáles de los contenidos abordados le llamaron la atención? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué dudas tienen con respecto a los contenidos abordados?

Momento 4. Motivación inicial.

Descripción:

Se invita a los estudiantes a reconocer cinco objetos a través del tacto con distintas partes del cuerpo.

Se divide el grupo en dos, cada grupo se ubica en círculo, sentados en el piso, todos tendrán los ojos vendados, el objetivo es que identifiquen cuatro objetos dos de estos serán identificados con las manos, uno con el brazo que ellos elijan y el otro con los pies, después de que cada persona ya haya palpado el objeto dirán que objeto era y se procederá a identificar el siguiente hasta identificar los cuatro objetos.

Reflexión: Por medio de una pequeña socialización se invita a contestar las siguientes preguntas:

- ¿Fue fácil identificar los objetos? ¿Por qué?

- ¿Con que parte del cuerpo te fue fácil identificar los objetos?
- ¿Después de esta experiencia que valor le das al sentido del tacto?
- ¿Qué conclusiones podrías extraer posterior a esta experiencia?

Momento 5. Diagnóstico

- Realizar un diagnóstico de la imagen corporal que tienen los estudiantes.
- Generar conciencia corporal teniendo en cuenta aspectos como partes del cuerpo, su ubicación, forma, tamaño y su relación en la conformación total del cuerpo humano.

ACTIVIDAD: Elaborar una escultura del cuerpo humano.

Descripción:

Se invita a los estudiantes elaborar una escultura del cuerpo humano con plastilina, acudiendo a creatividad y concepto de la imagen y esquema corporal, esta será comparada con otra escultura que será realizada al finalizar la intervención pedagógica.

4.3 Taller 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

Taller 3

<u>EXPLORANDO HACIA MI INTERIOR</u>			
Fecha: Agosto 29 de 2017			
Tiempo estimado: Dos horas			
TEMA: Conciencia del espacio interno			
CONSIGNA: Prestaré total atención a las sensaciones y percepciones de textura, volumen y peso de mi cuerpo generadas por medio del sentido del tacto y la vista.			
Objetivo general: Generar espacios de conciencia corporal del espacio interno por medio del aprendizaje de conceptos y vivencias corporales.			
Responsable: <ul style="list-style-type: none">✓ Vendas para cubrir los ojos.✓ Música✓ Tapetes✓ Parlante✓ Pañuelos			
Descripción general			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción

Aspectos conceptuales del sentido del tacto	(15 minutos) (2:05- 2:15)	Dar a conocer la estructura y funciones del sentido del tacto.	Se presentará un video, su contenido esta dirigido al conocimiento del sentido del tacto.
Dinámica de calentamiento	Diez minutos (2:15- 2:25)	Disponer el cuerpo y mente para las actividades posteriores	Se cantará una canción de gestos asociados al canto.
Sensibilización	(Diez minutos) (2:25- 2:35)	Masaje en parejas	Se realizará un masaje dirigido por la tallerista.
Dirigiendo la atención a todas las partes del cuerpo	30 minutos (2:35 -3:05)	Reconocer y sentir cada una de las partes del cuerpo de una manera consiente y detallada	Se realizará una vivencia personal dirigida al reconocimiento del cuerpo de una manera consiente.
Aspectos conceptuales del espacio interno	25 Minutos (3:05-3:30)	Dar a conocer la estructura y constitución de los tejidos musculares	En un primer momento se realizarán preguntas a los estudiantes en cuanto a los conocimientos que tienen en torno al sistema muscular.
			Se realizará una exposición explicando la clasificación de los tejidos que constituyen el sistema muscular, así como constitución de este.
Percibiendo el interior	Veinte minutos. (3:30-3:50)	Reconocer y sentir de manera consiente aspectos como forma, peso y textura de las partes del cuerpo.	Se reconocerá cada parte del cuerpo con ayuda de pañuelos de tela, estos ayudarán a percibir formas, pesos y texturas.
Reflexión	Diez minutos (3:50-4:00)	Ampliar la conciencia corporal a través de un proceso auto reflexivo a partir de la vivencia	Los estudiantes responderán una serie de preguntas que le concretar , recordar y reconocer sus percepciones, sensaciones, sentimientos, a partir de las vivencias del taller.

ABORDAJE

Momento 1

Aspectos conceptuales del sentido del tacto:

Se presentará un video, su contenido está dirigido al conocimiento del sentido del tacto.

<https://www.youtube.com/watch?v=eVHEWCf1MVk>

Momento 2

Dinámica de calentamiento: El baile del lorito.

- La tallerista presenta toda la canción.
- Se enseña el coro cantando tres veces, luego cantan todos y se repite tres veces.
- Se enseña la primera estrofa cantando tres veces, luego cantan todos y se repite tres veces.
- De igual manera se hace con la segunda y tercera estrofas.
- Se canta toda la canción llevando el pulso con palmas.
- Se explican los movimientos de acuerdo a la letra, correspondientes a cada parte de la canción.
- Se canta toda la canción con los movimientos.

Momento 3

Sensibilización

Los estudiantes se organizarán en parejas, una de las dos personas le realizará un masaje a la otra, se realizarán círculos suaves en la cabeza, poco a poco se va bajando al cuello, hombros, espalda, brazos, antebrazo, manos, se devuelven, hasta los hombros y bajan por la espalda sin tocar la columna vertebral, hasta llegar a la cintura, posteriormente se darán pequeños golpecitos sobre la espalda, brazos y antebrazos, se devolvieren hasta llegara los hombros bajar por la espalda hasta llegar a la cintura.

Momento 4

Dirigiendo la atención a todas las partes del cuerpo

Se invita a los estudiantes a acostarse boca arriba, se venden los ojos, con piernas estiradas alineadas al ancho de los hombros, posteriormente que respiren profundo tres veces, y vayan centrando su atención en si mismos. Posteriormente se les indica que enfoquen su atención en los pies, desde los dedos hasta llegar a los talones, muévalos si en necesario, sienta el rose son las medias, haga conciencia de la temperatura, que partes de los pies hacen contacto con el suelo, con esa misma intención, dirija ahora su atención a las pantorrillas, sea lo más detallista posible, trate de visualizar su longitud, sienta el contacto con el suelo, muy despacio ve subiendo a las rodillas y realiza el mismo ejercicio, sube a los muslos, pelvis, cintura, abdomen, espalda, pecho, cuello, cabeza, e ella la boca, la nariz, los ojos los oídos, frente, hasta llegar al cuero cabelludo.

Momento 5

Aspectos conceptuales del espacio interno.

En un primer momento se realizarán preguntas a los estudiantes en cuanto a los conocimientos que tienen en torno al sistema muscular.

Posteriormente se realizará una exposición explicando la clasificación de los tejidos que constituyen el sistema muscular, así como constitución de este. Se realizará por medio de una presentación en Power Point, elaborada por la tallerista, (Ver anexo 7.3)

Momento 6

Percibiendo el interior

Se reconocerá cada parte del cuerpo con ayuda de pañuelos de tela, estos ayudarán a percibir formas, pesos y texturas, en primera instancia se percibirá en dirección frontal hacia la posterior comenzando por la cabeza en la cabeza, así como todas las partes del cuerpo, se sentirá el contorno, su forma, también pensar en lo contiene el interior, que órganos están presentes, vamos bajando por la cara, pasando del frente hacia atrás, a nivel interno cuello, nos detenemos un momento aquí, después de haber sentido, y pensado en su interior, rodeamos el contorno con, el pañuelo, lo frotamos un poco, para sentir el peso de la cabeza, la dejamos caer hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y hacia la izquierda y volvemos a la posición inicial, para continuar dirigimos la atención al pecho, y de la misma manera como se hizo con la cabeza pensamos en los órganos que están presentes, para sentir el contorno nos ayudamos de los brazos, ejerciendo una ligera presión hacia el centro, vamos descendiendo hasta llegar al abdomen, ahora dirigimos la atención a los hombros pensando siempre del frente hacia atrás, así descendemos hacia los brazos y entrelazos, sentir el roce de la ropa, nos ayudamos con las manos ejerciendo una ligera presión, percibir texturas, temperaturas, de esta misma manera se realizará de la cintura hasta los pies.

Momento 7

Reflexión:

Los estudiantes responderán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué partes del cuerpo pudiste sentir con mayor facilidad y cuales con mayor dificultad?
2. ¿Qué tipo de texturas percibiste?
1. 3. ¿Qué cambios pudiste sentir a nivel e temperatura, peso, formas y texturas comparando unas partes del cuerpo con otras?
2. 4. ¿Qué fue lo más difícil de la experiencia y qué lo más sencillo? Justifica tu respuesta.
3. 5. ¿Sentiste partes del cuerpo no antes apercibidas o de manera superficial, a nivel interno o extern

4.4.1 Taller 4 Primera parte

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

Taller 4

<u>RECONOCIENDO MI ESQUELETO</u>			
Fecha:: Septiembre 05 de 2017			
Tiempo estimado: 1 Hora y 45 minutos			
TEMA: Conciencia de los huesos			
CONSIGNA: Me esforzaré por conocer de una manera más detallada mi esqueleto.			
Objetivo general : Generar espacios de conciencia de los huesos de todo el cuerpo por medio del aprendizaje de conceptos y vivencias corporales.			
Responsable: ✓ Video Beam ✓ PC ✓ Presentación sistema óseo ✓ Imágenes del sistema óseo y de la mano.			
Descripción General			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción

Aspectos conceptuales del tejido y sistema óseo	25 minutos (2:20- 2:45)	Dar a conocer la estructura y constitución de los tejidos musculares	Se preparará un material abordando el sistema óseo, sus tejidos y partes que lo constituyen, de modo que los estudiantes lo lean y a partir de una pequeña muestra de manera creativa socializarán lo entendido y asimilado.
Auto reconocimiento sistema óseo	30 minutos (2:45- 3:15)	Reconocer y sentir los huesos que conforman el cuerpo de una manera consiente y detallada	Se realizará una vivencia personal dirigida al reconocimiento de los huesos del cuerpo. Dibujaran la silueta del cuerpo, se les invita a observar una imagen y contrastando con lo que sientan y palpen en su propio cuerpo, vayan dibujando lo que perciben en la silueta.

ABORDAJE

Momento 1: Aspectos conceptuales del tejido y sistema óseo

Los estudiantes se organizan en cinco grupos, cada grupo aborda un fragmento del material de apoyo, para el cual se seleccionaron los aspectos más importantes del sistema óseo procurando ser lo más claro y concreto posible esto se especifica a continuación:

Grupo No.1:

SISTEMA OSEO

Función de los huesos

- ✓ Proveer un marco de referencia de sostén para todo el cuerpo.
- ✓ Provee lugar de inserción para los músculos, ligamentos, tendones y fascias .
- ✓ Actúan como palancas mecánicas.

- ✓ Delimitar y proteger los órganos vitales.
- ✓ Sirve como dispositivo de varios minerales, por ejemplo, el hueso provee de calcio a la sangre.

La **fascia** es una estructura de tejido conectivo muy resistente que se extiende por todo el cuerpo como una red tridimensional. Es de apariencia membranosa y conecta y envuelve todas las estructuras corporales. Da soporte, protección y forma al organismo. Constituye el material de envoltorio y aislamiento de las estructuras profundas del cuerpo. Este sistema de fascias está caracterizado por una gran capacidad de deslizamiento y desplazamiento. Las fascias hacen posible los pequeños movimientos fisiológicos, como el latido del corazón y también movimientos más visibles como la expansión de los pulmones al respirar. Bajo el tejido subcutáneo, también llamado fascia superficial, se encuentra la fascia profunda. La fascia profunda es una capa de tejido conectivo denso y organizado, desprovisto de grasa, que cubre la mayor parte del cuerpo paralelamente o profundamente a la piel y al tejido subcutáneo ((Drake, 2006))

Grupo No. 2:

Matriz ósea:

“Es una estructura extracelular, con una dureza considerable. Está compuesta por una matriz orgánica (sustancia fundamental y fibras colágenas) y sales minerales”. (28. TEJIDO ÓSEO, componentes: matriz ósea y células., s.f.)

Componentes de la matriz ósea

- **Fibras colágenas:** Son fibras colágenas del tipo I, son largas, eosinófilas, densamente agrupadas en haces. Representan casi la totalidad de la matriz orgánica (90%).
- **Sustancia fundamental:** En esta sustancia se depositan sales inorgánicas que confieren al hueso su dureza, está compuesta por largas cadenas lineales de azúcares complejos, muchos de ellos unidos a proteínas con gran afinidad por las sales de calcio y otras moléculas relacionadas con el mecanismo de

calcificación, como la osteocalcina. Esta es la proteína no colágeno más abundante en el tejido óseo. Se encuentra unida a la hidroxapatita, y es producida por los osteoblastos, producción que depende básicamente de dos vitaminas: Vitamina K y vitamina D. No se encuentra en su totalidad componiendo el hueso, sino que existe una parte que pasa a la sangre, por lo que sus niveles son medibles.

- **Sales minerales:** Suponen el 75% del peso seco del hueso. Las más abundantes son las sales de calcio, principalmente la hidroxapatita (fosfato de calcio), la cual se dispone entre las fibras colágenas. También, encontramos en menor proporción sales de magnesio y estroncio. Esta capacidad del hueso de albergar en su interior moléculas de distinta naturaleza, hace que también posea la capacidad de captar metales pesados, a los que estamos expuestos
- continuamente en la sociedad actual (plomo, mercurio, cadmio...) (28. TEJIDO ÓSEO, componentes: matriz ósea y células., s.f.)

Grupo No. 3:

Células del tejido óseo

Osteoblastos: Son células osteoformadoras que se encargan del mantenimiento, el crecimiento y la reparación del hueso. . Se acumulan progresivamente hasta que se rompen, y las partículas liberadas se fijan a las partículas de colágeno en forma de cristales, produciendo la mineralización de la matriz ósea.

Osteocitos: Son células típicas del hueso formado y se hallan en lagunas llamadas osteoplastos; están conectadas unas con otras por pequeños canales. Son células activas e influyen enormemente en la matriz ósea, reabsorbiéndola y liberando el calcio que pasa a la sangre. Gracias a la comunicación entre las lagunas y los canales vasculares, es posible la nutrición del osteocito.

Osteoclastos: son células multinucleadas que contienen numerosas mitocondrias y lisosomas. Son las responsables de la destrucción del tejido óseo, en contraposición con los osteoblastos, que son las responsables de la creación del mismo. Los osteoclastos se adhieren al tejido óseo y comienzan a secretar colagenasas y otras enzimas importantes en el proceso de resorción de tejido óseo, es decir el proceso por el cual los osteoclastos eliminan tejido óseo liberando minerales, resultando en una transferencia de ion calcio desde la matriz ósea a la sangre.

Grupo No. 4:

Tipos de tejidos presentes ten los huesos:

La característica fundamental del tejido óseo es la disposición “Laminar” de la sustancia intercelular, que es abundante y sólida, constituyendo las “Laminillas Óseas”

- **Tejido óseo compacto:** Cuando las laminillas se disponen de tal modo que a simple vista no dejan espacios y junto con algunos elementos vasculares forman la capa exterior de los huesos cortos y planos y está presente en los extremos de los huesos largos.
- **Tejido óseo esponjoso:** Cuando las laminillas forman un sistema de red, en ellas se encuentran células de la medula ósea (Osteocitos) y dejan espacios irregulares, este tipo de tejido se encuentra en la parte interna de las extremidades de huesos largos, parte media de huesos planos y cortos.
(https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_%C3%B3seo, s.f.)

Grupo No. 5:

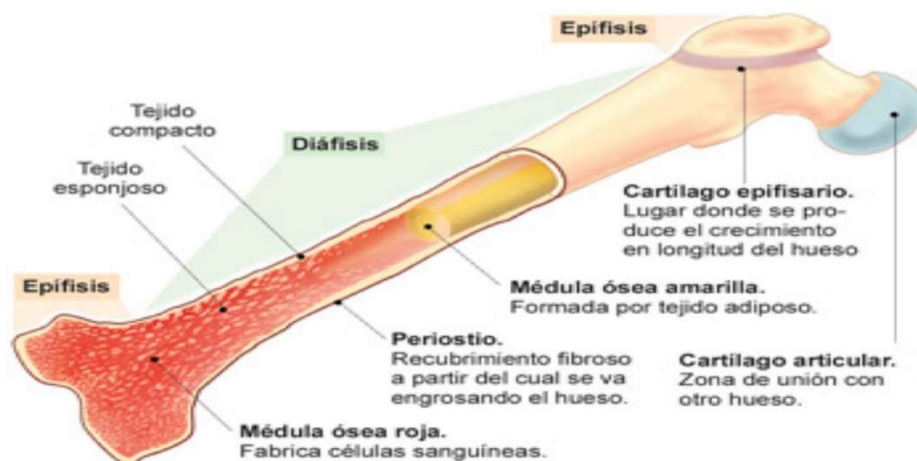
Partes del hueso

- **PERIOSTIO:** Parte más externa del hueso, tiene numerosos vasos sanguíneos por los que se encarga de nutrir al hueso. Ocupa toda la superficie del hueso excepto las articulaciones.
- **SUSTANCIA ÓSEA:** Formada por tejido óseo esponjoso y por tejido óseo compacto.
- **MÉDULA ÓSEA:** Se localiza en los orificios de los huesos esponjosos y en la cavidad medular de los huesos compactos. Existen dos tipos de médula ósea:

a) **médula ósea roja** que es la que se encarga de la formación de las células de la sangre (glóbulos rojos, blancos y plaquetas).

b) **médula ósea amarilla** que es inactiva y está formada por grasa.

(<https://es.wikipedia.org/wiki/Hueso>, s.f.)



Estructura de un hueso largo.

Imagen 17: Prtes del hueso largo, tomada de:

https://www.google.com.co/search?q=partes+del+hueso&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi164bcrK3aAhUNy1kKHWALAcqQ_AUICigB&biw=1600&bih=745#imgrc=Oq7CveQgMtlvqM:

Momento 2: Reconocimiento sistema óseo.

Se realizará una vivencia personal dirigida al reconocimiento de los huesos del cuerpo. Se organizarán con el fin de ayudarse a calcar su silueta, el resto del trabajo será individual. Dispondrán de una imagen del sistema óseo y su propio cuerpo, el objetivo es a partir de las percepciones de su propio cuerpo, registradas por ellos mismos través del sentido del tacto y la visión y con ayuda de la imagen del esqueleto , dibujen los huesos que lo conforman, dentro de la silueta calcada previamente.

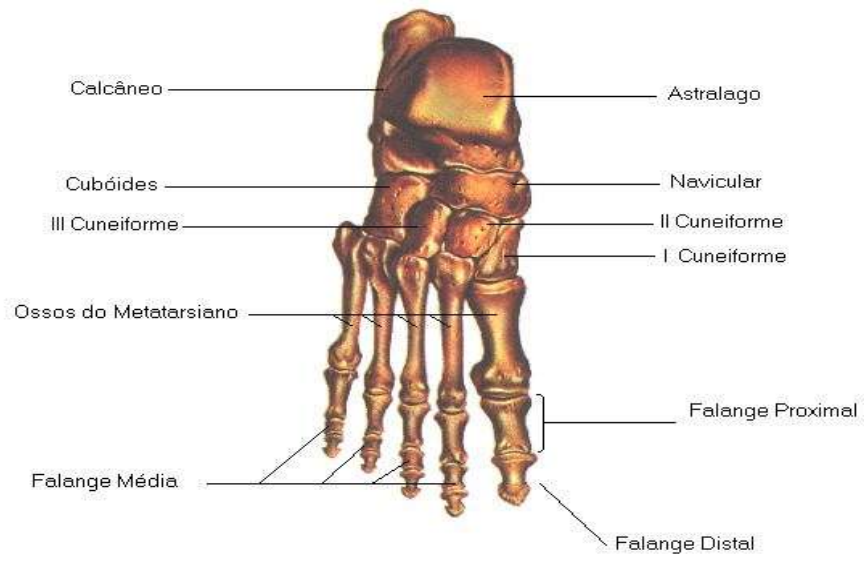


Imagen 20: Huesos del pie, tomada de <https://quiapodologos.wordpress.com/2013/07/04/huesos-del-pie/>

4.4.2 Taller 4 Segunda parte

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

TALLER 4

SEGUNDA SESIÓN

<u>RECONOCIENDO Y MOVIENDO EL ESQUELETO</u>			
Fecha: Septiembre 12 de 2017			
Tiempo estimado: Dos horas.			
TEMA: Conciencia de los huesos de la mano			
Consigna: Me esforzaré por conocer de una manera más detallada los huesos de mis manos.			
Objetivo general : Generar espacios de conciencia de los huesos de las manos por medio del aprendizaje de conceptos y vivencias corporales.			
Responsable:			
<ul style="list-style-type: none">✓ Material de apoyo del sistema óseo✓ Imágenes del sistema óseo y de la mano.			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción
Calentamiento	(20 minutos) (2:05- 2:25)	A ritmo de salsa se dispondrá el cuerpo para el	La muestra encargada del espacio académico

		resto de actividades teniendo presente que se activarán los ámbitos físico, afectivo y cognitivo.	propuso realizar un trabajo corporal por medio del ritmo de salsa.
Conciencia muscular	30 minutos (2:25- 3:05)	Identificar los músculos principales del cuerpo humano y hacer énfasis en los utilizados en la ejecución con el instrumento principal.	Sobre la silueta trabajada en la primera sesión, dibujaran los músculos más importantes del cuerpo humano, resaltando los músculos que se activan al momento de tocar su instrumento musical.
Detalles de los huesos y músculos de la mano	25 minutos (3:05 -3:30)	Reconocer y sentir cada una de los huesos y músculos que conforman la mano de una manera consiente y detallada,	Se realizará una vivencia personal dirigida al reconocimiento de los huesos y músculos de la mano.
Socialización	20 minutos (3:30 -3:50)	Socializar las percepciones entotno a la experiencia vivida	

ABORDAJE

Momento 1:

La muestra encargada del espacio académico propuso realizar un trabajo corporal por medio del ritmo de salsa, a propósito del tema

Momento 2:

Sobre la silueta trabajada en la primera sesión, dibujaran los músculos más importantes del cuerpo humano con ayuda del material solicitado, ilustración del sistema muscular con sus nombres respectivos, resaltando los músculos que se activan al momento de tocar su instrumento musical.

Momento 3:

Se realizará una vivencia personal dirigida al reconocimiento de los huesos y músculos de la mano. Dibujaran la silueta de la mano, se les invita a palpar y sentir sus huesos e ir dibujando lo que perciben en la silueta, posteriormente dibujarán otra silueta de la mano, en esta ocasión dibujaran los huesos de la mano, con ayuda de una ilustración detallada de esta.

Huesos de la mano

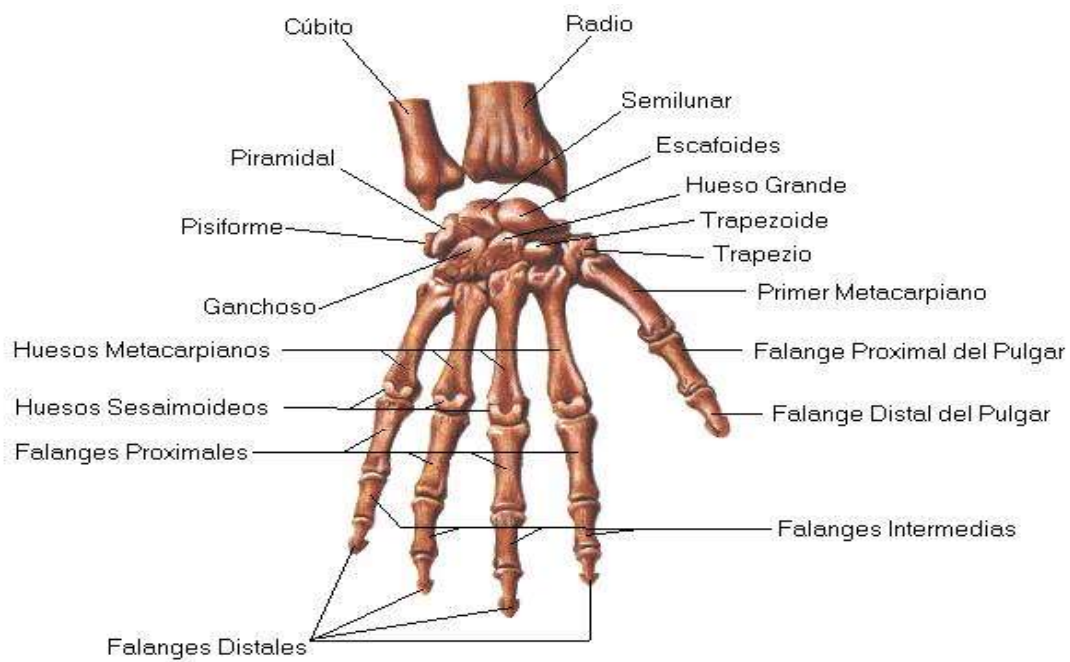


Imagen 21: Huesos de la mano, tomada de <http://www.cuerpohumanox.com/2009/08/dibujo-de-los-huesos-de-la-mano.html>

Reflexión

A partir de una serie de preguntas que los estudiantes contestaran de manera individual, que les permita reflexionar, pensar, en las sensaciones, percepciones, pensamientos que surgieron durante esta experiencia.

Preguntas:

1. Realiza una comparación detallada de los dos dibujos., haciendo referencia a aspectos como tamaños, formas, espacios y longitudes que ocupan los huesos que constituyen la mano.
2. ¿Qué sensaciones, percepciones, pensamientos, preguntas, sentimientos, surgieron mientras realizabas el primer dibujo?
3. ¿Cuál de las dos maneras de realizar los dibujos te resulto más fácil? ¿Por qué?
4. ¿Qué conclusiones podrías sacar d a partir de esta actividad?

Momento 4

Los estudiantes realizan la evaluación del taller con el formato acostumbrado.

4.5 Taller 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

TALLER 5

LABORATORIO CONCIENCIA POSTURAL

Fecha: Septiembre 19 de 2017

Tiempo estimado: Dos horas

Tema: Conciencia postural con relación al instrumento.

CONSIGNA: Tomaré conciencia de mi postura corporal en relación con mi instrumento para enriquecer y fortalecer mi actividad musical.

Objetivo General:

Propiciar un encuentro por grupos de instrumentos que permita a los estudiantes, dialogar, investigar, reflexionar y conceptualizar a cerca de los aspectos que intervienen en la conciencia de una postura corporal sana y adecuada con relación a su instrumento principal.

Responsable:

- ✓ Guía con las preguntas de reflexión y el esqueleto.
- ✓ Thera Band
- ✓ Pistas de salsa

✓ Equipo de sonido			
Descripción general			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción
Moviendo el esqueleto	(20 minutos) (2:05- 2:20)	Activar la mente el cuerpo y la emoción de los estudiantes para seguir profundizando en La Técnica de la Eufonía.	Este espacio se realizará una secuencia de movimientos a ritmo de salsa.
Ejercicios con con Thera band:	(10 minutos) (2:20- 2:30)	Generar apropiación de una herramienta que les ayudará con el fortalecimiento y flexibilidad muscular, aspecto importante para la técnica Eutónica.	Se realizaran una serie de ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad con Thera band.
Reflexión entorno a la postura y su relación con en instrumento principal	45 minutos (2:30 3:15)	Generar un espacio de reflexión en torno a la conciencia de la postura y su relación con el instrumento principal e interpretación musical.	Los estudiantes contestarán una serie de preguntas en torno al tema, por grupos de acuerdo al instrumento. Además, está incluido la ubicación de los músculos y huesos involucrados en la ejecución instrumental.
Preparación de la socialización	15 minutos (3:15- 3:30)	Interiorizar los aspectos previamente analizados a partir del planteamiento de una propuesta de socialización creativa	Cada grupo dispondrá de quince minutos para proponer y preparar una manera creativa de socializar las conclusiones a las que llegaron del ejercicio anterior.
Socialización	30 minutos (3:30- 4:00)	Conocer los aportes, reflexiones y conclusiones del cada uno de los grupos y generando un espacio reflexivo entorno a la conciencia de la postura y su relación con el instrumento.	Cada grupo socializará de manera creativa el trabajo realizado.

ABORDAJE

LABORATORIO CONCIENCIA DE LA POSTURAL

Buscando la conciencia corporal con relación a mi instrumento principal

Momento1:

1. Moviendo el esqueleto a ritmo de salsa

Para esta ocasión la maestra del espacio académico propone complementar el trabajo con un trabajo corporal a través del ritmo de salsa

.Este espacio busca activar la mente el cuerpo y la emoción de los estudiantes para seguir profundizando en La Técnica de la Eufonía.

2. Ejercicios con Thera ban:

Este momento se realiza con el fin de que los estudiantes se apropien de una herramienta que les ayudará con el fortalecimiento y flexibilidad muscular, aspecto importante para la técnica Eutónica.

Momento 2:

Los estudiantes se organizan por grupos de instrumentos cuerdas, vientos voz etc. Encontrarán una guía para desarrollar el laboratorio con preguntas orientadoras y actividades que los conducen a comprender: Cómo debe ser la postura adecuada para la interpretación de su instrumento y a tomar conciencia de cuáles son los músculos y huesos que intervienen de manera relevante para la ejecución.

INSTRUCTIVO

Trabajar por grupos de instrumentos y responder el taller con el mayor grado de responsabilidad y conciencia las siguientes preguntas y actividades.

No olvidar que todas las actividades deben estar registradas en sus bitácoras

1. ¿A que hace referencia la postura?

2. ¿Cómo la relacionan con ustedes mismos y el instrumento?

3. Al momento de tocar una obra, estudio o pieza musical:

- a) Describan la postura que asumen a la hora de la interpretación instrumental
- b) Identifiquen todos los puntos de apoyo posibles relacionados con la ejecución de su instrumento.
- c) ¿Consideras que la postura permanece igual o varía, durante el estudio e interpretación de la obra? Justifiquen su respuesta
- d) ¿Consideran que los estados emocionales y energéticos influyen en la interpretación musical? ¿De qué manera?
- e) ¿Habitualmente te planteas objetivos o metas a cumplir? ¿Cuáles?
- f) Realicen un cuadro comparativo estableciendo todas las diferencias posibles que implica tocar su instrumento de una manera relajada y de una manera tensionada.

4. Nombren y señalen en el esqueleto con color azul los huesos de las partes del cuerpo que consideran que intervienen en la postura con respecto a su instrumento y con color anaranjado las que participan de manera activa y más concreta en la producción sonora.

5. Dibujen con color amarillo los músculos de las partes del cuerpo que consideran que intervienen en la postura con respecto a su instrumento y con color rojo las que participan de manera activa y más concreta en la producción sonora.

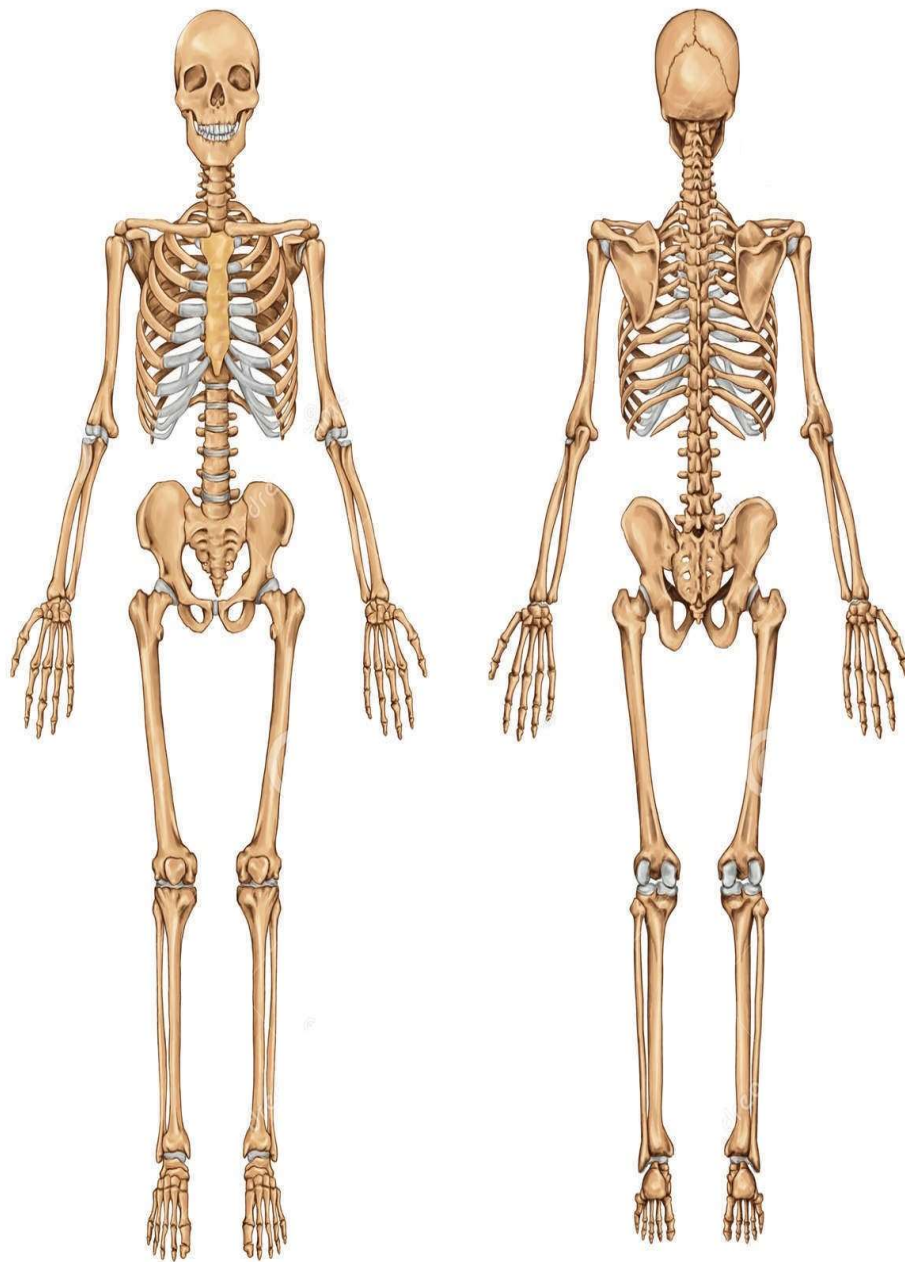


Imagen 22: Sistema Oseo, tomada de.
https://www.google.com.co/search?q=sistema+oseo&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKewjcr-Opr63aAhWEzVkkHQvFASYQ_AUICigB&biw=1600&bih=745#imgrc=Pi5EU8u8hsg2CM:

MATERIAL DE APOYO

CONCIENCIA DE LA POSTURA CORPORAL DESDE LA EUTONIA APLICADA A LA EJECUCIÓN MUSICAL

Desde la Eutonía aplicada a la música, según lo plantea Violeta Hemsy, la postura corporal es uno de los aspectos fundamentales que el músico debe tener presente de manera consciente al momento de tocar su instrumento, esto “le permite intervenir de una manera más activa en el toque instrumental y la producción sonora. El instrumentista, al orientar su acción y canalizar su energía hacia el instrumento, recibe de algún modo, a través del resultado sonoro, una “devolución” que le permite una constante retroalimentación”.

La postura es el reflejo de los aspectos tanto físicos como los emocionales de la persona, en el aspecto físico se encuentran incluidos la manera como el músico se ubica en relación con su instrumento, la manera cómo actúa, sus movimientos, su estado físico, entre otros; y en el aspecto emocional se encuentran el vínculo afectivo con su instrumento así como con la obra o pieza musical que va a abordar, los sentimientos y pensamientos que estos generan, los objetivos que quiera lograr musicalmente, etc.

“Además, la postura se relaciona así mismo con cierta potencialidad energética. Si bien la posición corporal que precede la acción sobre el instrumento puede parecer estática, ésta no es realmente pues el cuerpo del músico al prepararse y disponerse para tocar ya ha comenzado. La posición preparatoria del instrumentista implica el centrarse en sí mismo con el fin de concentrar la energía para luego proyectarla al público en forma de sonidos.

La estructura postural se construye a partir de los puntos básicos de apoyo que se encuentran conectados entre sí y a la vez orientados hacia el lugar de la acción del instrumento.

Puntos de Apoyo.

“Uno de los aportes de la Eutonía a ejecución musical consiste en el registro que el músico realiza de los puntos o superficies de apoyo de su cuerpo, incluidos, el piso, el asisto en caso de que así se requiera, el instrumento y demás elementos que se relacionen con el momento de la ejecución. En cada uno de estos untos o zonas, el instrumentista tendrá la oportunidad de reconocerse a sí mismo y energizarse.”

Para llevar a cabo este proceso es preciso que cada persona lo realice de manera organizad recorriendo el circuito energético, comenzando por el **contacto con el suelo**, es allí donde se encuentra cimentada la conexión del instrumentista con la tierra, la percepción de la resistencia del suelo le permite al músico ser consciente de la existencia de dos fuerzas opuestas, el peso, actuando hacia abajo, y el piso que ejerce un sostén en sentido contrario conteniendo la descarga del peso. Ambas líneas de fuerza, al operar conjuntamente, producen en la planta de los pies una sensación de adhesión muy especial.

“Para continuar el músico se remite a los **puntos de apoyo con el asiento**, el músico siente que deposita allí el peso de tu torso, y se siente firmemente sostenido por éste, cuando la persona se encuentra tensa no permite que su torso descansa y se apoye sobre los isquiones, y de esta manera no le brinda un buen soporte a la espalda a nivel tanto muscular como óseo, esta es una de las causas por las cuales es común el sostener el cuerpo desde arriba tensionando los hombros, pecho y espalda. Una correcta postura está relacionada con la imagen de una cola de pato, tratando de percibir esa zona como un volumen de consistencia flexible y relajada, evitando contraer los glúteos.”

“Posteriormente la energía se desplaza por la columna hacia los hombros, desciende a los brazos, muñeca y finalmente llega al **tercer punto de apoyo, los dedos**, en contacto con el instrumento. La mano es la encargada de acercar los dedos a su objetivo, el instrumento, de manera relajada refuerza la energía que los dedos se encargarán de

distribuir al instrumento, mientras el resto del cuerpo, simplemente permite y sin interferir, su acción.

4.6 Taller 6

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
 FACULTAD DE BELLAS ARTES
 LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

TALLER 6

<u>BUSCANDO LA CONCIENCIA CORPORAL CON MI INSTRUMENTO PRINCIPAL</u>			
Fecha: Septiembre 26 de 2017			
Tiempo estimado: Dos horas			
TEMA: Vivencia de la conciencia postural en contacto con el instrumento principal			
CONSIGNA: Continuaré buscando la conciencia de mi postura corporal en relación con el instrumento, principal para hallar una mejor interpretación musical.			
Objetivo General: Vivenciar de manera personal y desde la perspectiva eutónica, la relación postural corporal – instrumento principal, a partir del principio de conciencia de los huesos ..			
Responsable: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Thera Band ✓ Pistas de salsa ✓ Equipo de sonido 			
Momento	Tiempo estimado	Objetivo(S)	Descripción
1.Moviendo el esqueleto	(20 minutos) (2:05- 2:20)	Activar la mente el cuerpo y la emoción de los estudiantes para seguir profundizando en La Técnica de la Eufonía.	Este espacio se realizará una secuencia de movimientos a ritmo de salsa.

Ejercicios con con Thera band:	(10 minutos) (2:20- 2:30)	Generar apropiación de una herramienta que les ayudará con el fortalecimiento y flexibilidad muscular, aspecto importante para la técnica Eutónica.	Se realizaran una serie de ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad con Thera band.
Socialización	(30 minutos) (2:30- 3:00)	Conocer los aportes, reflexiones y conclusiones de cada uno de los grupos; generando un espacio reflexivo entorno a la conciencia de la postura y su relación con el instrumento	Cada grupo socializará de manera creativa el trabajo realizado.
Sintiendo mi instrumento	(15 minutos) (3:00- 3:15)	Estar en contacto con el instrumento sintiendo y reconociendo su textura, tamaño, peso, temperatura, a través del tacto.	Cada estudiante entrará en contacto con su instrumento con los ojos vendados.
Tomo conciencia de mi postura	(30 minutos) (3:15- 3:45)	Estar en contacto con el instrumento haciendo conciencia de la postura adecuada para tocar, así como de cada una de las partes del cuerpo que intervienen.	
Evaluación	(15 minutos) (3:45- 4:00)	Conocer los puntos de vista de los participantes, reflexiones y conclusiones del taller a partir de una reflexión de manera escrita.	Los estudiantes responderán de manera individual y escrita una serie de preguntas a partir de las vivencias del taller.

ABORDAJE

Momento1:

Moviendo el esqueleto a ritmo de salsa

.Este espacio busca activar la mente el cuerpo y la emoción de los estudiantes para seguir profundizando en La Técnica de la Eufonía, de igual manera que la el taller anterior la maestra encargada del espacio académico propone complementar el trabajo que se está realizando primero realizando dirigiendo un calentamiento uy posteriormente ejercicios de fortalecimiento muscular con Thera band

Ejercicios con Thera band:

Este momento se realiza con el fin de que los estudiantes se apropien de una herramienta que les ayudará con el fortalecimiento y flexibilidad muscular, aspecto importante para la técnica Eutónica y la afinación de todo el cuerpo

Momento 2:

Se continuará con la socialización de los análisis, aportes, conclusiones del trabajo realizado en los grupos, buscando que sea de una manera didáctica y práctica, así se estarían reafirmando e interiorizando los conceptos trabajados referentes a la postura y su relación con el instrumento.

Momento 3:

Cada estudiante tendrá cerca su instrumento dentro del estuche y los ojos vendados, se les invita a pensar en el vínculo afectivo que tienen con éste, sus motivaciones para estudiarlo y todo lo que significa para ellos, posteriormente lo sacarán del estuche, y haciendo énfasis en el contacto, lo armarán prestando atención a su forma, tamaño, texturas, temperatura y grosor.

Momento 4:

Esta actividad es tomada del libro *Música y Eutonia* de Violeta Hemsy y Susana Kesseiman, (pág. 93) y adaptada para su realización de acuerdo a las características del grupo teniendo en cuenta los grupos de instrumentos que lo conforman como; vientos, cuerdas acústicas y con proyección de sonido de manera electrónica, voz y piano.

Continuando en la misma dinámica de la actividad anterior, con el instrumento ya armado y en sus manos se les invita a acomodarse para tocar, a tomar conciencia de su postura, de una manera organizada, se comenzará por los pies, para ello deslizarán lentamente la planta de los pies en diferentes direcciones, sobre el suelo, el primer punto de apoyo. Ahora desde la posición sentados se ponen de pie lentamente hasta llegar aproximadamente a la mitad del recorrido y permanecen así por unos momentos, con el fin de que perciban el esfuerzo que hacen los músculos, en especial los cuádriceps, para sostener el peso del cuerpo y el instrumento, y también sentir con mayor claridad las rodillas mientras permiten que el peso del cuerpo se proyecte a través de estas hacia la planta de los pies. Luego volver a bajar lentamente y colocar la pelvis cuidadosamente sobre el asiento, el segundo punto de apoyo, tratando de conservar la sensación de peso previamente experimentada. sienten que deposita allí el peso de su torso, y se sienten firmemente sostenidos por éste, ahora se varía el ángulo de la cadera inclinando el torso lentamente hacia adelante y luego hacia atrás, luego al costado derecho y por último al izquierdo, sintiendo el efecto que produce modificar la posición de la columna vertebral, volver a incorporarse en la posición inicial con la columna recta. Es importante que tengan en cuenta que cuando la persona se encuentra tensa no permite que su torso descansa y se apoye sobre los isquiones, y de esta manera no le brinda un buen soporte a la espalda a nivel tanto muscular, como óseo, esta es una de las causas por las cuales es común el sostener el cuerpo desde arriba tensionando los hombros, pecho y espalda. Una correcta postura está relacionada con la imagen de una cola de pato, tratando de percibir esa zona como un volumen de consistencia flexible y relajada, evitando contraer los glúteos.”

“Posteriormente la energía se desplaza por la columna hacia el cuello y los hombros, para quienes el instrumento tenga un punto de apoyo, a pesar de que estos reciben

parte del peso del instrumentos procurar evitar tensionar esta zona, pues puede ocasionar bloqueos del circuito de energía, sin olvidar que la mayoría de la resistencia del peso debe provenir desde el piso, buscar un punto de equilibrio entre la espalda, cuello, hombros u conectar lo con los brazos, codos muñeca y finalmente llega al **tercer punto de apoyo, los dedos**, en contacto aún más directo con el instrumento. La mano es la encargada de acercar los dedos a su objetivo, en algunos casos dependiendo del instrumento algunos de los de los dedos son también soporte el instrumento, de manera relajada refuerza la energía que los dedos se encargarán de distribuir al instrumento, mientras el resto del cuerpo, simplemente permite y sin interferir, su acción.

Para el caso de los instrumentos de viento es de gran importancia un cuarto punto de apoyo, **la boca**, es allí donde desemboca toda la columna de aire, y a través de la cual se proyecta el sonido, el instrumentista tomará consciencia de cada una de las partes que están aquí implícitas, las mejillas, los labios la lengua, los dientes, de su disposición, acomodación y función correspondientes de acuerdo al instrumento.

Momento 5

Los estudiantes responderán de manera individual y escrita las siguientes preguntas a partir de las vivencias del taller.

REFLEXIÓN A PARTIR DE LA EXPERIENCIA.

Objetivo: Conocer las percepciones, reflexiones y conclusiones de los participantes a partir de las vivencias del taller, por medio de una reflexión individual.

INSTRCTIVO. Responde las siguientes preguntas con el mayor grado de y conciencia, responsabilidad y claridad.

1. ¿Qué fue lo más fácil y lo más complicado para ti de las experiencias propuestas ¿Por qué?

2. ¿Menciona los aspectos más relevantes que hayas percibido de las experiencias, comprendidas como punto de partida para generar cambios que favorezcan y aporten a tu desempeño musical? ¿Cuáles? Justifica tu respuesta

4.7 Taller 7

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA



SANDRA PAOLA ZABALETA MATEUS

Taller 7

Este último taller está propuesto para realizarlo como trabajo extra clase, de modo que sea abordado con responsabilidad y mucha profundidad para posteriormente socializarlo. Se toma como parte de la evaluación del espacio académico.

EVALUACIÓN 40 % MANEJO CORPORAL GRUPO 2

Queridos estudiantes: El martes 10 de octubre de 2017 se terminará la experiencia de Eutonía desde los principios de tacto consciente y conciencia del espacio interno, este día se realizará la evaluación del primer corte que tendrá el valor del 40%.

Este día se concebirá como **clase concierto**, por consiguiente es importante la presentación personal

Objetivo: Identificar los aprendizajes, percepciones, apropiaciones y repercusiones de la experiencia de Eutonía en cada uno de los estudiantes en relación con su desempeño musical.

INSTRUCTIVO:

1. Dirigirse a la fotocopidora “Copietas” para obtener el documento de apoyo que le permitirá acceder al soporte teórico para desarrollar la actividad.
2. Leer y apropiarse del documento,
3. Seleccionar una obra no pase de 1 minuto y medio sin repeticiones que haya sido previamente trabajada. Si es posible la que tocaron para el examen.
4. A partir del documento de apoyo, identificar las partes del cuerpo correspondientes a “Postura”, “Sistema”, “Acción”, describir detalladamente la función que desempeñan y los movimientos que realizan estas en cada caso, en relación con la obra escogida, teniendo en cuenta aspectos técnicos como digitación, articulaciones, fraseos, matices y aspectos de carácter interpretativo.
5. Determinar y describir los puntos de apoyo correspondientes a “Postura”, “Sistema” y “Acción”.
6. A partir del documento de apoyo, preparar ejercicios de calentamiento para un tiempo estimado de 10 minutos de minutos, donde se involucren las partes del cuerpo que intervienen en la “Postura”, “Sistema” y “Acción” haciendo mayor énfasis en los dos últimos, estos serán socializados en clase.
7. Los puntos 6, 7, y 8 anteriormente descritos deben registrarse en un documento de manera didáctica, ya sea friso, plegable, diapositivas, etc. y entregarse ese mismo día **únicamente**.
8. No olvides antes de tocar la obra realizar un “Inventario”, referenciado en el documento de apoyo y relacionarlo con tu instrumento.
9. No olvides al momento de abordar y tocar la obra tener presente todos los aspectos anteriormente abordados y reflexionados, así como el decálogo del músico incluido en el documento de apoyo.
10. Lee y analiza el decálogo incluido en el documento de apoyo. **Registra** en el documento escrito tus percepciones y reflexiones en torno a este.
11. A partir de tus percepciones y reflexiones, complementa el decálogo musical con tus propias consignas, estas, **inclúyelas** en el documento escrito.
12. Todos debemos estar igualmente preparados, ese día cada uno de ustedes tocará su obra y realizará una breve socialización del trabajo realizado.

DOCUMENTO DE APOYO

Desde la perspectiva de Violeta Hemsy de Gainza, músico que se interesó por el estudio de la Eutonía de Gerda Alexander y sus aplicaciones en la música, en su libro “Música y Eutonía, el cuerpo en estado de arte” se describen a continuación tres elementos implícitos en la relación Cuerpo- Ejecución instrumental, a saber, postura, sistema, acción.

(Recopilación y adaptación: “Música y Eutonía, el cuerpo en estado de arte”, páginas 91, 92, 103, 104, 115 y 116)

Postura:

“La postura corporal del músico remite a un doble vínculo: consigo mismo y con su instrumento. En dicha relación el músico, al orientar su acción y canalizar su energía hacia el instrumento, recibe de algún modo a través del resultado sonoro una devolución, que genera una constante retroalimentación. Tener una conciencia global de la postura le permitirá intervenir de manera más activa en el toque instrumental y la producción sonora.”

En la postura están implícitos aspectos físicos de la persona (tonicidad muscular, motricidad, posiciones y elementos técnicos según la obra y el instrumento) procesos cognitivos (solfeo, teoría musical) y sus actitudes internas (emociones que le genera o exige la obra, estados emocionales, intencionalidad, ente otras)

“La postura se relaciona también con cierta potencialidad energética, si bien la posición corporal que precede la acción sobre el instrumento puede parecer estática, esta no lo es realmente, pues el cuerpo del músico al prepararse y disponerse para tocar, ya ha comenzado a trabajar. La posición preparatoria del instrumentista requiere de un recogimiento en sí mismo con el fin de concentrar la energía para luego proyectarla en forma de música al público”.

Puntos de apoyo:

“Un aporte de la Eufonía a la ejecución instrumental consiste en el registro que el músico hace de manera consciente de los puntos de apoyo y contacto que él tiene con el espacio que los rodea, y en especial con el instrumento”, por ejemplo, el piso, el asiento, las teclas del piano, llaves, émbolos, entre otros.

Sistema

“Se denomina sistema al conjunto constituido por las partes del cuerpo que participan activamente en la producción sonora por medio del instrumento”, estos cumplen la función de generar y apoyar manos y dedos, partes del cuerpo implícitas en la “**Acción**”.

Acción:

Momento del proceso más concreto específico y preciso de la ejecución instrumental en el cual se concreta la acción sobre el punto de ataque, teclas, llaves, émbolos, etc. Las manos y los dedos son los protagonistas en la mayoría de los casos, ya que hay instrumentos en los cuales la muñeca en compañía del codo son los encargados de concretar dicha acción.

Fases de la Acción:

Programación mental: La mente mide globalmente la distancia, y decide el nivel de energía a desplegar en el toque.

Preparación física: De acuerdo a lo evaluado previamente, la parte implicada en la “Acción” imprimirá las características específicas del ataque, (intensidad, velocidad).

Ataque: Es la respuesta a una precisa orden mental de la parte del cuerpo implicada en la “Acción”. El ataque provoca una reacción de todo el sistema hasta finalizar el efecto o eco de la onda producida por el impacto.

Inventario:

Implica el sentir de manera consciente como esta todo el cuerpo, a nivel interno (huesos, articulaciones, músculos, temperatura) y externo (formas, piel, texturas) haciendo un recorrido de la manera más organizada posible ya sea de manos a pies o pies a manos, puede hacerse estando quietos o en movimiento.

DECÁLOGO DEL MÚSICO

1. *Tu cuerpo es tu primer instrumento musical, conócelo, cuídalo y amalo profundamente.*
2. *Aprender a escucharse, y no juzgarse para influir desde adentro en el resultado sonoro.*
3. *El talento musical en relación con la técnica, sonido e interpretación se cultivan.*
4. *Enfocar la ejecución de la obra musical con el más exhaustivo conocimiento y cuidado.*
5. *La capacidad técnica no consiste solamente en tocar escalas, arpeggios, o ejercicios, sino ejecutarlos correctamente y con buen sonido.*
6. *Así como en el deporte, el dominio técnico del instrumento presupone una serie de capacidades y destrezas para implementar de manera integrada: potencia, resistencia, agilidad, velocidad, precisión, nitidez, calidad sonora, entre otras.*
7. *Para dominar un idioma, no basta saber pronunciar correctamente una serie de frases aisladas; tampoco es suficiente en la música poder ejecutar adecuadamente algunas partes o fragmentos, si no se posee la preparación y madurez necesarias para abordar en forma ininterrumpida la ejecución de una obra completa.*
8. *El músculo se fatiga al trabajar cuando no ha sido convenientemente entrenado. Durante la etapa de formación instrumental, es indispensable la repetición atenta pero muy cuidadosa de ciertos pasajes., las repeticiones de carácter motriz conducen a la memoria muscular y musical.*
9. *En la técnica musical se conjugan los aportes del oído, los aspectos cognitivos, psicomotrices y afectivos.*
10. *Tener claro los movimientos que realizan con las partes del cuerpo implícita en la postura, sistema y acción la acción de acuerdo al instrumento, así como de los requerimientos técnicos y musicales.*

Tomado de (Kesselman, 2003, pág. 152)

CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación permitió evidenciar que el fortalecimiento de la conciencia corporal se puede concebir como un proceso, que debe estar en permanente construcción, que se cultiva por medio de la constancia, la disciplina, la autonomía, la voluntad, y que debe perdurar durante toda la vida, para el caso de los participantes de los talleres se logró sembrar la semilla y dar los primeros pasos en dicho fortalecimiento en la medida que reconocieron, admiraron y se asombraron de la majestuosidad y complejidad del cuerpo humano, tuvieron espacio para conocer con mayor profundidad su cuerpo, para pensar, reflexionar y enfocar su atención en cómo es, cómo esta, cómo funciona, en su cuidado y su incidencia en la práctica musical, reconociéndolo como su primer instrumento musical y todo lo que ello implica; con la expectativa de que el proceso continúe y esa semilla, de frutos abundantes en todos los aspectos de sus vidas.

Se evidencio la multiplicidad de beneficios que tiene la Eutonía para el fortalecimiento de la conciencia corporal aplicada en la práctica musical, en la medida que los participantes manifestaron haber tomado conciencia de su postura en relación con el instrumento musical, malos hábitos de estudio y como resultado de ello presencia de tensiones, al ser conscientes de estas fue posible comenzar a eliminarlas, también se contribuyó con el control de las emociones y ansiedad al momento de tocar.

Los estudiantes hallaron aplicabilidad de la Eutonía en su labor como futuros docentes ya que les brinda nuevas herramientas y recursos que les permiten ampliar su comprensión de educar y sensibilizar el cuerpo como el territorio donde emerge una verdadera educación musical

A nivel pedagógico uno de los aspectos positivos y que posibilitaron una mejor construcción del conocimiento fue el haber abordado los contenidos desde la experiencia y la vivencia en relación con la teoría, esto permitió mayor apropiación e interiorización de los temas abordados y se lograron los objetivos propuestos en cada taller.

Reconocer la Eutonía como un estilo de vida, que permite al ser humano auto reconocerse, aceptarse, valorarse tal cual es, en esta medida, aceptar reconocer y valorar tanto a los demás como al entorno y así lograr un equilibrio que le garantiza calidad de vida.

Para la autora del presente trabajo fue una experiencia que permitió ver la pedagogía y la música como una dupla donde el cuerpo es su medio y fin indispensable de trabajo, ya que en que él está presente lo cognitivo, lo afectivo, lo espiritual, lo físico, por ello es imprescindible cuidarlo, fortalecerlo, día a día en cada uno de estos aspectos, en esta medida la labor pedagógica musical será llevada a cabo integral, eficaz y eficientemente.

También le brindó herramientas, insumos, recursos aplicables en rol como educadora musical, evidenciando que desde lo corporal la formación musical se facilita, el aprendizaje es más significativo y eficaz Desde lo musical le permitió fortalecer su proceso formativo particularmente a nivel instrumental, contribuyendo a la superación de dificultades técnicas e interpretativas del instrumento.

Se sugiere a la Licenciatura en Educación Musical de la Universidad Pedagógica Nacional que se fortalezcan y se haga mucho más énfasis en las experiencias de tipo corporal que permita a los estudiantes reconocer la importancia del cuerpo en las relación música y pedagogía así como ampliar sus conceptos y visión de enseñar la música desde las pedagogías corporales como metodologías eficaces pertinentes y eficientes para el aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, G. (1983). *La Eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo* . Barcelona : Paidós, Ibérica S.A. .
- Angeles, R. M. (3 de 15 de 2016). *Asociación Argonesa de Eutonía* . Obtenido de Asociación Argonesa de Eutonía : <https://eutoniaragon.wordpress.com/gerda-alexander/>
- Bustamante, W. A. (2007). *Representaciones sociales del cuerpo del estudiante de Música de la Universidad Pedagógica Nacional*. Bogota D.C. .
- Cansino, H. A. (2015). *Estrategias Pedagógicas desde la inclusión educativa para el fortalecimiento de la expresión y a conciencia corporal para estudiantes de música con discapacidad visual*. Bogota.
- Cerda Gutierrez, H. (1993). *Los elementos de la investigación* . Bogotá : El Buho, reproducción limitada .
- Drake, R. L. (2006)). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Fascia>
- Ga, H. d. (2003). *Musica y Eutonía, el cuerpo en estado de Arte*. Buenos Aires: Grupo editorial Lumen .
- García, D. L. (8 de Diciembre de 2014). *Youtube*. Recuperado el Agosto 22 de 2017 , de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=eVHEWCf1MVk>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Hueso>. (s.f.). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Hueso>: <https://es.wikipedia.org/wiki/Hueso>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_%C3%B3seo. (s.f.). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_%C3%B3seo: https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_%C3%B3seo
- Luria, A. R. (1994). *Sensación y percepción*. Mexico: Ediciones Roca S.A.
- Pérez, M. (25 de Agosto de 2013). *ANATOMÍA DEL SISTEMA VESTIBULAR*. Recuperado el 2016, de ANATOMÍA DEL SISTEMA VESTIBULAR: <http://httpmrrperezfonoaudiologa.blogspot.com.co/>
- Prof. Eddie Marrero, P. D. (Mayo de 2008). *Página Prof. Eddie Marrero, Ph. D*. Obtenido de Página Prof. Eddie Marrero, Ph. D: <http://academic.uprm.edu/eddiem/psic3001/id61.htm>
- Rafael Porlán, José Martín . (1997). *El diario del profesor, un recurso para la investigación en el aula* . Obtenido de <https://ariselaortega.files.wordpress.com/2013/11/4-porlan-rafael-el-diario-del-profesor.pdf>Roberto Hernández, C. F. (2010). *Metodología de la Investigación* . México D.F.: Mac Graw Hill .

Rodriguez Vergara, H. M. (10 de Febrero de 2018). *bdigital, Portal de revistas UN*. Obtenido de Ideas Valores, Volumen 59, Número 142, p. 25-48, 2010:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/36595/38561>

Roeberto Hernández, Carlos Fernández, Maria del Pilar Baptista. (2010). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://ariselaortega.files.wordpress.com/2013/11/4-porlan-rafael-el-diario-del-profesor.pdf>

Sánchez, A. L. (2001). *El cuerpo del músico entrenado para la escena*. Bogota D.C.

TEJIDO ÓSEO, componentes: matriz ósea y células. (s.f.). Obtenido de 28. TEJIDO ÓSEO, componentes: matriz ósea y células.: <https://quizlet.com/65382037/28-tejido-oseo-componentes-matriz-osea-y-celulas-flash-cards/>

Valencia, G. (Febrero de 2015). *Los pedagogos musicales del siglo xx*. Bogotá , Colombia .

Vishnivetz, D. B. (1994). *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser*. . Buenos Aires : Paidós SAICF.