

www.cibereduca.com



V Congreso Internacional Virtual de Educación
7-27 de Febrero de 2005

[versió en català](#)

UNA EDUCACIÓN PARA LA SALUD A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Ana María Botella Nicolás

anabotnico@yahoo.es

Instituto Enseñanza Secundaria Elx-Torrellano, Alicante (España)

RESUMEN:

Dentro del área de Educación Artística, la Educación Musical desarrolla en su currículo bloques de contenidos (expresión vocal y canto, expresión instrumental, danza, ritmo y movimiento y educación auditiva) que posibilitan en el niño una educación integral al presentar la música una triple dimensión como lenguaje, como medio de comunicación entre los seres humanos y como aspecto estético. En esta secuenciación de contenidos es en donde debemos educar a los más pequeños orientándolos hacia una educación para la salud que contribuya a una formación integral completa. Educar la salud a través del canto, la sensibilización del entorno sonoro y una educación corporal al servicio de la salud son los ejes vertebrados de una educación integral completa a través de la música.

EDUCAR LA SALUD A TRAVÉS DEL CANTO

El diseño curricular base (D.C.B) elaborado por el MEC, primer referente para la práctica docente, hace hincapié en la importancia de la expresión vocal y el canto. Así nos dice: "*la voz, en su doble actividad de lenguaje y canto, es el instrumento por excelencia*". "*Las canciones son el elemento básico del comportamiento musical cotidiano del niño y la niña*". "*Los alumnos y alumnas de primaria han de conocer muchas canciones que les aporten variedad expresiva, que tengan interés y significación para ellos a fin de dar cauce a sus sentimientos y enriquecer la representación del mundo*". Madeleine Mansion¹, pedagoga y cantante afirma que: "*La voz es el fiel reflejo del alma: su timbre, su color, sus inflexiones, todo lo que contribuye a darle personalidad, traduce los más profundos sentimientos del artista*". Ya en la antigüedad, Boecio, filósofo y matemático aseguraba que los antiguos filósofos se libraban de los problemas con melodías que les producían la paz y San Agustín, el más ilustre de los Padres de la Iglesia decía que "*El que canta ora dos veces*".

Estas son solo algunas de las afirmaciones que evidencian y subrayan la importancia de la voz humana como lenguaje expresivo y sugerente. La voz humana, como medio de expresión y comunicación universal entre las personas es la fuente de sonido más antigua y natural con la que podemos hacer música. Este instrumento natural por excelencia que poseemos, no es igual en todas las personas y es en donde más se ponen de manifiesto las características tanto fisiológicas como anímicas del individuo. Como tal, la voz es un instrumento de viento constituido por una fuente de energía, los pulmones, en donde tiene lugar el mecanismo de la inspiración o toma de aire y el de la espiración o expulsión del aire. Es por tanto la respiración la suma de estos dos momentos y de su control depende la correcta interpretación del canto; por las cuerdas vocales que producen las vibraciones en la laringe estando abiertas en la inspiración y cerrándose en mayor o menor medida cuando se canta y por las cavidades resonadoras: nasal y bucal. Su sistema de funcionamiento es muy sencillo: el sonido es producido por la vibración de dos pequeñas cuerdas vocales que están tendidas a lo largo de la laringe. Estas, se ponen en vibración por el aire de los pulmones. Cuanto mayor sea la fuerza del aire sobre las cuerdas, más fuerte es el sonido. El sonido se refuerza en las cavidades de la boca, nariz y cabeza, que actúan como verdaderas cajas de resonancia y son las responsables del timbre de la voz, es decir, de la calidad del sonido. Este es el momento más importante en la ejecución de la voz que unido a una buena respiración, constituye una de las claves para conseguir una impostación de voz adecuada; una buena respiración además de ser sana por el entrenamiento del diafragma y de los músculos del tórax lleva implícita una armonía interior y exige dominio y autocontrol.

Distinguimos tres tipos de respiración:

- **RESPIRACIÓN CLAVICULAR:** se hunde el abdomen, el diafragma no funciona y la clavícula sube considerablemente. No es una respiración aconsejada porque produce cierta rigidez en la laringe y en el cuello.
- **RESPIRACIÓN TORÁCICA INFERIOR:** se ensanchan los lados del tórax y el diafragma funciona poco pero se hunde en su parte más baja.
- **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:** el diafragma se allana y se hunde al respirar, descendiendo las vísceras abdominales que dejan paso al ensanchamiento de los pulmones. Este tipo de respiración es el más recomendado pues al practicarla, la voz se vuelve más robusta y sonora. Facilita el fraseo y le da amplitud.

Así pues, el desarrollo de la voz hablada y cantada, debe ser uno de los objetivos prioritarios y fundamentales en la educación de los niños. El desarrollo de la voz ha de ir encaminado a afianzar sus posibilidades expresivas y comunicativas. La voz, tanto para el uso de la palabra como para el canto, necesita un tratamiento especial y una metodología adecuada y acorde a las necesidades que se plantean. Entre los objetivos de la educación vocal en la escuela primaria cabe destacar:

¹MANSION, M, *El estudio del canto*, Buenos Aires, Ricordi, 1991.

1. Lograr despertar la sensibilidad en el niño y el disfrute del canto colectivo.
2. Educar la correcta emisión de la voz alcanzando el hábito de higiene de la misma.
3. Vivenciar la voz dentro del esquema corporal.
4. Aprender a expresarse verbal y corporalmente.
5. Mejorar la respiración.
6. Utilizar correctamente la voz al cantar y al hablar.
7. Lograr la relajación necesaria para la emisión de la voz.
8. Conocer e incorporar al repertorio escolar canciones populares de nuestro entorno.
9. Entonar melodías controlando el aire y colocando la voz.
10. Utilizar el canto como un lenguaje integrador de otras áreas de conocimiento.

Entre los contenidos a desarrollar dentro de la expresión vocal y el canto, en la Educación Primaria, encontramos:

- La voz y el canto como instrumentos básicos de la educación vocal y auditiva y del lenguaje musical.
- La voz hablada y cantada como medio de comunicación y expresión entre las personas.
- La canción como un recurso didáctico en el aula.
- Aspectos expresivos: articulación, dicción, respiración, entonación...
- Emisión y técnica de la voz.
- Exploración de posibilidades sonoras y expresivas de la voz.
- Control y perfeccionamiento de la respiración con la correcta articulación y vocalización.
- Práctica del repertorio vocal, individual o en grupo, con canciones a una o dos voces, cánones... etc.
- Invención o creación de canciones con aplicación de un acompañamiento instrumental.
- Realizar canciones con juegos, ritmo, gestos y movimiento.

La voz, presenta también una serie de características que la hacen de especial importancia para el desarrollo musical y humano del niño. Estas son entre otras:

- Posibilita la unión de música y palabra. Permite una comunicación que se nutre de ambos lenguajes y hace intervenir a otros como el lenguaje corporal, el baile o la danza.
- Contribuye a la interiorización de la música en un sentido más profundo que cualquier instrumentista pues la persona es el instrumento y será su cuerpo el que experimente la vibración de todas y cada una de las notas que interprete.
- Desarrolla la espontaneidad y la participación activa. Con el canto podemos conseguir que los niños se manifiesten libremente a través de actividades e infundir seguridad y espíritu de colaboración. Además, por medio de la canción lograremos la participación activa y desinhibida de los alumnos así como el afianzamiento del sentimiento grupal.

El llanto es la primera manifestación sonora del ser humano. A partir de las catorce semanas el niño comienza a cantar, es decir, a producir sonidos de distinta tesitura y a jugar con ellos combinándolos de diferentes formas. Entre los diez y los doce meses el niño comienza a comprender y a iniciarse en la expresión de ciertos sonidos articulados. Es sumamente interesante este periodo de la imitación ya que es aquí donde la emisión vocal funciona de forma perfecta pues existe un equilibrio entre la voz y la respiración y los músculos actúan de forma ideal. A medida que la laringe, órgano del cuerpo donde se produce el sonido, aumenta de tamaño la voz infantil se va desarrollando en extensión. Antes de la pubertad el niño tiene más de una octava de extensión vocal. La laringe crece relativamente poco en relación al desarrollo total corporal, siendo en la pubertad cuando aumenta bruscamente y adquiere el tamaño adulto. Este cambio mutacional llamado comúnmente “muda de la voz” empieza en el niño alrededor de los catorce años y en las niñas a los doce. Es durante este periodo cuando el cuello aumenta de longitud y anchura, la capacidad pulmonar se ensancha y la musculatura cervical se desarrolla. La duración de esta transformación es en general de 6 meses a 1 año en el niño y de 3 meses a seis semanas en las niñas. De como se trabajen las voces durante este periodo dependerá el buen desarrollo de las mismas. El papel del profesor será decisivo pues si sabe guiar estas voces infantiles que tiene a su cuidado se desarrollarán sin problema hasta alcanzar su total madurez. Además es él, el

que deberá evitar la aparición, en las voces de sus alumnos, de trastornos vocales tales como la ronquera, la voz grave... etc.

La práctica musical en los primeros años está estrechamente relacionada y vinculada al canto; por ello la canción constituye una parte fundamental del conjunto de actividades a realizar por el alumno con el fin de conseguir una formación musical completa. En la canción, además, se reflejan e intervienen muchas prácticas relacionadas con otros bloques de contenidos, como la expresión corporal, el ritmo o el movimiento. La importancia que tiene la canción dentro de la enseñanza musical del niño es puesta de manifiesto por grandes pedagogos como Z. Kodaly que dice que la canción popular "*es la lengua materna musical del niño*" o E. Willems que nos dice "*nunca se insistirá bastante sobre la importancia de los cantos en la educación musical de los niños. Los cantos constituyen una actividad sintética; engloban la sensibilidad y el ritmo, y además sugieren el acorde y hacen presentir las funciones tonales*".

El medio más extendido y también el más utilizado para formar o desarrollar el oído es la práctica del canto. Sin embargo, no será efectivo si el profesor no sabe escoger las canciones que ha de enseñar. La selección de canciones en la Educación Primaria debe respetar unos criterios mínimos en función de la tesitura (P. Aizpurúa² diferencia entre tesitura: conjunto de notas que emite una persona con mayor facilidad y extensión: número de notas que un individuo emite con más o menos facilidad), edad, muda de la voz... etc. No todas las canciones reúnen las condiciones necesarias para poder enseñarlas a cualquier edad. Es necesario pues, realizar una adecuada selección en función de los aspectos que la componen como el melódico (ámbito, intervalos, tonalidad y modalidad, textura) el literario (vocabulario, contenido y temática, extensión del texto) y el aspecto rítmico (compás, fórmulas rítmicas y silencios, anacrusa). Se deben evitar las tesituras extremas pues la voz, se encuentra en estas edades en proceso de fijación así como que las cuerdas vocales se sometan a unos esfuerzos que no podrían realizar.

Para la pedagoga musical Pilar Escudero³ las fuentes de selección de canciones son:

a) según su procedencia:

- * canciones populares de diferentes regiones de España.
- * canciones de juego, de Navidad, de animales.
- * canciones tradicionales extranjeras.
- * canciones didácticas compuestas específicamente.

b) canciones para juego o movimiento.

- * con gestos corporales.
- * con pequeña percusión instrumental.
- * con movimiento.
- * canciones dramatizadas.

c) según su tesitura

- * a una voz.
- * a dos voces.
- * cánones.
- * con percusión instrumental.

d) canciones tonales

- * en modo mayor.
- * en modo menor.
- * en modos antiguos.
- * pentatónicas.

e) canciones según compás

- * en compás de 2/4
- * en compás de 3/4

²AIZPURUA, P, *Teoría del conjunto coral*, Madrid, Real Musical, 1981, p.15.

³ESCUADERO, P, *Música (primer ciclo)*, Madrid, San Pablo, 1995, p.6.

- * en compás de 4/4
- * en compás de 6/8
- * anacrúsicas

Por medio del canto se despierta y se desarrolla en el niño cualidades musicales como el ritmo, la melodía... hasta llegar a tener conciencia del sentido tonal. El canto será la mejor forma para desarrollar la audición interna que constituye la base de toda musicalidad.

Existen numerosos métodos de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de una canción. Ana de Mena González⁴ considera completo y educativo abarcar los diferentes aspectos de la fonación y del lenguaje. Así el plan a seguir para enseñar a cantar, sería el siguiente:

1. Estudiar la letra y la dicción. El profesor lee a los niños la letra completa y le explica el significado.
2. Explicar las palabras nuevas.
3. Vocalizar cada verso haciendo que el niño cuide su buena dicción.
4. Silabeo rítmico ajustándose al ritmo de la canción. Es de gran importancia asegurar el ritmo.
5. Sentir el ritmo de la canción por medio de palmas, pasos...destacando los pulsos.
6. Audición de la canción. Iniciado el niño en el ritmo y la letra hacer que escuche la canción cuantas veces sean necesarias, hasta que se familiarice con la melodía.
7. Enseñar frases cortas separadamente y a continuación unir las todas hasta el final de la canción.
8. Sugerencias musicales en torno a la canción como juegos y ritmos o desarrollar la idea que la canción lleva en sí.

Otra metodología para enseñar una canción a los niños es la que plantea María Cateura desarrollada en los siguientes pasos:

1. Explicar a los niños el argumento que narra el texto de la canción. Después escucharemos la canción en el casete, una o dos veces.
2. Presentar pequeños fragmentos del texto con el ritmo correspondiente, uniéndolos progresivamente hasta aprender una estrofa.
3. Presentar pequeños fragmentos, ahora con texto, ritmo y entonación que los niños imitan. Unirlos paulatinamente hasta que los aprendan.
4. Finalmente, escuchar de nuevo la canción y luego que la canten los niños.

El profesor Jos Wuytack, que realiza un cuidadoso trabajo musical usando mucho el gesto y la expresión corporal, parte de la entonación y no de la lectura del texto como metodología a seguir en la tarea de enseñar una canción. Simplifica este proceso en 6 apartados que son:

1. Aprendizaje por imitación de la melodía de la canción utilizando sílabas (no, dum, la... etc.), fraccionando convenientemente la melodía respetando motivos, frases... etc.
2. Aprendizaje del texto por imitación, dividiéndolo de la misma manera que la melodía, utilizando formas expresivas diferentes que actuarán de elemento motivador.
3. Fusión de melodía y texto.
4. Aprendizaje de los gestos según el texto.
5. Cantar con palabras y gestos. En cada repetición iremos sustituyendo palabras por gestos hasta que todo sea gestos y sonido interior. Al final cantamos y gesticulamos.

Incluir improvisaciones instrumentales en el medio de cada repetición.

La educación vocal de los más pequeños debe comenzar, según Montse Sanuy⁵ en el trabajo de los siguientes aspectos:

* Coordinación-disociación de movimientos: práctica de ejercicios de independencia funcional entre los distintos miembros del cuerpo.

* Tono muscular: ejercicios con las piernas, movimientos circulares de tobillos, tronco, brazos, muñecas, hombros, cuello... Tomar conciencia del cuerpo en silencio y reposo.

⁴DE MENA GONZALEZ, A, *Educación de la voz*, Málaga, Aljibe, 1994, p.84, 85.

⁵SANUY, M, *Aula sonora*, Morata, Madrid, 1994, p.60, 61.

* **Postura corporal:** buscar el equilibrio sobre el eje corporal, adoptando la posición adecuada sin agarrotar la garganta.

* **Respiración:** llegar a la respiración diafragmática (descenso del diafragma, llenado de la zona costolateral y ensanchamiento de los pulmones) mediante juegos como, “soplar” una vela sin que se apegue, hinchar los carrillos, reír...

* **Emisión y articulación:** colocar y mover la boca de forma flexible que facilite la emisión de la voz con claridad y fluidez verbal.

* **Resonancia:** sentir en la cabeza la vibración del sonido que producimos al cantar.

* **Justeza rítmica y entonación:** estarán sustentadas por una buena técnica elemental y autocontrol auditivo.

* **Expresión:** elegir canciones con temas cercanos al mundo infantil que sin duda motivarán la expresión espontánea, imprescindible para el canto.

Para una buena educación vocal es necesario pues, cuidar la voz y emplear una correcta técnica respiratoria. Para educar la voz, es básico controlar la respiración y utilizar una técnica apropiada. Para una óptima emisión de la voz, la respiración debe ser rápida, profunda y silenciosa. Es necesario apoyar el aire en el diafragma para conseguir un sonido intenso, prolongado y continuado. La educación vocal de los más pequeños debe comenzar a los 6 ó 7 años, ya que con esta edad se adaptan con facilidad, aún no han adquirido ningún vicio vocal y tienen la voz sumamente moldeable. Es la voz la que puede y debe controlarse desde niño cuidando su respiración, dicción, emisión y articulación. Cuando se abusa de la voz surgen numerosas disfonías o alteraciones que afectan tanto a niños como a adultos. Además se produce un forzamiento vocal que da lugar a una fatiga de las cuerdas vocales iniciándose así la ronquera. Por tanto, el mal funcionamiento de los órganos vocales conlleva trastornos de la voz, que al no encontrar adecuada ampliación sonora en la cavidad bucal y nasal, se realiza un esfuerzo en la laringe que produce toda una serie de patologías o alteraciones de la voz como ronquera, nódulos, laringitis... etc.

Entre las anomalías más frecuentes que podemos encontrar destacan los niños desafinados y los niños desentonados. En los primeros aparecen ligeras desviaciones del sonido que tienen que cantar producidas por varias causas entre las que se encuentran: falta de atención, oído perezoso, memoria poco cultivada, mala audición o mala emisión. Esta anomalía puede corregirse con ejercicios específicos de audición y entonación o colocando al niño entre dos buenos cantantes del coro. En otro término, los niños desentonados son niños incapaces de repetir una melodía o un sonido aislado. Esta patología puede deberse a causas psicológicas o fisiológicas. Entre las primeras destaca la timidez como factor fundamental a la hora de emitir cualquier tipo de sonido así como el miedo al ridículo o los bajos niveles de autoestima que puede tener el niño en estas edades. Los niños desentonados por causas fisiológicas deben recurrir a los servicios del otorrinolaringólogo. La intervención del educador, aquí, se reduce a descubrir el daño y comunicarlo al profesional de la medicina que pueda poner remedio.

Entre las enfermedades más comunes del aparato fonador son de destacar:

a) **enfermedades que provocan trastornos vocales:**

- *el resfriado común*, produce molestias en la voz pues al tener que respirar por la boca, la garganta se reseca y el sonido se vuelve nasal y opaco. Irritación de la laringe con necesidad de toser provocando también la irritación de las cuerdas vocales.
- *la laringitis*, ocasiona una congestión en la mucosa de la laringe originando la ronquera. En el cuello se siente un escozor que provoca el carraspeo de la voz.
- *la gripe*, que es la suma de la ronquera, la tos y el dolor de cabeza. En estos casos el silencio y reposo absoluto del cantante durante tres o cuatro días es decisivo para la total recuperación de su instrumento vocal

b) **enfermedades ocasionadas por el mal uso de la voz:**

- *la disfonía funcional o afonía*, causada por una laringitis crónica. Normalmente tiene su origen en un abuso vocal al haber gritado mucho, o al haber cantado en una tesitura que no es la propia.
- *la fatiga vocal*, motivada por causas patológicas de origen orgánico, sensorial, digestivo y psíquico, produce voz velada y emisión difícil entre otras anomalías.
- *la voz grave*, que se produce frecuentemente por un mal estado general, por inflamaciones laríngeas o por fatiga.

- *la voz de falsete*, producida por un relajamiento de toda la musculatura, que lleva muy poca presión y no tiene timbre.
- *el nódulo*, especie de “callo” que se forma a los lados de las cuerdas vocales, es una disfonía que adquieren las personas que abusan de la voz, como los niños, profesores, conferenciantes... etc., que hablan mal, con técnica defectuosa esforzando y maltratando su laringe.
- *el pólipo*, que se desarrolla cuando el nódulo vocal crece, ocasionando una molestia vocal y respiratoria más o menos grave según su situación y forma.

c) trastornos de la voz de origen psíquico:

- *el “trac” de los solistas* o miedo a cantar es una perturbación emotiva caracterizada por fenómenos físicos y psíquicos. Esta angustia vocal provoca un desequilibrio nervioso que perturba la circulación de la sangre, la respiración y la secreción de las glándulas. Como consecuencia aparece el temblor en la voz, palidez de la cara, sudores fríos y sequedad de la lengua y de la boca con dificultad de emitir sonido alguno.

Para que la voz hablada o cantada sea correcta, es necesario realizar una adecuada relajación, respiración, vocalización, vibración y resonancia de las cuerdas vocales. Si el cuidado de la voz es básico para cualquier profesional de la enseñanza, lo es aún más para el profesor de música, que además de la voz hablada deberá emplear el canto. Se canta y se habla con el cuerpo y por tanto todo lo que afecta a la buena salud del cuerpo, afecta a la voz. Si estamos agotados, estresados o enfermos nuestra voz lo reflejará. Todas las afecciones inflamatorias de garganta repercuten sobre la voz.

Todas estas anomalías o alteraciones de la voz necesitan un tratamiento reeducativo que requiere tiempo y paciencia. El tratamiento fundamental será el reposo vocal, y después el de reeducación: respiración y técnica vocal. El tratamiento de reeducación de la voz hablada recibe el nombre de ortofonía. Con ella es posible corregir los defectos de respiración, de articulación y de vocalización. En el caso de la voz cantada, el tratamiento reeducativo comprende el estudio de la emisión del sonido de una forma suave y sin esfuerzo. La rehabilitación de la voz tiene como finalidades, educar la respiración para que sea más eficaz en la fonación; aumentar la elasticidad de las cuerdas vocales y desarrollar los órganos de la articulación y de las cavidades de resonancia. Una completa y correcta rehabilitación lleva implícito el pasaje por seis etapas: relajación, respiración, posición, postura y actitud, emisión y fonación e higiene vocal. Profesionales y especialistas de la voz como el foniatra o el profesor de ortofonía o canto serán los encargados de curar la voz enferma, pues el rehacer una voz fatigada es un trabajo muy delicado. En los niños, los tratamientos de las disfonías funcionales deberán seguir unos pasos sencillos como evitar los ataques vocales bruscos, emplea vocalizaciones muy cortas y iniciarlos en la técnica de la respiración diafragmática mediante la práctica de juegos como inflar y desinflar un globo en distintas posiciones.

Desarrollamos a continuación unos ejercicios para comenzar toda educación vocal:

POSICIÓN CORPORAL: hombros relajados, cabeza elevada pero sin levantar la barbilla y pies ligeramente separados para así poder distribuir el peso del cuerpo por igual entre ambos.

- **PRIMER EJERCICIO:** mover los hombros describiendo círculos lo más amplios posibles (hacia arriba, atrás, abajo y delante).
- **SEGUNDO EJERCICIO:** elevarlos brazos despacio lateralmente hasta alcanzar la altura de los hombros al mismo tiempo que se inspira. Suspende la inspiración. Girar las manos colocando las palmas hacia arriba. Continuar la inspiración alzando los brazos hasta que las palmas lleguen a tocarse por encima de la cabeza sin doblar los codos. Espirar bajando los brazos hasta la altura de los hombros. Suspende la expulsión del aire y girar las manos hacia abajo. Continuar la espiración bajando los brazos a lo largo del cuerpo.
- **TERCER EJERCICIO:** separar las piernas, aflojar los brazos. Agacharse al espirar y levantarse al inspirar.
- **CUARTO EJERCICIO:** inclinándose hacia adelante con los brazos estirados, imaginar que tenemos un cuerpo entre las manos, apretarlo y aflojarlo entre éstas.

Otros ejercicios para conseguir una relajación adecuada antes de canta son:

- **PRIMER EJERCICIO:** colocar los brazos a media altura. Tensar músculos. Inclinar hacia adelante dejando los brazos colgando hacia abajo hasta relajarnos. Levantarnos poco a poco sintiendo todos los miembros de nuestro cuerpo pensando en cada uno de ellos.
- **SEGUNDO EJERCICIO:** mover los hombros hacia delante y hacia atrás.
- **TERCER EJERCICIO:** girar la cabeza en todas direcciones.

- CUARTO EJERCICIO: situarse frente a un compañero y cogidos de la mano dejar que nos balancee, hacia atrás y hacia los lados, dejando el cuerpo relajado.
- QUINTO EJERCICIO: abrir y cerrar la boca. Mover mandíbulas. Movimientos de lengua dentro y fuera.
- SEXTO EJERCICIO: movimiento de la cabeza de tipo pendular.

Todo lo que beneficia la salud de nuestro organismo beneficia nuestra voz... Así, evitar el consumo de tabaco, de bebidas excesivamente frías, dormir y descansar las horas necesarias, evitar los cambios bruscos de temperatura y los grandes esfuerzos vocales... son consejos válidos para mantener nuestra voz en condiciones óptimas para hablar y cantar.

Otros consejos a tener en cuenta para conseguir una higiene vocal son:

- eliminación de factores irritantes sobre las cuerdas vocales: ambientes secos, irritaciones alérgicas, cambio brusco de humedad ambiental...
- tener un ritmo adecuado del sueño y descanso nocturno.
- preservar los gritos para las situaciones extremas
- eliminar las comidas picantes o excesivamente condimentadas y llevar una dieta rica en proteínas para dar fuerza y vigor al tono muscular.
- utilizar la voz hablada siempre con un volumen moderado.
- evitar situaciones de esfuerzo físico no deseado, así como situaciones de ansiedad, descontrol emocional...etc.
- no realizar reposo vocal sin estar prescrito por el médico o foniatra.
- no abusar de la técnica vocal tanto para la práctica respiratoria como para el ejercicio vocal sencillo. Esta no debe nunca exceder de los diez minutos.
- usar una vestimenta que no oprima ni el cuello ni la zona abdominal y que permita los movimientos respiratorios. Las ropas deben facilitar la evaporación de la transpiración y no producir molestias alérgicas.
- Articular con cuidado al hablar...

HACIA UNA SENSIBILIZACIÓN DEL ENTORNO SONORO: LA EDUCACIÓN DEL OÍDO

La educación auditiva como parte integrante y fundamental de la música es indispensable para la completa formación y total desarrollo musical del niño. La educación del oído constituye uno de los objetivos primarios del proceso de musicalización. Cantar, tocar un instrumento, moverse con la música y desarrollar la creatividad son entre otras, diversas formas de educar el oído.

La pedagoga argentina Violeta Hemsy de Gainza afirma que la aptitud musical se define básicamente a partir de las capacidades auditivas. El oído es la puerta de entrada, el testigo y control de la música que se absorbe. Por eso, volverlo sensible, sutil, inteligente, creativo es la mejor garantía de una buena educación musical. El oído es una especie de segunda naturaleza para el músico. En él se concentra buena parte de su autoestima y de su potencia personal y profesional. Es un órgano noble que responde prácticamente a cualquier estímulo. Por eso es preciso cuidarlo y educarlo.

¿Cómo oímos? Los sonidos que percibe nuestro oído, son vibraciones que proceden del mundo exterior y esa vibración de los cuerpos produce el sonido. Cuando las vibraciones del sonido pasan a través del órgano de la audición, desencadenan una reacción similar a la caída de una hilera de piezas de dominó. Estas vibraciones las transforma nuestro oído en sensaciones que son transmitidas al cerebro por los nervios auditivos.

Distinguimos tres partes del oído:

- oído externo: formado por el pabellón auditivo que capta el sonido y facilita la localización de las fuentes sonoras. El canal auditivo, de 7 milímetros de diámetro y 27 de longitud, deja pasar el sonido y lo incrementa por efecto de la resonancia.
- oído medio: es una cavidad llena de aire que comunica con la faringe a través de la trompa de Eustaquio. Esta, se abre cada vez que se traga saliva. Dentro de la caja del tímpano se encuentran los tres huesos más pequeños del cuerpo humano, martillo, yunque y estribo.
- oído interno: llamado también “laberinto”, está compuesto de dos partes, el laberinto óseo y el laberinto membranoso. Constituye el verdadero y auténtico órgano de la audición y es aquí donde las vibraciones serán clasificadas y registradas según las frecuencias.

La formación del oído supone un proceso de continuo adiestramiento, pues necesita ser alimentado constantemente. Si somos conscientes de ello, deberemos tener mucha y variada música para estas actividades.

Las cualidades del sonido son tres:

- intensidad: es la mayor o menor fuerza con que se produce un sonido. Se determina por la amplitud de la vibración. Según este parámetro los sonidos pueden ser fuertes o débiles.
- tono: es la mayor o menor altura del sonido y depende de la frecuencia que es el número de vibraciones por segundo. Según sea ésta, los sonidos se clasifican en:
 - agudos: mayor nº de vibraciones por segundo
 - graves: menor nº de vibraciones por segundo
- timbre: es la manera de ser de un sonido, su calidad. Es aquella cualidad por la cual distinguimos un sonido de otro.

En el mundo sonoro se diferencian tres procesos que son oír, escuchar y comprender. Así, una educación auditiva correcta será la base fundamental y apropiada para disfrutar de la música e influirá sobre la conciencia del niño y por tanto en su inteligencia. El profesor deberá poner a los niños en contacto con el mundo sonoro, haciéndoles conscientes de su capacidad auditiva. Nunca será suficiente la importancia que le damos al hecho de escuchar bien. Es preciso despertar en el niño el interés por la escucha del sonido así como la atención al fenómeno sonoro.

Todos escuchamos la música según nuestras condiciones personales. Según Aaron Copland⁶ todos escuchamos la música en tres planos distintos:

- el plano sensual: es el plano en que oímos la música sin pensar en ella ni examinarla en modo alguno.
- el plano expresivo: donde la música tiene poder de expresión. Siempre hay algún significado detrás de las notas que constituye lo que dice la pieza, aquello de que trata la obra.
- el plano puramente musical: además del sonido con el que nos deleita la música y el sentimiento expresivo que ella emite, la música existe verdaderamente en cuanto las notas mismas y su manipulación.

En las Orientaciones del M.E.C se señala que *“la acción de aprender a escuchar debe cultivarse a lo largo de todo el periodo escolar, ya que la adquisición de un oído capaz de reconocer y diferenciar es algo que se aprende poco a poco y necesita un largo proceso”*. *“Por causas vinculadas a nuestra experiencia social y cultural, la disposición auditiva es hoy, en el niño, al igual que en los adultos, relativamente pequeña. De un lado, vivimos inmersos en el mundo de la imagen; de otro, estamos sometidos a una fuerte dosis de lo que se ha dado en llamar “contaminación sonora”, de la cual el oído no puede protegerse. Todo ello hace que en muchas ocasiones la voluntad de escucha deba ser intensamente estimulada”*.

Aprender a escuchar significa lograr el hábito de prestar atención para atender y entender a los demás. Enseñar a escuchar requiere elegir las pautas adecuadas para hacer accesible la escucha de una manera atenta y comprensiva. Escuchar es encontrar sentido a las relaciones sonoras que se encuentran en toda obra musical. La audición tiene implicaciones en todos los aspectos de la educación. Montse Sanuy⁷ diferencia tres formas de escucha:

- La primera forma de escuchar música podría compararse a un baño que nos inunda y que casi siempre tiene una respuesta motriz al estímulo sonoro esencialmente por su contenido rítmico. Es la escucha musical.
- Un segundo paso en la percepción y educación del oído musical es lo que llamamos escucha afectiva. La música abre el corazón que establece una relación de afecto con el hombre.
- La tercera forma de escucha precisa una actitud consciente analítica y puramente musical. En este caso la música mueve nuestra inteligencia: discriminar, conocer, localizar. El reconocer todos los elementos de la música, será el objetivo primordial a lograr durante la Educación Primaria y Secundaria. Desde el comienzo deberemos incluir estas tres formas de escucha, naturalmente empezando siempre por el plano sensorial y afectivo.

En la educación auditiva como parte importante de la educación musical escolar, tendremos en cuenta la parte sensorial, factor indispensable para sentir el hecho musical; la educación de la

⁶ COPLAND, A, *Cómo escuchar música*, Madrid, Fondos de Cultura Económica, 1995, pp.27-32.

⁷ SANUY, M, op, cit, p.43,44.

inteligencia auditiva, es decir, tener conciencia de los elementos sonoros y la sensibilidad, captando los intervalos, los acordes y las posibles intenciones comunicativas.

A través de las audiciones pretendemos:

- * fomentar el hábito de escucha activa, sensorial y afectiva.
- * despertar la sensibilidad.
- * valorar la audición de obras musicales como disfrute tanto individual como colectivo.
- * educar la capacidad de escucha interior.
- * valorar el silencio como elemento imprescindible para la ejecución musical.
- * captar el contraste expresivo entre sonido-silencio.

Para el pedagogo musical E. Willems⁸ la propuesta de actividades a desarrollar en el proceso auditivo debe pasar por las siguientes etapas:

- Hacer experimentar el sonido al niño. Entrenarle a escuchar bien.
- Despertar en el niño el amor al sonido al igual que el deseo de crear e improvisar.
- Hacer nacer en él la conciencia del mundo sonoro.

En el desarrollo auditivo, el oído percibe los sonidos en un primer momento de forma pasiva. Más adelante se despertará el interés por el fenómeno sonoro recibiendo los sonidos de forma consciente. Este acto, desde el punto de vista psicológico es el que permite tener una percepción y discriminación auditiva en el momento de separar, distinguir y diferenciar un sonido de otro.

Las discriminaciones de sonidos son una condición previa para el aprendizaje de los conceptos propios de las cualidades sonoras. Es importante entender la discriminación como una capacidad que hay que desarrollar en el niño, pues si no se ejercita se retrasa la adquisición de aprendizajes significativos de contenidos musicales.

De todas estas consideraciones se desprenden los conceptos de ruido y sonido. Es importante que el niño los diferencie y que tenga conocimiento del paisaje sonoro, término acuñado por el compositor canadiense R. Murray Schafer⁹. Podemos llamar sonido a todo lo que suena y produce una sensación de agrado en nuestro organismo en contraposición a ruido que es todo lo que suena pero molesta y perturba.

Se habla constantemente de la contaminación del aire y del agua como uno de los grandes problemas del medio ambiente, pero no es menor el problema de la contaminación acústica o sonora. Poca gente es verdaderamente consciente del peligro que entraña el problema del ruido, un enemigo terrible. Los efectos producidos por este contaminante sonoro pueden ser consecuencias físicas (cefaleas, aumento del colesterol, aumento del ritmo cardíaco), consecuencias psíquicas (agotamiento prematuro, estrés, aumento de la agresividad) y consecuencias sociales (aislamiento personal y dificultad en la comunicación oral).

Por lo tanto, el ruido produce graves impactos en la salud física y psíquica de las personas:

- cuando no es muy fuerte, el ruido puede dañarnos lentamente la salud, pues provoca estrés, alta tensión sanguínea o altera la digestión. También nos afecta durante el sueño reduciendo la duración del sueño profundo y perjudica especialmente a los niños cortando la producción de hormonas de crecimiento que tiene lugar en esta etapa del sueño. Igualmente produce efectos psicológicos como nerviosismo, irritabilidad, ansiedad o falta de concentración.
- cuando el ruido se vuelve muy fuerte afecta a nuestro oído y por consiguiente a nuestra capacidad auditiva, reduciéndola considerablemente. Un ruido intenso durante un par de horas puede dejarnos sordos momentáneamente. Si ese ruido se da repetidamente durante largo tiempo puede producir en nuestro organismo daños irreparables como una disminución de la audición o sordera.

Las repercusiones de la sordera en los niños varían según circunstancias como el grado o la época de vida en la que hayan hecho su aparición. Así, se distinguen las sorderas primarias, que existen desde el nacimiento o aparecen en los primeros años, de las secundarias que se desarrollan con posterioridad. Para medir el grado de audición se utilizan los audiómetros cuya unidad de medición es

⁸ WILLEMS, E, *Preparación musical de los más pequeños*, Madrid, Eudeba, 1979.

⁹ SCHAFFER, R.M, *Limpieza de oídos*, Buenos Aires, Ricordi, 1967.

el decibelio dB que es la medida arbitraria de intensidad sonora. Las deficiencias auditivas son clasificadas por Olga Aguirre de Mena y Ana de Mena González¹⁰ en:

- SORDERA LEVE: entre 26 y 40 dB. Estos niños tienen dificultad para oír palabras de intensidad débil y un posible déficit verbal.
- SORDERA MODERADA: entre el 41 y el 55 dB de pérdida auditiva. Dificultad para oír palabras de intensidad normal y necesidad de ampliación para un adecuado aprendizaje del lenguaje.
- SORDERA MODERADAMENTE SEVERA: entre 56 y 70 dB. Dificultad de oír incluso la voz fuerte con necesidad de amplificación.
- SORDERA SEVERA: entre 71 y 90 dB. Dificultad para oír la voz en grito. Estos niños necesitan una educación especial.
- SORDERA PROFUNDA: más de 90 dB. Dificultad para comprender la voz amplificada. Déficit lingüístico y retraso pedagógico importante. Necesidad de una educación especial.
- SORDERA TOTAL: ausencia total de audición. Déficit lingüístico mayor y problemas sociales y psicológicos.

La educación de las personas con deficiencias auditivas utilizando la música como vehículo educativo, logrará una mejora en las relaciones interpersonales, un mayor conocimiento del entorno y elevará la autoestima.

Además de trastornos de la salud el ruido nos impide comunicarnos por medio de la palabra hablada lo que altera el aprendizaje del niño que no escucha palabras nuevas o difíciles.

Por todas estas razones descritas el ruido es una forma más de contaminación ambiental de la que no podemos desentendernos.

Shopenhauer ya definía el ruido como *“la más impertinente de las interrupciones y llega incluso a romper el hilo de nuestros propios pensamientos”*. Murray Schafer afirma que el ruido es cualquier señal sonora que interfiera. Es el destructor de las cosas que deseamos escuchar.

El conjunto de actitudes, medidas individuales y sociales, que debemos tener para evitar este gran mal sonoro-ambiental constituye la higiene sonora. Debemos concienciarnos sobre este problema y canalizar nuestras medidas de acción en tres vías:

A/ hacer una “limpieza de oídos” como la llama el pedagogo musical Murray Schafer. Esta limpieza de oídos consiste en aprender a escuchar los sonidos que nos rodean y que forman parte de nuestro ambiente. Algunas propuestas que plantea Murray Schafer¹¹ para esta práctica son:

- *PRIMERA PROPUESTA*: Anotar todos los sonidos que escuchamos para después hacer una puesta en común con todas las listas de todos los sonidos registrados.
- *SEGUNDA PROPUESTA*: Dividir las listas de varias maneras: asignamos las letras N, H o T a cada sonido, dependiendo de que se trate de un sonido de la Naturaleza, un sonido humano o un sonido tecnológico (producido por una máquina). Después asignamos las letras C para los sonidos continuos, R para los repetidos y U para los sonidos únicos, aquellos que sólo se escucharon una vez.
- *TERCERA PROPUESTA*: Tomar una hoja de papel. En la parte superior se colocarán los sonidos fuertes y en la parte inferior los suaves. Colocaremos también en la parte superior de la página los sonidos agradables y en la inferior los desagradables.
- *CUARTA PROPUESTA*: Entrar en un lugar donde la gente suba y baje escaleras, ¿los que suben producen el mismo ruido que los que bajan? ¿Cuál es el sonido más agudo?

B/ aprender a discriminar los sonidos perjudiciales de los que no lo son. Algunos sonidos de este tipo son;

- ruidos que nos ponen nerviosos
- cualquier ruido muy fuerte
- los gritos fuertes
- ruidos que te dejan zumbando los oídos
- ruidos que te obligan a gritar para comunicarte

¹⁰ DE MENA, O, y DE MENA, A, *Educación musical. Manual para el profesorado*, Málaga, Aljibe, 1994, pp.42-43.

¹¹ SCHAFFER, R.M, *Revista: Música Arte y Proceso n° 3*, Salamanca, Amarú Ediciones, 1997, pp.91-95.

Son sonidos no perjudiciales;

- la voz humana en tono amistoso o agradable
- los sonidos suaves
- la música a un volumen razonable
- los sonidos de la naturaleza: pájaros, olas, viento

C/ aprender a proteger nuestro oído en esta sociedad enferma de ruido en la que vivimos.

No podemos dejar de mencionar un concepto que está estrechamente unido al ruido y al sonido: el silencio. Para Murray Schafer, el silencio es un continente en el cual se inserta un evento musical. El silencio protege del ruido a los eventos musicales y es más valioso a medida que lo perdemos. El hombre de hoy no solo no conoce el sonido del silencio sino que ha desarrollado una falsa adaptación al ruido que obliga a soportar niveles decibélicos extremadamente altos. No hay que olvidar que España está considerada como uno de los países más ruidosos de Europa.

Debemos aprender a valorar el silencio como elemento imprescindible para la ejecución musical y rechazar el ruido molesto y desagradable para así sensibilizar nuestro entorno y a nosotros mismos ante la contaminación sonora.

Una educación corporal al servicio de la salud: movimiento, danza y expresión corporal

El cuerpo unido al movimiento como medio de expresión musical, contribuye a expresarnos y a comunicarnos con los demás. Es por medio de la danza como se pretende lograr el dominio y control del propio cuerpo tomando conciencia de éste como instrumento de comunicación. Aquellos niños que tengan dificultades para expresarse verbalmente, podrán beneficiarse de esta capacidad y llegar a conocer y comprender el lenguaje de la comunicación no verbal. La danza como disciplina, integra en su contenido muchas capacidades que deberán ser desarrolladas en el niño, como el dominio del esquema corporal, el desarrollo de la orientación espacial y coordinación motriz, el ritmo y la integración grupal.

La psicomotricidad consiste en el desarrollo psíquico que tiene lugar en el niño a través del movimiento en cuanto al desarrollo de la inteligencia, de la vida emocional y de la vida social. El buen desarrollo psicomotor hace posible el funcionamiento de las capacidades físicas en cuanto al cuerpo y musicales en cuanto a los instrumentos. El conocimiento del propio cuerpo por parte de los niños facilita el desarrollo de la voz, de la expresión y del ritmo corporal. Además la buena coordinación óculo-manual posibilita el adiestramiento para tocar instrumentos. El dominio de la respiración desarrolla la fonación. Con el trabajo de la psicomotricidad se pretenden los siguientes objetivos:

- Conocer el esquema corporal.
- Orientación y equilibrio respecto al eje corporal.
- Desarrollar la lateralidad.
- Experimentar con el cuerpo los contrastes de las cualidades del sonido.
- Vivenciar corporalmente el pulso rítmico y el acento.
- Utilizar el cuerpo como elemento de expresión artístico-Musical. Música y movimiento se encuentran estrechamente vinculados y nacen de la necesidad de expresión y de comunicación corporal. El niño, desde su nacimiento, está inmerso en un mundo exterior cuya percepción la llevará a cabo a través de su propio cuerpo. Debe vivenciar y experimentar con su cuerpo, por medio del trabajo corporal los sonidos, su relación con ellos, las formas, los planos y la relación espacial entre los objetos. La psicomotricidad desarrollará las capacidades de análisis, síntesis, abstracción, simbolización y expresión además de estimular la imaginación y la creatividad. El ritmo musical es un camino a seguir en todas las actividades de la psicomotricidad. Mediante el ritmo el niño va tomando conciencia de su cuerpo; lo conoce, se hace dueño de él, favoreciendo la coordinación de movimiento y desarrollando su capacidad organizativa.

La palabra **RITMO** deriva etimológicamente del griego “*rythmós*” que a su vez procede del verbo griego “*rheo*” que significa correr, fluir. El ritmo es uno de los conceptos más difíciles de definir quizá porque está íntimamente integrado no sólo en la mayoría de los fenómenos naturales, sino también en el desarrollo de nuestra propia vida. No existe una definición concreta. Si consultásemos los innumerables tratados y manuales musicales nos daríamos cuenta de las diferentes acepciones que sobre él existe, según la opinión de cada autor. Desde Platón hasta nuestros días, ha sido motivo de estudio de muchos autores. Algunas de estas definiciones podrían ser:

- Platón: ritmo es el orden en el movimiento

- Quintiliano: ritmo es un conjunto de tiempos dispuestos según un orden determinado.
- V. D'Indy: ritmo es el orden y la proporción en el espacio y en el tiempo y en consecuencia, el primer elemento común a todas las artes.
- J. Zamacois: ritmo es la relación que en cuanto a valor guardan entre sí las notas que se ejecutan sucesivamente.
- R. Westphal: ritmo es un movimiento que percibimos de manera que el tiempo, su duración pueda ser regularmente dividido en pequeñísimos fragmentos.
- J. Redfield: ritmo es una relación entre tensión de notas sucesivas tal, que el resultado se reconoce como bello.
- Ch. Levêque: ritmo es el orden en el tiempo o en el espacio.
- M. Lussy: ritmo es la disposición alternada que convierte a los sonidos en fuertes o débiles, de tal manera que, de distancia en distancia, una nota aporte al oído la sensación de descanso, de reposo, o de un fin más o menos conclusivo.

El elemento fundamental en la música es el ritmo. Así como la pintura o la arquitectura dependen del espacio, la música se haya estrechamente vinculada al tiempo. En música es el sonido el que se desarrolla en el tiempo, pero esta dimensión tiempo solo puede ser captada al ordenar el sonido, que es una consecuencia del movimiento. Esta ordenación se efectúa principalmente a partir de la diferenciación de la duración y de la intensidad. A esta ordenación es a lo que llamamos ritmo musical. Con ambas cualidades sonoras el compositor construye todo un mundo sonoro en el que tienen lugar momentos de tensión y de relajación.

El estudio del ritmo en psicología data de 1850. Es a finales del siglo XIX cuando el ritmo es considerado bajo el plano perceptivo, motor y afectivo. El ritmo permite la flexibilidad, la relajación y es un elemento indispensable en la educación psicomotriz.

Para E. Willems el ritmo se corresponde con lo fisiológico, lo material, mientras que la melodía ocupa el plano afectivo, emotivo, y la armonía el plano intelectual. El ritmo aparece en la naturaleza bajo múltiples formas: en el movimiento de los planetas y las estrellas, en la alternancia del día y de la noche, en la sucesión de las estaciones... etc. El ritmo depende en gran parte del cuerpo pues éste refleja el ritmo vital de sus movimientos básicos al andar, correr, balancearse, saltar, caminar... etc. No puede extrañarnos que el niño, gran imitador, haya tomado el ritmo como una de sus actividades más frecuentes pues satisface su afán de movimiento y le produce el placer de toda creación, al usar las palmas, balanceo y los golpes a y con objetos.

El ritmo ha pasado a ocupar un lugar clave, un puesto importante en buena parte de las actividades musicales durante la Etapa Infantil y en toda la Educación Primaria. Es importante cultivar el sentido rítmico e insistir en la importancia que tiene en la educación de los más pequeños, ya que a medida que la persona crece y se desarrolla, se produce una pérdida en su capacidad para relajarse así como de espontaneidad y de flexibilidad, condiciones básicas para trabajar este parámetro musical.

La percusión corporal es la unión rítmica entre música y danza pues utiliza los sonidos del cuerpo producido por los cuatro elementos corporales, pitos, palmas, rodillas y pies, así como los golpes en otras partes del mismo, que abren una mayor gama de posibilidades tímbricas, como en el pecho, en los muslos, con los puños... etc. Estos planos corporales llegan a formar parte de todos los ejercicios de imitación, improvisación y acompañamiento rítmico. La práctica diaria y el trabajo de los mismos posibilita una serie de objetivos que deben estar presentes si queremos educar el sentido del ritmo. Estos objetivos son:

- Trabajo de la pulsación, del acento y del silencio.
- Improvisación rítmica corporal e instrumental.
- Interpretación de ostinatos rítmicos hablados o cantados.
- Precisar el pulso y al acento con el cuerpo o con los instrumentos.
- Eco rítmico.

Además de la percusión corporal, la práctica musical instrumental en conjunto es otra de las actividades que desarrollan y potencian el elemento ritmo. Hacer música de forma grupal supone, compartir, respetar el trabajo de los demás y desarrollar la capacidad de atención y de escucha, es decir, desarrollar la comunicación. El instrumental Orff¹² constituye un conjunto perfectamente elegido y estudiado tímbricamente para este fin, además de ser un material imprescindible en la Educación

¹² ORFF, C. (1895-1982). Compositor alemán y pedagogo musical. Creador del método "Orff-Schulwerk".

Musical, pues no requiere una técnica específica para su utilización. Estos instrumentos se adaptan a los movimientos naturales de los niños, pueden acompañar la voz cantante y son estimulantes para la creación musical, la improvisación y el acompañamiento de la danza. Los instrumentos Orff pertenecen básicamente a la familia de percusión, siendo sus principales componentes instrumentos de láminas, parche y pequeña percusión que se pueden combinar con otros como la flauta dulce.

La importancia de estos materiales sonoros, también reside en el hecho de producir efectos terapéuticos en las personas, según se utilicen de una u otra manera. Agrupados por familias en función del material de construcción, algunos de estos instrumentos son:

- *INSTRUMENTOS de METAL*: los que se tocan con una sola mano, como cencerro, sistro, plato sostenido, gong, y los cascabeles sujetos en los tobillos y en las muñecas, ejercitan la coordinación motriz y permiten fijar la atención en una parte del cuerpo, con lo que se diferencia la parte superior del esquema corporal, de la inferior. Los címbalos o platos, los crótales y el triángulo permiten la asociación y diferenciación de ambas manos, la dosificación del impulso y la adquisición de su independencia.
- *INSTRUMENTOS de MEMBRANA*: como el pandero y la pandereta con los que el niño se expresa con soltura y dinamismo por su fácil manejo. Facilitan el movimiento en la danza y desarrollan la coordinación motriz y la percepción espacial. Otros instrumentos como los timbales y los bongoes, desarrollan la lateralidad y controlan el impulso motor.
- *INSTRUMENTOS de MADERA*: como castañuelas, caja china, claves, güiro o tubo resonante, permiten controlar la precisión del golpe y el control de la energía y del movimiento, además de facilitar la independencia de los gestos de las manos.

A través del movimiento del cuerpo es como se puede vivenciar el sentido del ritmo. Así lo puso de manifiesto E. Jacques Dalcroze (1895-1950), pedagogo, músico, director de orquesta y compositor, cuando elaboró un método, “la rítmica”, cuya finalidad era la de hacer de todo el organismo un oído interior. La rítmica pretende ser un método de cultura humana. No se ocupa de la técnica musical ni tampoco de la técnica corporal; en esencia se ocupa de la relación entre la música y el individuo pues el ritmo afecta a las emociones, al cuerpo, al pensamiento...etc. En este método Dalcroze, cualquier fenómeno musical, ya sea de carácter rítmico, melódico, dinámico, armónico o formal, es objeto de una representación mediante movimientos corporales.

La expresión corporal, en palabras de Patricia Stokoe¹³, se basa en el desarrollo de los sentidos, de la percepción, de la motricidad y de la integración de las áreas físicas, psíquicas y sociales de cada persona. La comunicación y la creatividad están dentro de los objetivos más importantes perseguidos en su práctica. El niño que ha desarrollado sus sentidos debidamente tendrá unas buenas percepciones y sobre esta base podrá estructurar mejor su lenguaje y afirmar su personalidad. El niño seguro, capaz de investigar, sentir y expresarse tendrá una buena relación consigo mismo y con el mundo que le rodea. La expresión corporal es un lenguaje común a todos los hombres y es por esta razón un medio de comunicación muy usado entre las personas, pues puede transmitir los estados anímicos a través del movimiento. Además es una experiencia que ofrece grandes recursos para un mejor crecimiento y desarrollo del ser humano. Constituye una manera más de exteriorizar sentimientos, estados psicológicos y maneras de ser liberando energías orientadas a la integración de la persona. La esencia de la expresión corporal aparece reflejada en lo que Curt Sach¹⁴ escribe: “*la danza es la madre de todas las artes. La música y la poesía existen en el tiempo; la pintura y la escultura en el espacio. Los diseños rítmicos del movimiento, el sentido plástico del espacio, la representación animada de un mundo visto e imaginado,*

todo ello lo crea el hombre en su cuerpo por medio de la danza, antes de utilizar elementos como la substancia, la piedra o la palabra, para destinarlas a la manifestación de sus experiencias interiores”.

La expresión corporal se realiza alrededor del cuerpo teniendo en cuenta sus gestos, movimientos, ritmos y habilidades. La formación del esquema corporal se realiza en el primer ciclo de primaria, donde los niños sufren el proceso de afianzamiento de la percepción. El esquema corporal es la imagen mental o representativa que cada uno tiene de su cuerpo.

Esta disciplina utiliza para su desarrollo el movimiento, el uso de la voz y los sonidos percusivos que pueden estar producidos por el propio cuerpo en movimiento (pies, manos...) o por instrumentos de percusión integrados al movimiento. Entre los objetivos que contempla la expresión corporal, es importante:

¹³ STOKOE, P, *La expresión corporal. Guía didáctica para el adolescente*, Buenos Aires, Ricordi, 1978, p.9.

¹⁴ SACHS, C, *Historia Universal de la Danza*, Buenos Aires, Centurión Ediciones, 1943, p.13.

- desarrollar la sensibilidad y la creatividad.
- enriquecer la imaginación.
- adquirir confianza y seguridad en sí mismo.
- desarrollar la capacidad de comunicación.
- expresarse por medio del lenguaje corporal.
- descargar energías través del juego corporal.

La expresión corporal es una forma de danza y la danza es definida por la Real Academia como “baile, acción de bailar y sus mudanzas”. Este vocablo (danza) deriva del sánscrito y significa “anhelo de vivir”, es decir, un sentimiento humano, una necesidad que se traduce a través del movimiento corporal. En las danzas se trabajan elementos que aportan una gran ayuda en la educación estética pues en una sola danza confluyen aspectos como el conocimiento del cuerpo y del espacio, la coordinación del movimiento y la expresión a través de éste. En la educación musical debemos integrar la expresión vocal e instrumental junto a la audición en las propuestas didácticas de las danzas, como por ejemplo:

- canciones.
- representación escénica de canciones.
- danzas tradicionales.
- improvisación de danzas sobre música seleccionada.

El objetivo principal al enseñar la danza a los niños es alcanzar un mejor control sobre el propio cuerpo. La conciencia del cuerpo como presencia física e instrumento de comunicación es un elemento esencial en la educación musical. Con la danza también podemos corregir malos hábitos como arrastrar los pies o hundir el pecho. Muchas dolencias de espalda tienen su origen en un mal uso de los músculos dorsales a causa de una postura incorrecta. Es también con la danza como podemos combatir en el niño este problema desde muy temprana edad, si toma conciencia de su cuerpo. El primer objetivo del profesor será, como dicen S. Leese y M. Packer¹⁵, estirar suavemente el cuerpo pero sobre todo los ligamentos. Después habrá que fortalecer el cuerpo, es decir, prepararlo para las mayores exigencias del trabajo que nos espera y alcanzar el control esencial para una buena coordinación. Debemos aprender a controlar nuestros cuerpos y no a que ellos nos controlen a nosotros. Por último debemos fijarnos en la estética del cuerpo, un elemento indispensable para cualquier expresión artística.

Algunos ejercicios de movimiento que proponen Leese y Packer¹⁶ para la enseñanza de la danza son:

- acciones de balanceo: de pie, estirados y con los brazos por encima de la cabeza. Bajar los brazos. Doblar las rodillas. Rebotar sobre los talones balanceando los brazos hasta que las yemas de los dedos “barran” el suelo. Hacia atrás. Balancear los brazos hacia delante hasta volver a la posición inicial.
- cabeza: de pie. Hombros relajados. Girar la cabeza hacia la derecha. Volver a centrar la cabeza. Girar la cabeza hacia la izquierda.
- hombros: de pie. Elevar el hombro derecho bruscamente. Bajarlo. Elevar el hombro izquierdo. Bajarlo. Elevar ambos a la vez. Bajarlos.
- brazos: boca abajo en el suelo con las manos debajo de los hombros, echar lentamente la cabeza hacia atrás y elevar el tronco apoyándose en las manos. Arquear la columna vertebral y tensar los brazos y la cabeza. Volver a la posición inicial.
- pecho: de pie, echar los brazos hacia atrás y tensarlos enganchando las manos. Doblar suavemente la cabeza hacia atrás, al tiempo que se inclina hacia atrás el resto del cuerpo de cintura para arriba. Elevar las manos enganchadas y los brazos por encima de la espalda e inclinarse lo más posible hacia delante de cintura para arriba. Mantenerse en esa posición y volver lentamente a la posición inicial.
- columna vertebral: relajarse boca arriba sobre el suelo. Elevar lentamente la mitad superior del cuerpo, empezando por la cabeza. Tensar lentamente la columna vertebral. Sentarse en posición recta elevándose desde la base de la columna. Retroceder hasta la posición inicial.
- caderas: de pie. Con los hombros horizontales empujar la cadera hacia la derecha. Girar la cadera hacia atrás. Hacia la izquierda y hacia delante.

¹⁵ LEESE, S, y PACKER, M, *Manual de Danza. La danza en las escuelas. Cómo enseñarla y aprenderla*, Madrid, Edaf, 1980.

¹⁶ LEESE, S, y PACKER, M, op, cit, p.51-71.

- piernas y pies: de espaldas sobre el suelo. Elevar suavemente las piernas manteniéndolas rectas, hasta 90 grados. Flexionar los pies y doblar ligeramente las rodillas. Tensar las piernas hasta 90 grados.
- Tronco: posición sentada, espalda recta, brazos extendidos. Inclinarsse hacia delante mientras se cuenta ocho manteniendo la espalda recta. Relajarse mientras se cuenta hasta tres intentando apoyar la cabeza sobre las rodillas.

La práctica de la danza favorecerá en el niño el sentido rítmico y clarificará la idea de la forma en el espacio y en la música. El espacio físico será el lugar, gimnasio o aula adaptada para este fin, donde desarrollaremos esta actividad. Junto a este espacio aparecen ligados los conceptos de espacio total y parcial. El primero es el que requiere desplazamiento. Podrán ser:

- Líneas curvas
 - círculos grandes
 - círculos pequeños
 - círculos concéntricos
 - figuras en ocho...
- Líneas rectas
 - líneas en distintas direcciones
 - líneas paralelas
 - diagonales
 - zigzag...

El espacio parcial es el que no exige desplazamiento: arriba-abajo, derecha-izquierda. Cuando los niños tengan total conocimiento de estos espacios y se muevan con seguridad podremos enriquecer estos ejercicios formando figuras de danza.

Bárbara Haselbach¹⁷, catedrática de didáctica de la Educación de Danza en Salzburgo, afirma que las misiones de la didáctica de la danza consisten en analizar y encontrar los contenidos, métodos y materiales, o medios, que resulten adecuados para lograr los siguientes objetivos generales:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ encuentro con la vivencia danza, tanto en la danza personal como en la observación de danza y danzas. ○ aprender a entender y utilizar la danza como un medio por el cual pueden representarse percepciones propias, imágenes, sensaciones, ideas y problemas. ○ aprender a hacer uso de la danza como excelente medio de conseguir una comunicación análoga, también de carácter no verbal. ○ aprender a entender la danza como expresión de determinadas personas, de su tiempo y sus circunstancias socioculturales y a descubrir la intención del efecto. |
|--|

Entre las aplicaciones pedagógicas de la danza, Ángel Zamora¹⁸ en su libro enumera las siguientes:

- El ritmo: las primeras formas de juego que el niño debe utilizar son las rondas, corros y las danzas-juego. Interiorizando el movimiento se va interiorizando el ritmo.
- El esquema corporal: ayuda a su elaboración, ya que favorece todo tipo de coordinación del mismo. Toma conciencia de sí mismo.
- La lateralidad: en la danza y por medio de los desplazamientos a derecha o a izquierda, se contribuye a afianzar la lateralidad.
- La dimensión espacio-temporal: recorrer un determinado espacio y en un tiempo concreto, que viene marcado por el ritmo, ayuda al niño a captar esta dimensión y en cierto modo a afianzar el sentido del equilibrio y de la orientación.
- La coordinación global: todo su cuerpo es percibido de forma nueva al unísono, para desempeñar una misma función.

¹⁷ HASELBACH, B, y otros, *Música y danza para el niño*, Madrid, Instituto Alemán, 1979, pp.67, 68.

¹⁸ ZAMORA, *Danzas del mundo*, Madrid, CCS, 1995, p.13.

- La creatividad: es uno de los elementos en los que más se insiste actualmente. Y aquí puede buscar nuevos pasos, nuevas coreografías...
- El compañerismo: la danza se hace en grupo y hay que saber amoldarse a los demás. Esa coordinación individual que uno lograr debe saber estar en relación con los otros. Saber desplazarse a la vez que los otros niños puede ayudar a fomentar las relaciones humanas entre ellos.
- La relajación: aunque en ocasiones puede producir cansancio físico, psíquico, distiende y relaja.
- La diversión: es un elemento lúdico y, como tal, produce alegría, diversión...
- La atención: el muchacho está obligado a permanecer concentrado, para no moverse antes de tiempo, ni después, lo que le ayuda a desarrollar su capacidad de atención.
- El control y dominio de sí: en relación con todo lo anterior se facilita este aspecto personal tan importante y tan difícil de conseguir.

Para los métodos de enseñanza-aprendizaje de una danza debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- evitar las repeticiones forzosas.
- escuchar la música descubriendo sus características rítmicas, sus cadencias y sus formas.
- realizar movimientos y desplazamientos improvisados sobre la música que proponemos.
- sugerir distintos pasos para que el niño los incorpore en sus improvisaciones y
- unir los diferentes pasos de la coreografía.

Un camino apropiado y enriquecedor para acceder a la propia cultura y para acercar al niño a conocer el folclore de su tierra, son las danzas tradicionales. Cada danza lleva implícita una tradición, una canción, unos pasos, una forma distinta, unos ritmos... etc. Es probablemente España el país más rico en variedad y número de danzas. A través de ellas podemos desarrollar en el aula actividades complementarias como el conocimiento de las costumbres de la zona y las características musicales de las manifestaciones sonoras del lugar.

Un aspecto básico a tener en cuenta en el trabajo de la danza es la relajación. La relajación posibilita el descubrimiento del cuerpo y sus funciones, haciendo disminuir a la vez las posibles tensiones musculares que se hayan acumulado en el cuerpo. Muchas de las corrientes pedagógico-musicales del siglo XX basan sus métodos en el movimiento y la relajación:

- El pedagogo suizo J. Dalcroze apuesta por la improvisación libre en el espacio. El niño en su estado normal siente la necesidad de saltar, de moverse, de caminar y es satisfaciendo esta necesidad como se logrará que la música penetre en su cuerpo sin esfuerzo. Los niños caminan libremente mientras el profesor al piano, toca una marcha suave y lenta, y sin advertirle nada poco a poco los alumnos adaptan su marcha al compás de la música. Dalcroze dice que todo ritmo es movimiento, todo movimiento es material, todo movimiento tiene necesidad del espacio y tiempo. Los movimientos de los niños son físicos e inconscientes y la regularización de los movimientos desarrolla la mentalidad rítmica.

Dalcroze se dio cuenta de la necesidad de vivenciar a través del cuerpo los elementos musicales, de forma que la sensación de movimiento reforzara el conocimiento intelectual. Perfeccionar el movimiento nos llevaría a desarrollar el sentido del ritmo musical y el de la cuadratura.

- Mauricio Martenot creador del método musical que lleva su nombre arranca con su postulado principal diciendo que *“en el trabajo, igual que en el juego, el niño es capaz de desarrollar un esfuerzo interno sostenido por impulsos espontáneos; pero no será capaz de mantener ese esfuerzo durante demasiado tiempo, sino intercala reposos relativos”*. Entre los ejercicios de relajación que propone este método, encontramos:

- hacer que los niños se tiendan en el suelo con los ojos cerrados, en completo silencio, tomando conciencia solamente de la parte del cuerpo que se mueve.
- realizar movimientos como un muñeco de trapo: de pie, con las piernas separadas aflojar los músculos y mover el cuerpo lentamente.
- levantar los brazos como si se quisiera alcanzar un objeto que está muy alto, y de pronto, éste se rompe y bajan los brazos, deslizándose también el cuerpo.
- levantar los hombros rápidamente como si quisiéramos decir ¿y qué?.

Así pues, el trabajo de relajación y los juegos de silencio son propios de este método.

La danza constituye pues un medio extraordinario para el trabajo musical y grupal así como para la socialización, ya que integra la actividad de todo un grupo en una actuación conjunta. Esto requiere y necesita de una unión y colaboración con los demás. La danza es una forma natural de expresión, sin normas ni reglas estereotipadas. Será el profesor el que debe tener la habilidad suficiente y necesaria para sembrar en los niños el deseo de bailar, para lograr así, que esta forma de comunicación corporal se convierta en las escuelas, en una forma de expresión artística así como en una sana actividad lúdica.

BIBLIOGRAFIA:

- AA. VV. (1979): *Música y Danza para el niño*. Instituto Alemán. Madrid.
- AGOSTI-GHERBAN. C. y RAPP-HESS. C. (1988): *El niño, el mundo sonoro y la música*. Marfil. Alcoy.
- AGUIRRE DE MENA, O.; DE MENA GONZALEZ, A. (1992): *Educación Musical. Manual para el profesorado*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- ALSINA, P. (1997): *El área de Educación Musical. Propuestas para aplicar en el aula*. Graó. Barcelona.
- AIZPURUA, P. (1981): *Teoría del conjunto coral*. Real Musical. Madrid.
- ARONOFF. F. W. (1974): *La música y el niño pequeño*. Ricordi americana. Buenos Aires.
- ASSELINEAU. M/BEREL. E. (1991): *Audición y descubrimiento de la voz*. Fuzeau. Courlay. Francia.
- BACHMANN. M.L. (1998): *La rítmica de Jacques Dalcroze. Una educación por la música y para la música*. Pirámide. Madrid.
- COPLAND, A. (1994): *Cómo escuchar la música*. Fondo de Cultura Económica. México.
- DE MENA GONZALEZ, A. (1994): *Educación de la voz*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEVILLA. (1994): *La Danza en la Escuela*. Excelentísimo Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe. Sevilla.
- ESCUDERO, M^a. P. (1982): *Educación de la voz 1º*. Real Musical. Madrid.
- ESCUDERO, M^a. P. (1987): *Educación de la voz 2º*. Real Musical. Madrid.
- ESCUDERO, M^a. P. (1995): *Música (primer ciclo)*. San Pablo. Madrid.
- FUERTES, M. (1993): *Danzas de animación*. CCS. Madrid.
- HEMSY DE GAINZA, V.: (1983) *La improvisación musical*. Edit. Ricordi. Buenos Aires.
- HERTZ DE EPSTEIN, H. L. (1974): *Aspectos fundamentales de la educación de la voz para adultos y niños*. Editorial Guadalupe. Argentina.
- LEESE, S.; PACKER, M. (1980): *Manual de Danza. La Danza en las Escuelas. Como enseñarla y aprenderla*. Editorial Edaf. Madrid.
- MANSION, M. (1991): *El estudio del canto*. Ricordi. Buenos Aires.
- Revista. (1996): *Música, Arte y Proceso*. Amarú ediciones. Nº 3. Salamanca.
- SACHS, C. (1943): *Historia Universal de la Danza*. Centurión Ediciones. Buenos Aires.
- SCHAFER, R. M. (1969): *El nuevo paisaje sonoro*. Ricordi. Canadá.
- SCHAFER, R. M. (1970): *Cuando las palabras cantan*. Ricordi. Canadá.
- SCHAFER, R. M. (1982): *Limpieza de oídos*. Ricordi. Canadá.
- SCHAFER, R.M. (1997): *Revista: Música Art i Proceso nº 3*, Salamanca, Amarú Ediciones, 1997, pp.91-95.

- SANUY, M. (1996): *Aula sonora (hacia una educación musical en primaria)*. Ediciones Morata. Madrid.
- SEGRE, R.; NAIDICH, S. (1981): *Principios de foniatría para alumnos y profesionales de canto y dicción*. Editorial Médica Panamericana. Argentina.
- STOKOE, P. (1967): *La Expresión Corporal y el Niño*. Ediciones Barry. Buenos Aires.
- STOKOE, P. (1974): *La Expresión Corporal y el Adolescente*. Ediciones Barry. Buenos Aires.
- STOKOE, P. (1978): *Expresión Corporal*. Ricordi. Buenos Aires.
- WILLEMS, E. (1979): *Preparación musical de los más pequeños*. Eudeba. Madrid.
- WUYTACK, JOS: (1992) *Cantar y descansar*. Edit. Real Musical. Madrid.
- ZAMORA, A. (1995): *Danzas del Mundo*. CCS. Madrid.

©CiberEduca.com 2005

La reproducción total o parcial de este documento está prohibida
sin el consentimiento expreso de/los autor/autores.
CiberEduca.com tiene el derecho de publicar en CD-ROM y
en la WEB de CiberEduca el contenido de esta ponencia.

® CiberEduca.com es una marca registrada.

©™ CiberEduca.com es un nombre comercial registrado