

# Dossier de Asignaturas

## Formación en Canto Consciente Integrativo

### INDICE

<b>INDICE.....</b>	<b>1</b>
<b>Módulo 1 – VOZ Y CUERPO.....</b>	<b>3</b>
ESCUCHA Y SILENCIO .....	3
RESPIRACIÓN.....	4
MOVIMIENTO CONSCIENTE .....	5
CALENTAMIENTO VOCAL.....	6
ENTONACIÓN NATURAL Y CANTO INSTINTIVO .....	7
TÉCNICA VOCAL ORGÁNICA.....	8
ESPACIO VOCAL PROPIO (EVP) .....	9
RÍTMICA Y PERCUSIÓN CORPORAL .....	10
MEDITACIÓN DINÁMICA INTEGRAL.....	11
RELAJACIÓN .....	12
<b>Módulo 2. VOZ Y EMOCIÓN .....</b>	<b>13</b>
LAS 4 EMOCIONES PRIMARIAS .....	13
IMPROVISACIÓN VOCAL I .....	14
PAISAJES VOCALES Y MODOS MUSICALES .....	15
VOZ Y CATARSIS.....	16
CANCIONERO DE LAS EMOCIONES .....	17
<b>Módulo 3. VOZ Y COMUNICACIÓN .....</b>	<b>18</b>
DINAMICAS DE GRUPO Y MUSICA .....	18

INTERPRETACIÓN.....	19
ARMONÍA Y POLIFONÍA.....	20
VOCES DEL MUNDO .....	21
CIRCULOS DE PERCUSION .....	22
CANTO CORAL CONSCIENTE.....	23
<b>Módulo 4.-VOZ Y ESPIRITUALIDAD.....</b>	<b>24</b>
CANTO DESDE EL CORAZÓN.....	24
VIAJES MUSICALES.....	25
MEDITACIÓN, SONIDO, VOZ .....	26
LA VOZ DEL ALMA .....	27
MANTRAS Y CANCIONES DE PODER .....	28
MUSICA Y ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA.....	29
MUSICA Y CHAMANISMO .....	30

### Presentación

La escucha activa supone no sólo una afinación de nuestro oído, sino también del resto de los sentidos y dimensiones del ser. Representa una actitud basada en el respeto y en el cultivo de la Virtud que nos sitúa en el lugar justo en relación con la vida, nos permite experimentar la grandeza de la misma en sus infinitos aspectos y matices, así como recibir sus mensajes y entreabrir una ventana hacia la trascendencia.

La expresión auténtica y la comunicación adquieren su sentido último cuando parten de dicha Actitud de Escucha Activa que nace del Silencio del Ser, facilitando que la Vida fluya de manera natural a través nuestro sin imposiciones ni expectativas.

### Objetivos

- ✧ Practicar la Atención plena
- ✧ Desarrollar la afinación sensorial
- ✧ Incrementar la conciencia de los biorritmos
- ✧ Afinar la intuición
- ✧ Despertar la conciencia de la Unidad en la Diversidad
- ✧ Favorecer la actitud de aceptación del momento Presente ✧ Fomentar el sentimiento de pertenencia

### Unidades Didácticas

1. El Silencio como Actitud Vital
2. La escucha Activa
3. La Música Interior
4. Los Niveles Sensoriales
5. El Sentido de la Vida

### Bibliografía

- PANIKKAR, R. Mística y plenitud de Vida (2015).Ed. Herder
- WOLDER, A.El arte de escuchar el cuerpo: descodificación biológica original (2017). Gaia - NHAT HANH, T. Silencio: el poder de la quietud en un mundo ruidoso. ed Urano
- TOMATIS, A. El oído y la voz (2010). Ed. Paidotribo

### Presentación

La respiración consciente es el arte de convertir una necesidad vital en una poderosa fuente de energía, de alineación con el movimiento básico de expansión y contracción que rige todos los procesos vitales, así como el preámbulo de la vivencia del ser como canal. En definitiva, la toma de conciencia del intercambio constante e interacción con el entorno que supone la Vida.

### Objetivos

- ✧ Facilitar el control voluntario del ritmo respiratorio
- ✧ Incrementar la conciencia corporal
- ✧ Aprender a regular el nivel energético del cuerpo
- ✧ Aprender a escuchar el ánimo desde la cualidad respiratoria
- ✧ Preparar la Entonación Natural

### Unidades Didácticas

1. La respiración atenta y respetuosa
2. Anatomía respiratoria
3. Técnicas respiratorias
4. La respiración para la emisión de la Voz
5. La respiración en las cuatro emociones básicas
6. Meditación con soporte en la respiración

### Bibliografía

- WEST JB. Fisiología respiratoria (2009), Editorial Lippincott Williams and Walters Cluver.
- PENMAN, D. El arte de respirar (2016). Ed. Paidós
- BRULE, D. Respira la vida (2017), Ed. Urano

### Presentación

El punto de partida de nuestro trabajo es la vivencia del cuerpo-ser como instrumento musical. Nuestro cuerpo es la puerta hacia la escucha, es el camino hacia nuestro centro emocional y espiritual, por ello creemos importante desarrollar una consciencia global de la relación con el cuerpo y tu movimiento vital.

Cuando nuestro cuerpo está tonificado y desbloqueado podemos convertirnos en un canal para que la música fluya a través nuestro, para poner nuestra voz al servicio de nuestro ser esencial y al servicio del mundo. Esta asignatura está diseñada para que integres recursos corporales que te ayuden en la emisión auténtica de tu voz.

Utilizaremos distintas técnicas de trabajo que nos ayudarán a entrar en contacto con nuestro movimiento auténtico y nos ofrecerán recursos para la autorregulación de la tensión, el stress acumulado, la comunicación asertiva, la superación de la vergüenza y el miedo a comunicarnos desde la Voz cantada y hablada.

### Objetivos

- ✘ Aumentar la autoconciencia a través del cuerpo y el movimiento
- ✘ Establecer una relación directa y consciente entre tu respiración y tu movimiento vital
- ✘ Profundizar en la relación movimiento-sonido
- ✘ Fomentar la espontaneidad corporal para potenciar la expresión auténtica.
- ✘ Desbloquear el cuerpo y sus memorias emocionales encontrando un movimiento propio.
- ✘ Desarrollar recursos y ejercicios de movimiento y respiración para guiar grupos de trabajo

### Unidades Didácticas

1. Respiración y Cuerpo
2. *Sistema Consciente para la Técnica de Movimiento de Fedora Aberastury*
3. *Movimiento vital*
4. *Katsugen* (Katsumi Mamine)

### Bibliografía

- KATSUMI M. El movimiento vital (2014). Ed. Milenrama
- NANCY ZI. El arte de respirar (2016)
- ANAT, B. Movimiento Consciente (2010). ed. Urano
- GELB, M. El cuerpo Recobrado(1987). ed. Urano

### Presentación

El calentamiento vocal representa la etapa previa necesaria a una entonación respetuosa, conectada y musicalmente precisa.

Es necesario preparar los músculos y los tejidos del sistema vocal antes de cantar o hablar en público. Estos ejercicios ayudan a aumentar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia de los músculos del sistema vocal, lo que a su vez mejora la calidad de la voz y previene lesiones.

Una de las formas en que el calentamiento vocal mejora la calidad de la voz es a través del aumento de la flexibilidad de los músculos del sistema vocal. Los músculos que se utilizan para hablar y cantar deben ser capaces de moverse con facilidad y precisión para producir sonidos claros y precisos

Además de mejorar la calidad de la voz, el calentamiento vocal también ayuda a prevenir lesiones del sistema vocal. El uso excesivo o inadecuado del sistema vocal puede causar lesiones como las cuerdas vocales inflamadas o las lágrimas de las cuerdas vocales. El calentamiento vocal ayuda a preparar los músculos y los tejidos del sistema vocal para el esfuerzo, lo que reduce el riesgo de lesiones.

### Objetivos

- ✘ Aumentar la flexibilidad y fuerza de las cuerdas vocales
- ✘ Aprender a escuchar el estado de la voz para evitar fatiga o sobrecarga vocal
- ✘ Favorecer un estado de tonicidad corporal favorable a la emisión de la Voz
- ✘ Adquirir recursos para dirigir un calentamiento vocal para todos los niveles

### Unidades Didácticas

1. Antes de empezar a cantar
2. Relajación fonatoria
3. Activación de los elementos principales del aparato fonador
4. Activación de los resonadores
5. Higiene Vocal

### Bibliografía

- Manual de Técnica Vocal. Ejercicio Prácticos (2006). Ed Ñaque
- Maccallion, M. (1998). El libro de la voz. Barcelona: Editorial Urano.

### Presentación

La Voz nos permite abrir espacios que escapan al control de nuestra mente, los cuales son muy sanadores para el ser, favoreciendo el equilibrio en sus diversos planos. Entendemos por Canto Instintivo una metodología propia de Voz integral que favorece, mediante la respiración, el cuerpo y la voz conectada, estados de liberación de la mente y conexión con el plano instintivo y transpersonal, abriéndonos las puertas a la expresión musical auténtica.

El Canto Instintivo parte de los rituales de trance usados por la mayor parte de las tribus y tradiciones del mundo, como forma de limpieza de los canales físicos y mentales para acceder a la conexión con los planos ancestral y espiritual, partiendo de la Entonación Natural libre y proponiendo así un ritual propio en varias etapas para sistematizar dicho viaje.

### Objetivos

- ✧ Desbloqueo de tensiones físicas y emocionales
- ✧ Presencia en Respiración, Cuerpo y Voz
- ✧ Descubrir los matices y la riqueza de nuestro timbre sonoro
- ✧ Conectar con la sabiduría ancestral de nuestro linaje
- ✧ Experimentar el potencial de la voz liberada
- ✧ Disfrutar del potencial del grupo
- ✧ Fomentar la autoestima y la cohesión grupal

### Unidades Didácticas

1. Sonido Raíz
2. Movimiento sonoro auténtico
3. El aliento sonoro
4. Entonación primordial
5. Voz y Elementos

### Bibliografía

- INHAYAT KHAN, H. La música de la vida (1995).MANDALA EDICIONES
- UHLIG, S.Authentic Voices, Authentic Singing(2006)
- SAMUEL J.A. *La voz el sonido del alma.* (1999).RBA Libros S.A.

### Presentación

La asignatura Técnica Vocal Orgánica está diseñada a favorecer la elaboración de un abanico propio de recursos de técnica vocal y trabajo energético de manera respetuosa totalmente respetuosa con tu ser-instrumento, que es único, mediante recursos vivenciales que te ayudarán tomar consciencia de la emisión de tu sonido y a la vez te ayudará a equilibrar la intención con la que comunicamos nuestra voz. El enfoque con el que trabajaremos será desde la práctica, la experimentación y la escucha consciente ayudando así a colocar cuerpo y equilibrar su energía para una saludable emisión vocal, así como a adquirir autoconciencia en cuanto a resonancia y emisión del sonido.

### Objetivos

- ✧ Potenciar y desarrollar la Voz Natural desde la Conciencia
- ✧ Mejorar la auto percepción fonadora y respiratoria
- ✧ Integrar nociones básicas sobre la producción del sonido vocal
- ✧ Adquirir recursos técnicos para mejorar la emisión saludable del sonido
- ✧ Adquirir una visión nueva de la Voz en relación con el Cuerpo y la Energía Vital
- ✧ Conocer y ampliar el registro vocal propio
- ✧ Disfrutar del Canto Consciente

### Unidades Didácticas

1. Nuevo enfoque del ser en relación con el sonido
2. Anatomía de la Voz
3. Resonadores Naturales
4. Timbres y Registros
5. Sonido y Energía
6. Fusión Vocal

### Bibliografía

- NEIRA, LAURA. Teoría y Técnica de la Voz: Método Neira de Educación Vocal. (2010).Ed. Akadia
- S.CHUN-TAO CHEN. El Tao de la voz (1993). Gaia Ediciones.
- SAMUEL J.A. La voz el sonido del alma. (1999).RBA Libros S.A.

### Presentación

Esta asignatura está destinada a facilitar el desarrollo de una forma personal y auténtica de abordar el canto, un estilo propio, no sólo a nivel de estética vocal, sino también en relación a nuestra forma de ser y estar en el mundo. Un espacio diseñado para conocer a fondo las características naturales de nuestro ser-instrumento, así como para enfocar el trabajo de la voz hacia nuestra intención y objetivos vitales.

### Objetivos

- ✧ Discernir entre características vocales naturales y hábitos en el canto
- ✧ Afinar la intención desde la que se aborda el canto
- ✧ Ahondar en la relación entre personalidad y canto
- ✧ Adquirir recursos técnicos para mejorar la emisión saludable del sonido
- ✧ Adquirir una visión nueva de la Voz en relación con el Cuerpo y la Energía Vital
- ✧ Disfrutar del Canto Consciente

### Unidades Didácticas

1. Reflexiones introductorias
2. Definición del Espacio Vocal Propio
3. Análisis de la propia Voz Cantada
4. Personalidad y Expresividad vocal
5. Canto Llano
6. Ornamentación
7. Intención y expresividad de nuestra voz
8. Versión propia de Canciones

### Bibliografía

- S.CHUN-TAO CHEN. El Tao de la voz (1993). Gaia Ediciones.
- SAMUEL J.A. La voz el sonido del alma. (1999).RBA Libros S.A.

### Presentación

La música como fenómeno es una combinación de sonidos y silencios que sucede en el tiempo, y ritmo es el aspecto de la música que tiene que ver con dicha relación.

El ritmo también puede ser concebido como una manifestación del movimiento de la Vida. Cada aspecto de la vida tiene sus patrones rítmicos, y desde la música relacionamos el ritmo con la estructura que nos eleva desde el caos o ausencia de forma.

En esta asignatura abordaremos la Rítmica desde la Percusión Corporal, hecho que favorecerá la integración de sus principios básicos,

### Objetivos

- ✧ Asimilar los conceptos básicos y principios del lenguaje musical
- ✧ Adquirir habilidades para crear patrones rítmicos y vivenciarlos desde el Cuerpo y la Voz
- ✧ Desarrollar la capacidad de analizar una música a nivel rítmico
- ✧ Favorecer la atención, coordinación, lateralidad y la capacidad funcional simultánea

### Unidades Didácticas

1. Conceptos primordiales: Tempo, Pulsación y Compás
2. Figuras rítmicas y silencios
3. Patrones Rítmicos y variaciones
4. Polirritmia
5. Acentos y dinámicas
6. El cuerpo como instrumento de percusión
7. El lenguaje de la percusión corporal

### Bibliografía

- DALCROZE, E.J. Rítmica y Creación. Gesto, Movimiento y Forma(2017). Ed. La Pajarita de Papel
- Serratosa, S. Càntut (2018), ed. Harmony Games

### Presentación

Esta unidad didáctica propone un recorrido de experimentación del Ser en relación con las fuerzas y energías que rigen la Vida encarnadas en la naturaleza de los 5 elementos

Un viaje musical de 5 etapas que se corresponden con los 5 elementos, a lo largo del cual se trabaja desde el movimiento arquetípico, partiendo de consignas de movimiento, respiración y vocalización para cada elemento con el objetivo de conectar con las cualidades que nos aporta se facilita.

El acompañamiento musical se realiza en directo para poder ajustarse al máximo a la dinámica natural del grupo, y propone un patrón rítmico y un modo musical para cada elemento, que sirven al participante de marco a partir del cual experimentar de manera libre.

### Objetivos

- ✧ Tomar conciencia de los centros de energía
- ✧ Desbloqueo físico, mental y emocional
- ✧ Vivenciar los 5 elementos
- ✧ Incrementar el autoconocimiento
- ✧ Relajación

### Unidades Didácticas

1. La naturaleza de los 5 elementos y sus enseñanzas
2. Los centros de energía y su relación con el ser: una visión transcultural.
3. Movimiento arquetípico
4. El acompañamiento musical al Movimiento
5. Los 5 ritmos de Gabrielle Roth

### Bibliografía

- REL, K. Chi Kung Lohan.: Meditación en movimiento y Arte de la Curación (2014).
- OSHO. Meditación: La primera y la última libertad (2005). Grijalbo
- ROTH, G. Mapas PARA EL ÉXTASIS (2010). Ed. Urano

### Presentación

La Relajación está concebida como el desarrollo de técnicas o procedimientos que ayudan a reducir la tensión física, mental y emocional. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.

La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

La Música ejerce de puente entre el estado físico y el estado emocional de la persona, facilitando cambios en el restablecimiento y sincronía de los ritmos fundamentales como el cardiaco-respiratorio, el digestivo o las ondas cerebrales, favoreciendo la relajación muscular.

En esta asignatura te aportamos diversas técnicas de Relajación Musical para distintos ámbitos de aplicación tanto educativos como terapéuticos

### Objetivos

- ✘ Potenciar estados anímicos saludables, aumentando la sensación de bienestar y tranquilidad
- ✘ Fomentar la relajación para mejorar la respiración, la auto-imagen y la atención cognitiva,
- ✘ Potenciar la imaginación y la creatividad
- ✘ Adquirir recursos metodológicos y técnicos para dirigir una relajación musical

### Unidades Didácticas

- Auto escucha y conciencia corporal
- Narración y paisajes sonoros
- Técnicas de relajación musical: variante de Jacobson, Benson, Schultz e imágenes dirigidas
- Relajación con música en directo

### Bibliografía

-CAUTELA, J. Y GRODEN, J. (1989). Técnicas de relajación. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud/ Practica. Martínez Roca

-JACOBSON, E., Y MCGUIGAN, F. J. (1982). Principales and practice of progressive relaxation. A teaching primer. Nueva York: Guilford Press.

-SCHULTZ, J. H. (1969). El entrenamiento autógeno. Barcelona: Editorial Científico-Médica (3ª ed.)

-VALDERRAMA HERNÁNDEZ, R. (1997). Efecto de la música sedante en la reducción del estado – rasgo de ansiedad. Enseñanza e investigación en Psicología, 2, 178 – 190 5

## Módulo 2. VOZ Y EMOCIÓN

### LAS 4 EMOCIONES PRIMARIAS

#### Presentación

La música es a menudo definida como el lenguaje de las emociones, la voz es el instrumento propio a través del cual nuestro mundo interior y nuestra personalidad se expresan y manifiestan hacia el mundo.

En esta asignatura facilitaremos el reconocimiento y expresión vocal de las cuatro emociones básicas según la psicoterapia moderna, y sus interdependencias

#### Objetivos

- ✦ Atención plena emocional
- ✦ Integrar el aprendizaje que nos ofrece cada una de las emociones básicas
- ✦ Catarsis y equilibrio emocional
- ✦ Dotar de herramientas para equilibrar emocionalmente nuestro canto
- ✦ Desarrollar recursos musicales de expresión y acompañamiento emocional

#### Unidades Didácticas

1. Esquema del Ser Emocional
2. Las 4 emociones y su enseñanza
3. La emoción subyacente
4. Parámetros musicales y vocales en relación a las emociones
5. Expresión y Transformación
6. La Paz como equilibrio

#### Bibliografía

ANTONI, M. Las cuatro emociones básicas (2006). Ed. Herder  
BISQUERRA, R. Psicopedagogía de las emociones (2009). Ed. Síntesis  
-MCCALLION, M. (1998).El libro de la voz. Ed Urano

## Presentación

Ejercitar la improvisación nos prepara para vivir desde la fluidez, facilitándonos la adaptación a los cambios y retos que la vida nos depara. La improvisación despierta nuestra creatividad y nos ofrece un espacio de libertad donde podemos trascender bloqueos y reservas, experimentando así el canto desde la presencia y la naturalidad.

En términos vocales, la improvisación representa una oportunidad para poner en juego nuestro abanico de recursos. Definir un marco donde acontezca nos aporta seguridad y nos ayuda a sistematizar la exploración vocal. Adjudicarle una intención nos ayudará a dar sentido a nuestro discurso musical.

En el campo de la musicoterapia, la improvisación musical es un recurso muy utilizado, y se asume desde diferentes concepciones según el marco teórico o la metodología de aplicación.

## Objetivos

- ✧ Adquirir recursos para enriquecer y dotar de sentido a la improvisación vocal
- ✧ Superar el miedo al error
- ✧ Conectar con nuestra expresión auténtica
- ✧ Potenciar la memoria musical
- ✧ Desarrollar la habilidad de acompañar y estimular la improvisación vocal
- ✧ Disfrutar del momento

## Unidades Didácticas

1. Fundamentos
2. Metodología
3. Juegos y recursos
4. La Improvisación creativa
5. La Presencia en la ejecución Vocal

## Bibliografía

BRUSCIA, K. Modelos de Improvisación en musicoterapia (1999)  
SARATH, E.(2014).Improvisation, Creativity, and Consciousness

## Presentación

El término *modo musical* hace referencia al color, a la emoción o paisaje anímico que podemos generar al usar una escala musical concreta. Cada una de las tradiciones musicales del mundo tiene un universo modal propio, y algunas de ellas han desarrollado sistemas modales muy completos y los han aplicado de manera consciente a la terapia musical.

En esta asignatura nos centraremos en los modos griegos, en los cuales se fundamenta la música occidental, aunque también exploraremos algunos modos de otras tradiciones para abrir nuestra conciencia y posibilidades expresivas.

Los modos musicales son una herramienta de gran potencial a nivel terapéutico, pues nos pueden permitir crear diferentes contextos musicales con el objetivo de acompañar el ánimo del usuario.

## Objetivos

- ✓ Integrar el concepto de Modo Musical y experimentar su huella emocional.
- ✓ Vivencial de manera holística sus intervalos musicales característicos
- ✓ Poder discernir y cantar los modos mayor, menor natural y frigio
- ✓ Poder realizar una improvisación sencilla basada en cada modo

## Unidades Didácticas

1. Presentación y breve recorrido etnomusicológico
2. Los Modos Griegos
3. Otros Modos característicos
4. Esquema de improvisación Modal
5. Modulaciones e intercambios Modales
6. El uso terapéutico de lo modos

## Bibliografía

- HERRERA, E. Armonía Modal. Enric Herrera
- BRENT, J. Modality.

## Presentación

El término catarsis hace referencia a la purificación emocional que se produce cuando se experimenta una emoción sin necesidad de vivir la situación asociada a aquella emoción. El cante jondo, la música árabe o el heavy metal podrían ser algunos ejemplos de cómo la historia de la música ha gestado estos espacios en los cuales el canto se convierte en vehículo del río sistémico de emociones.

## Objetivos

- ✓ Ahondar en el poder catártico de la Voz
- ✓ Adquirir herramientas para desarrollar un ritual propio de catarsis
- ✓

## Unidades didácticas

1. Introducción
2. Orígenes: La tragedia Griega
3. Estilos de canto y catarsis
4. El lamento
5. La Voz y el Fuego
6. La base musical para acompañar la catarsis vocal
7. Catarsis en tiempos modernos: Rap

## Presentación

Disponer de un cancionero compuesto de canciones de diferentes estilos musicales, épocas y registros clasificadas según las emociones que son susceptibles de trabajar nos facilitará tanto el propio desarrollo vocal como el acompañamiento a otras personas mediante la Voz.

## Objetivos

- ✧ Adquirir habilidades para discernir el potencial emocional de la canción
- ✧ Desarrollar la habilidad de versionar canciones adaptándonos a necesidades
- ✧ Ampliar nuestro repertorio musical y vocal
- ✧ Confeccionar un Cancionero que nos sirva como herramienta de trabajo

## Unidades Didácticas

1. Presentación y breve recorrido etnomusicológico
2. Los Modos Griegos
3. Otros Modos característicos
4. Esquema de improvisación Modal
5. Modulaciones e intercambios Modales
6. El uso terapéutico de lo modos

## Módulo 3. VOZ Y COMUNICACIÓN

### DINAMICAS DE GRUPO Y MUSICA

#### Presentación

En esta asignatura os propondremos una serie de juegos y dinámicas vocales y con instrumentos mediante los cuales realizaremos trabajo terapéutico de forma fluida y lúdica. La expresión musical nos revela mucha información sobre el usuario y nos permite facilitar cambios en su estado individual y en su aspecto relacional.

#### Objetivos

- ✧ Mejorar la autoestima
- ✧ Desarrollar la capacidad de escucha, la atención y la concentración
- ✧ Ahondar en las posibilidades expresivas de la música
- ✧ Favorecer la empatía
- ✧ Integrar herramientas para el acompañamiento de grupos

#### Unidades Didácticas

1. El Espacio terapéutico grupal
2. El Set de Instrumentos
3. Creación de ambientes y paisajes sonoros
4. Los Diálogos Musicales
5. La Orquesta musicoterapéutica

#### Bibliografía

Fraee, J. Artful \* playful \* mindful (2012). Ed. Schott

### Presentación

El ejercicio consciente de la voz nos remite a poner nuestra atención en todas las variables que configuran nuestro discurso musical. A nivel interno la voz nace de una emoción y tiende hacia la necesidad de comunicarla, de compartirla. La interpretación musical es ese proceso en el cual el contenido de la emoción toma forma sonora/musical para ser comunicada. Poner conciencia en la interpretación significa atender a los aspectos de la fonación, la respiración, el cuerpo y su resonancia, la intención, los registros vocales, la energía y las emociones que se ponen en juego al cantar.

### Objetivos

- ✧ Aumentar la Presencia en nuestra voz
- ✧ Autoconciencia de las características de nuestra fonación
- ✧ Vivenciar nuestros diferentes registros vocales/emocionales
- ✧ Profundizar en la adecuación de nuestro discurso musical a la emoción a comunicar

### Unidades Didácticas

1. Voces, Tipologías, Arquetipos y Roles
2. Estilos musicales y sus características vocales y musicales
3. La Fonación y las emociones
4. La prosodia y la musicalidad de la Voz

### Bibliografía

- PECKHAM , A. (1995).Vocal Workouts for the Contemporary Singer. Berklee Press
- HAMPTON, M. & COLS (1997).The Vocal Vision

### Presentación

La *armonía* como disciplina nos habla de la relación entre los diferentes sonidos que suenan simultáneamente. Entre ellos se establecen movimientos y relaciones de fuerzas y energías, tensión y relajación, caos/estructura, equilibrio o entropía.

Las relaciones armónicas se pueden equiparar a las proporciones del mundo y también a los vínculos generados por cualquier grupo de personas. Así, cuando cantamos en grupo, el arte y la habilidad del acompañamiento armónico puede resultar una herramienta valiosa tanto a nivel musical como terapéutico.

### Objetivos

- ✧ Adquirir las nociones musicales de armonía básicas
- ✧ Vivenciar e integrar los intervalos musicales
- ✧ Aprender a desarrollar una armonía diatónica, sus grados y su relación con la emoción
- ✧ Poder armonizar una melodía sencilla de forma básica

### Unidades Didácticas

- Introducción
- Los Intervalos y la Emoción
- El acorde musical y sus voces
- Armonía diatónica
- Funciones tonales, grados y sus propiedades
- Armonización de canciones

### Bibliografía

-HERRERA, E. Teoría Musical y Armonía Moderna (1995). Ed. Antoni Bosch

-OTAOLA GONZÁLEZ, P. (1995). Armonía musical y equilibrio humano. *Música y educación*, 23, 65-80)

## Presentación

Este será un espacio para explorar y analizar algunas de las formas vocales que han surgido a lo largo de la geografía y de la historia. Cada cultura y lugar ha desarrollado sus usos, características y peculiaridades a la hora de cantar. Cada forma de canto presenta sus modos musicales predominantes, que se corresponden con la idiosincrasia de sus habitantes, así como sus rítmicas concretas.

La técnica vocal usada, el uso de unos o otros resonadores y sus texturas resultantes, la expresividad y dinámica, puede ser muy diferente en diferentes culturas, lo cual resulta muy interesante a la hora de ser aplicado a nivel terapéutico.

## Objetivos

- ✧ Incrementar nuestra cultura musical
- ✧ Desarrollar la capacidad de identificar la procedencia de una música y analizarla.
- ✧ Enriquecer nuestro discurso vocal y nuestros recursos expresivos.
- ✧ Aprender y cantar algunas canciones de diferentes culturas

## Unidades Didácticas

- Voces, tipologías y Roles
- Idiosincrasia y expresión Vocal
- Las cualidades primordiales de la música y el canto
- Estudio comparado de las músicas India, Africana y China

## Bibliografía

- ULRICH, L. A.(2011). Cantos y danzas del mundo
- VALLEJO, P. (2004). Mbudi Mbudina Mhanga

### Presentación

Los círculos de percusión son una gran herramienta para facilitar la música comunitaria. En ellos se establece una relación musical equilibrada entre los participantes, que pueden expresarse, escucharse y construir juntos mediante instrumentos en los que podemos iniciarnos sin una gran preparación técnica.

### Objetivos

- ✘ Mejorar la capacidad de escucha, la atención y la concentración
- ✘ Descargar tensiones
- ✘ Potenciar la creatividad e inspiración
- ✘ Fomentar el sentimiento de Unidad
- ✘ Disfrutar de la Música
- ✘ Adquirir recursos para dinamizar un círculo de percusión sencillo

### Unidades Didácticas

1. De la percusión ancestral a los círculos de percusión
2. Instrumentos: Clasificación y características
3. Códigos y Consignas
4. El conductor o facilitador
5. El grupo como soporte a la creatividad.

### Bibliografía

Hall, A. Drum Circle facilitation, Building Community through rhythm (2006). Ed Hal Leonard

## Presentación

Desde la perspectiva de la musicoterapia un grupo coral es mucho más que un conjunto de voces cada una en su lugar y en su tesitura. Es un sistema dinámico en el cual la interactúan energías, emociones, vivencias, roles y otros aspectos del ser que se canalizan a través de la música.

En definitiva, una oportunidad para expresar y transformar los bloqueos y conflictos de sus integrantes, cuya armonización puede llevarnos a una sinergia casi ilimitada. La vibración de cantar juntos, la armonización a través de la escucha, la afinación personal para estar en resonancia con el grupo, respetar y acompañar los espacios de los otros así como asumir y autoafirmarse en el propio, son algunos de los aspectos importantes a considerar en este trabajo. Esta asignatura pretende explorar como podemos poner todo ese potencial al servicio de la terapia .

## Objetivos

- ✦ Experimentar el potencial del canto conectado en grupo
- ✦ Mejorar la escucha y la afinación con el grupo
- ✦ Aprender recursos para enriquecer el discurso grupal
- ✦ Adquirir habilidades básicas para dirigir la coral en dinámicas sencillas
- ✦ Componer una pieza de creación comunitaria

## Unidades Didácticas

1. El Calentamiento o Despertar Corporal y Vocal
2. Los sonidos del cuerpo
3. Cohesión vocal
4. Canción y polifonía
5. El lenguaje orgánico y la dirección de grupo Vocal

## Bibliografía

- LÓPEZ GARCÍA, J. LTécnica de dirección coral (1998).
- ELGSTRÖM, E.&MS, J. Guía práctica para la dirección de grupos vocales (2008)

## Módulo 4.-VOZ Y ESPIRITUALIDAD

### CANTO DESDE EL CORAZÓN

#### Presentación

Esta asignatura parte de la vivencia del canto como una forma natural de ponerse al servicio de la vida, como canal de la energía, la emoción y el sentimiento. Propone una metodología propia, sencilla pero profunda, que permite al usuario experimentar y dirigir un viaje que representa nuestra tan humilde como valiosa contribución a la gran Sinfonía del Mundo.

La dinámica empieza en la escucha, la conciencia corporal, la respiración, la entonación natural como prolongación sonora de nuestra exhalación, la expresión de nuestra vibración propia desde el silencio del juicio, y transita por la entrega de nuestro Ser , hasta convertirse en un instrumento musical que canaliza la música del universo modelada por el sentimiento puro del corazón.La experiencia supone un primer paso hacia la aceptación plena de nuestro Ser en el momento presente.

#### Objetivos

- ✧ Fomentar la autoescucha y atención plena mediante la voz
- ✧ Relacionar respiración, movimiento y voz natural
- ✧ Aceptar la propia voz como el instrumento más valioso
- ✧ Experimentar la música de la Vida a través nuestra voz
- ✧ Disfrutar de la sinergia de voces libres
- ✧ Afinar la escucha hacia la creación comunitaria

#### Unidades Didácticas

1. Desde el Centro del Ser
2. Respiración Circular con la Vida
3. Escuchando La Sinfonía Universal
4. Apertura y afinación del Instrumento Propio
5. Entonación Inercial
6. Dirección y Modelado del sonido
7. El Tono del Grupo
8. El juego Creativo de Voces
9. Sinergia Vocal

#### Bibliografía

- CARUBIA, A. (2015). Heart Based Singing
- GOLDMAN, J. (1996). Sonidos que Sanan

### Presentación

El viaje musical supone un itinerario que recorre diferentes paisajes o emociones a fin de poder identificar situaciones vitales que condicionan nuestro presente, así como sembrar semillas para su evolución o resolución. La narración simbólica acompañada de música nos propondrá el encuentro figurado con ciertos personajes/arquetipos que nos ayudarán a conectar con nuestro Maestro interior, y este nos guiará hacia la resolución del conflicto.

### Objetivos

- ✧ Observarnos des del presente
- ✧ Aumentar nuestra receptividad y sensibilidad sonora
- ✧ Fomentar estados de calma y paz interior.
- ✧ Adquirir recursos para dirigir meditaciones sonoras.

### Unidades Didácticas

1. Paisajes sonoros
2. Técnicas de visualización guiada
3. Las formas musicales y el despertar de la imaginación
4. La narración simbólica y el cuento arquetípico
5. El acompañamiento musical para una narración

### Bibliografía

- ROBBINS, C (2005).A Journey into Creative Music Therapy
- POCH, S. (1998). Compendio de musicoterapia

En esta asignatura pondremos la música y nuestra propia voz al servicio de la meditación. La meditación, entendida como el ejercicio de mantener nuestra conciencia en el presente, observando nuestros pensamientos y emociones con ecuanimidad, necesita de un soporte. La música grabada o en directo serán nuestro soporte principal, juntamente con la respiración y el cuerpo.

La Terapia de Sonido se fundamenta en el principio de resonancia. Cada parte de nuestra anatomía, las células, los tejidos y los órganos, tienen su propio índice de vibración y responden positivamente al sonido que se sintoniza en armonía con él. Los sonidos cercanos a nuestro organismo originan cambios físicos en el interior y al rededor de nuestros campos electromagnéticos, estos cambios pueden ser temporales o permanentes.

### Objetivos

- ✧ Observarnos des del presente
- ✧ Aumentar nuestra receptividad y sensibilidad sonora ✧ Fomentar estados de calma y paz interior.
- ✧ Adquirir la habilidad de hacer resonar aspectos concretos de nuestro ser
  - ✧ Adquirir recursos para dirigir meditaciones sonoras.

### Unidades Didácticas

1. La escucha y el sonido como soporte
2. Narración y paisajes sonoros
3. Técnicas de relajación musical: variante de Jacobson, Benson, Schultz e imágenes dirigidas
4. Relajación con música en directo

### Bibliografía

- CAUTELA, J. Y GRODEN, J. (1989). Técnicas de relajación. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud/ Practica. Martínez Roca
- JACOBSON, E., Y MCGUIGAN, F. J. (1982). Principles and practice of progressive relaxation. A teaching primer. Nueva York: Guilford Press.
- OTAOLA GONZÁLEZ, P. (1995). Armonía musical y equilibrio humano. Música y educación
- SCHULTZ, J. H. (1969). El entrenamiento autógeno. Autorrelajación concentrativa. Barcelona: Ed. Científico-Médica (3ª ed.)
- VALDERRAMA HERNÁNDEZ, R. (1997). Efecto de la música sedante en la reducción del estado – rasgo de ansiedad. Enseñanza e investigación en Psicología

### Presentación

Conéctate con tu voz para profundizar en el poder del canto como bálsamo curativo, como medicina del alma, como herramienta de poder personal y transmisión ancestral de conocimiento espiritual. Este asignatura te ofrecerá la posibilidad de cantar potenciando tu expresión vocal libre y genuina, aprendiendo recursos técnicos de respiración, cuerpo y entonación natural para liberar tu canto en conexión con los elementos de la Naturaleza.

### Objetivos

- ✧ Facilitar la conexión espiritual a través de la Voz
- ✧ Reforzar la confianza y la seguridad personal a través del canto
- ✧ Aprender a crear cantos de poder personal
- ✧ Potenciar la relación con la Naturaleza
- ✧ Aprender canciones espirituales de distintas tradiciones

### Unidades Didácticas:

1. Reconociendo mi voz del alma
2. Diálogos con la naturaleza
3. Tambor y canto
4. Memoria ancestral y voz

### Bibliografía:

- ANGELES ARRIEN Las cuatro sendas del chaman. Edictorial Gaia.
- BOYCE- TILLMAN, JUNE La música como medicina del alma. Ediciones Paidós
- SERGE WILFART Encuentra tu propia Voz. La voz como instrumento para tu desarrollo personal. Ediciones Urano

## Presentación

El Mantra ha sido utilizado desde la antigüedad como puerta hacia estados elevados de conciencia. La expansión del yoga y las filosofías orientales han recuperado su uso en la actualidad, aunque la mayoría de tradiciones espirituales tienen prácticas equivalentes.

Las canciones de poder han servido a la humanidad para conectar con la Virtud y las Capacidades propias, tanto a nivel individual como colectivo.

## Objetivos

- ✧ Experimentar estados elevados de conciencia
- ✧ Aprender algunos de los mantras más importantes de diferentes tradiciones
- ✧ Practicar la composición de cantos y canciones de poder propios
- ✧ Desarrollar la habilidad para acompañar en la composición de un mantra o canción de poder

## Unidades Didácticas

1. Música y estados alterados de conciencia
2. Qué es un mantra? Características musicales
3. Interpretación vocal del mantra
4. Las canciones de poder y su uso
5. Composición de mantras y cantos de poder

## Bibliografía

- DEVANANDA, V. Meditación y mantras (2001). Ed. Bienestar y Nutrición
- NATARA. Símbolos y Mantras Sanadores Para la Ascensión(2008). Ediciones Obelisco

## Presentación

Numerosas tradiciones musicales han usado la música como puerta de entrada a los estados alterados de conciencia. Los estados de trance, caracterizados por una modificación de las ondas cerebrales, facilitan la conexión con el inconsciente colectivo, que nos permite acceder a niveles de comprensión que trascienden la conciencia ordinaria.

En esta asignatura estudiaremos algunas de las músicas y cantos que a lo largo de la historia han favorecido dichos estados, sus parámetros musicales y sus efectos neuropsicológicos.

## Objetivos

- ✓ Identificación del estado alterado de conciencia
- ✓ Reconocimiento de los parámetros musicales relacionados
- ✓ Experimentar el trance autoinducido mediante el Canto

## Unidades Didácticas

1. Definición y características
2. Tradiciones musicales y trance
3. Neurociencia y trance
4. Características musicales de las músicas de trance
5. Instrumentos de acompañamiento al trance
6. Casos prácticos: Música Gnawa, Música sufí, Música Nativa Americana
7. Trance y música electrónica

## Bibliografía

Pollan, M. *Cómo cambiar tu mente* (2018). Ed. Debate

### Presentación

El **chamanismo** puede definirse como una práctica de invocación del poder de las fuerzas de la naturaleza, incluyendo las de los animales, para mediar entre el mundo ordinario y el mundo de los espíritus. Una vez más la música es una de las herramientas básicas en cualquier ritual chamánico, por su capacidad de relacionar el plano material (sensorial) con el inmaterial.

### Objetivos

- ✓ Comprensión del concepto
- ✓ Toma de conciencia de las energías circundantes
- ✓ Instauración del hábito del ritual
- ✓ Desarrollar la Voz transpersonal

### Unidades Didácticas

1. Presentación y breve recorrido histórico
2. Principales tradiciones y sus aportaciones
3. El tiempo no lineal
4. El viaje chamánico: El mundo inferior y el mundo superior
5. Chamanismo transcultural. Michael Harner
6. Confeccionando el ritual propio.

### Bibliografía

Harner, M. La Senda del Chamán (20216). Ed Kairós