

# **CURSILLO DE VERANO**

## **INICIACIÓN A LA CONSCIENCIA CORPORAL MÉTODO COS-ART, PARA MÚSICOS Y VIDA COTIDIANA (No se necesitan conocimientos musicales) Profesora titulada: Conchita Pérez-Falcón**

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

*El método Cos-Art, es el arte de trabajar el cuerpo.*

*Cos-Art es un método que ha desarrollado Yiya Díaz en Barcelona, con más de 40 años de experiencia en la prevención y superación de problemas psicofísicos, que dificultan el aprendizaje musical, la vida cotidiana y profesional.*

*Es la consciencia de cómo canalizar la fuerza creadora para una acción sin tensión*

*Es Conexión con uno mismo para poder comunicar hacia fuera.*

*El método identifica el cuerpo físico con la persona, Cuerpo-Persona*

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

### **OBJETIVOS**

- \*\*\* Aprender a relajarse y a desarrollar una actividad sin tensión
- \*\*\* Reconocer la zonas de origen del impulso y el movimiento
- \*\*\* Manifestar autonomía personal en la resolución de tensiones o dolores

### **CONTENIDOS**

- \*\*\* Origen y ejercicio de la fuerza
- \*\*\* Relacionar las zonas de fuerza
- \*\*\* Autodominio del cuerpo en nuestro trabajo y vida cotidiana
- \*\*\* Consciencia y libertad en la respiración
- \*\*\* Desbloqueo de la zona de hombros, cervicales, y espalda con independencia de criterio.
- \*\*\* Centro del bajo vientre pies. Centro el pecho, y centro del plexo solar
- \*\*\* Practicar la repetición creativa en contraposición con la rutinaria.
- \*\*\*\*\*

**Fecha:** Del lunes 30 de junio al viernes 4 de julio

**Duración:** 12 horas. Certificado de asistencia

**Grupos reducidos,** Máximo 10 personas

**Se necesita** esterilla y calcetines gruesos

### **Información:**

**Asociación:** Zaragoza lírico y cultural

C/ Covadonga nº 3 ///TLF. 646322096 (preguntar por Concha)

### **Matrícula e inscripción:**

En La Caixa c.c. ES49 2100 2201 110200306044

Precio: 100€

Enviar comprobante bancario por correo electrónico a:

[conchafalcon@hotmail.com](mailto:conchafalcon@hotmail.com) o [cperez@cittadiroma.es](mailto:cperez@cittadiroma.es)

o por correo ordinario y tlf. de contacto a:

Asociación Z.L.C – C/ Covadonga, 3 – 50017- Zgz

## **Presentación**

Estas sesiones van dirigidas a todos aquellos profesionales que deseen revisar sus hábitos y movimientos corporales, como desarrollo y enriquecimiento personal. Tomando consciencia del comportamiento y hábitos en la vida cotidiana que, convertidos en dolores, bloqueos y tensiones, afectan a nuestro cuerpo y nuestra expresión.

Según Mona Belizán, antropòloga, bailarina y profesora del método Cos-Art, realmente se puede hablar de una biografía corporal, es decir, el cuerpo como contenedor y reflejo de todas las vivencias que, en el ámbito físico, psicológico y emocional, el individuo ha ido recogiendo a lo largo de su vida: el bebé que ha sido abrazado, mecido, cantado, acariciado, etc., no tendrá igual consciencia corporal en la vida adulta que la de otro bebé al que no se le han proporcionado estos estímulos sensitivos y afectivos o contrariamente se le han facilitado los estímulos apuestos.

Conocer vivencialmente la estructura ósea y muscular favorece la destreza en la dinámica del movimiento, pero no es suficiente. Hay que llegar a ser conscientes de las potencialidades para desarrollarlas al máximo y también de los límites y dificultades para poder acceder a su modificación.

Además de los aspectos sociales de formación profesional, el ejercitar ciertas zonas del cuerpo, constituye un recurso importante para adquirir la confianza y la seguridad psicofísica deseables en nuestra vida cotidiana y profesional, que no olvidemos, se apoya en una situación corporal.

## **Un poco de historia**

Las sesiones que dirigirá la profesora de Canto del Conservatorio de Música de Monzón, Concha Pérez Falcón, parten del método Cos-Art, que lleva desarrollando e investigando a lo largo de más de 40 años la profesora Yiya Díaz en Barcelona y que a su vez fue discípula de la pianista y pedagoga chilena Fedora Aberastury. Inspirada en la tradición pianística de Listz y Krause, Fedora adapta algunos recursos didácticos de Claudio Arrau y se funde todo ello en los resultados experimentales de Yiya Díaz.

A raíz de la reforma de las Enseñanzas Artísticas, un grupo de pedagogos musicales, conscientes de la problemática corporal de los músicos, sensibilizan a la Administración sobre la importancia de la Educación Corporal.

Producto de esta intervención, el Departamento d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya propone la creación de una asignatura que venga a llenar el vacío existente y encarga a Yiya Díaz, directora de la Escola de Treballs Corporals y Artístics de Barcelona, la redacción del texto del decreto por el cual se aprueba la creación de la asignatura con el nombre de Educación Corporal para Instrumentistas.

Por este decreto publicado en el Diario Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 1990 del 28 de diciembre de 1994, los Conservatorios de grado Medio de Cataluña tienen la obligación de ofertar esta asignatura como materia optativa.

Con posterioridad el Departamento d'Ensenyament encarga, nuevamente a Yiya Díaz, la confección del programa de Educación Corporal para Conservatorios, publicado por dicho departamento en mayo de 1996.

La inclusión de esta asignatura en los Conservatorios exigió la preparación de docentes capacitados para interpretar el programa, en el cual se concibe el cuerpo con sus contenidos emocionales.

Durante los cursos 1998 al 2000 organizados por la Associació Cos-Art y reconocidos por resolución de fecha 15 de octubre de 1999, por la Directora General d'Ordenació Educativa de la Generalitat de Catalunya, se realizó el primer curso de Formació d'Educador Corporal per a Instrumentistas, Cantants, Directors de Corals i Orquestres.

Concha Pérez Falcón es poseedora del diploma de Educadora Corporal y pertenece a la promoción 2002 al 2004.

La función del educador corporal es prevenir la aparición de patologías, y un intermediario entre el médico, al cual se acude ante una patología totalmente declarada, y el profesor, que se encuentra a veces impotente para solucionar infinitas molestias, dolores, tensiones y bloqueos, que derivan de problemas posturales y de la falta de hábito de una consciencia del cuerpo para el movimiento.

El método Cos-Art es el arte de trabajar el cuerpo y es un método pedagógico artístico con resultados terapéuticos.

Es la consciencia de como canalizar la fuerza creadora para una acción sin tensión. Al canalizar la energía creadora, esta consciencia corporal influye en el resultado musical o en la vida cotidiana porque el gesto con contenido-intención tiene un resultado sonoro-expresivo auténtico.

Según el doctor Ramón Torras Toll, (Licenciado en medicina y cirugía. Especialista en medicina de la educación física y deporte y seguidor del método “Cos-Art”) nos dice: Toda actividad humana tiene un riesgo psicofísico, y es más barato contratar un entrenador corporal, que pagar las bajas de músicos y otros. Por eso a lo largo de las investigaciones de Yiya Díaz y sus discípulos, han percibido las mejoras que detectan con el método, tanto instrumentistas, como bailarines, actores, maestros y personas, en su vida cotidiana.