

Asociación
Asmamadrid

Taller de Técnica Vocal y Canto Coral Terapéutico



Luis Lorjedo

Imparte: Helena Alonso

Supervisa: Conxi Grau

Asociación Asmamadrid

PRESENTACIÓN

Múltiples investigaciones en el ámbito de la psicología, la sociología y la salud aseguran que la participación activa en un grupo coral, aporta beneficios en todos los campos del bienestar: psíquico, físico, emocional...Y esto lo saben todos aquellos que, en alguna ocasión, han formado parte de un coro. En esta ocasión, la Asociación Asmamadrid presenta este taller de técnica vocal y canto coral terapéutico para que todos los participantes (sean socios de la asociación o no) disfruten de tales beneficios mientras, además, crean música.

OBJETIVOS

- ✚ Conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel respiratorio, fonador y resonador, tanto a nivel teórico como, esencialmente, práctico.
- ✚ Ejercitar los distintos tipos de respiración, incidiendo en el entrenamiento de la respiración diafragmática, con el fin de lograr una buena oxigenación del organismo.
- ✚ Descubrir las posibilidades de la voz para utilizarla de manera creativa, aplicándolas en la vida diaria.
- ✚ Interpretar un repertorio musical poniendo en prácticas las enseñanzas técnicas y artísticas adquiridas.
- ✚ Fomentar la identidad grupal a través de la actividad coral.

BENEFICIOS

Los participantes en el taller encontrarán múltiples beneficios en los siguientes ámbitos señalados (encontrarán mayores beneficios si mantienen una asistencia y un trabajo constantes). No olviden que el objetivo fundamental del taller es propiciar el bienestar global de los participantes y para ello se utilizarán todos los medios a disposición.

Beneficios fisiológicos generales:

Relajación muscular y regulación del pulso cardíaco.

Beneficios fisiológicos a nivel respiratorio:

Aumento de la capacidad pulmonar y mayor control de la respiración.

Beneficios cognitivos:

Aumento de la capacidad de atención y concentración y desarrollo de habilidades artístico- cognitivas.

Beneficios sociales:

Integración de la propia identidad en una identidad grupal y mejora de las habilidades sociales.

Beneficios emocionales:

Mejora del autoestima y liberación de los estados de ánimo.

CONTENIDOS

Área fisiológica

- Esquema corporal implicado en la respiración:
 - Sistema óseo (columna vertebral, cráneo, caja torácica y pelvis)
 - Sistema muscular (músculos abdominales y torácicos)
 - Sistema visceral (pulmones y vísceras abdominales).
- Tipos de respiración y volúmenes respiratorios
- Tipos de “apoyo”
- Esquema corporal implicado en la fonación y resonancia:
 - Laringe, faringe y tracto vocal

Área Musical

- Entrenamiento vocal
- Seguimiento de Partituras
- Interpretación de repertorio musical *a capella* y con pianista

METODOLOGÍA

La metodología aplicada combinará las enseñanzas teóricas (nociones teóricas elementales) con el entrenamiento práctico, tanto a nivel fisiológico (entrenamiento respiratorio, muscular y fonador), como musical (interpretación de repertorio).

Se centrará en el reconocimiento corporal y en aquellas estructuras corporales que intervienen en la respiración y fonación, tanto de una manera activa como pasiva.

Principios metodológicos

- ✚ Adaptación a la edad y nivel de maduración general de cada participante
- ✚ Innovación y motivación
- ✚ Supervisión individual
- ✚ Respeto, tolerancia y flexibilidad

REQUISITOS

- Edad igual o superior a los 10 años
- Con o sin afectación de enfermedad asmática u otra enfermedad respiratoria
- Con o sin experiencia y/o conocimientos musicales y/o corales previos
- Compromiso de asistencia

SEDE

- ASMAMADRID Calle Moreto, 4, 1ª piso. Aula 1 (AA) Madrid



HORARIO

Lunes de 18h a 19.30h

TEMPORALIZACIÓN (Octubre- Diciembre 2017)

Reunión informativa+ 9 sesiones+ concierto

Reunión Informativa: 2 octubre

Sesión 1: 16 octubre

Sesión 2: 23 octubre

Sesión 3: 30 octubre

Sesión 4: 6 noviembre

Sesión 5: 13 noviembre

Sesión 6: 20 noviembre

Sesión 7: 27 noviembre

Sesión 8: 4 diciembre (+ pianista)

Sesión 9: 11 diciembre (+ pianista)

Concierto: 18 diciembre (+ pianista)

REUNIÓN INFORMATIVA

El día 2 de octubre tendrá lugar una reunión informativa a las 18h en la sede del taller, en la que se informará a los interesado/as en participar del mismo, de los beneficios, objetivos, contenidos, metodología, repertorio y cualquier otra duda o inquietud que quieran consultar. Además, la profesora Helena Alonso compartirá con los asistentes una breve charla titulada "*Voz e Identidad. El uso de la Voz como Terapia para la (re)construcción de la Identidad*", en la que aborda conceptos como la "represión vocal", "las edades de la voz", y explica por qué la Voz afecta a nuestro concepto de Identidad y cómo puede contribuir el trabajo vocal a la mejora de nuestra autoestima y nuestro auto-concepto.

REPERTORIO:

El repertorio a trabajar durante el taller estará seleccionado y adaptado a las necesidades técnicas y artísticas de los participantes. La temática del mismo girará en torno a las celebraciones laicas y/o religiosas de todo el mundo ocurridas en el mes de diciembre. De esta manera, se incluye el actual género navideño del Villancico religioso, pero también otras expresiones culturales/musicales que sean del interés de los participantes.

El 18 de diciembre los participantes realizarán un pequeño concierto, de 20 minutos aproximadamente de duración (muestra abierta al público), interpretando el repertorio musical trabajado durante el taller (horario y sede del concierto aún por determinar) y acompañados de un pianista.

CUOTAS (Taller completo trimestral) Inscripción gratuita

Socios de Asmamadrid: 25€ / No socios de Asmamadrid: 45€

OBSERVACIONES

“La extraordinaria mezzosoprano norteamericana, Dolora Zajick, habitual en las últimas temporadas del Gran Teatre del Liceu, nunca ha escondido el hecho de ser asmática. Más de una vez ha asegurado que si ha llegado a cantar tan bien ha sido gracias al asma que la ha obligado a trabajar a fondo la respiración y la técnica vocal”.

“Después de la Segunda Guerra Mundial, Vera Rozsa (maestra de Kiri Tekanawa, entre otros grandes cantantes de ópera) se convirtió en cantante solista en la Opera de Budapest (1945-1946), cuando su carrera se interrumpió debido a la pérdida parcial de la capacidad respiratoria de uno de sus pulmones, resultado de una neumonía mal curada mientras se ocultaba de los nazis. Un especialista en Bruselas, le aseguró que no podría volver a cantar más de 10 minutos seguidos debido a la falta de oxigenación. El resultado fue que Vera perfeccionó su técnica de respiración a tal punto, que no solamente siguió cantando sino que además ayudó a sus alumnos para cantar mejor con esta técnica”.

PROFESORA



Helena Alonso (Oviedo, 1986). Diplomada en Magisterio Musical y Licenciada en Historia y Ciencias de la Música por la Universidad de Oviedo, ha ejercido como profesora de música en Francia y en España, atendiendo a alumnos de distintas culturas, edades y capacidades. También ha estudiado Guitarra Clásica en el Conservatorio Profesional Eduardo Martínez Torner con Isabel Seoane y Carlos Alonso; Canto Lírico con Elena Pérez Herrero y Svetla Krasteva; Teatro musical con Silvia Luchetti y Wilma Weber; e Interpretación con José Carlos Plaza y Juan Carlos Martín. Durante los años 2009-2012 ha participado como miembro del coro “Capilla Polifónica Ciudad de Oviedo” en los Festivales Líricos de Zarzuela del Teatro Campoamor, cultivándose anteriormente como corista de música de cámara y sinfónica y enfocándose posteriormente hacia una carrera solista, que la ha llevado a trabajar en distintas compañías líricas y de teatro.

Amante de la música en todas sus facetas, e incansable estudiosa de las Artes y la Pedagogía, en los últimos años se ha formado como Musicoterapeuta, especializándose en el uso de la voz con fines terapéuticos.

A pesar de su ortodoxa y completa formación musical por la vía académica, entiende la música desde una perspectiva holística aplicada al desarrollo del individuo que la lleva a utilizar métodos pedagógicos propios en los que combina modelos clásicos de la pedagogía musical y las teorías del aprendizaje, con otros derivados de los distintos modelos de la Musicoterapia, que amplían la experiencia musical a ámbitos más flexibles e integradores.

BIBLIOGRAFÍA

- ✚ AVERARD, Michele: *13 pasos para liberar la voz curativa*. Dilema, 2012
- ✚ CALAIS-GERMAIN, Blandine: *Anatomía para la Voz*. La liebre de marzo, 2013.
- ✚ CALAIS-GERMAIN, Blandine: *La respiración* (Anatomía para el Movimiento- Tomo IV). La liebre de marzo, 2006.
- ✚ CHENG, Chun-Tao: *El Tao de la Voz. La Vía de la expresión verbal*. Gaia, 1993.
- ✚ CORNUT, Guy: *La voz*. Fondo de Cultura Económica de España. 1983.
- ✚ GIL, Juana: "Voz e Identidad". 31 Congreso Internacional de AESLA, Tenerife, 2013.
- ✚ PIETROKOVSKY, Marcela: *Terapia a través del canto. Un camino de crecimiento personal*. Kier, 2008.
- ✚ WILFART, Serge: *Encuentra tu propia voz*. Urano, 1999.