



La Gaceta
del "Isaac Albéniz"

Tercer
Añiversario
de nuestra revista

nº 9
diciembre
2012



JUNTA DE ANDALUCÍA

C.E.M. "Isaac Albéniz"
Avda. José Solís, 15
Tfno. 957 59 65 22
www.conservatorioalbeniz.com
CABRA (Córdoba)

P. 02	Editorial.
P. 03	Actividades del Conservatorio.
P. 04	Sopa de Letras
P. 05	Renovación del Consejo Escolar del Centro
P. 06	Conoce a un compositor: Pedro Iturralde
	Avance de actividades
	De interés
P. 07	Entrevista al dúo de violonchelo y piano
P. 08	De interés
P. 09	Tema para el próximo número
P. 10	¡Hagamos deporte musical!
P. 11	Vota tu artículo favorito
P. 12	Opiniones de los alumnos
	Dibujos de los alumnos



EDITORIAL

La niñez es una edad llena de fantasía, y es sin duda esta época de Belenes y villancicos la más mágica de todo el año mientras se es niño. La excitación infantil de colocar los adornos en el árbol y sacar la pandereta del año anterior, de pasear por las calles llenas de luces navideñas y mirar los juguetes en los escaparates...

Y a pesar del difícil año que ahora llega a su fin -porque también son fechas éstas de hacer balance de lo vivido-, es responsabilidad de nosotros, los adultos, conseguir que las Navidades estén colmadas de buenos momentos para nuestros niños, que comprendan el significado de la generosidad y la importancia de hacerse grandes propósitos para el nuevo año.

En definitiva, es nuestro cometido hacer que se conviertan en un buen recuerdo para ellos. Porque los años pasan, y la infancia se va, pero los recuerdos de los momentos compartidos y los valores aprendidos se quedan, y en algún momento de su edad adulta, volverán a sentir, al oír un villancico, esa magia de la Navidad inherente a la niñez.

Y de la misma manera que la magia navideña puede lograr que por un par de semanas los más pequeños se olviden de su día a día (clases, deberes, obligaciones...), hay una herramienta, universal, capaz de conseguir evadimos de las complicaciones diarias. Esa herramienta es la MÚSICA, que nos pone en contacto con nuestros más profundos sentimientos, que saca hacia afuera nuestra espiritualidad, y nos hace sentir qué es lo realmente importante en la vida.

Sólo me queda desearos a todos unas felices fiestas pero, sobre todo, un nuevo año lleno de felicidad, paz, prosperidad y optimismo, en el que vuestras mejores ilusiones y proyectos se hagan realidad. Feliz Navidad y feliz 2013.

Santiago López Fernández-Sacristán
Director del Conservatorio "Isaac Albéniz"

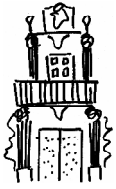
Edita: C.E.M. "Isaac Albéniz"

Coordina: Santiago López Fernández-Sacristán

Equipo de Redacción: Paula Arroyo Jiménez, Miguel Carrillo García, Carmen Córdoba Pérez, Cecilia de los Ángeles Fernández Espinar, Javier Gallardo Montes, Marta García Guardado, José Antonio García Valle, Soledad González Vázquez, Alba Hernández Pino, Esperanza Hurtado López, Alejandra López Espadas, Santiago López Fernández-Sacristán, Carmen López León, Samara Molina Rueda, Cristina Muñoz López, Francisco Olmo Morales, Álvaro Pallarés Chamorro, Leticia Pallarés Leña, Diego Pérez Roldán y Beatriz Valverde Sánchez.

Depósito Legal: CO-1607-2009 • ISSN: 2171-2441

Diseña e Imprime: COPYGRAFIA SUBBÉTICA - 957 529 636 - CABRA



Actividades del Conservatorio

Durante este primer trimestre del curso, se han celebrado en nuestro centro las siguientes actividades:

Celebración del día de Santa Cecilia

El pasado 22 de noviembre la comunidad educativa del Conservatorio celebró el día de Santa Cecilia -patrona de



todos los músicos- con la proyección para el alumnado de la película de animación musical de Walt Disney "Fantasía".

Esta película de 1940 acompaña con dibujos animados temas de música clásica, interpretados por la Orquesta Sinfónica de Filadelfia bajo la dirección de Leopold Stokowski. Los temas que aparecen son conocidos por el público infantil y entre ellos se encuentran piezas como "El cascanueces" de P. I. Tchaikovsky o la "Sexta sinfonía" de L. V. Beethoven, que ponen música a las historias contadas.

En este largometraje apto para todos los públicos se mezcla la magia de la música y la imagen de manera espectacular,



yendo cada fragmento precedido de una breve explicación del narrador acerca de la música que se va a escuchar al tiempo que los instrumentos van apareciendo.

En el intermedio de la película, la comunidad escolar del Conservatorio compartió una merienda cortesía de nuestro AMPA "Maestro Rodríguez López" con la participación de alumnado, profesores, padres y madres del alumnado, y pas del centro.

Celebración del día de la Constitución

El pasado 4 de diciembre tuvo lugar un concierto a cargo del alumnado del Conservatorio para celebrar el día de la Constitución española en su XXXIV aniversario. La celebración, presentada por las alumnas Beatriz Valverde



y Marta de los Reyes, consistió en una pequeña lectura sobre nuestra Constitución y el valor que se le da a la Educación en nuestra carta magna seguida de la interpretación musical de alumnado de diferentes especialidades y materias que se imparten en el centro.



Actuaron alumnos de agrupaciones musicales, guitarra, piano, violín, violoncello, y saxofón, terminando con la interpretación de tres piezas por parte del Coro de 2º curso de 2º ciclo del Conservatorio dirigido por el profesor José Antonio García Valle.

Este evento atrajo a numeroso público con lleno total de la sala.

Concierto de Violoncello y Piano “Imágenes para el Principito”

El 11 de diciembre tuvimos el placer de acoger en la Sala “Pepita Jiménez” de nuestro centro un original concierto donde se mezclaron algunas lecturas del conocido texto de la literatura universal “El Principito” y una interpretación intensa a cargo de un duo de violoncello y piano. Esta actuación, que contó con una música llena de vida con influencia de los grandes compositores románticos, evocó a la perfección el contenido de los 13 capítulos seleccionados para este concierto.

La violoncellista Beatriz González (ya estuvo con nosotros el curso pasado interpretando el concierto “I love Bach”) acompañada al piano por su padre Alberto González (además de pianista, es el compositor de la obra) nos



hicieron pasar una grata velada en la que la música realizó la obra literaria dándole más intensidad y profundidad. En la obra se explotan al máximo los recursos técnicos y musicales de ambos instrumentos logrando mantener la atención del público durante todo el concierto.

Este concierto organizado por el Conservatorio contó con la colaboración de la Delegación de Cultura de nuestro Ayuntamiento.

Concierto de Navidad

El 19 de diciembre se celebró en el Cinestudio Municipal el tradicional concierto de Navidad que nuestro centro ofrece cada año, y que de nuevo volvió a contar con la participación de nuestro alumnado, tanto en actuaciones solistas de los instrumentos que se imparten en el centro, como con interpretaciones en grupo de conjuntos musicales



y corales.

Como broche final, los coros del segundo ciclo interpretaron tres villancicos del compositor aguilarense Sebastián Valero (Vamos a adorarle, Paladín de los cielos y Zambomba), y se estrenó la obra para coro y grupo de cámara “Navidad española” de Dolores E. Espadas Frías, basada en canciones populares navideñas españolas y temas de inspiración española de autores como Liszt, Falla, Albéniz o Rimsky-Korsakov entre otros.

La actuación del coro, que puso el punto final a un concierto teñido de ambiente navideño, fue acompañada instrumentalmente por el profesorado, alumnado, y contó con la colaboración de algunos miembros de la camerata “Ipagro” y del grupo egabrense “Plectroarmonia”.

Además de las actividades reseñadas anteriormente, durante los días 14, 17 y 18 tuvieron lugar en la Sala “Pepita Jiménez” las audiciones instrumentales de guitarra, piano, violín, viola y violoncello.

Santiago López Fernández-Sacristán.

Sopa de Letras

Obras musicales

R	R	J	C	F	H	I	A	B	M	BALADA
R	A	Z	S	T	U	I	I	I	S	CONCIERTO
R	P	S	H	R	I	G	E	L	I	FUGA
S	F	T	W	A	V	W	A	U	S	INVENCION
K	H	N	I	P	O	V	Z	O	O	MAZURCA
F	Z	F	N	S	Z	A	T	E	N	RAPSODIA
Q	T	O	V	O	R	R	X	Z	A	RONDO
Ñ	W	N	E	D	E	I	X	A	T	SCHERZO
Z	W	I	N	I	H	A	Ñ	M	A	SINFONIA
F	S	A	C	A	C	C	T	A	D	SONATA
B	H	N	I	G	S	I	F	Z	A	VALS
Y	O	V	O	L	Z	O	V	U	L	VARIACIONES
C	R	O	N	D	O	N	N	R	A	
H	N	T	O	G	V	E	L	C	B	
I	G	P	O	K	N	S	E	A	B	



renovación del consejo ESCOLAR del centro



Cada dos años tiene lugar la renovación total del Consejo Escolar, máximo órgano de gobierno del centro, mediante elecciones que se celebran durante los meses de Octubre y Noviembre de los años pares.

Las elecciones, que en nuestro centro tuvieron lugar los días 12 y 13 de Noviembre, se celebraron con total normalidad y con participación de todos los sectores de la Comunidad Educativa.

El día 27 de Noviembre tuvo lugar en sesión extraordinaria la Constitución del nuevo Consejo Escolar, el cual ejercerá sus funciones durante los próximos dos años.

Con el fin de que todos conozcamos a nuestros representantes en el Consejo Escolar presentamos a los nuevos miembros del mismo, que queda definido de la siguiente manera:



Santiago López Fernández-Sacristán
PRESIDENTE



Francisco Mangas Gómez
JEFE DE ESTUDIOS



Manuel González Rubio
SECRETARIO

REPRESENTANTES DEL PROFESORADO:



José A. García Valle
Profesor de Saxofon



José Luis González Cantizani
Profesor de Piano



Manuel F. Márquez Sánchez
Profesor de Violin y Viola

REPRESENTANTES DE PADRES, MADRES Y TUTORES LEGALES DEL ALUMNADO:



Mónica Baena Ruiz



Dolores E. Espadas Frías
(Representante AMPA
Maestro Rodríguez López)



Elvira Haro Urbano



Manuela Mendoza Arévalo



Francisco Salvador Ramírez Pedroso
REPRESENTANTE DEL ALUMNADO



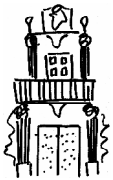
Ignacia Yolanda Amo Mendoza
REPRESENTANTE DEL PAS



M^a José Villatoro Campaña
REPRESENTANTE DEL AYUNTAMIENTO



Francisco Mangas Gómez
COORDINADOR DE IGUALDAD



conoce a un compositor **PEDRO ITURRALDE:** un pionero del saxofón en España

Pedro Iturralde: un pionero del saxofón en España. Hola chicos/as: Hoy conoceremos un poco más de cerca a uno de los pioneros del saxofón y del jazz en España. Estamos hablando de la figura del gran Pedro Iturralde. Pedro nace en la localidad de Falces, en Navarra en el año 1929. Se inicia en el estudio de la música desde muy temprana edad, ya que a los 9 años ofrece su primer recital como saxofonista. A partir de aquí comienza, de manera autodidacta, el estudio tanto del saxofón como del clarinete, piano guitarra y posteriormente violín. Curiosamente, a los 18 años decide obtener el título superior de saxofón, examinándose en sólo un año, de toda la carrera completa en el Conservatorio Superior de Madrid.

A los 20 años compuso la que es actualmente su pieza más famosa y conocida: Pequeña Czarda, para saxofón y piano, de obligado estudio por todos los saxofonistas, y que debido a su gran belleza melódica y a su virtuosismo es una de las piezas favoritas para los saxofonistas hoy día. Además esta pieza ha sido versionada con varias formaciones diferentes como cuarteto de saxofones y de

clarinetes, orquesta de cuerda o banda sinfónica.

Tras una gira por Libano, Grecia, Turquía e Italia, compone otra de sus grandes obras que se suelen estudiar en el conservatorio: Suite Hellenique, pieza que recoge con gran originalidad las músicas típicas de estos países.

Ha trabajado con grandes solistas del jazz como Gerry Mulligan o Tete Montoliu, estudió en la Academia Berklee en Boston y es pionero de la fusión entre el flamenco y el jazz junto al guitarrista Paco de Lucía.



Enseñó saxofón en el Conservatorio Superior de Música de Madrid desde 1978 hasta su jubilación en 1994. Actualmente sigue su carrera como intérprete y sus obras son aplaudidas en los más famosos auditorios internacionales.

José Antonio García Valle



avance **ACTIVIDADES**



Para el próximo trimestre ya tenemos preparado un concierto muy interesante a cargo de dos prestigiosos intérpretes:

David Arenas Ruiz y Belén González Domonte.

David Arenas Ruiz es un clarinetista madrileño que finalizó sus estudios musicales de clarinete, música de cámara, y armonía y contrapunto en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. A lo largo de su carrera ha cosechado numerosos galardones y ha formado parte de numerosas orquestas de cámara. Se especializa en la interpretación de la música de cámara siendo miembro fundador de varias agrupaciones camerísticas y colaborando en la difusión de la música contemporánea.

Belén González Domonte es una pianista madrileña que finalizó sus estudios musicales en el Real Conservatorio

Superior de Música de Madrid con Guillermo González. Amplió su formación en París y en Dallas (EE.UU.), asimismo ha recibido consejos de grandes figuras como Alicia de Larrocha, Joaquín Achúcarro o Paul Badura-skoda, entre otros. Obtiene varios galardones a lo largo de su carrera y se especializa en la interpretación de la música española.

El concierto -que será un concierto didáctico- abordará varias de las sonatas para clarinete y piano del compositor Franz Anton Hoffmeister (compositor alemán contemporáneo de Wolfgang Amadeus Mozart además de amigo suyo).

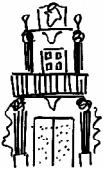
En enero estos artistas grabarán en disco la integral de las sonatas para clarinete y piano del citado compositor, entre las que se encuentran las tres que tendremos ocasión de escuchar en nuestro centro, la sonata en la mayor, la sonata en re mayor y la sonata en mi bemol mayor.

Santiago López Fernández-Sacristán.



de INTERES

Aquellos que deseen consultar los números anteriores de la "Gaceta del Isaac Albéniz" pueden hacerlo a través de nuestra página web: www.conservatorioalbeniz.com. Las revistas están alojadas en formato pdf en la pestaña recursos y dentro de ésta en descargas -La Gaceta-. También podrán encontrar en nuestra página web las actividades que realiza el centro, así como los eventos que tendrán lugar en el Conservatorio.



entrevista al duo de violonchelo y piano: Beatriz González y Alberto González Calderón

Autores de la entrevista: Javier Gallardo Montes, (Guitarra) y Carmen López León, (Violín)

1. De Carmen a Alberto: ¿Qué sientes cuando tocas con tu hija?

Al principio lo llevaba muy mal porque al ser mi hija me sentía responsable de todo lo que hiciera, sin embargo, actualmente siento que toco con una violonchelista profesional, y me siento muy orgulloso de tocar con ella.

2. De Javier a Beatriz: ¿Por qué os unisteis para hacer un grupo?

Lo tuve muy fácil, toda violonchelista tiene que encontrar un pianista para tocar y yo, teniéndolo en casa, lo aproveché.

3. De Carmen a Alberto: ¿Por qué se te ocurrió poner música para el principito?

Se debe a que tuve una experiencia anterior muy satisfactoria poniendo música al libro "Platero y yo", y mi mujer, que es filóloga me animó para que también pusiera música para "El principito".

4. De Javier a Beatriz: ¿Es este vuestro primer proyecto juntos?

No, llevamos tocando toda mi vida, en mis audiciones del conservatorio me acompañaba él y ya a los dieciséis o diecisiete años de manera más profesional. Actualmente tengo veintisiete y seguimos tocando juntos.

5. De Carmen a los dos: ¿os ponéis nerviosos al tocar en público?, y, si es así, ¿tenéis algún truco para superarlo?

Especialmente nerviosos no, sí mucha responsabilidad de que todo salga bien, para lo cual ensayamos muy duro. Al salir al escenario nos damos un beso y a disfrutar de la música.

6. De Javier a los dos: ¿Por qué elegisteis vuestro instrumento?

No elegimos nada, esto viene de familia, comenzamos muy pequeños (4- 5 años) y a mí (Alberto) me sentaron delante de un piano y a Beatriz le pusimos un cello. Luego con el tiempo te vas enamorando del instrumento y lo disfrutas mucho.

7. De Carmen a Beatriz: ¿Cómo ha influido en tu carrera tocar con tu padre?

Muy bien, él es padre en todas las circunstancias y me ha inculcado sus conocimientos así que nuestra evolución a la hora de tocar juntos ha sido mucho más fácil.



8. De Javier a lo Alberto: De los premios que habéis ganado, ¿con cual estáis más satisfechos?

De todos, ya que cada uno de ellos supuso algo especial. De todos salieron conciertos y muchos amigos. Luego he vuelto a tocar en muchos de los sitios donde gané concursos como Jaén, Albacete, etc.

9. De Carmen a los dos: ¿Tocáis algún otro instrumento?

(Alberto) Como profesional no, aunque como aficionado toco la guitarra el laúd e incluso la armónica. Lo intenté con el cello pero vi que era muy difícil. También he tocado instrumentos de tecla como el clavecín y el órgano. (Beatriz) Yo toco un poquito el piano porque en el Conservatorio te obligan a estudiarlo como asignatura, un poquito de contrabajo y de viola da gamba.

10. De Javier a Beatriz: En tu currículum mencionas gran cantidad de directores por los que has sido dirigida, ¿con cual de ellos te quedarías?

De todos se aprende mucho, ya que ellos transmiten todos sus conocimientos para que en el concierto podamos hacer una versión conjunta de la obra, así que en una semana de ensayos intensivos aprendes mucho de todos y cada uno de ellos.

11. De Carmen a Alberto: ¿Cuál es el consejo musical más importante que le has dado a tu hija?

Cuando era más joven, que se dedicara al cello solo si estaba segura, ya que es una carrera muy dura y muy sacrificada, y luego más adelante valores como la constancia y el disfrute de lo que hace.

12. De Javier a Alberto: ¿Qué músico os inspiró para componer?

Hay muchos, es una mezcla de mis compositores favoritos. El primero Brahms porque me encanta, Antón García Abril,

Federico Mompou, Granados, algo de Chopin, de Schumman, etc.

13.De Carmen a Alberto: ¿Por qué llamas Imágenes a tu obra?

Porque la música aunque sea auditiva, también puede ser visual y lo que intentamos es recrear ciertas imágenes del libro, de ahí el nombre del proyecto.

14.De Javier a Beatriz: ¿Has compuesto alguna pieza?

Sí, compuse algo sobre los "Veinte poemas de amor y canción desesperada" de Neruda para violonchelo solo, pero no me atrevo a componer algo para piano, puesto que lo encuentro muy difícil.

15.De Carmen a los dos: ¿Tenéis alguna nueva composición en mente?

Tenemos muchos arreglos, algunos como las "Canciones populares" de Federico García Lorca, las "Tonadillas en estilo antiguo" de Enrique Granados, y completamos el programa con Manuel de Falla. También tenemos un

proyecto inminente de empezar a arreglar otras obras del repertorio de cello y piano para aportar algo más al mismo. De nueva composición no tengo nada previsto a corto plazo.

16.De Javier a Alberto: Como padre, ¿qué consejos podrías dar a los padres de los niños que estudian en el Conservatorio en cuanto a la educación musical de sus hijos?

Que no se cansen, que sigan, que no desesperen y que den al conservatorio la misma importancia que al colegio, ya que igual que existe una educación de matemáticas, lengua o historia, existe también una educación musical, la cual no desmerece en nada a las anteriores y es igual de importante que éstas. El conservatorio no debe ser entendido como una actividad extraescolar y sí como una educación obligatoria.

José Antonio García Valle



de INTERES

Como muchos de vosotros sabéis, nuestro centro se encuentra dentro del programa de calidad y mejora de los rendimientos escolares desde el pasado curso 2011/12. El programa que tiene cuatro años de duración pretende a partir de unos objetivos educativos, prefijados por los centros e insertos dentro del Plan de centro (una vez aprobados por el Consejo Escolar), mejorar el rendimiento del alumnado. Los objetivos marcados están en relación con el rendimiento educativo del centro, el clima y la convivencia, y la implicación de las familias. Al finalizar el cuarto año la agencia de evaluación andaluza realizará una evaluación del Plan de calidad en el centro valorando el cumplimiento de los objetivos marcados por el centro.



Tema para el próximo número

¿Te gustaría participar en la revista del Conservatorio?

Anímate a escribir para nuestra revista musical "La Gaceta del Isaac Albéniz" y contesta a la pregunta:

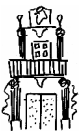
¿Qué importancia crees que desempeña la música en las fiestas de navidad, semana santa, cumpleaños.....?

También puedes aportar una opinión sobre alguna de las actividades que se hacen en nuestro centro, un dibujo, una poesía... siempre sobre la música.

Esperamos vuestras respuestas: las más interesantes saldrán publicadas en la revista de marzo y tendrán un pequeño obsequio del Conservatorio.

Como sabemos que muchos de los padres y madres también leen nuestra gaceta, desde aquí os animamos a participar o a escribir vuestras opiniones.

Podéis depositar vuestras respuestas u opiniones en el buzón de sugerencias de la entrada del Conservatorio o podéis entregarlas al director.



¡HAGAMOS DEPORTE MUSICAL!

¿Haces ejercicio físico? ¿Sí? Corres, juegas a la comba, a la goma, juegas al fútbol, al baloncesto,... ¿Conoces más formas de hacer ejercicio físico? Mmmm,... ¡toco un instrumento! Bah, eso no es ejercicio físico, ¿o sí?

Hacer ejercicio físico es una actividad física que se realiza en momentos de ocio o tiempo libre, es una afición placentera, creativa y social. El ejercicio físico implica realizar movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma y tener buena salud. En la definición del término "ejercicio físico" se incluye la gimnasia, el baile, el deporte y la educación física. Pero... según esta definición, ¿tocar un instrumento es hacer ejercicio físico o no?

Cuando tocamos un instrumento estamos poniendo en marcha muchos músculos. Pensémoslo... coge tu instrumento, siéntate en la banqueta del piano,... ya verás como mueves muchos músculos. ¿Comprobado? ¿Sueles tocar mucho tiempo seguido? Cuando terminas de tocar, ¿no estás sudando, te duele la espalda o el culete (si tocas sentado)? Entonces, tocar un instrumento posiblemente sea ejercicio físico...

Cuando tenemos clase de educación física siempre empezamos haciendo ejercicios de calentamiento, porque si no, podemos sufrir alguna lesión. También calientan antes de saltar al terreno de juego los futbolistas, ¿no es cierto? Muchos jugadores han padecido lesiones sin haber sufrido ninguna falta, ¿por qué? Porque no hicieron calentamiento, no el suficiente o lo suficientemente específico para el esfuerzo que iban a realizar posteriormente.

Hagamos otro experimento: toca tu instrumento unos segundos como si tuvieses las manos del increíble Hulk, super musculosas... Duele, ¿verdad? Porque es malo hacer ejercicio físico tan tenso.

Entonces, estamos de acuerdo que tocar un instrumento, en contra de lo que hemos creído hasta ahora, es un ejercicio físico. En clase de educación física tenemos una serie de ejercicios de calentamiento que, una vez que nos los ha enseñado el profesor/a, siempre hacemos, incluso solos/as. ¿Y por qué no hacemos ejercicios de calentamiento antes de tocar nuestro instrumento? Los ejercicios de calentamiento previenen posibles lesiones, más o menos graves.

Los futbolistas pueden tener esguinces, roturas de ligamentos, fisuras, luxaciones,... No hay más que observar el ejemplo de Carles Puyol, el capitán del F.C. Barcelona, que el pobre ha sufrido más de 30 lesiones por su profesión de futbolista. Pues el músico, aunque esté sentado al tocar,

o esté de pie, aunque no se pase corriendo dos horas o no tenga que soportar faltas dignas de tarjeta roja, tiene la posibilidad de sufrir muchísimas lesiones. Incluso si nos ponemos a contarlas, quizá podamos sufrir más patologías (lesiones, enfermedades) que un deportista, algunas en común con deportes como el tenis (codo de tenista o epicondilitis) o el golf (codo de golfista o epitrocleitis), y casi todas con nombres rarísimos, larguísimo y difícilísimos de pronunciar y escribir.

Es por ésto que debemos concienciar de que nuestra labor como músicos, como ejercicio físico que es, exige que cuidemos nuestro cuerpo, que no es nada más y nada menos que nuestro principal instrumento. Y la mejor manera que tenemos de cuidar nuestro cuerpo es hacer una completa rutina de ejercicios de calentamiento, específicos para los músicos.

Aquí expongo una propuesta personal de ejercicios a realizar antes y después de la práctica instrumental diaria. Todos debemos hacer estos ejercicios, además, así conseguir una buena forma física y un buen tipo. ¡Ojo! Si tenemos algún problema anterior (sufrimos algún esguince anteriormente, normalmente nos duele la espalda,...) debemos consultar con nuestro médico cuáles de los ejercicios que expongo a continuación podemos practicar o no.

Tranquil@s; Estos ejercicios, como las lesiones que podemos padecer, tienen unos nombres bastante complejos, pero no os preocupéis, podéis verlos en los dibujos, os será más fácil.

Son importantísimos los ejercicios de movilidad de dedos, aunque sea por la simple excusa de activarlos y entrar en calor en los días de invierno. Los ejercicios de subir, bajar, y rotación de hombros flexibilizan la zona, que es donde se localiza casi siempre la tensión, y el dolor previo a la aparición de las tan temidas contracturas.

Se puede continuar con el ejercicio de torsión de tronco y brazos, realizándolo hacia ambos lados. Los ejercicios de estiramiento de la cintura escapular contrarrestan la excesiva estática a la que estamos sometidos los músicos que tocamos sentados. Este ejercicio está especialmente recomendado si se va a realizar algún ejercicio más exigente con esta parte del cuerpo, como nadar o jugar al tenis.

Los ejercicios flexibilizantes de cervicales y dorsales son muy importantes, pero se ha de tener especial cuidado al realizarlos, ya que si se padece de problemas en las cervicales pueden provocar dolor o mareos. Si se sufren

problemas al realizarlos, se recomienda practicarlos sentados, o bien, realizar el ejercicio interescapular, en el que se trabajan tanto las cervicales como las dorsales. Sería ideal realizarlos en pie, teniendo conciencia de la rectitud de la columna vertebral, pero, si no es posible, sentados se realizará con la columna correctamente situada.

El ejercicio de dorsal ancho y el ejercicio de estiramiento de la espalda (lumbares y abdominales) son sumamente importantes para eliminar o incluso evitar la tensión en la zona, recordando realizarlos lentamente para evitar sensaciones de inestabilidad.

Se completará la rutina de calentamiento con los ejercicios de estiramiento de brazos y posteriores del brazo, conocidos y practicados con frecuencia en el colegio.

Sería recomendable, sobre todo en los descansos en la práctica musical, levantarse del asiento y realizar algunos ejercicios de estiramientos de gemelos y cuádriceps.

Son ejercicios muy sencillos, ¿verdad? Pues hagamos un pacto (conmigo, con el profesor/a de instrumento,...): practiquémoslos diariamente, ¿de acuerdo? ¡Hagamos deporte musical!

MI PROPUESTA PERSONAL: 10 minutos en total

Ejercicio flexibilizante de la mano
1) Movilidad de los dedos: 1 - 30''

Ejercicio flexibilizante de la mano
2) Movilidad de los dedos: 2 - 30''

Ejercicio de estiramiento de la cintura escapular
5) Cintura escapular - 30'' cada uno

Ejercicio de estiramiento de lumbares y abdominales
11) Espalda - 1'

Ejercicio flexibilizante de brazo, hombro y tórax
3) Subir y bajar hombros - 1'

Ejercicios flexibilizantes de cervicales y dorsales
6) Si con el cuello - 30'' 7) Quizá con el cuello - 30'' 8) No con el cuello - 30''

Ejercicio de estiramiento de brazo, hombro y tórax
12) Brazo - 30''

Ejercicio de estiramiento de brazo, hombro y tórax
13) Posteriores del brazo - 30''

Ejercicio flexibilizante de brazo, hombro y tórax
4) Torsión de tronco y brazos - 1'

Ejercicio de estiramiento de cervicales y dorsales
9) Interescapular - 30''

Ejercicio flexibilizante de brazo, hombro y tórax
10) Dorsal ancho - 30''

Ejercicio de estiramiento de los miembros inferiores
14) Cuádriceps y gemelos - 1'

Cecilia de los Ángeles Fernández Espinar

Vota tu artículo favorito

Desde el conservatorio queremos mejorar vuestra revista, y para ello es necesario que nos digáis cuáles artículos os resultan más interesantes y sobre qué asuntos musicales os gustaría leer.

Es por ello que os pedimos que marquéis las casillas de los **dos artículos** que más os han gustado y nos deis vuestra opinión sobre esta publicación, depositándola en el buzón de sugerencias que se encuentra en la entrada del centro.

Entre las respuestas recibidas sortearemos un lote de material escolar del conservatorio (incluye una de nuestras mochilas).

Muchas gracias por vuestra opinión.

Editorial <input type="radio"/>	Entrevista al dúo de violonchelo y piano <input type="radio"/>	Opiniones de los alumnos <input type="radio"/>
Actividades del conservatorio <input type="radio"/>	Tema para el próximo número <input type="radio"/>	Poesías de los alumnos <input type="radio"/>
Conoce un compositor <input type="radio"/>	¡Hagamos deporte musical! <input type="radio"/>	Sopa de Letras <input type="radio"/>
Avance de actividades <input type="radio"/>		
Me gustaría que en la revista apareciera un artículo sobre		
Nombre:..... Instrumento..... Curso.....		



Opiniones de los alumnos



Desde pequeña me interesaba el Arte (pintura, música...) Soñaba con tocar el arpa por su sonido y su apariencia casi mágicos aunque, pronto supe que no sería fácil conseguirlo. De las opciones del Conservatorio, Piano era la que más me atraía, pero no pude elegirlo.

Estudí durante cuatro años Viola, me acercó a la música y a todo lo relacionado con este instrumento tan dulce. Aprendí muchísimo gracias a mis profesores y compañeros, éramos como una pequeña familia dentro de una gran comunidad.

Al año siguiente de terminar 4º de Viola seguía sintiendo un pequeño vacío en mí, tenía que aprender a tocar el piano, ¡tenía tanta ilusión!

Desde el primer momento me he sentido muy motivada y valorada, eso es algo que aprecio y agradezco. No noté mucha dificultad al tener que leer dos claves a la vez o al coordinar independientemente mis manos, ya tenía una buena base gracias a la viola y al estudio del Lenguaje Musical.

Además de todo esto, he de decir que la Música es inherente al hombre, como el lenguaje; porque te pone en contacto con los cerebros más extraordinarios de la Humanidad: Brahms, Bach, Mozart, Schumann...Y es todo un placer poder absorber tantos conocimientos sobre la Historia de la Música y sobre un instrumento, esta vez, el majestuoso Piano.

Beatriz Valverde Sánchez
(2º Piano)



La música me encanta y me alegro de conocerla. Ahora voy a aprender muchas más cosas. Me encanta lo que toco en instrumento y lo que aprendo en lenguaje musical. La música es muy especial para mí y ahora que estoy en el Conservatorio me gusta mucho más.

Alejandra López Espadas
(1º de Piano)

¿Te gustaría de mayor dedicarte a algo relacionado con la música?



De mayor me gustaría ser pianista o maestra de piano porque me gusta mucho la música y mi instrumento favorito es el piano, y además porque me relaja.

Paula Arroyo Jiménez
(2º de Piano)



Cuando sea mayor me gustaría ser cantante y tocar el piano. Me gusta el piano porque puedes tocar muchas notas al mismo tiempo. También me gustó la película de fantasía porque había muchos instrumentos y a la vez imágenes.

Marta García Guardado
(1º de Piano)



Sí, me gustaría dedicarme cuando sea mayor. Seré pianista porque es divertido y su sonido suena de maravilla. Me gustó fantasía porque me hizo mucha gracia y también me gustó el principito porque tenía una música muy bonita.

Soledad González Vázquez
(1º de Piano)



Cuando sea mayor me gustaría ser: pianista. Me gustaría tocar el piano porque me gusta mucho y su sonido. Me gustó mucho la película de fantasía porque trataba de música.

Leticia Pallarés Leña
(1º de Piano)



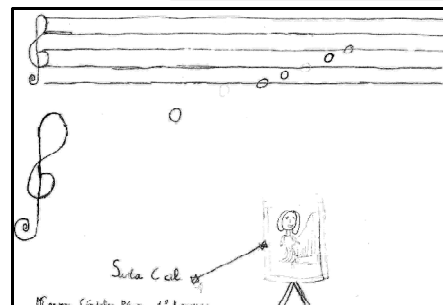
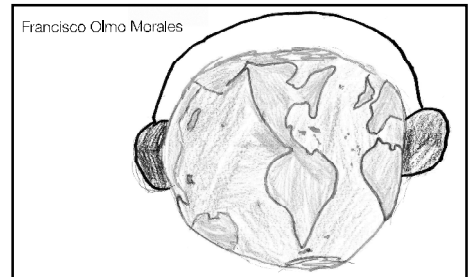
Cuando sea mayor me gustaría ser profesor de piano y dedicarme a tocarlo porque es un instrumento muy bonito.

Diego Pérez Roldán
(2º de Piano)



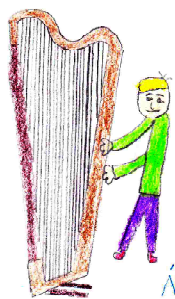
Me gustó la película de fantasía porque se escucha mucha música y es muy bonita.

Esperanza Hurtado López
(2º de Piano)



El Arpa (G.A. Bécquer)

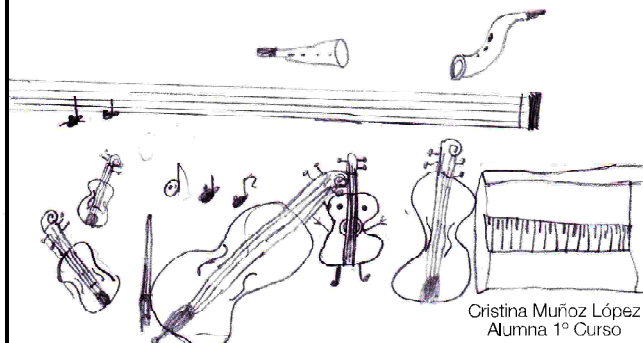
Del salón en el ángulo oscuro,
de su dueño tal vez olvidada,
silenciosa y cubierta de polvo
veíase el arpa.
¡Cuánta nota dormía en sus cuerdas,
como el pájaro duerme en las ramas,
esperando la mano de nieve
que sepa arrancárselas!
¡Ay! - pensé - cuántas veces el genio
así duerme en el fondo del alma,
y una voz, como Lázaro espera
que le digan: "Levántate y Anda."



Álvaro Pallares Chamorro
1º Lenguaje Musical.

El país de la música

Domingo y Remedios se van a casar
en el país de Nunca Jamás.
Silencios, negras, caracasianas a bailar!
y la señora blanca con su velo no faltará.
La señora trompeta con su vestido dorado
hay está,
y el invitado de honor la clave de sol
con su traje negro irá.
El piano, el violín, la viola, el violonchelo,
el contrabajo, la guitarra
el clarinete y el saxofón.
Todos su música pondrán
y Domingo y Remedios
contentísimos se casarán.



Cristina Muñoz López
Alumna 1º Curso



Guitar y violonchelo compañeros son,
un amigo en común tienen, el arco.
La guitarra no quiere compartir
esta amistad con él.
Pero sin así lo tres llaman
igual de bonito.

Miguel Carrillo García
Alumno 1º Curso



Samara Molina Rueda
Alumna 1º Curso



Alba Hernández Pino
Alumna 1º Curso