

GRUPO DE TRABAJO "TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONTROL PARA
EL PROFESORADO DE CONSERVATORIOS DE MÚSICA". CURSO
2018/2019

FICHA 2. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ALUMNADO

Nombre y Apellidos: Carmen Postigo Lopez Curso: YEP

Especialidad instrumental: Oboe

Objetivo: Mejorar mi embocadura

Fecha de aplicación:

12/01/19 - 12/02/19

¿Cuándo trabajo este objetivo?

Siempre que esté tocando oboe, como hábito importante durante la preparación antes de tocar

¿De qué forma trabajo este objetivo?

Siento mis músculos, reviso los procesos que hago al volver la embocadura

¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?

Miro en el espejo y me recuerdo como se coloca bien la embocadura

¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con esta práctica?

Que mi embocadura es más estable, controlo mejor octava aguda y me canso menos

¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno/a? ¿De qué manera?

Mejorando mi rendimiento poco a poco

GRUPO DE TRABAJO "TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONTROL PARA
EL PROFESORADO DE CONSERVATORIOS DE MÚSICA". CURSO
2018/2019

FICHA 2. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ALUMNADO

Nombre y Apellidos: Blanca Mérida Gómez Curso: YEP

Especialidad instrumental: OBOE

Objetivo: Mejorar mi postura, especialmente los hombros y barbilla

Fecha de aplicación:

12/01/19 - 12/02/19

¿Cuándo trabajo este objetivo?

Durante mi estudio en casa

¿De qué forma trabajo este objetivo?

Me miro al espejo mientras toco y observo mi postura corrigiendo lo que no funciona

¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?

Siendo muy observadora y recordándome la postura que me ayude a tocar y corrigiendo cuando no.

¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con esta práctica?

Postura más saludable, me canso menos

¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno/a? ¿De qué manera?

todo fluye mejor y visualmente es más estético.

GRUPO DE TRABAJO "TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONTROL PARA
EL PROFESORADO DE CONSERVATORIOS DE MÚSICA". CURSO
2018/2019

FICHA 2. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ALUMNADO

Nombre y Apellidos: ^{DB3} LUCÍA RUIZ HUERTAS Curso: 3 EP
Especialidad instrumental: OBOE
Objetivo: No ser tan dura mi articulación
Fecha de aplicación: 12/1/19 - 12/2/19

¿Cuándo trabajo este objetivo?

En pasajes con mucha articulación y en la emisión de los sonidos.

¿De qué forma trabajo este objetivo?

Pensando más en el aire y el sonido que quiero conseguir y menos en la lengua.

¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?

Swanzando el contacto con la caña, sintiendo el aire y escuchando que no sea explosiva la articulación.

¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con esta práctica?

Un sonido más bonito y más velocidad al articular.

¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno/a? ¿De qué manera?

Mejora la interpretación en general.

GRUPO DE TRABAJO "TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONTROL PARA
EL PROFESORADO DE CONSERVATORIOS DE MÚSICA". CURSO
2018/2019

FICHA 2. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ALUMNADO

Nombre y Apellidos: ^{OB1} LAURA MOLINA BAENA Curso: 4EP

Especialidad instrumental: OBOE

Objetivo: Intentar no moverme tanto al tocar oboe

Fecha de aplicación: 12/01/19 - 12/02/19

¿Cuándo trabajo este objetivo?

Prácticamente en todo momento mientras toco

¿De qué forma trabajo este objetivo?

Me recuerdo todo lo posible en no moverme de manera innecesaria y dirigir mi energía al soplo del aire.

¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?

Delante del espejo, grabándome y mucho pensamiento consciente mientras toco

¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con esta práctica?

Darme cuenta y dirigir mi atención ayuda mucho y voy mejorando

¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno/a? ¿De qué manera?

Más energía dirigida al envío del aire

GRUPO DE TRABAJO "TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONTROL PARA
EL PROFESORADO DE CONSERVATORIOS DE MÚSICA". CURSO
2018/2019

FICHA 2. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ALUMNADO

Nombre y Apellidos: ^{OB2} MARÍA PEREA SICHAR Curso: YES
Especialidad instrumental: OBOE
Objetivo: Mejorar la colocación y uso de la embocadura
Fecha de aplicación: 12/01/09 - 12/02/09

¿Cuándo trabajo este objetivo?

Especialmente al respirar y llevarme el doce a la boca

¿De qué forma trabajo este objetivo?

Recordando los pasos a seguir para embocar correctamente la embocadura

¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?

Observación delante del espejo, sentir mis músculos faciales al tocar y PENSAR intensamente justo antes de empezar a tocar.

¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con esta práctica?

Mucho mejor, me canso menos y controlo el sonido con más seguridad.

¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno/a? ¿De qué manera?

Más control y resistencia.
Mejor adaptación a cualquier cosa