

Blanes oferirà un taller per millorar les tècniques d'estudi a través de la música

BLANES | DDG

La Biblioteca Comarcal de Blanes iniciarà el pròxim dia 13 de gener, un Taller de Tècniques Sonores per a la Millora del Rendiment en l'Estudi adreçat al públic jove. El taller, totalment gratuït, l'impartirà Laura Masó, de BeSound, i oferirà l'oportunitat de poder descobrir com la respiració i la música poden ajudar a millorar la concentració a través de meditacions sonores.

Aquesta activitat constarà de cinc sessions que tindran lloc tots els dilluns i dimecres del mes de gener -és a dir, els dies 13, 18, 20, 25 i 27- de set a vuit del vespre. La sessió inaugural de presentació està prevista pel pròxim dilluns 11 de gener, a dos quarts de set de la tarda. Per assistir al taller, cal portar un petit coixí i una manta lleugera per abrigar-se, perquè de vegades la pràctica d'aquestes tècniques pot generar sensació de fred. El que proposa el taller que s'impartirà a la Biblioteca Comarcal és aprendre a despertar-nos les potencialitats dels dos hemisferis cerebrals per afrontar no només els moments d'estudi, sinó també per fer-ho amb altres reptes vitals a través d'una nova capacitat perceptiva. La tècnica que s'ensenyarà, es presenta amb el nom de RESET i proposa seure i escoltar una música determinada que guia la respiració en tres exercicis diferents encadenats. Amb una mica de pràctica, els alumnes acaben podent utilitzar-la sense cap més suport que les pistes de música gravades. Posteriorment, es realitza una audició centrada en l'escolta plena que aporta profunditat en el descans i en la integració. Un cop acabat tot el cicle, els practicants ja poden posar-se a fer el que es necessita fer en millors condicions, ja que les sensacions de cansament, pesantor i dispersió es transformen en activació, lleugeresa i focalització.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/selva/2016/01/07/blanes-oferira-taller-millorar-tecniques/761341.html?utm_source=rss