



Jesper Boile Nielsen
Solista de Tuba.
Orquesta Sinfónica de Galicia
Certificado Teoría Integral
www.salonintegraldecoaching.com
Tfno. 615933757
ILP@salonintegraldecoaching.com
jesperboile@hotmail.com

Curso de Yoga para Músicos

Destinatarios: Cualquier músico que desea conocer el arte del yoga y aprender cómo aplicarlo a su desempeño musical.

Justificación: La música y el yoga son dos disciplinas complementarias. Profundizar en ellas de manera simultánea puede aportar innumerables beneficios para los músicos. Por un lado los músicos tenemos una buena predisposición para el yoga por el hecho de saber estudiar de forma metódica y constante, dos virtudes imprescindibles para la práctica del yoga. Por otro lado el yoga puede aportar un elevado nivel de consciencia y control del cuerpo, de la respiración y de la mente, lo que también resulta inestimable para cualquier músico. Nuestro cuerpo es nuestro primer instrumento. Aprender a conocerlo y a obtener lo mejor de él nos puede ayudar a convertirnos en virtuosos de nuestro instrumento y/o de nuestra propia voz.

Contenido: El curso está estructurado en cuatro partes: física, energética, mental, y una parte teórico-práctica sobre la aplicación de los conocimientos adquiridos al desempeño musical.

1. La primera parte está dedicada al cuerpo físico y consiste en una serie de posturas clásicas del yoga denominadas **asanas**. A través del movimiento consciente se explorará el propio cuerpo y su relación con el entorno con el objetivo de **recuperar habilidades locomotoras perdidas y de cultivar nuevos patrones de coordinación, lo que nos ayudará a conseguir y mantener un cuerpo fuerte, flexible y equilibrado**.
2. En la segunda parte del curso se trabajará con la disciplina denominada **prana-yama** en sánscrito. *Yama* significa vehículo y *Prana* es el nombre que daban los hindúes a la energía. Así que *pranayama* es el vehículo de la energía. Y ese vehículo que tenemos que aprender a conducir es la propia respiración. Quien controla la respiración puede manejar la energía del cuerpo, habilidad que resulta muy útil para cualquier músico. Más allá de los obvios beneficios para instrumentistas de viento y para cantantes, es útil para cualquier músicos **aprender a enfocar y dirigir nuestra energía hacia donde deseemos y ser capaces de fluir con el aliento de la música**.
3. La tercera disciplina clásica en el yoga es la **meditación**. En este curso se presentará una sencilla práctica de meditación que sirve para **cultivar la auto-observación y una actitud no sentenciosa**. La experiencia del silencio interior fundamental de nuestro organismo puede **enriquecer la práctica de la música y ayudarnos a profundizar en sus aspectos más sutiles**.
4. Todos los días del curso se habilitará un tiempo para una charla-taller sobre varios aspectos relacionados con la **aplicación de los conocimientos adquiridos**. El carácter será de diálogo e indagación y se animará a los participantes a contribuir con sus propias experiencias y puntos de vista. El objetivo será que cada participante

acabe con todas las *herramientas necesarias para poder integrar el yoga en la música y en su vida.*

Formato:

- Duración:** 12 horas repartidas en tres días. (4 horas cada día)
- Horario:** Horario de mañana o de tarde según las características del centro organizador.
- Participantes:** En función de las características y capacidad de la sala o aula.
- Precio:** 50 euros la hora más gastos de transporte y de alojamiento si el curso se celebra fuera de Galicia.
- Materiales:** Cada alumno necesita una esterilla de yoga. Si el centro no la proporciona y el alumno no tiene esterilla, pueden alquilarse.

Imparte:

Jesper Boile Nielsen, tuba principal de la Orquesta Sinfónica de Galicia.

Jesper Boile Nielsen es tuba principal de la Orquesta Sinfónica de Galicia desde el año 2004.

Graduado del Real Conservatorio Superior de Dinamarca en 2003. Profesor Jens Bjørn-Larsen. En el año 2003 fue tuba principal en la Orquesta Sinfónica de Aalborg, Dinamarca. Como solista ha ganado el 3º premio en el Concurso Internacional de Tuba de Brno, La República Checa, 2001, y el 2º premio en el Concurso Instrumental Internacional de Markneukirchen, Alemania, 2004.

Miembro fundador del quinteto de metales *Art of Brass Copenhagen*, con el que ha ganado varios concursos internacionales de música de cámara, entre ellos el 1º premio en el Concurso Internacional de Quinteto de Metales de Narbonne, Francia, 2000.

Durante el curso 2005/6 fue profesor de tuba en el Centro Superior de Música del País Vasco, y del 2010 al 2013 fue profesor de tuba en el Conservatorio Superior de Música de Castilla y León en Salamanca.

Practicante de las modalidades de **Hatha y Ashtanga Vinyasa Yoga** desde el año 2004. Ha estudiado con diversos profesores, entre ellos Tomás Zorzo, Anand Zorzo, Lino Miele y Susanna Finnochì. En el año 2007 viajó a la India para perfeccionar esta práctica con Sharath Jois y Sri K. Patthabi Jois.

Certificado en Teoría Integral por la Universidad de John F. Kennedy en el año 2010. Desde el año 2012 imparte sesiones de yoga y pranayama los músicos de la Orquesta Joven de la Sinfónica de Galicia.

