



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

Método Tres Llaves

-Curso de perfeccionamiento del uso de la respiración para instrumentistas de viento metal y viento madera.

Destinatarios: El curso está destinado tanto a estudiantes de instrumentos de viento metal y viento madera de los conservatorios superiores y profesionales como a músicos profesionales que desean reciclarse y adquirir nuevas habilidades para reforzar su actividad profesional.

Justificación: Todo instrumentista de viento en algún momento debe pasar por un período de concienciación con respecto a su uso de la respiración. La profundización que hace en esta materia puede ser el factor que más acaba determinando su nivel de excelencia en su desempeño musical.

La enseñanza de la respiración a menudo se queda en un nivel técnico-maquinal sin integración ni con el resto del cuerpo ni con la musicalidad, lo cual deja al músico a merced de sus propias sensaciones y experiencias particulares sobre cómo respirar adecuadamente. Se puede enseñar a cualquier instrumentista de viento cómo mejorar como músico a través del aprendizaje detallado de las **técnicas de respiración** de la tradición del yoga llamadas *pranayama* o “vehículo de aire”, según la traducción del sánscrito.

Contenido: El curso se basa, por un lado, en las milenarias prácticas de respiración, *pranayama*, y por otro lado en el **linaje de las enseñanzas del trompetista Vincent Chicowicz y el tubista Arnold Jacobs**. “El Método Tres Llaves” es la síntesis original que hace el autor del curso de estos dos sistemas pedagógicos apoyándose en su propia experiencia como músico y como practicante de yoga. Parte del hecho de que la respiración es una función corporal semi-consciente y que por lo tanto es inútil intentar controlar ciertos aspectos de la misma. Sin embargo “El Método Tres Llaves” identifica tres puntos en el cuerpo que sí podemos controlar y de cuya activación y equilibrio depende la calidad del sonido de los instrumentos de viento.

La grueso del trabajo del curso comprenderá:

- A. Ejercicios físicos dinámicos enfocados en liberar tensiones, mejorar la conciencia corporal, controlar las funciones respiratorias y aumentar el volumen pulmonar.
- B. Una serie de **posturas de yoga**, también denominadas **asanas**.
- C. Técnicas de **pranayama** para la mejorar la conciencia y control de la respiración.
- D. Sesiones individuales donde se enseñará la **aplicación de las nuevas habilidades a la técnica instrumental** a través de una serie de ejercicios enfocados en encontrar el equilibrio óptimo en la respiración y en la producción de sonido para poder hacer música con mayor libertad y facilidad.

E. Según las necesidades de cada alumno se proseguirá a realizar un trabajo más específico aplicando el método al repertorio aportado por el alumno, (estudios, conciertos o pasajes del repertorio orquestal).

- *El 100% de los participantes en la última edición del curso notaron mejoría en uno o varios de los siguientes aspectos de la práctica instrumental: Calidad del sonido, facilidad y rapidez en la respiración, aumento de la capacidad pulmonar, profundidad de la respiración, el fraseo, la resistencia, la auto-consciencia, la fuerza y control del aire y la paz mental.*

Formato.-

Duración: Por ejemplo 12 horas repartidas en tres días. Cada día empieza con una sesión colectiva de una hora y sigue con seis sesiones individuales de media hora de duración cada una.

Horario: Horario de mañana o de tarde según las características del centro organizador.

Participantes: Recomendamos 18 personas repartidas en tres días. Se puede ampliar a 24 personas en 4 días o recortar a 12 personas en dos días.

Precio: 50 euros las sesiones colectivas y 35 euros por cada hora de sesiones individuales. Para un taller de 12 horas y 18 personas el precio será de 465 euros más gastos de transporte y de alojamiento si el curso se celebra fuera de Galicia.

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.

