

## **CENTRO AUTORIZADO PROFESIONAL DE MUSICA “MUSICAL MARTÍ”**

Musical Martí lleva más de 13 años acercando la música a todos los públicos, desde la exigencia, el respeto por la música y el compromiso, siempre rodeados de un ambiente familiar y de cercanía.

Desempeñamos nuestra labor tanto dentro del aula como fuera de ella, con profesorado especializado, realizando conciertos periódicamente, organizando concursos, Master Classes, cursos de verano, campamentos urbanos e interrelacionando la música con otras disciplinas como el teatro o la danza.

Disponemos de enseñanzas enfocadas a todo tipo de perfiles, desde la exigencia y seriedad de las enseñanzas oficiales a una enseñanza más lúdica dentro de nuestra escuela de música, sin olvidar la danza y agrupaciones modernas como nuestra Rock Band.



[WWW.MUSICALMARTI.COM](http://WWW.MUSICALMARTI.COM)

## **YOGATERAPIA PARA MÚSICOS**



**Y para profesionales y estudiantes de las  
Artes Escénicas (danza, arte dramático...)**

**PEDRO M. GARBAJOSA (KUBERA)**



**CENTRO AUTORIZADO PROFESIONAL  
MUSICAL MARTÍ**

C/ Fermín Caballero 53,  
Edificio san Agustín, 3ª planta

Teléfono – 91-730-03-55

[www.musicalmarti.com](http://www.musicalmarti.com)  
email: [info@musicalmarti.com](mailto:info@musicalmarti.com)

## CONTENIDOS

- ¿CONSIGUES OBTENER EL **MÁXIMO PROVECHO** DE TU ESTUDIO DIARIO?
- ¿DISPONES DE RECURSOS **SUFICIENTES Y EFICACES** PARA SUPERAR **TODAS** LAS DIFICULTADES QUE TE ENCUENTRAS AL ENFRENTARTE A UNA PARTITURA?
- ¿ERES CAPAZ DE OFRECER TU **MÁXIMO RENDIMIENTO** A LA HORA DE AFRONTAR UN EXÁMEN O DURANTE LOS CONCIERTOS Y AUDICIONES?
- ¿ESTÁS **PLENAMENTE** SATISFECHO/A DE CÓMO ERES, CÓMO TE MUESTRAS, CÓMO PIENSAS, CÓMO SIENTES, CÓMO TE RELACIONAS, COMO ACTÚAS...?

INDUDABLEMENTE, **UNA BUENA TÉCNICA** RESULTA **IMPRESINDIBLE** PARA ADQUIRIR CIERTA DESTREZA CON LA QUE “MANEJAR” NUESTROS INSTRUMENTOS, PERO **NO ES SUFICIENTE**, PORQUE A NOSOTROS, **¿QUIÉN NOS CONTROLA?**

### YOGA=UNIÓN

(CUERPO-MENTE-EMOCIONES)+INSTRUMENTO

LA MILENARIA CIENCIA DEL YOGA NOS PROPORCIONA UN COMPENDIO DE TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO DE CONTRASTADA EFICACIA CUYO OBJETIVO NO ES OTRO QUE LLEGAR A REALIZARNOS COMO SERES HUMANOS.

ESTE ANTIQUÍSIMO A LA VEZ QUE SOFISTICADO MÉTODO DE TRABAJO INTERIOR NOS VA A PERMITIR EQUILIBRAR LAS ENERGÍAS Y CONTROLAR LOS RESORTES QUE NOS “HACEN FUNCIONAR”, DE ESTE MODO PODREMOS LLEGAR A ALCANZAR CONSCIENTEMENTE LA UNIÓN ENTRE ESTOS TRES ASPECTOS DE LA PERSONALIDAD, REQUISITO INDISPENSABLE PARA ESTABLECER UNA NUEVA RELACIÓN CON NUESTRO INSTRUMENTO, Y EN CONSECUENCIA, CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL.

- **ASANAS:** TABLAS ESPECÍFICAS DE EJERCICIOS DIRIGIDAS A CADA INSTRUMENTISTA, PARA COMPENSAR LAS ASIMETRÍAS POSTURALES. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES
- **PRANAYAMA:** TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN MILENARIAS, PUNTO DE PARTIDA PARA LA CONCENTRACIÓN Y EL CONTROL MENTAL.
- **RELAJACIÓN:** RECETAS EFICACES PARA SUPERAR LOS EPISODIOS DE ESTRÉS A TRAVÉS DEL CONTROL DE LAS EMOCIONES. ¡TÚ PUEDES SUPERAR LA ANSIEDAD ESCÉNICA!
- **MEDITACIÓN:** APRENDE A CONECTARTE CON TU SER INTERNO, LA FUENTE DE TODA INSPIRACIÓN.

## HORARIO

**Martes de 20:00 h. a 21:30 h.**

## CUOTA MENSUAL

**40 €**

**primera clase gratuita**

## PEDRO M. GARBAJOSA (KUBERA)

- PROFESOR DE CLARINETE Y DE YOGATERAPIA EN EL REAL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID.
- DISCÍPULO DE SRI MADHAVACHARYA YOGUI-DASA (A SU VEZ DISCÍPULO DEL SWAMI VISHNÚ DEVANANDA).
- DESDE 1997 DEDICADO AL ESTUDIO Y LA PRÁCTICA DEL YOGA
- PROFESOR SUPERIOR DE YOGA (MAHA YOGA SIROMANI) Y MIEMBRO COLEGIADO DE LA ASOCIACIÓN “SANATANA DHARMA”.
- DIPLOMADO EN MEDICINA VÉDICA Y BIOESPINOLOGÍA.
- MÁSTER POR LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS. T.F.M. TITULADO “YOGATERAPIA PARA MÚSICOS