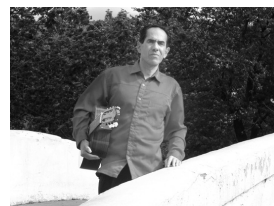


ARTURO PARRA

GUITARRISTA Y COMPOSITOR
Doctor en música – Universidad de Montreal



OTOÑO GUITARRÍSTICO BOGOTÁ 2009

Ofrecido por:

Arturo PARRA

Doctor en música de la Universidad de Montreal

Tema:

La Técnica Parra

*Enfoque global de la guitarra; por un cuerpo consciente,
fluido y sin lesiones*

**Los 3 Talleres-Seminario que conforman el *Otoño
Guitarrístico Bogotá 2009*, están dirigidos a guitarristas de
todos los niveles.**

**Guitarristas debutantes, de nivel intermedio, superior o
profesional, podrán no solamente mejorar su musicalidad,
gracias a una nueva conciencia corporal, fluida y sin**

ARTURO PARRA

GITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal



tensión, sino también adquirir una sólida técnica que les permitirá practicar su arte sin lesiones.

NOTA:

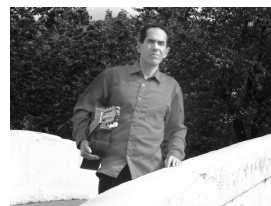
Si bien cada Taller-Seminario comporta un tema específico, con sus objetivos individuales propios e inherentes, animamos fuertemente a los participantes para que asistan y participen a la totalidad de la serie de 3 Talleres-Seminario (36 horas). ¡Esto les permitirá recibir un completo beneficio de la práctica global del instrumento – Técnica Parra - así como de la sinergia establecida entre cada uno de los tres temas abordados!

Los descuentos en las tarifas (a medida que se toma más de un seminario), están orientados principalmente en torno a la anterior recomendación.

ARTURO PARRA

GUITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal



I Parte: Posición y movimiento

1^{er} TALLER-SEMINARIO: 12 HORAS DE CURSO EN GRUPO

- ❖ *Sábado 17 y domingo 18 de octubre: 4 sesiones de 3 horas cada una*
 - Sábado: 2:00 - 5:00 P.M ◊ 6:00 - 9:00 P.M
 - Domingo: 10:00 – 1:00 P.M A ◊ 2:00 - 5:00 P.M
- ✓ Un trabajo de sensibilización corporal lento y profundo, que le permitirá al músico intérprete posicionarse mejor en el espacio y generar un movimiento fluido y sin esfuerzo. Gracias a un proceso de reeducación y reapropiación de nuevas sensaciones táctiles y de movimiento, el guitarrista encontrará respuestas más adaptadas a las problemáticas de su instrumento, eliminando de paso los excesos de esfuerzo y tensión que pueden entorpecerle en su desarrollo artístico o causarle dolorosas lesiones de carácter temporal, y peor aún, permanente.
- ✓ Pueden asistir a este II Seminario guitarristas debutantes, avanzados, así como también guitarristas profesionales o concertistas. La formación impartida, una vez entendida y asimilada, podrá ser integrada y aplicada según el nivel y creatividad de cada participante. Los beneficios de su aplicación podrán ser constatados fácilmente tanto por aquellos que practican como aficionados o que inician una carrera, así como también por instrumentistas de alto nivel que están expuestos diariamente a un trabajo intenso y recargado y que podría conducirlos a la fatiga crónica o exponerlos a una lesión en cualquier momento.

A tratar:

Propiocepción y cinestesia

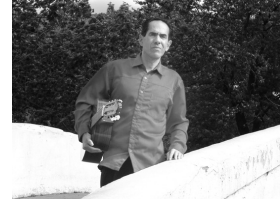
- Reeducación de la memoria muscular “negativa” del guitarrista
- “Escuchar” el movimiento
- Espacio corporal, vacío, organizado y topológico
- “Equilibrio estable”, la estabilidad absoluta del instrumento - ¡sin las manos!

Respuestas de movimiento más avanzadas

Mano izquierda: ¿Agarre/prensa* o gravedad?

- Acordes: verticales, horizontales, mixtos
- *Clef de voûte* del posicionamiento de los acordes
- La cejilla: preparatoria, vacía, media, completa, cruzada y transformada

ARTURO PARRA



GUITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal

** Talón de Aquiles de los guitarristas, la técnica de "agarre o prensa", practicada por un sinnúmero de entre ellos, es causa de innumbrables y visibles problemas de tendinitis y otros malestares y lesiones físicas perjudiciales.*

Activación del sentido áptico

- Sensibilización
- Frotados
- Vibrato
- Continuum *à la Parra*

Concientización del sentido cinestésico

- Sensibilización
- Cambios de posición, traslados
- Cruzado *à la Parra*
- *Glissandos* (con ambas manos), mixtos
- *Elipse pianística*: cómo eliminar la tensión y el ruido de los arrastres en los desplazamientos sobre las cuerdas

Disminución del control voluntario de la acción muscular

- Instinto corporal
- El trémolo (mano derecha e izquierda!)

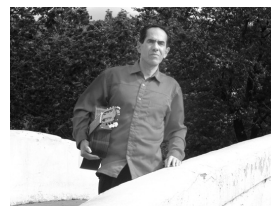
Corporeizar el músico: técnicas reeducativas, fluidas y sin sufrimiento, de la postura y el movimiento

- La guitarra piano
- La guitarra hoja o papel
- La guitarra al revés
- La guitarra florín
- La guitarra violín
- La guitarra violonchelo
- La guitarra flauta
- La guitarra tridimensional
- La guitarra invisible
- La guitarra interior

ARTURO PARRA

GUITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal



II Parte: Cuerpo y sonido

2^{do} TALLER-SEMINARIO: 12 HORAS DE CURSO EN GRUPO

❖ *Domingo 25 y lunes 26 de octubre: 4 sesiones de 3 horas cada una*

- Domingo: 2:00 - 5:00 P.M ◇ 6:00 - 9:00 P.M
- Lunes: 10:00 – 1:00 P.M A ◇ 2:00 - 5:00 P.M

- ✓ Abordar toda la problemática del instrumento teniendo como punto focal el sonido. Una búsqueda de posicionamiento profundo, tanto mental como corporal del guitarrista, frente a la manera de escuchar, sentir y producir el sonido.
- ✓ Pueden asistir a este II Seminario guitarristas debutantes, avanzados, así como también guitarristas profesionales o concertistas. La formación impartida, una vez entendida y asimilada, podrá ser integrada y aplicada según el nivel y creatividad de cada participante. Los beneficios de su aplicación podrán ser constatados fácilmente tanto por aquellos que practican como aficionados o que inician una carrera, así como también por instrumentistas de alto nivel. La sonoridad debe ser entendida como el núcleo central del desarrollo técnico y humano del músico. Una sonoridad llena, profunda, resonante y libre es el espejo del nivel artístico al que ha podido llegar un gran músico. Por ello este aspecto fundamental jamás debe dejar de crecer y mejorar.

A tratar:

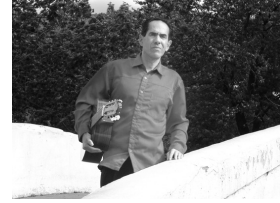
Plenitud sonora a través de una percepción holística del cuerpo:

- Ser, sentir, percibir, desear, actuar y conocer
- Cómo la falange, el dedo, la muñeca, el antebrazo, el brazo, el hombro, el tronco, la cadera, los muslos, las piernas, los pies y el cuerpo entero están implicados en hacer sonar la nota profunda.
- Una guitarra tridimensional, un sonido *tridimensional*

“Dilema” del sonido

- La yema, cuerpo sonoro y densidad del ataque; porcentaje de utilización
- La uña, proyección y transparencia del ataque, porcentaje de utilización
- Corporeizar el sonido
- Conocimiento, comprensión y adquisición de la destreza en el pulimiento o limado de las uñas

ARTURO PARRA



GUITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal

- Mantenimiento y salud

Atrapar” el timbre - modelar el “objeto sonoro”

- Nuevos modos de toque o técnicas extendidas *à la Parra*:
 - Frotadas
 - Percutidas
 - Martilladas
 - Deslizadas
 - Sopladas
 - Mixtas

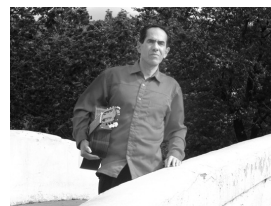
El cuerpo: protagonista del espacio y no un objeto

- Visibilidad
- “Tactibilidad”
- Movimiento
- Materia

ARTURO PARRA

GITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal



III Parte: Escena y control de sí mismo

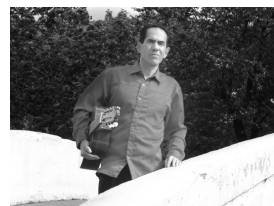
3^{er} TALLER-SEMINARIO: 12 HORAS DE CURSO EN GRUPO

- ❖ *Sábado 31 de octubre y domingo 1^{ro} de noviembre: 4 sesiones de 3 horas cada una*
 - Sábado: 2:00 - 5:00 P.M ◇ 6:00 - 9:00 P.M
 - Domingo: 10:00 – 1:00 P.M A ◇ 2:00 - 5:00 P.M
- ✓ Dar pautas y medios para que el intérprete desarrolle y cree las condiciones “ideales” que le permitan enfrentarse calmada y controladamente a las condiciones de concierto, audición, prueba, etc. Este deseado estado de ánimo que exige tanto del intérprete a nivel nervioso y emocional en el momento antes de la prueba o durante ella misma, se trabaja desde la primera nota que produce el intérprete en el recinto seguro y amable de su propio salón. La escucha del momento presente es una de las grandes claves para lograr la trascendencia de la ejecución en el concierto.
- ✓ Pueden asistir a este II Seminario guitarristas debutantes, avanzados, así como también guitarristas profesionales o concertistas. La formación impartida, una vez entendida y asimilada, podrá ser integrada y aplicada según el nivel y creatividad de cada participante. Los beneficios de su aplicación podrán ser constatados fácilmente tanto por aquellos que practican como aficionados o que inician una carrera, así como también por instrumentistas de alto nivel. El sistema nervioso es un todo, que controla todo. Los músicos - tanto estudiantes como profesionales – estamos sometidos cada vez más al estrés del examen, la prueba, la ejecución o la grabación. En muchas ocasiones, y para no sucumbir, el músico se ve obligado a recurrir a ansiolíticos o medicamentos para dominar o controlar su sistema nervioso que no da la medida. Este curso muestra una salida sólida y constructiva para hacer frente a esta epidemia que es el estrés. Éste no viene sólo, pues casi siempre viene acompañado de otras dolencias y enfermedades nerviosas extremadamente serias, producto también de un absurdo ritmo de vida que nos imponen nuestras sociedades modernas y al cual nos vemos irremediamente confrontados aún si practicamos un arte musical.

A tratar:

Sistema nervioso autónomo y somático: control de la circulación sanguínea y la respiración

ARTURO PARRA



GUITARRISTA Y COMPOSITOR

Doctor en música – Universidad de Montreal

- “Respiración” con las manos
- El silencio del movimiento

Los tres niveles de escucha:

- La escucha sonora
- La escucha del corazón
- La escucha de la respiración

Por una acción teleológica de la energía en el intérprete

- Dinamismo de la obra y de la representación
- El intérprete “mago” y “comediante”
- Un mimo sonoro
- La implicación emotiva y expresiva
- Qi-Gong, un “trabajo de la energía” para obtener:
 - Más tono muscular y menos tensión nerviosa
 - Fluidez y equilibrio
 - Calma interior
 - Concentración
 - Confianza en sí mismo
 - Conciencia corporal
 - Memoria de los gestos

La ejecución (concierto, audición, examen, prueba)

- Visualización
- Duda, ¿razonable o irrazonable?
- La implicación emotiva
- “Mi primer y último” objetivo

❖ *Con esta III Parte culminamos el Otoño Guitarrístico Bogotá 2009. Para subrayar el evento, y compartir con los participantes, se ofrecerá un coctel en donde se entregarán los certificados para todos aquellos que hayan asistido a los 3 Seminario-Taller y completado así las 36 horas de formación básica de la **Técnica Parra**. El lugar y la hora quedarán por determinar.*

ARTURO PARRA



GUITARRISTA Y COMPOSITOR
Doctor en música – Universidad de Montreal

TARIFAS:

- Un (1) TALLER = \$250.000^{oo} (12 horas de Taller-Seminario)
- Dos (2) TALLERES = \$400.000^{oo} (24 horas de Taller-Seminario)
- Tres (3) TALLERES = \$500.00^{oo} * (36 horas de Taller-Seminario)

Inscripciones abiertas del 9 de septiembre al 16 de octubre de 2009

* 10% de descuento por el pago completo de la inscripción a los **Tres (3) Talleres** realizado antes del 9 de octubre (Total= \$450.000^{oo} X 36 horas de Taller-Seminario)

Información e inscripción:

Víctor Torres
Coordinador del programa
goranchacha@hotmail.com
Celular: 310-784-9318