diafreo
linea M
MÉTODO CORPORAL INTEGRATIVO

CSKG

DIAFREO PARA MÚSICOS

23, 24 Y 25 DE JUNIO DE 10.00 A 12.00
TALLER DE TRES SESIONES PARA CONOCER LA DIAFREO
LLEVAR ROPA CÓMODA
PRECIO: 60€

La Diafreo es un método de trabajo corporal integrativo que permite al músico acceder a herramientas esenciales para su pleno desarrollo como intérprete y como artista.

En Diafreo el instrumento de trabajo es el cuerpo: en diferentes posturas adaptadas a cada persona estiramos las cadenas musculares liberando la función respiratoria, realizando así un trabajo en la musculatura crónicamente contraída.
El trabajo con la respiración es fundamental: observamos dónde están los frenos que impiden la adaptación de la respiración a cada situación.
A través de la Diafreo, el músico desarrolla la conciencia corporal, la independencia de los grupos musculares y la optimización del movimiento .
La Diafreo facilita también desbloquear la expresión emocional del cuerpo, abrir vías y percepciones mediante la liberación de tensiones profundas, y encontrar recursos para que el sentimiento de confianza llegue a superar el miedo a soltar las defensas.

Para el músico una interpretación sin tensiones permite sentir más libertad para la expresión artística y establecer una relación más fluida con el instrumento, con la música y con el mensaje que se quiere transmitir.

Susana Recio tiene el objetivo de compartir su experiencia y formación en el campo de la música, la pedagogía y la diafreo.
Es profesora en el Centro Superior de Música Katarina Gurska de Madrid. Profesora del Conservatorio Profesional de Música Teresa Berganza .
Formación en Diafreo con Malen Cirerol.

PPM
PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO MUSICAL
WWW.KATARINAGURSKA.COM/PPM2021