Dossier pedagògic

Taller de música i veu amb Anna Faz i Marta Camón



Organitzat per:

apropa cultura una porta a la inclusió

PALAU DE LA MÚSICA ORFEÓ CATALÀ

Aquesta documentació ha estat elaborada com a resultat de la formació Educa amb l'Art del 10/04/2021

Dossier Educa amb l'Art

Temàtica:
Música

Organització:
Palau de la Música, a càrrec de l'Anna Faz i la Marta Camón

Exercicis del taller

CONNEXIÓ AMB UN/A MATEIX/A

A través de la música compartim i expressem infinitat d'emocions, sent la veu el nostre canal musical més directe, ja que evidencia com estem a cada moment. El nostre estat psíquic i corporal es reflexa directament en la nostra veu. Per això és fonamental per al cantant cultivar l'observació del cos i de la ment. A través d'aquest auto-reconeixement i les comprensions que ens aporta, facilitem la connexió i la unificació entre el que sentim (interior) i el que expressem (exterior).



Observació de la ment

Amb els ulls tancats, observem el riu de pensaments de la ment des de fora: no centrem l'atenció en cap pensament, simplement hi són, però no li prestem atenció a cap en concret; només observem el riu. A continuació expressem amb la veu com l'hem percebut, fent un so descriptiu.

Observació del cos

Estirats al terra, observem la nostra sensació corporal, recorrent el cos curosament i notant en quines zones tenim tensions. Posem l'atenció en aquestes zones i, quan expirem, les tensions se'n van amb l'aire, observant com la zona es sent més pesada.

Recordar que la respiració no cal controlar-la, és un acte espontani. L'únic control està en dirigir la nostra atenció a les diferents zones.

Vaivé agradable

Encara estirats, escoltem el cos, per veure per on ens demana que el movem: si ens hem d'estirar, o badallar, o sospirar, o tensar alguna zona, agitar-la… Cadascú fa el que sent en el moment.

Tenir present que la ment no dirigeix cap moviment, sinó que està al servei del que el cos demana en aquell moment.

Adoptem la postura que percebem que vol el nostre cos: podem estar estirats, asseguts, drets…

Les 3 respiracions

Fem una pràctica vinculada al txi-kung, per observar les diferents cavitats de l'aire en la nostra respiració.

1) Estirats cap per amunt, amb les mans situades damunt la panxa, pressionem amb força els dits índex de les dues mans entre sí i també els polzes. Centrem l'atenció en la nostra respiració, observant com l'aire es dirigeix a la part superior del tronc: pit, clavícula…

2) Pressionem amb força els dits cors entre sí i centrem l'atenció en la nostra respiració, observant com l'aire es dirigeix a la part central del tronc: boca de l'estómac, costelles, diafragma…

3) Pressionem amb força els dits anulars entres sí i els xics també, i centrem l'atenció en la nostra respiració, observant com l'aire es dirigeix a la part inferior del tronc: baix ventre, sòl pèlvic…

Alineació de la columna

Aquesta proposta serveix per sentir l'alineació del nostre eix en posició dreta i per alliberar possibles tensions entre vèrtebres.

Des d'una posició erecta, el nostre cap cau cap a baix (com mort) i lentament portem el nostre cos ordenadament cap a la posició a quatre grapes.

Sincronitzem el moviment del nostre cap i la nostra pelvis en aquesta posició i, per últim, tornem a aixecar-nos desfent el camí realitzat.

Observem la sensació d'alineació de la columna després de la pràctica i caminem assaborint aquesta sensació. *(Podeu visualitzar la proposta per conèixer-la amb més detall).*

DESCOBRIMENT DE LA VEU

Quan ens comuniquem, potser només volem transmetre un missatge, però a vegades busquem generar tranquil·litat, o incentivar serenitat, o desvetllar la confiança, o mostrar respecte i empatia cap al nostre interlocutor, actuant amb assertivitat. Malgrat la comunicació és global i hi intervenen múltiples factors (la mirada, la comunicació no verbal…), la nostra veu és una potent eina comunicativa.

La veu permet comunicar un missatge i és una porta d'entrada al nostre interior: mostra les nostres emocions, expressa els nostres pensaments, evidencia les nostres inquietuds. La veu també és un instrument molt versàtil i que hem de cuidar.

Però ens hem parat mai a pensar "Com és la meva veu?". Quin adjectius utilitzaríem per definir-la? Resistent, dèbil, alta, convincent, sensual, rogallosa, forta, greu, potent, cridanera, bufada, monòtona, disfònica, prima, trista, dolça, tènue, fina, trencada, aguda, estrident, delicada, poderosa… O si "Considero la meva veu bonica?". Analitzar com percebem la nostra veu ens pot ajudar a prendre consciència de com la sentim, de l'ús que en fem, de la cura que en tenim i del vehicle de comunicació que suposa envers els altres.

Treball postural

La postura del nostre cos és important durant l'emissió de la veu. Tampoc haurà de ser igual en funció de si la veu és parlada, projectada o cantada.

Amb el treball d'alineació de la columna anterior ja hem cercat el nostre eix. A continuació realitzem, drets, alguns exercicis de treball postural:

- Fem vaivé lateral amb el cos i ens situem a l'eix central: amb els peus a l'alçada dels malucs i de les espatlles, amb el centre (panxa) actiu, però no tensionat i les espatlles relaxades. Observem el nostre cos i el d'algun company/a en aquesta posició.
- Asseguts, ens realitzem un petit massatge a la planta dels peus: comencem amassant el taló amb els dits polzes; després fem fregues a la part interna i externa

de la planta, resseguint des del taló i parant abans dels dits; fem fregues en rotació a la zona del metatars; a continuació mobilitzem endavant i enrere des del metatars, movent en bloc els cinc dits; per acabar, estirem amb suavitat cada dit, per mobilitzar-lo aïlladament. *(Podeu visualitzar la proposta per conèixer-la amb més detall).*

- Ens tornem a posar drets i observem el contacte que s'estableix després del massatge amb el terra, notant més arrelament després del massatge. Observem el company/a i veiem si té més relaxat el mig cos treballat: amb l'espatlla més baixa, amb un maluc més centrat... Repetim el massatge amb l'altre peu i tornem a observar el nostre arrelament amb el terra i la postura del company/a.

- Busquem llavors la projecció del cos cap amunt, fent el titella o col·locant les mans al clatell.

Com es produeix la veu?

La veu es produeix per un circuit que comprèn la respiració i la fonació. L'aire entra pel nas o per la boca, sobrepassa l'epiglotis (l'encarregada de fer que l'aire passi pel forat adequat i la responsable de la frase "Se me n'ha anat per l'altre forat"), passa per la laringe, descendeix per la tràquea i arriba als pulmons on es produeix l'intercanvi alveolar. Llavors el diòxid de carboni exhalat realitza el trajecte en sentit contrari. Però si en la sortida de l'aire es produeix una vibració de les cordes vocals, situades a la laringe, es produeix un so. Aquest so també es veurà modulat pels òrgans ressonadors (bucals i nasals) i pels articulatoris (paladar, dents, llengua, llavis).

Comprovem el paper que juguen els músculs intercostals i el diafragma durant la inspiració i l'exhalació respiratòria, i també durant la fonació. I observem que el so vocal es produeix realment per una acció física combinada dels elements que hem anat treballant fins ara durant la sessió (relaxació, respiració, postura…) i pels òrgans articulatoris.

Treball de la fonació

Fem algunes activitats per observar i prendre consciència de la pròpia veu parlada i projectada.

- Fem badalls per activar i a l'hora relaxar la zona mandibular. Observem el grau d'obertura que es produeix entre l'os de la mandíbula i el temporal, just davant de l'orella quan badallem. Hi hauria d'haver un equilibri entre les dues obertures. Sinó ens pot fer pensar en un desordre de l'articulació temporo-mandibular i caldria realitzar una valoració, per veure si hi ha bruxisme o alguna altra alteració.

- Exercici del llenyataire: ens imaginem que tenim una destral a les mans i tallem llenya, deixant caure tot el nostre cos en el cop de destral. Després hi posem una

"HA" durant el cop. I també fem "HA" sense destral. Al fer-ho amb la destral, realitzem un bon recolzament i projectem la veu d'una manera saludable. La sensació hauria de ser la mateixa quan fem el "HA" sense destral.

- Diem vàries onomatopeies per explorar els ressonadors i articuladors que tenim: miau (nasal), muas (labial), so de cavall (lingual).
- Recitem els dies de la setmana amb diferents registres: fent una veu de nen petit, una veu buscant el màxim de greus… Són les possibilitats de la nostra glotis.
- Recopilem tot el treball realitzat, presentant-nos bo i dient el nostre nom i una afició. Hem d'utilitzar una veu projectada, però sense tensions afegides i aprofitant el recolzament i els articuladors activats.
- La Ruth Ortín fa un treball de termòmetre emocional relacionat amb la música. Mirem com estem emocionalment abans i després d'escoltar una música. Podem valorar com està el nostre "termòmetre emocional vocal" abans i després de realitzar aquestes activitats: "La meva veu m'agrada menys, igual o més, després de fer aquestes activitats?"

Factors per a la salut vocal

En la nostra salut vocal hi intervenen varis factors i la prevenció o intervenció dependrà de quin sigui el motiu que l'afecti.

1) Factors biològics: estan relacionats amb els problemes de salut que presenti la persona; l'estat de la musculatura i l'esquelet; la situació hormonal i de tiroides; la salut de l'aparell respiratori (si hi ha asma o alguna altra patologia); la presència de reflux… L'abordatge en aquests casos serà mèdic o rehabilitador.

2) Factors conductuals: tenen a veure amb els hàbits de la persona; si fuma, quina hidratació té; si compta amb prou descans i si és de qualitat; la postura corporal; l'alimentació… Algunes recomanacions que faciliten la salut vocal són:

- No fumar.
- Beure aigua sovint.
- Prendre les begudes a temperatura ambient.
- Descansar el necessari.
- Tenir un son de qualitat.
- Fer exercici físic i mantenir una postura corporal correcta.
- Respirar sempre que calgui durant la fonació, sense parlar apurant l'aire.

- Tenir una alimentació equilibrada, vigilant amb els làctics, els àcids i els picants, que poden ser els responsables de la irritació de la mucosa laríngia.
- Evitar escurar-se la gola, xiuxiuejar, prendre caramels amb sucre.
- Respirar profundament i relaxar-se.

3) Factors ambientals: tenen a veure amb l'entorn de la persona i amb la resposta que la persona dona a aquest entorn; a nivell laboral caldria observar quantes hores parla o canta, quines emocions té durant la fonació, el nombre d'usuaris amb qui es comunica, les sales on es duu a terme la intervenció… Algunes pautes d'higiene vocal a tenir en compte són:

- Expressar-se a poc a poc i fer pauses durant el discurs.
- Saber callar i descansar la veu.
- Tenir una actitud positiva i molta paciència.
- Evitar els canvis bruscos de temperatura.
- Evitar imposar l'autoritat amb el crit.
- Evitar cridar mentre fem força o aixequem un pes.
- Controlar la contaminació acústica de la sala on fem la intervenció.
- Utilitzar una mascareta que transpiri correctament i obrir-la per sota en cas de necessitar més aire.
- Canviar la mascareta sempre que la notem humida.

JOCS AMB LA VEU

Podem descobrir la nostra veu a partir d'alguns jocs lúdics, que permeten trencar el gel, animar a tots els participants a intervenir respectant el tarannà de cadascú i explorar les possibilitats que la nostra veu ens ofereix.

Joc del fil

Ens situem en rotllana i ens imaginem que tenim un fil i ens l'anem passant. Aquest fil és una nota musical i només podem donar-li el fil al company/a quan aquest/a faci la mateixa nota que li passem.

Ens podem trobar que algun membre del grup faci una nota diferent. L'hem d'ajudar a través del moviment amb les mans (pujant-li o baixant-li) a trobar la nota.

Aquesta activitat fomenta l'escolta activa i treballa l'afinació. Podem complicar-la passant diferents notes seqüencialment.

Ens passem la pilota

També situats en rotllana, pensem que una persona té una pilota imaginària i amb la veu posa so als moviments que fa aquesta pilota. Quan ho desitja, li passa a un company/a. Possibilita l'experimentació amb la veu i la relació i cohesió dels membres del grup. Pot haver-hi "diferents pilotes" simultàniament.

Teranyina de sons

Fem tres grups i llancem un so a cada grup. Anem canviant el so de cada grup per trobar acords dissonants i consonants.

Una possible successió d'harmonia pels tres grups és:

- ➔ do – mi – sol
- ➔ si – re – sol
- ➔ la – do – fa
- ➔ sol – si – re
- ➔ do – mi – sol

Improvisació vocal

L'activitat original es produiria de la següent manera: ens situem en cercle i dos voluntaris (o més) s'asseuen al centre, recolzant l'esquena de l'un contra l'esquena de l'altre i amb els ulls tancats. Els dos voluntaris porten la seva atenció a les seves esquenes

en contacte i a la respiració i expressen amb la seva veu allò que senten, dialogant entre ells. La resta del grup simplement observa la comunicació que s'estableix.

A la sessió de "L'Art educa" vam proposar una variació: estant tots drets en rotllana, al centre dos membres del grup improvisen amb la seva veu. Qualsevol producció serà correcta. Quan un dels dos es cansa, li canvia el lloc a algun company/a que vulgui provar-ho, donant-li l'oportunitat d'improvisar. Aquesta activitat es pot fer amb més participants improvisant o fins i tot amb tots els usuaris d'un grup.

SINCRONIA - *TALLER AMB MIG GRUP A CÀRREC DE LA MARTA*

Distingim dos nivells de sincronia necessaris per a l'activitat musical:

- A nivell intrapersonal: coordinació psíquica i corporal de la persona.
- A nivell interpersonal: coordinació grupal.

Proposem diferents pràctiques per treballar la sincronia.

Pulsació conjunta

Es tracta de mantenir una pulsació constant en grup sincronitzant-se amb el metrònom, dient tots "TA" a cada pulsació i projectant bé la veu. Jugar a treure el volum al metrònom durant una estona i després tornar-lo a posar, observant si es manté o no la pulsació. Practicar l'exercici a diferents velocitats.

Escala de Do Major grupal

Ens posem en cercle i entre tots hem de cantar l'escala de Do Major en sentit ascendent i descendent, però cada nota només pot fer-la una persona. Si vàries persones coincideixen cantant una mateixa nota, s'ha de tornar a començar.

Làmina de lectura i coordinació

(Per realitzar aquesta proposta, cal comptar amb la làmina que trobareu a *RECURSOS*, al final del recull.)

- Relacionar diferents síl·labes amb cada símbol (el cercle negre = "TA" i el cercle blanc = "KE") i recitar en grup la làmina a una velocitat constant.
- Afegir un moviment a cada símbol (el cercle negre = cuixa esquerra i el cercle blanc = cuixa dreta) i recitar en grup la làmina a una velocitat constant.

- Afegir una nota musical a cada síl·laba (el cercle negre = "TA" = do i el cercle blanc = "KE"= sol) i recitar en grup la làmina a una velocitat constant.
- Afegir un moviment de peus a cada símbol…
- Inventar diferents direccions de lectura (de dreta a esquerra, en espiral, en diagonal…)



Polipols 4:3 amb solkattu i percussió corporal

El solkattu és un sistema de ritme tradicional del sud de l'Índia, a través del recitat de síl·labes.

- Aprenem les síl·labes de la subdivisió de la pulsació en 4 parts (TA-KE-DI-MI) i les síl·labes de 3 parts (TA-KI-RA).
- Afegim percussió corporal a cada número:

  4 → TA-KE-DI-MI = palmada + pit esquerre + pit dret + cuixa esquerra

  3 → TA-KI-RA = palmada + pit esquerre + pit dret

- Ens dividim en dos grups i, començant a la vegada, un grup fa el número 3 i l'altre el 4, mantenint tots dos la mateixa velocitat. Observar cada quant coincideixen els dos grups fent la palmada inicial (cada 12 síl·labes).
- Hi ha la possibilitat d'entonar les síl·labes, creant melodies.

Posar veu a un curtmetratge animat

En primer lloc visionem un curtmetratge animat sense so, i llavors es tracta, amb tot el grup, de jugar a posar-li la música i el so amb la nostra veu com a únic recurs.

Es divideix el grup en 3 equips, es reprodueix el vídeo sense so i cada equip es fixa en els diferents tipus de so:

https://www.youtube.com/watch?v=im0k9d-gqbU (3'20'')

- ➔ Sons descriptius de l'ambient: BSO que descrigui el ritme, les emocions, etc.
- ➔ Sons dels personatges: la nena, les llaunes-personatges, la velleta (sospirs, sorpresa…)
- ➔ Sons dels objectes de la ciutat: cotxes, sorolls de les llaunes...

https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw (3'30'')

- ➔ Sons descriptius de l'ambient: BSO que descrigui el ritme, les emocions, etc.
- ➔ Sons dels personatges: el noi, la noia (sospirs, sorpresa, ahh!!)
- ➔ Sons dels objectes de la ciutat: cotxet, cotxes, piano...

Cada equip pacta i inventa els sons que li corresponen i s'organitza per fer-los. Després dels assaigs necessaris, es torna a reproduir el vídeo sense so i cada grup fa la seva interpretació.

Finalment s'escolta el vídeo amb el so original, observant les diferències i semblances amb la proposta del grup.

(Podeu trobar altres propostes de curtmetratges a l'apartat de *RECURSOS*, al final del recull.)

LA CANÇÓ COM A RECURS - *TALLER AMB MIG GRUP A CÀRREC DE L'ANNA*

La cançó és una important eina de comunicació a partir de la veu, que permet connectar els diferents membres d'un grup en una activitat plaent, i és un recurs molt potent per treballar diferents aspectes, més enllà dels elements estrictament musicals:

- L'escolta activa
- L'atenció sostinguda
- La pertinença al grup
- La vinculació entre els membres
- El vocabulari del text (si n'hi ha)
- La memòria

Aprenem i practiquem algunes cançons que incideixen en diferents objectius.

(Trobareu les partitures de les cançons treballades i els títols o enllaços d'altres possibles cançons a *RECURSOS*, al final del recull.)

La cançó com a joc

Podem utilitzar la cançó amb una finalitat lúdica, per trencar el gel o per passar una bona estona.

Aprenem la cançó "Jo he vist un ximpanzé", que és una cançó mimada, és a dir, on cada paraula (o grup de paraules) va acompanyada d'un gest. Amb els nens més menuts és habitual acompanyar les cançons amb gest per afavorir el record. Quan ens anem fent més grans, és una activitat que pot generar vergonyes o fer-nos sentir ridículs, però quan tot un grup ho fa, sol ser divertit i desinhibidor.

Quan l'hem aprés sencera, la cantem eliminant paraules i cantant el fragment corresponent amb boca closa, però mantenint el gest.

(Podeu visualitzar la proposta per conèixer-la amb més detall).

La cançó per comptar i triar

Hi ha vàries cançons que serveixen per triar qui iniciarà una activitat, o a qui tocarà de fer un càrrec, o el que convingui… Són cançons de comptar i triar, i n'hi ha un munt per a infants: "Un cigró petit", "Una plata d'enciam", "Quatre pedres hi ha al carrer"...

Aprenem la cançó "Quinze són quinze", que és una cançó de comptar i triar, però també és una cançó màgica, perquè es diu "Quinze són quinze" i compta amb quinze pulsacions. Ens pot anar bé per recordar el concepte de pulsació.

També podem fer el cànon de la cançó.

La cançó com a porta a les emocions

La cançó pot ser una potent eina per treballar les emocions i posar paraules al que sentim. Sovint, en escoltar una cançó que parla d'una emoció o d'un sentiment en concret, fa que l'oient pensi sobre el tema i ajuda a que s'obri i en pugui parlar.

Hi ha dos discs que parlen de les diferents emocions i sentiments a través de cançons, dirigides a un públic infantil:

La Jana i els sentiments, de la Jana Band

https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_kUlXC0kfZnuiTuBJgeLVfYGjdqf4fhVYI

Emocions i sentiments - Contes i cançons, de la Dàmaris Gelabert

https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_mPulfP5vvnwofNDmapJGUI7eOsy2fYBF4

El cànon

Un cànon és una cançó que es basa en la imitació entre dues o més veus que estan separades per un interval temporal. Una veu interpreta una melodia i un o uns compassos més tard, una segona veu inicia la interpretació d'aquesta melodia. Sembla que una veu empaiti l'altra, però no l'atrapa mai!

Aprenem el cànon "Hallo Django". Es tracta d'un cànon sense lletra i això en dificulta l'aprenentatge i el record. El text és un important potenciador de memorització quan aprenem una cançó. Quan triem cançons sense text o amb un text en una altra llengua, aquest facilitador desapareix i cal centrar-se més en els elements musicals, com la melodia o el ritme per facilitar el record.

En aquest cas, el text són síl·labes sense sentit. L'aprenem imitant les frases musicals i construint cada secció. Un cop hem après la tonada d'una secció hi afegim una percussió corporal:

1a Secció: clicar de dits a contratemps (en el temps dèbil del compàs).

2a Secció: espolsar les cuixes enrere i endavant (a ritme de blanca).

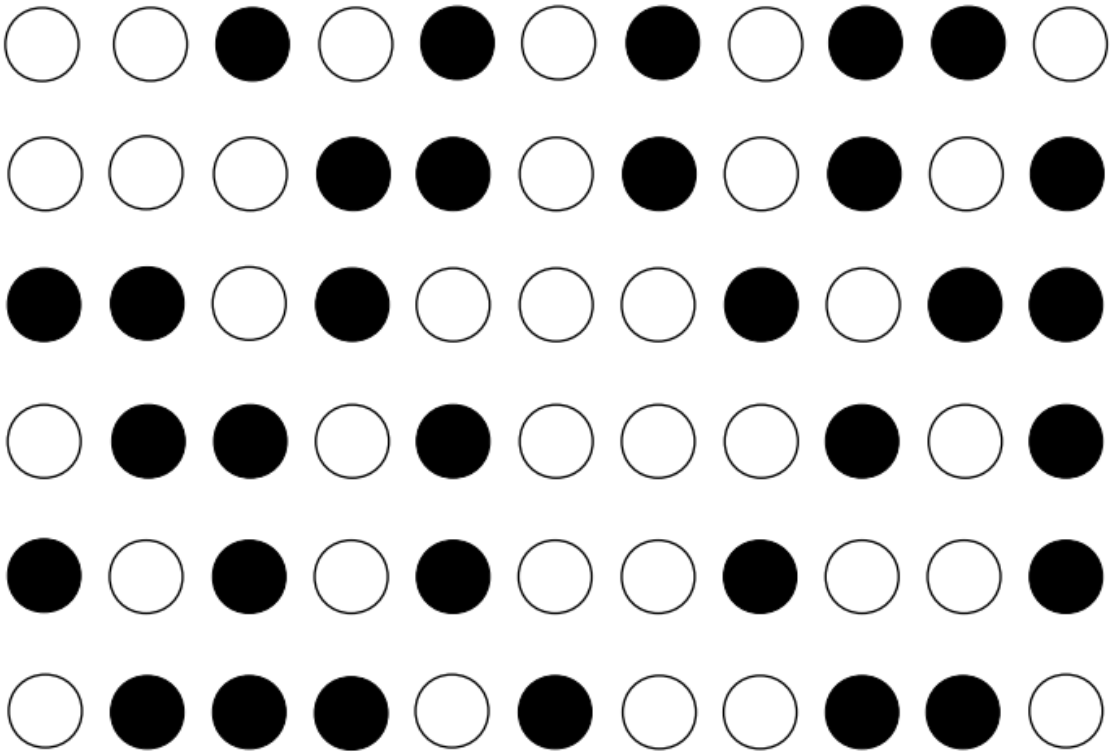
3a Secció: palmada a l'inici de cada compàs (en el temps fort, en el que faríem la passa si ho caminéssim).

Aquesta percussió també ens pot servir per recordar o introduir de manera senzilla alguns conceptes musicals: pulsació, compàs, temps fort i temps dèbil.

(Podeu visualitzar la proposta per conèixer-la amb més detall).

RECURSOS

Làmina de lectura i coordinació



Altres propostes de curtmetratges

CGI Animated Short Film "Soar" by Alyce Tzue | CGMeetup - YouTube

CGI Animated Short Film: "Mr Indifferent" by Aryasb Feiz | CGMeetup - YouTube

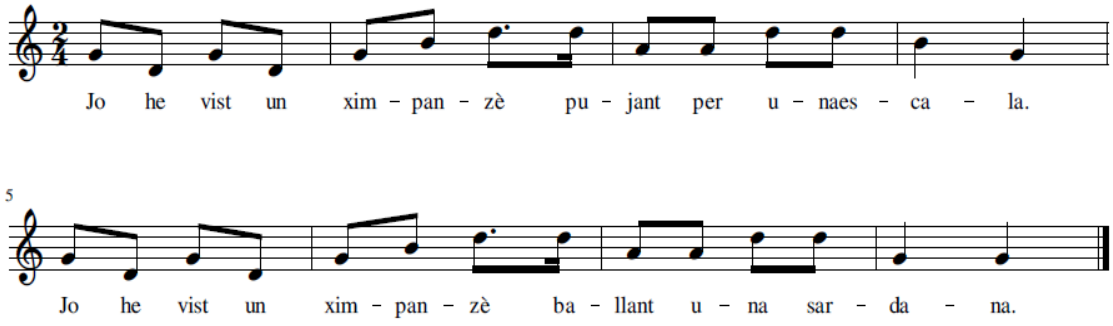
Pigeons - Cute animation cartoon - YouTube

El Pont - El Bosc de Lem - YouTube

Partitures de les cançons de "La cançó com a recurs"
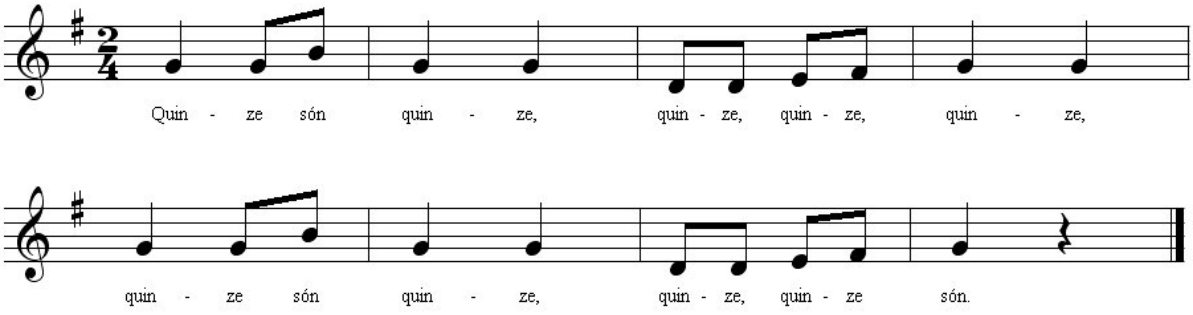
JO HE VIST UN XIMPANZÈ

Desconegut
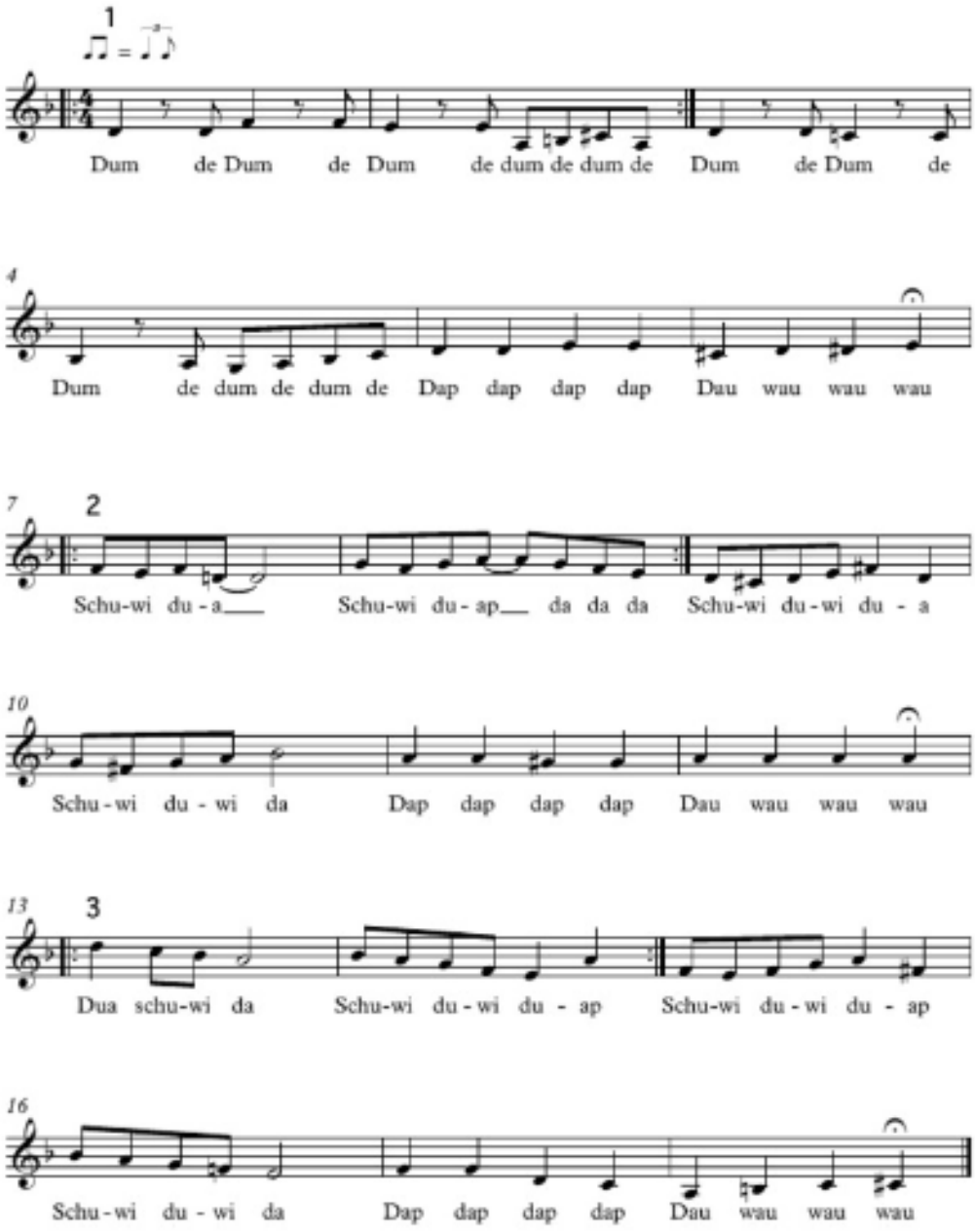


Popular

QUINZE SÓN QUINZE



Uli Fuehre

Hallo Django



Altres propostes de cançó joc

Per a nens

Bingo - YouTube

John Brown era un petit indi | 10 Little Indians in Catalan | canciones infantiles en catalan - YouTube

Un Ianqui - YouTube

https://youtu.be/uLUQrMhq5_M?t=111

Per a joves i adults (tornades)

https://youtu.be/FpSjpne7_e8?t=39

https://youtu.be/9iQwWp3ykRc?t=63

https://youtu.be/ILUALY-2dmw?t=40

https://youtu.be/v_Sfg-RlpFk?t=52

https://youtu.be/k1ySPZCCK1k?t=76

https://youtu.be/pdlvAvC4Tw4?t=61

Altres propostes de cànons

En trobareu un bon recull per a tots els públics a:

- ➔ Cànons d'ahir i d'avui. Antologia seleccionada per Oriol Martorell. Editorial *mf*.
- ➔ 111 Cànons de tot arreu. Escollits i traduïts al català per Joan Costa. Publicacions Clivis.

PER A MÉS INFORMACIÓ O PER RESOLDRE DUBTES…

Marta Camón

Email: info@martacamon.com

Web: www.martacamon.com

Anna Faz

Email: afaz@xtec.cat

Apropa Cultura

www.apropacultura.cat

Coordinació del curs Educa amb l'Art: Claudia Torner
Email: **coordinacio@apropacultura.cat**
Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339