

LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA FORMACIÓN DEL MEDIADOR
PEDAGÓGICO EN EL ÁMBITO MUSICAL

ANA SOFIA CASTRILLON DIAZ
LUZ KATHERINE JAIMES RIVERA
ADRIANA MARCELA OCHOA OSORIO

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE ARTES-MÚSICA
BUCARAMANGA
2011

LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA FORMACIÓN DEL MEDIADOR
PEDAGÓGICO EN EL ÁMBITO MUSICAL

ANA SOFIA CASTRILLON
LUZ KATHERINE JAIMES RIVERA
ADRIANA MARCELA OCHOA OSORIO

Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de:
Licenciado en música

Director: PATRICIA CASAS FERNANDEZ
LICENCIADA EN EDUCACION MUSICAL

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE ARTES-MÚSICA
BUCARAMANGA
2011

DEDICATORIA

A Dios quien siempre nos guio, nos ilumino y fue nuestro amigo permanente, siendo la luz, el camino y la vida.

A nuestros padres, quienes nos apoyaron y nos brindaron su amor durante toda la carrera y el proyecto.

A nuestros profesores, especialmente a Horacio Rosales, valioso ser humano que nos han brindado su amistad y apoyo permanente.

AGRADECIMIENTOS

A Dios quien nos acompañó y nos guió durante el desarrollo del proyecto

A nuestras familias quienes nos apoyaron y nos brindaron su amor todo el tiempo.

A nuestros amigos y compañeros de la escuela de música, quienes nos colaboraron y estuvieron al tanto de la investigación.

A la Profesora Patricia Casas directora del grupo de Investigación de la escuela de música, cuyo apoyo y asesoría fue permanente e indispensable para la culminación de este proyecto.

Al profesor Horacio Rosales, Decano de la facultad de Ciencias Humanas, y director del grupo de investigación Cuynaco, quien nos brindó su mano y apoyo desde el inicio hasta el final.

A la Dirección de Investigación y Extensión de la Universidad Industrial de Santander, por sus asesorías y apoyo económico.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN.....	23
1. EL PROBLEMA SITUADO AL ENTORNO SOCIOCULTURAL Y FAMILIAR	28
1.1 EL ENTORNO FAMILIAR	28
1.2 ENTORNO SOCIOCULTURAL.....	30
1.2.1 El santandereano: Durante el proceso de análisis y recolección de datos ...	32
1.3 LA ACTITUD DEL MAESTRO EN MUSICA.....	34
1.3.1 La autoimagen y las etiquetas:	35
1.3.2 Teoría Sigmund Freud:	36
1.3.3 La actitud y el comportamiento	37
1.3.4 La seguridad:	39
2. LA FORMACIÓN MUSICAL.....	41
3. EL MAESTRO INTEGRAL.....	45
3.1. MAESTRO INTEGRAL: CUERPO- MENTE Y ALMA.....	47
4. EL MEDIADOR PEDAGOGICO	50
4.1 LA INTERACCIÓN DEL MEDIADOR CON LOS ESTUDIANTES	52
4.2 EL MEDIADOR INVESTIGATIVO.....	53
5. EL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL	55
6. LA COMUNICACIÓN.....	58
6.1 LA COMUNICACIÓN VERBAL	59
6.1.1 El Lenguaje.....	59
6.1.1.1 La voz	59
6.1.1.2 El tono de la voz	59
6.1.1.3 Fluidez Verbal.....	60
6.2 LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.....	62
6.2.1 Sistemas de comunicación no verbal.....	62
6.2.1.1 Signos no verbal paralingüísticos.....	63
6.2.1.2 Las cualidades y los modificadores fónicos.....	64
6.2.1.3 Los indicadores sonoros de reacciones fisiológicas y emocionales	66
6.2.1.4 Los elementos cuasi-léxicos:	66
6.2.1.5 Las pausas y silencios	67
6.2.2 La Kinésica	68
6.2.2.1 El cuerpo	68
6.2.2.2 División del cuerpo humano: El cuerpo humano está dividido en cinco grandes partes:.....	69
6.2.2.3 Memoria corpora.....	71
6.2.2.4 El cuerpo y su incidencia en los procesos de formación docente	72
6.2.2.5 El cuerpo en el acto expresivo y comunicativo:.....	72
6.2.3 La Expresión.....	73
6.2.4 La postura en el acto comunicativo.....	73
6.2.5 El Movimiento Corporal.....	75
6.2.6 Los Gestos:.....	79
6.2.7 El rostro	81

6.2.8 La Mirada:.....	82
6.2.9 La Sonrisa	85
6.3 LA PROXEMICA.....	86
6.3.1 El contexto.....	87
6.3.1.1 Comunicación	88
6.3.2 El Espacio.....	89
6.3.2.1Tipos de espacios	90
6.3.3 Cronemia	94
6.3.3.1 Componente Tiempo	95
6.3.3.2 Componente Energía:.....	96
6.3.3.3 Ritmos corporales.....	99
6.3.3.4 La Proxémica y Cronémicaaplicadas en el aula.....	100
7. LA EXPRESION CORPORAL.....	102
7.1 LA EXPRESION CORPORAL COMO DISCIPLINA	102
7.2 COMPONENTES DE LA EXPRESION CORPORAL	103
7.3 OBJETIVOS DE LA EXPRESION CORPORAL EN EL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL.....	104
7.4 LA AUSENCIA DE EXPRESION CORPORAL CAUSAS Y CONSECUENCIAS	105
7.5 LA MUSICA Y LA EXPRESION CORPORAL	108
7.6 FORMACIÓN POR COMPETENCIAS Y LA EXPRESIÓN CORPORAL	109
7.6.1 Las competencias de la expresión corporal insertadas en el perfil del futuro	109
7.6.2 Concepto de competencia:	109
7.6.2.1 La expresión corporal y las competencias:.....	110
7.6.2.2. Competencia cognitiva:.....	111
7.6.2.3 Competencia Pragmática:.....	111
7.6.2.4 Competencias afectivas.....	112
7.6.2.5 Competencias actitudinales	113
7.6.3 Los procesos que debe llevar el docente para el desarrollo de la expresión corporal son.....	113
7.7 LA METODOLOGIA EN EXPRESION	116
7.8 METODOLOGÍA APLICADA.....	118
7.8.1 La toma de conciencia del cuerpo, pilar fundamental para el desarrollo de la expresión corporal	118
7.8.2 La sensibilización.....	119
7.8.3Control de emociones	121
7.9 RECURSOS Y ELEMENTOS BÁSICOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL .	122
7.1 0TRABAJO DE EXPRESION CORPORAL.....	123
7.11 SENTIDOS DE LA EXPRESION.....	124
7.11.1 Expresión como eco de las primeras vibraciones del organismo	124
7.11.2 La expresión como enriquecimiento del yo: La expresión pretende el retorno a la propia autenticidad.....	124
7.11.3 La expresión como creación	124
7.12 LA RESPIRACIÓN, Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL.	127

8. FASES DEL PROYECTO DE INVESTIGACION.....	129
8.1 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	134
9. ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA EXPRESION CORPORAL EN LA FORMACION DEL MEDIADOR PEDAGOGICO MUSICAL	141
9.1 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA EL CLARINETISTA.....	141
9.1.1 Historia del Clarinete.....	142
9.1.2 Kinésica:	145
9.1.3. El Tórax	150
9.1.4 La Mano.....	160
9.1.5 La postura en la ejecución del clarinete	165
9.1.5.1 Colocación de pié	166
9.1.5.2 La pelvis:.....	167
9.1.5.3 La cabeza	168
9.1.6 La Respiración.....	171
9.1.7La expresión corporal en la interpretación:	175
9.1.7.1 Conocer el compositor de la obra	175
9.1.7.2 Audición del trabajo del compositor	175
9.1.7.3 Interpretación de la obra	176
9.1.8 La actitud del clarinetista en escena	178
9.1.8.1 El cuerpo reacciona ante diversas circunstancias	178
9.1.8.2 No depender de la partitura:.....	180
9.1.8.3 La confianza que debe adquirir el clarinetista:	180
9.1.9 La relajación, herramienta para disponer el cuerpo ante una presentación	181
9.1.10Recomendaciones para antes y durante una presentación instrumental:..	189
9.1.11 Cronémica:	189
9.1.11.1 El tiempo.....	189
9.2 ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR Y TRABAJAR LA EXPRESIONCORPORAL EN EL PERCUSIONISTA.....	190
9.2.1 Definición de la percusión.....	190
9.2.2.1Historia de la percusión.....	192
9.2.1.2 Clasificación de los instrumentos de percusión	193
9.2.2 El aparato locomotor.....	196
9.2.2.1 Los músculos:.....	197
9.2.2.2 La mano.....	199
9.2.2.3 La muñeca	201
9.2.2.4 El miembro superior.....	205
9.2.2.5. El tronco superior:.....	212
9.2.2.6 Región lumbar	214
9.2.2.7 Tronco inferior.....	216
9.2.3 El sistema nervioso.....	218
9.2.4 El sistema respiratorio	219
9.2.4.1. <i>Causas de una deficiencia respiratoria funcional</i>	220
9.2.5. El gesto musical.....	221

9.2.5.1 Elementos estáticos	222
9.2.5.2 Control postural estático	222
9.2.5.3 La posición de pie:	223
9.2.6 Cuerpo e instrumento como unidad armónica.....	225
9.2.6.1 El movimiento	225
9.2.6.2 Esquema corporal.....	226
9.2.6.3 Actividades para facilitar el esquema corporal:	229
9.3 ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA EXPRESION CORPORAL EN LA FORMACION DEL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL	230
9.3.1 Conocimiento Corporal	232
9.3.1.1 Ejercicios de Estiramiento y Calentamiento: Estos ejercicios se pueden realizar antes, durante o después de una clase o presentación.....	232
9.3.1.2 El Cerebro.....	232
9.3.1.2 El cerebelo- el movimiento.....	234
9.3.1.3 Ejercicios de calentamiento y estiramiento cabeza y cuello	234
9.3.1.4 Ejercicios para estiramiento y calentamiento de brazos y hombros:	236
9.3.1.6 Ejercicios para distensionar las rodillas:.....	242
9.3.1.7 Ejercicios para estiramiento y relajación de la espalda:	245
9.3.1.8 Calentamiento y estiramiento de todo el cuerpo	247
9.3.1.9 Ejercicio para sentir el cuerpo imagen interior:.....	250
9.3.1.10 Ejercicios para el calentamiento y estiramiento de los dedos, manos y muñecas.....	251
9.3.1.11 El movimiento de las manos al hablar o al comunicarse con los demás.....	253
9.3.1.12 Ejercicios de calentamiento y estiramiento.....	256
9.3.1.13 Ejercicios para descansar y conocer el movimiento de los ojo:	259
9.3.1.14 Recomendaciones para mantener una adecuada postura sentado y de pie:	259
9.3.1.15 Ejercicio para favorecer la postura y el desplazamiento:.....	262
9.3.1.16 Como descubrir las distintas clases de movimientos: El espacio: aprende a ser consiente de tu espacio por medio de estos ejercicios.....	263
9.3.1.17 Ejercicio para la exploración del equilibrio:	265
9.3.1.18. Exploración de los niveles de movimiento:.....	265
9.3.1.19 Exploración de las distintas clases de movimientos	266
9.3.1.20 El sistema limbico – La expresión:	269
9.3.1.21 Juegos con la voz	271
9.3.1.22 Ejercicios para ejercitar la lengua	275
9.3.1.23. Sugerencias para el momento de dirigirse al público:	276
9.3.1.24 La Memoria:.....	277
9.3.1.25La emoción	278
9.3.1.25 Temas musicales de ambientación:	279
9.3.1.27 Consejos y recomendaciones:	281
CONCLUSIONES.....	282
SOLUCION DE CONTINUIDAD	284
BIBLIOGRAFIA.....	286

TABLA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. El entorno sociocultural.....	31
Figura 2. La interacción en el entorno sociocultural.	31
Figura 3. Los santandereanos	32
Figura 4. Teoría de sigmund Freud.....	36
Figura 5. El cuerpo en el acto Expresivo.....	73
Figura 6. El Movimiento Corporal.....	77
Figura 7: El rostro	81
Figura 8. La dilatación de las pupilas	82
Figura 9. El parpadeo	83
Figura 10. El contacto Visual	83
Figura 11. Tipos de espacio.....	91
Figura 12. El público	100
Figura 13. Patricia Stokoe.....	102
Figura 14. Ausencia de Expresión Corporal.....	105
Figura 15. La música y la expresión	108
Figura 16. Toma de conciencia del cuerpo	118
Figura 17. Control emocional	121
Figura 18. La expresión corporal	123
Figura 19. La Respiración.....	127
Figura 20. Observación Estudiantes de IV –VII nivel	129
Figura 21. Observación Estudiantes VI –X Nivel.....	130
Figura 22. Observación Practicas Docentes	130
Figura 23. Observación Estudiantes de I – x Nivel.....	131
Figura 25. Observación de artistas nacionales e internacionales en las ciudades de: Bucaramanga, Medellín, Cartagena, Bogotá.	132
Figura 26. Socialización de Resultados	139
Figura 27. El clarinete.....	141
Figura 28. Partes del clarinete	142
Figura 29. El chalumeau	143
Figura 30. Plano Superficial de la cara	146
Figura 31. Movimientos de la boca	147
Figura 32. Estiramiento de labios parcial	147
Figura 33. Estiramiento de labios total	148
Figura 34. Sonrisa recta	148
Figura 35. Sonreír levantando las comisuras de los labios.....	149
Figura 36. Sonreír triste	149
Figura.37. Estiramiento de los músculos del cuello	150
Figura 38. Región del tórax.....	150
Figura 39. Movimiento vertical ascendente y descendente de brazos	151
Figura 40. Concienciación del origen del brazo	152

Figura 41. Balanceo de brazos	152
Figura 42. Concienciación de la espalda	153
Figura 43. Músculos de la región del tórax	153
Figura 44. Músculos de la espalda.	154
Figura 45. Músculo del brazo.....	154
Figura 46. Estiramiento descendente de cervicales	155
Figura 47. Estiramiento lateral de cervicales.....	155
Figura 48. Estiramiento de brazos	156
Figura 49. Estiramiento de hombros.	156
Figura 50. Estiramiento de zona paravertebral	157
Figura 51. Estiramiento de tríceps.	157
Figura 52. Estiramiento de brazos parcial.....	157
Figura 53. Estiramiento de flexores de muñeca-bíceps.	158
Figura 54. Estiramiento flexores-dedos hacia arriba	158
Figura 55. Estiramiento de flexores-dedos hacia abajo.....	159
Fig. 56. Estiramiento de flexores-palma hacia afuera	159
Fig. 57. Estiramiento de flexores-palma hacia adentro.	160
Figura 58. Anatomía de la mano.....	160
Figura 59. Músculos de la mano	161
Figura 60. Movimiento de falanges distales	161
Figura 62. Movimiento de falanges total.	163
Figura 63. Movimiento circular de dedos-manos unidas	163
Figura 64. Movimiento circular de dedos. Palma de la mano hacia abajo	163
Figura 65. Desplazamiento de dedos por la superficie de la mano.	164
Figura 66. Estiramiento de dedos manos unidas	165
Figura 67. Estiramiento de dedos	165
Figura 68. Postura para la interpretación del clarinete-posición de pie y sentado.	166
Figura 69. Balanceo del cuerpo-adelante-atrás	166
Figura 70. Posición de equilibrio de pelvis- de pie y sentado.	167
Figura 71. Movimiento de pelvis- adelante-atrás.....	168
Figura 72. Posición de la cabeza en la ejecución del clarinete.	168
Figura 73. Posición en punta de pies. Estiramiento del cuerpo	169
Figura 74. Balanceo del cuerpo- lado a lado.....	169
Figura 75. Movimiento circular del tronco	170
Figura 76. Desplazamiento con el clarinete.	170
Figura 77. Anatomía del aparato respiratorio.	171
Figura 79. Respiración media o intercostal	173
Figura 80. Respiración abdomino-diafragmática.....	174
Figura 81. Ejercicio para concienciar la respiración abdomino-diafragmática.	174
Figura 82. Ejercicio de respiración para aumentar la capacidad pulmonar.	175
Figura 83. Sensibilización auditiva.....	175
Figura 84. Sonata para clarinete y piano, op 167 de Camille Saint Saëns.	176
<i>Figura 85.</i> Sensibilización de emociones	179
Figura 86. RELAJACIÓN: contracción y relajación de mano.....	182

Figura 87. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de brazo.....	183
Figura 88. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de hombros.....	183
Figura 89. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de cervicales.....	183
Figura 90. RELAJACIÓN: contracción y relajación de músculos del cuello.....	184
Figura 91. RELAJACIÓN: contracción y relajación. Movimiento ascendente de cejas.....	184
Figura 92. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de párpados.....	184
Figura 93. RELAJACIÓN: Contracción y relajación. Sonrisa forzada.....	185
Figura 94. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de dientes.....	185
Figura 95. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de lengua.....	185
Figura 96. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de labios.....	186
Figura 97. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de la columna.....	186
Figura 98. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de la zona torácica.....	186
Figura 99. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de los músculos del abdomen.....	187
Figura 100. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de las piernas.....	187
Figura 101. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de glúteos.....	187
Figura 102. RELAJACIÓN: Contracción y relajación. Respiración abdomino-diafragmática.....	188
Figura 103. La familia de percusión.....	191
Figura 104. La percusión prehistórica.....	193
Figura 105. Familia de los Idiófonos.....	194
Figura 106. Clasificación de los Membranófonos.....	194
Figura. 107. El sistema locomotor.....	197
Figura 108. Componentes del músculo.....	197
Figura 109. La mano.....	199
Figura 110. Movilidad de los dedos 1.....	200
Figura 111. Movilidad de los dedos 2.....	201
Figura 112. Movilidad de la muñeca.....	201
Figura 113. Movilidad del pulgar.....	202
Figura 114. Movilidad de la articulación metacarpo falángica.....	202
Figura 115. Fortalecimiento muscular para dedos y muñeca 1.....	203
Figura 116. Fortalecimiento para dedos y muñeca 2.....	203
Figura 117. Ejercicios para agilidad de dedos.....	204
Figura 118. El miembro superior. Plano superficial.....	205
Figura 119. Flexibilización de hombro.....	206
Figura 120. Flexibilización de codo y hombro.....	207
Figura 121. Flexibilización de muñeca.....	208
Figura 122. Movilidad de antebrazo 1.....	208
Figura 123. Movilidad de antebrazo 2.....	209
Figura 124. Movilidad de muñeca.....	209
Figura 125. Movilidad para hombro.....	210
Figura 126. Flexibilización de hombro.....	210
Figura 127. Estiramiento para hombro.....	211
Figura 128. Estiramiento de hombro sentado.....	211

Figura 129. Flexibilización de muñeca y hombro	212
Figura 130. Parte anterior y posterior del tronco	212
Figura 131. Movilidad del tronco superior	213
Figura 132. Flexibilidad de tronco superior	213
Figura 133. Fortalecimiento de hombro	213
Figura 134. Parte posterior baja del tronco	214
Figura 135. Flexibilización de la espalda	215
Figura 136. Flexibilización de la espalda baja	215
Figura 137. El miembro inferior	216
Figura 138. Flexibilización de la pierna	217
Figura 139. Flexibilización de espalda	217
Figura 140. Flexibilización de columna y piernas.	217
Figura 141. Ejercicios de calentamiento en timbales sinfónicos	218
Figura 142. Posición militar.....	220
Figura 143. Postura al tocar.....	221
Figura 144. La posición de pie	223
Figura 145. La pelvis	224
Figura.147. La expresión corporal en el percusionista	227
Fig. 148. El movimiento en escena	229
Figura 149. El equilibrio	229
Fig.150. Espacio Orientado	230
Figura 151. El cuerpo Humano	231
Figura 152: Corte Transversal del Encéfalo	232
Figura 153 Beneficios de escuchar y estudiar música.	233
Figura 154El cerebelo.....	234
Figura 155. Músculo esternocleidomastoideo	235
Figura 156 Ejercicios cabeza	235
Figura 157: Relajación del cuello	236
Figura 158 Músculos del brazo	236
Figura 159: flexibilidad de los músculos.....	237
Figura 160 Palabra y movimiento- hombros.....	237
Figura 161: palabra y movimiento-brazos	238
Figura 162 Rotación de los hombros	239
Figura 163. Rotación de la muñeca.	239
Figura 164. Relajación de brazos	239
Figura 165. : Articulación de la cadera.....	240
Figura 166: flexibilidad de los músculos de las piernas1	240
Figura 167. Flexibilidad de los músculos de la pierna2	241
Figura 168. Relajación en la cadera	241
Figura 169 Músculos de la cintura.	242
Figura 170 Rodillas: tensión-relajación	243
Figura 171. Relajación de muslos.....	243
Figura 172. Estiramiento y relajación de las piernas.	244
Figura 173: Estiramiento de la rodilla.....	244
Figura 174:Relajación la musculatura	244

Figura 175. Posición de alteza.....	245
Figura 176: El sistema Nervioso	245
Figura 177: Descanso de la espalda.....	246
Figura 178: Estiramiento para espalda 1	246
Figura 179 : Estiramiento de brazos y espalda2	246
Figura 180: Estiramiento de espalda3.....	247
Figura 181: Estiramiento de espalda4.....	247
Figura 182: Movilidad columna vertebral	248
Figura 183: Extensión de brazos y piernas.	248
Figura 184 Giro simple	249
Figura 185 Descanso de todo el cuerpo	249
Figura 186. Sentir el cuerpo.....	250
Figura 187. Imagen Exterior	250
Figura 188: Estiramiento de manos	251
Figura 189: Relajación de muñeca	251
Figura 190. Relajación de manos	252
Figura 191: Figuras con las sombras de las manos	252
Figura 192 Las manos y los símbolos.....	253
Figura 193 Manos al hablar1	254
Figura 194 Manos al hablar2	254
Figura 195. Manos y brazos al hablar.....	255
Figura 196. Relajación de los pies	255
Figura 197. Flexión y relajación de los talones	256
Figura 198. Las Mejillas	256
Figura 199 La boca.....	257
Figura 200. El rostro	257
Figura 201. La lengua.....	257
Figura 202 .Movimiento de los Labios.....	258
Figura203. Sonrisa1	258
Figura 204SONRISA INTERIOR.....	258
Figura 205. Sonrisa Interior	259
Figura 206. Los ojos	259
Figura 207: Postura de pie	260
Figura 208: Posturas.	260
Figura 209: Postura-Columna.....	261
Figura 210 Postura Sentado	262
Figura 211. Desplazamiento en el piano.....	263
Figura 212. Postura en el piano	263
Figura 213. El espacio	264
Figura 214.El espacio y el objeto	264
Figura 215. El desplazamiento.....	264
Figura 216. El equilibrio.	265
Figura 217. Direcciones en el espacio	265
Figura 218 Nivel Bajo	266
Figura 219. Nivel Medio	266

Figura 220. Nivel Alto.	266
Figura 221. Pesado	267
Figura 222. Liviano	267
Figura 223. Movimiento mínimo	267
Figura 224. Movimiento máximo	268
Figura 225. Movimiento rápido.....	268
Figura 226. Movimiento Lento.....	268
Figura 227. Movimientos Rebote.	269
Figura 228. Movimiento ligado	269
Figura 229. Movimiento Cortado.....	269
Figura 230. El sistema límbico	269
Figura 231: La expresión	271
Figura 232. La danza	271
Figura 233. La voz y el tono.....	272
Figura_234. La voz y las expresiones.....	272
Figura 235. Al hablar, cantar, gritar y susurrar.	273
Figura 236. La imaginación.....	273
Figura 237. El canto y el movimiento	273
Figura 238. Afinación con movimiento.	273
Figura 239. Cantando con movimiento	274
Figura 240. Presentador de circo	274
Figura 241. El payaso	275
Figura 243. La lengua	276
Figura 244. La Memoria.....	278

TABLA DE CUADROS

Cuadro 1. El entorno familiar	30
Cuadro 2. Las etiquetas	35
Cuadro 3. La actitud y el comportamiento.....	39
Cuadro 4. La seguridad	40
Cuadro 5. Músicos Clásicos.	41
Cuadro 6. Formación musical	43
Cuadro 7. Maestro ser Integral	45
Cuadro 8. La formación integral.....	46
Cuadro 9. El maestro	47
Cuadro 10. El maestro integral: cuerpo-mente y alma	48
Cuadro 11. El mediador	50
Cuadro 12. Maestro mediador	54
Cuadro 13. El proceso de la comunicación	58
Cuadro 14. Tipos de Diálogos	61
Cuadro 15. .Sistemas Principales de la comunicación No verbal.....	62
Cuadro 16. Signos no verbales paralingüísticos	63
Cuadro 17. Componentes del cuerpo	70
Cuadro 18. El movimiento.....	76
Cuadro 19. Los Signos No verbales Kinésico	78
Cuadro 20. Tipo de gestos.....	79
Cuadro 21. Funciones de la mirada	84
Cuadro 22. Los tipos de sonrisa	85
Cuadro 23. La proxemica.....	86
Cuadro 24. Componentes del espacio	89
Cuadro 25. Los tipos de espacios	91
Cuadro 26. Formas de delimitación de territorios y espacios	94
Cuadro 27. Componentes del tiempo.....	95
Cuadro 28. Componentes Energía	97
Cuadro 29. Componentes de la expresión corporal	103
Cuadro 30. La Ausencia de Expresión Corporal	105
Cuadro 31. Las competencias Saber Hacer-Saber Ser.	115
Cuadro 32. Metodologías de la Expresión Corporal.....	116
Cuadro 33. Expresión y Proceso	125
Cuadro 34. Ficha de Observación	134
Cuadro 35.Registro de observación 3.....	136
Cuadro 36. Ficha de entrevista.....	137
Cuadro 37: El hipotálamo	270

GLOSARIO

ACTITUD: Es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas.

APTITUD: Es la Capacidad y buena disposición para ejercer o desempeñar una determinada tarea, función, empleo, etc.

APARATO LOCOMOTOR: sistema orgánico compuesto por diversas estructuras anatómicas que actúan coordinadamente entre sí. Los elementos que lo componen son los huesos y las articulaciones que en su conjunto forman el esqueleto y los músculos que permiten que se muevan los distintos segmentos corporales.

ARTICULACIÓN: Conjunto de partes duras y blandas que participan en la unión entre dos o más huesos. Existen distintos tipos de articulación en función de la movilidad

AUTOIMAGEN: es la propia imagen corporal que cada persona manifiesta a partir de pensamientos y emociones derivados de la experiencia con el entorno.

CINESTESIA: Son las sensaciones nacidas de la lógica sensorial, que se transmiten continuamente desde todos los puntos del cuerpo, al centro nervioso de las aferencias sensorias.

CUERPO: Conjunto complejo constituido por la parte física, emocional y mental de los seres humanos.

COMUNICACIÓN: es el proceso mediante el cual se transmite sentimientos, opiniones o cualquier tipo de información mediante el habla, escritura u otro tipo de señales (lenguaje no verbal) entre un emisor y un receptor.

CONSCIENCIACIÓN: Acción y efecto de crear conciencia entre la gente a cerca de un problema o fenómeno en particular.

CLARINETE: Instrumento musical de viento formado por un tubo cilíndrico, generalmente de madera, con una serie de orificios (de los cuales unos se tapan

con los dedos y otros mediante llaves), con embocadura y con una lengüeta de caña y un pabellón de forma abocinada.

CRONEMIA: Es la concepción, estructuración y uso del tiempo que realiza el ser humano, especialmente durante la comunicación y depende principalmente del contexto social del individuo. La cronémica estudia los significados, uso y comunicación del tiempo.

EXPRESIÓN CORPORAL: hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo, desarrollando un código propio de comunicación.

EXPRESIVIDAD: Es la capacidad que tiene una persona de manifestar con viveza sentimientos o pensamientos.

FLEXIBILIDAD: Dícese de la cualidad que tiene los músculos de estirarse, a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

GESTUALIDAD: Relativo a los movimientos efectuados por las distintas partes que conforman el rostro humano (ojos, cejas, boca, etc.).

INTEGRAL: Es la evolución en todos los aspectos: emocional, cognitivo, social, afectivo a través de un proceso educativo.

KINESICA: Estudia el significado expresivo, comunicativo de los movimientos corporales y gestos aprendidos solos o en relación con la estructura lingüística y paralingüística y la situación comunicativa.

MOVIMIENTO: Es el desplazamiento de las distintas partes del cuerpo respecto a el mismo y al espacio. Ej: movimiento de ojos, movimiento de las manos.

MÚSCULO: Los músculos son unas estructuras fibrosas que gracias a su capacidad de contracción permiten el movimiento.

PERCUSIÓN: Se definen como instrumentos de percusión a todos aquellos cuya superficie resonadora es golpeada, sacudida o frotada por el ejecutante.

POSTURA: Es la posición del cuerpo con respecto al espacio que le rodea y como se relaciona el sujeto con ella, está influenciada por factores: culturales, hereditarios, profesionales, hábitos (pautas de comportamiento), modas, psicológicos, fuerza, flexibilidad, etc.

PROXEMICA: Es el estudio del espacio físico real que las personas consideran necesario establecer entre ellas mismas y los demás para sentirse a gusto.

PROPIOCEPCIÓN: Es el sentido que nos informa de la posición, orientación y rotación del cuerpo en el espacio, y de la posición y los movimientos de los distintos miembros del cuerpo, merced a las sensaciones cinestésicas (o sensaciones de movimiento); los receptores o terminaciones nerviosas de este sentido están localizados en los músculos, tendones, articulaciones y oído interno.

RESUMEN

TÍTULO:

LA EXPRESION CORPORAL Y LA FORMACION DEL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL

AUTOR:

CASTRILLON DIAZ, Ana Sofía

JAIMES RIVERA, Luz Katherine

OCHOA OSORIO, Adriana Marcela**

PALABRAS CLAVES:

Expresión, cuerpo, consciente, maestro, músico, actitud, kinésica, proxémica, cronémica, estrategias.

DESCRIPCIÓN:

La presente investigación plantea el problema del lugar de la expresión corporal en la formación del maestro de música y sobre cómo recuperar esta dimensión determinante de la mediación pedagógica en el campo de las prácticas educativas. La expresión corporal se define como una relación armónica entre la kinesica, la proxémica y la cronémica de una persona, según la naturaleza de ésta, para significar y comunicar con el cuerpo. Se pretende proponer procesos de innovación pedagógica, alrededor de la formación de formadores en música, con la incorporación de la expresión corporal como correlato de la formación integral desde un enfoque educativo basado en competencias. Los referentes teóricos son de tres ámbitos: a) la semiótica tensiva (Zilberberg, Fontanille); b) la visión compleja del cuerpo vivo) junto a ello, la perspectiva educativa, en especial en la educación en las artes, donde el cuerpo que aprende es concebido como un complejo dispositivo afectivo, cognitivo y perceptivo-afectivo (Gardner, Piaget, Vigotsky, etc.). La metodología es de orden cualitativo, con cinco etapas consecutivas que se desarrollan paralelamente a la elaboración teórica. Se pretende que quien se forma como docente de música en la Universidad Industrial de Santander construya un trabajo consiente sobre la expresión corporal propia y de sus estudiantes, de manera que redunde no sólo en la formación disciplinar específica (musical), sino en la formación para la vida en tanto el proceso de aprendizaje trata de relaciones dialógicas, de mediación de valores, de acervos culturales y de la necesidad de transformación de éstos hacia una mejor calidad de vida en la que el cuerpo está inexorablemente involucrado.

* Proyecto de grado

** facultad de ciencias humanas escuela de artes-música director: CASAS FERNÁNDEZ Patricia

ABSTRACT

TITLE:

THE CORPORAL EXPRESSION AND THE FORMATION OF THE PEDAGOGICAL MEDIATOR AND THE MUSICAL ENVIRONMENT.*

AUTHOR:

CASTRILLON DIAZ, Ana Sofía
JAIMES RIVERA, Luz Katherine
OCHOA OSORIO, Adriana Marcela **

KEYWORDS:

Expression, body conscious, master, musician, attitude, Kinetics, proxemics, cronemic, strategies.

DESCRIPTION:

This investigation examines the place of the physical expression in the formation of a musical master, and how to recover this determining dimension of the pedagogical medium in the educative field. The physical expression is defined as the person's harmonic relation between the kinetics, proxemics, and cronemic, according to the nature of the individual in order to communicate and signal using the body. There will be proposed innovative pedagogical processes in the formation of music trainers, with the incorporation of the physical expression and its influences on the development of educational processes based on competitions. The theoretical framework is composed of three areas: a) tensive semiotics (Zilberberg, Fontanille), b) the live body's complex vision .c) next to it, the educational perspective, particularly in education in the arts, where the body that Learns is conceived as a device which is complex, affective, cognitive and perceptual-affective (Gardner, Piaget, Vygotsky, etc.). The methodology is qualitative, with five consecutive stages that run parallel to the theoretical development. It is intended that who is teaching music at the Universidad Industrial de Santander, agrees to build a job on their own body language and on that of their students, so that it results not only in the specific discipline training (musical), but in training for life in both the learning process in dialogical relations, mediation of values, cultural backgrounds and the need to transform them into a better quality of life in which the body is

* Degree Project

**Faculty of Human Sciences. Arts School. Project Director: CASAS FERNANDEZ Patricia

INTRODUCCIÓN

La expresión corporal es un problema más complejo que su convencional concepción como lugar de intimidad y de subjetividad, pues abarca, además de la realidad corporal del individuo, la dimensión sociocultural en la que el cuerpo se sitúa e interactúa con los otros.

En el campo de las prácticas educativas, la expresión corporal se define como una relación armónica entre la kinésia, la proxémica y la cronémica de una persona, según la naturaleza de ésta, para significar y comunicar con el cuerpo. Hemos organizado diferentes enfoques sobre la expresión corporal en tendencias:

- Los orientados a la garantía de la salud del cuerpo, de origen médico, y que se rigen por principios clínicos, lo que ha aportado conocimientos sobre el cuerpo y su funcionamiento, pero lejos de una visión integral de la vida del paciente.
- Los que enfatizan el desarrollo de las condiciones del cuerpo a partir de las necesidades de la cultura física y el deporte, como las preocupaciones expresadas en la Carta abierta, del 4 de marzo de 2009, del *Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois* (C.O.S.L.)¹ que llama a la calidad de la formación docente del deporte.
- La formación docente orientada al desarrollo psicomotor del niño y del adolescente, con soporte en las investigaciones de la psicología y del desarrollo de la motricidad y con algunos referentes (Cratty², Conde³ y Craig⁴, entre otros) que sistematizan los aportes de la psicología evolutiva y cognitivo a las dinámicas pedagógicas.
- La tendencia que concibe la expresión corporal como connatural a las artes, espacio donde más se han desarrollado teorías y técnicas de renombre (Eugenio Barba, Tadeuz Kantor, Isadora Duncan, Sege Lifar, Mary Wigmann, etc) y que ha hecho de la expresión corporal un elemento fundante en la formación del artista, sea como método o técnica del creador y como medio de aprendizaje y de investigación del sujeto para la vida
- El ámbito de las orientaciones terapéuticas y de alternativas de búsqueda de bienestar y de recuperación de la expresividad del cuerpo en la vida cotidiana, con elaboraciones teórico-prácticas eclécticas donde se recogen avances sobre el

¹ Carta consultable en el portal del *Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois* [en línea] url: www.cosl.lu/news/forcedownload.php?idownload=148&type=pdf (página consultada el 1 de abril de 2009).

² CRATTY, B.J. Motricidad y psiquismo. Valladolid: Miñón, 1974.

³ CONDE y J.L., VICIANA, V. Fundamentos para el desarrollo de la motricidad. Málaga: Aljibe, 1997.

⁴ CRAIG, G.J. Desarrollo psicológico. México: Prentice-Hall, 2001.

lenguaje del cuerpo en la sociedad teleológica e instrumental (Bossu y Chalaguier⁵, Haxthausen y Leman⁶, Lowen⁷, entre otros).

•
Para construir finamente la relación competencia y expresión corporal (lo que sería un aporte interesante a uno de los dilemas más discutidos en la educación contemporánea), servirán de punto de partida algunas investigaciones ya desarrolladas con intereses educativos, alrededor de la articulación del sentido artístico a la conciencia corporal, así como estudios antropológicos y de la micro-sociología (Erwin Goffman, Flora Davis, Edward Hall, entre otros). Un ejemplo poco conocido y considerado como un precedente en el ámbito universitario es la investigación desarrollada por Jean-Pierre Obin sobre la expresión corporal y la formación de maestros de la universidad científica y médica de Grenoble.⁸ Él concluye que es necesaria una visión fenomenológica del sujeto y de la educación para hacer posible el cuidado del cuerpo y de los modos de significación y de comunicación de éste en las interacciones de los profesionales del área de la salud con los pacientes. Se trata de superar el solipsismo y hacer que los aprendices y profesionales tomen el camino de la lectura compartida de la realidad y de la toma de decisiones, bajo la premisa ética del respeto de la integridad que nace en el cuerpo mismo y su expresividad. Investigaciones más recientes toman en cuenta el desarrollo holístico o integral del sujeto, pero en proyectos orientados al artista y no tanto a la formación del formador de formadores, como pretendemos. Yvonne Berge e Isabel Avello Murias⁹, Susi Aguilera y Norberto Díaz Patricia Cardona¹⁰ tiene proyectos orientados al lenguaje del cuerpo en la escuela y se acompañan de otros trabajos destacados sobre la expresión corporal e interacciones humanas (Jacques Dropsy¹¹, Patricia Stokoe¹²).

Los referentes teóricos son de tres ámbitos: a) la semiótica tensiva (Zilberberg, Fontanille), que considera al cuerpo como eje fundamental de las producciones de sentido, dado que es una presencia sensible quien es capaz de construir prácticas significantes; b) la visión compleja del cuerpo vivo, espacio interdisciplinar donde se destaca la concepción del cuerpo por las artes y la investigación sobre la percepción del espectador, la visión fenomenológica del cuerpo y las construcciones del cuerpo como sistema autopoyético (Varela, Maturana); c) junto a ello, la perspectiva educativa, en especial en la educación en las artes, donde el

⁵ BOSSU, Henry y Claude CHALAGUIER. La expresión corporal. Barcelona: Martínez-Roca, 1986.

⁶ HAXTHAUSEN, Margit y Rhea LEMAN. Sentir el cuerpo. Barcelona: Urano, 1989.

⁷ LOWEN, A. La espiritualidad del cuerpo. Barcelona: Paidós, 1993. LOWEN, A. Bioenergética. Madrid: Diana, 1977.

⁸ OBIN Jean-Pierre. *Sur une pratique d'expression corporelle avec des étudiants scientifiques*. Revue IUT Recherches et formation, N° 78, septiembre 1982.

⁹ BERGE, Y., Isabel AVELLO MURIAS. Pedagogía y metodología de la danza basada en la E.F. Gijón: Avello, 2002.

¹⁰ CARDONA, Patricia. La percepción del espectador. México: CENDI, 1993.

¹¹ DROPSY, Jacques. Vivir en su cuerpo (expresión corporal y relaciones humanas). Buenos Aires: Paidós, 1987.

¹² STOKOE, Patricia y Alicia Sirkin. El proceso de creación en arte. Buenos Aires: Almagesto, 1994. STOKOE, Patricia y Ruth Harf. La expresión corporal en el jardín de infantes. Buenos Aires: Paidós (3ª ed.), 1992. STOKOE, Patricia. Expresión Corporal: arte, salud y educación. Buenos Aires: Humanitas- ICSA, 1987. STOKOE, Patricia. Guía didáctica para el docente. Buenos Aires: Ricordi, 1986. STOKOE, Patricia. La expresión corporal y el adolescente. Buenos Aires: Barry, 3ª ed., 1976. STOKOE Patricia. La expresión corporal y el niño. Buenos Aires: Ricordi, 1967.

cuerpo que aprende es concebido como un complejo dispositivo afectivo, cognitivo y perceptivo-afectivo (Gardner, Piaget, Vigotsky, etc.).

Como se ha expresado, **la metodología** es de orden cualitativo, con cinco etapas consecutivas que se desarrollan paralelamente a la elaboración teórica: a) observación de campo y obtención de datos; b) análisis de datos para establecer necesidades educativas alrededor del tópico de investigación y triangulación de los resultados; c) diseño de estrategias didácticas; d) ejecución de actividades didácticas, registro, análisis y evaluación de las mismas; e) elaboración de propuestas de diseño curricular y socialización de los resultados.

Desde el trabajo de intervención pedagógica que aquí se plantea, se pretende aportar un acervo que permita superar la simple proclamación de la innovación pedagógica en el terreno de la formación musical y docente que, en muchos escenarios, como en la educación superior, no deja de ser más que un sofisma discursivo que encubre prácticas educativas tradicionales en las que el desarrollo cognitivo es tratado de modo instrumental. Procesos de esta naturaleza urgen en una sociedad y en instituciones de educación superior, como la UIS, donde el estudiante que ingresa a los planes de estudio en música generalmente no posee competencias previas en el ámbito artístico, por lo que se deben hacer converger muchos esfuerzos para que el estudiante encuentre modelos de desarrollo integral de sí mismo y de sus futuros estudiantes. Se busca visibilizar la importancia de la lúdica corporal que es, según Gadamer¹³, un trabajo sobre reglas que manifiesta cómo el sujeto responde a desafíos mientras aprende.

Esperamos que esta investigación llegue a impactar y a satisfacer una necesidad que se vive actualmente en nuestra ciudad, país y en el mundo

¹³ GADAMER, Hans-Georg. Verdad y método I. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2001: *El «sujeto» de la experiencia del arte, lo que permanece y queda constante, no es la subjetividad del que experimenta sino la obra de arte misma. Y éste es precisamente el punto en el que se vuelve significativo el modo de ser del juego. Pues éste posee una esencia propia, independiente de la conciencia de los que juegan. (...) El sujeto del juego no son los jugadores, sino que a través de ellos el juego simplemente accede a su manifestación* (p. 145).

JUSTIFICACION

La investigación parte de una pregunta que genera necesidades de transformación educativa: ¿cómo recuperar, justificadamente y en términos científicos, las fortalezas de la expresión corporal en la mediación pedagógica?.

Este problema se enmarca dentro del programa de formación docente *Licenciatura en Música*, de la Universidad Industrial de Santander, oferta que desde el año 1984 ha tenido un permanente ingreso de estudiantes y cuenta con 182 egresados que laboran en su campo de formación profesional para atender a diferentes poblaciones estudiantiles, desde la educación básica primaria hasta la universidad. La mirada crítica sobre el quehacer de este docente produce necesidades de transformación y de innovación en la formación del maestro de música. Una de las falencias percibidas y expresada en diversos procesos correlativos a reformas académicas, la acreditación previa y la obtención del registro calificado para el funcionamiento del programa atañe al desarrollo de la corporalidad con respecto de la mediación pedagógica, la actividad artística y la construcción de lenguajes por parte de un sujeto competente. La formación integral del sujeto, donde las diversas dimensiones (afectivo y senso-perceptiva, cognitiva e intersubjetiva) no están escindidas y deberían, al ser consideradas didácticamente como integrales e inter-determinantes.

La preocupación por lo corporal no es sólo desde la clase de educación musical, sino también un asunto de trabajo sistemático sobre diversas experiencias corporales que apunten al desarrollo de una sincronía con la mente y a la generación de sensibilidades, vivencias y consciencia del propio cuerpo, más allá de lo conceptual, lo que afecta a los diseños curriculares de la formación docente en diversas áreas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Proponer procesos de innovación pedagógica, alrededor de la formación de formadores en música, con la incorporación de la expresión corporal como correlato de la formación integral desde un enfoque educativo basado en competencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar prácticas didácticas en la formación del docente en música de la UIS y determinar necesidades educativas alrededor de la incorporación de la expresión corporal y del cuidado del cuerpo del futuro docente;
- Construir una elaboración conceptual sobre la expresión corporal, a la par que se desarrolla el proceso de investigación cualitativa (investigación en el aula), en relación con un concepto institucional de competencia en el ámbito educativo;
- Diseñar estrategias didácticas alrededor de la expresión corporal como soporte del aprendizaje integral del aprendiz y que tengan impacto en la organización curricular de la formación del maestro de música;
- Ejecutar las estrategias didácticas en que se articule la definición institucional de competencia con la práctica de la expresión corporal en escenarios puntuales de formación docente en la UIS;
- Evaluar y divulgar los resultados estrategias didácticas en que se articule la definición institucional de competencia con la práctica de la expresión corporal en escenarios puntuales de formación docente en la UIS.

1. EL PROBLEMA SITUADO AL ENTORNO SOCIOCULTURAL Y FAMILIAR

En este panorama, de investigaciones sobre el cuerpo y de métodos con implicaciones educativas, interesa articular parte de los conocimientos de estas fuentes a la formación del docente de música de la Universidad Industrial de Santander, ello con el objeto de llenar un vacío en la construcción de un saber pedagógico que requiere del reconocimiento del cuerpo como asiento de todas las dimensiones humanas, lo que incidirá en la calidad de la educación artística. Para solucionar esta brecha entre *lo que padecemos y necesitamos* y *el saber que circula por el mundo*, requerimos de un trabajo de determinación de necesidades educativas en la formación del docente de música y, sobre ello, establecimos qué saberes retomar y articular para responder a unas demandas puntuales que confluyen a la reconsideración del diseño curricular de la formación de formadores.

Al iniciar el estudio del entorno sociocultural y familiar del estudiante de licenciatura en Música de la Universidad Industrial de Santander, Partimos de un hecho consecuente que influye en parte en el individuo; los educandos inscritos al programa de licenciatura en música provienen de distintas poblaciones, poseen diversas edades y formación académica, lo que interviene en su cultura, actitudes, experiencias, e intereses profesionales. El lugar donde crece el sujeto influye en el desarrollo integral del mismo, allí aprende valores, costumbres, actitudes, que son determinantes para formar hombres física, social y psicológicamente íntegros.

1.1 EL ENTORNO FAMILIAR

El entorno familiar es el espacio en el cual el ser humano crea su propia personalidad; este ambiente en el que vive y se desarrolla el niño constituirá un factor decisivo en el desarrollo de su sensibilidad, su oído y su futura musicalidad. Dependerá pues, en primera instancia, el hecho de que el niño desentone o cante afinado, de que su registro vocal sea amplio y cristalino o bien pobre y de timbre indiferenciado. Si en el hogar se canta, se toca música y se escuchan grabaciones, el niño se habituará desde temprano a seguir con interés manteniendo la atención durante periodos más o menos largos.

14

A veces se preguntan ¿porqué actúa de esa manera? ¿Por qué no le gusta esto? ¿Por qué no canta afinado? Antes de hacer todo este tipo de preguntas se partirá primero en conocer e investigar la formación que tuvo este individuo, en primera

¹⁴DE GAINZA, Hemsy violeta. La iniciación musical del niño. Buenos Aires: Ediciones Ricordi Americana, 1964.52. p.

instancia a su familia y quienes son la influencia directa en él. En el ámbito musical influye totalmente partiendo de un aspecto muy importante: “la voz de la madre”, quien interviene en la afinación del futuro profesional. Si en la casa no se canta ningún tipo de música y solo se oye con indiferencia la radio o la televisión, el pequeño no aprenderá a cantar y, probablemente, demorará aún más para llegar a afinar la canción infantil más sencilla, a menos que reciba una educación musical capaz de suplir esta deficiencia familiar. Los niños a quienes se les ha cantado asiduamente durante la primera época de su vida demostrarán pronto mayores posibilidades musicales que otros a quienes les ha faltado esta experiencia o estímulo. 14

Otro aspecto determinante dentro de la formación del ser, es el tipo de familia a la que pertenece, si es de tipo conservador y autoritario, tiende a ser un poco tímido e inseguro; muchas veces los padres imponen reglas drásticas dentro de la del hogar causando un trauma y frustración en el ser, el cual de una u otra manera reaccionará guardando silenciosamente sus expresiones, o pronunciándolas exageradamente y convirtiéndose en hiperactivo. Los estudiantes que afirmaron ser muy independientes de sus padres, se muestran egoístas en el escenario. Durante el proceso de entrevistas y observaciones se reafirma que el afecto y el amor familiar influyen totalmente en la actitud abierta del músico.

La disciplina, los valores éticos y morales como: el respeto, la honestidad, la libertad, la honradez, la solidaridad y la igualdad son inculcados por los padres, quienes influyen en lo que serán los pensamientos y las actuaciones del individuo. Esto se evidencia totalmente en el aula, cuando se encuentra a un maestro el cual comparte su amplio conocimiento con sus estudiantes sin tener ninguna clase de envidias a ser superado, o el instrumentista quien entrega todo en el escenario. El ser en formación se convierte en discípulo del maestro y llega incluso a superarlo, pero con el fin de ir dejando una huella imborrable en sus futuros estudiantes y en a la humanidad.

No se puede olvidar la función de la familia que es “perpetuar la especie humana y tener a su cargo la formación síquica, moral y cultural de sus descendientes”¹⁵; es la unidad que prepara y beneficia al individuo, aportando y cultivando en el ser un grupo de valores, y formación, fundamental para el desarrollo del individuo. (Ver tabla 1)

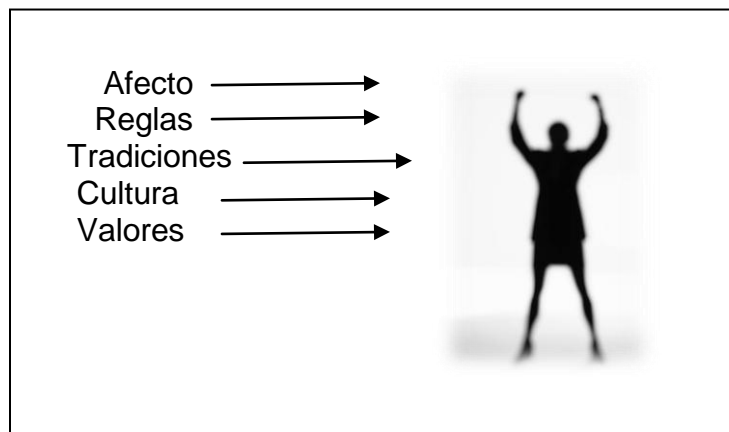
La personalidad del individuo se verá afectada por todos estos aspectos; la cultura y la tradición se conservarán y se transmitirán de generación en generación. La familia y su entorno, serán las primeras fuentes a repetir y dejar una huella a seguir, por parte de quien se mueve en el camino de las artes.¹⁶ Los estudiantes con perfiles tranquilos, seguros y alegres, manifestaron que el amor brindado por

¹⁵GURROLA Castro. VÁZQUEZ, Gloria. Formación cívica y ética 2, México: Editorial patria, 2006. 76.p.

¹⁶DE GAINZA, Hemsy violeta. La Iniciación Musical del Niño. Argentina: Editorial Ricordi, 1964, 52.p.

sus familias y Dios los ayudaron en su desempeño profesional; nunca se sintieron presionados, ni obligados a realizar tareas o actividades que no los satisficiera; siempre se sintieron felices. Además manifestaron que la relación con sus padres es muy estrecha, tanto que les gusta vivir con ellos y lo quisieran hacer toda la vida; Pero ¿qué sucedecuanado los padres le brindan amor en exceso?, al dedicar tanto amor y cariño, no permiten que el individuo actué por sí solo; este factor, puede ser determinante e importante en el desempeño del músico. Situaciones fuertes y con impacto en el individuo, contribuyen a un cambio de actitud y comportamiento reflejado en el aula y escenario.

Cuadro 1. El entorno familiar



Hechos por los autores de la investigación

1.2 ENTORNO SOCIOCULTURAL

La cultura es el conjunto de reglas y normas a seguir, como la manera de vestir y la religión. Por ello la cultura se lleva arraigada en el crecimiento como persona y depende de dónde viene, el cómo se forja y el cómo se crea la sociedad humana¹⁷; un ser en formación depende y es influenciado por sus progenitores en cuanto a su manera de vestir. Al depender de sus padres opta por adaptarse, no tomar decisiones, ni opinar; con hábitos compartidos por los miembros de un grupo que vive en un espacio geográfico, aprendidos pero condicionados biológicamente, tales como los medios de comunicación (de los cuales el lenguaje es la base), las relaciones sociales a diversos niveles, las diferentes actividades cotidianas, los productos de ese grupo y cómo son utilizados, las manifestaciones

¹⁷ GONZALES, Héctor miguel. La familia como base del individuo, (en línea) <http://dhphumanidades.blogspot.es/1259550539>(citado el 20 de febrero del 2010)

típicas de las personalidades tanto nacionales como individuales y sus ideas acerca de su propia existencia y la de los otros miembros.¹⁸

Figura 1. El entorno sociocultural



AGUILERA, Manuela. Consumo y ciudadanía.
(_____ en _____ línea)
[http://angelsmcastells.nireblog.com/post/2008/08/26/manuela-aguilera-consumo-y-](http://angelsmcastells.nireblog.com/post/2008/08/26/manuela-aguilera-consumo-y-ciudadania)

[ciudadania.](http://angelsmcastells.nireblog.com/post/2008/08/26/manuela-aguilera-consumo-y-ciudadania) (citado el 15 de marzo del 2010)

El factor económico, influye en las oportunidades que se le puedan presentar al individuo en formación, en la alimentación que influirá en su desempeño académico y físico. Con ello también el barrio donde este crezca y con la población que se relacione. El comportamiento humano transcurre en medio de un marco social o interpersonal (proxémica) donde constantemente se vive en interacción con otras personas desde la infancia hasta la vejez y en general, la vida humana resulta difícil de concebir fuera del marco de estas relaciones sociales. A través de ellas las personas van modelando su particular modo de ser y de comportarse, las creencias, actitudes y, en definitiva, el propio yo. Lo que es cada persona, es consecuencia de esta interacción. Los pensamientos, sentimientos y conductas de los individuos son influidos por otros; este proceso se desarrolla a través de interacciones cara a cara en las cuales dos personas se apoyan o influyen mutuamente o en forma indirecta a través de los medios de comunicación.¹⁹

Figura 2. La interacción en el entorno sociocultural.



¹⁸POYATOS, Fernando. La comunicación no verbal I cultura, lenguaje y conversación, Madrid: istmo, 1995.25, p.

¹⁹STARICO DE ACCOMO, Nelly. El proyecto de aula, Hacia un aprendizaje significativo. 3a edición. Argentina: Editorial Magisterio. 1999. 30p

DEFINICION DE. Entorno social. (en línea) <http://definicion.de/entorno-social> (citado el 20 de marzo del 2010)

La cultura, el país, y el lugar donde crece el individuo, se convierten en pieza fundamental, para su desenvolvimiento en la sociedad.

1.2.1 El santandereano: Durante el proceso de análisis y recolección de datos, se percibió que la cultura santandereana, tiene características muy distintivas y esto hace parte de lo que los músicos son hoy en día; a partir de un texto escrito por el escritor colombiano Enrique Serrano López y gracias a la formación y vivencias dentro de la misma, podemos determinar que los santandereanos poseen las siguientes características: Sobrios, febriles , reservados, misteriosos , aislados, gente con mucha Fe, característicos en la forma de hablar , caminar, y comer; rudos, fuertes, extraños, contradictorios, profundamente humanos, con rigor, honestidad, templados, individualistas, ahorrativos, disciplinados, con un carácter fuerte, con cambios de ánimo, soñadores, muy rutinarios, pudiendo caer en el alcohol con facilidad; frente a las calamidades se levantan con más fuerza, les gusta trabajar , utilizan siempre las adivinanzas y refranes, son modestos, viven con fantasía y sueños; los hijos son muy obedientes con los papas, les gusta el chisme, son fatalistas, les gusta limitarse para saltar del mundo, un poco melancólicos, problemáticos, envidiosos, muy humanos, apasionados, y Justos.²⁰

Figura 3. Los santandereanos



TRAVELIPOD. El socorro. (En línea) <http://www.travelpod.com/travel-blog-entries/juanda100/2/1263483876/tpod.html>(citado el 30 de mayo del 2010)

El santandereano es un hombre con un perfil y una cultura profundamente marcada, a partir de esto se replantea el cómo transformar a una sociedad, manteniendo sus características culturales, pero convirtiendo aspectos que tal vez,

²⁰ LOPEZ, Enrique. Los sobrios santandereanos enigmas por resolver. En.Avianca en revista. Junio-Julio, 2010, vol.6 N. 64,p.94,95, 96, ISSN. 1909-1281

no le permitan ser ni expresarse. Algunas veces la cultura influye de forma negativa, manipulando a un ser cuyos objetivos cambian, limitándolo, hasta el punto de no querer salir de la cotidianidad.

Hablando de la sociedad influyente se pudo determinar que en Colombia se encuentra gran variedad de cultura y de gente, un ejemplo muy notable es en el folklore colombiano; cada región de Colombia, tiene distintas características que se ven reflejadas en el músico instrumentista y pedagogo. No es lo mismo ver a un costeño interpretando un clarinete, que a un santandereano; puede ser el mismo tipo de música y los dos, lo ejecutarán diferente.

Es importante reconocer los aspectos positivos que poseen las personas de la región Caribe de Colombia, las características que permitan aportar a la sociedad santandereana y colombiana, es ahí donde se tendría que entrar y preguntar ¿cómo han crecido ellos?, ¿cómo es la sociedad que los rodea?, y el ¿por qué se expresan de esa manera?, ello con el fin de evolucionar y mejorar la sociedad donde se vive. El cambio es consustancial al ser humano y a su constante crecimiento y maduración. La creencia en la modificabilidad puede ser un determinante del cambio individual movilizándolo la voluntad y las intenciones en esta dirección de crecimiento. Una visión pesimista y determinista de las limitaciones humanas impediría una potenciación del ser humano. El ser está sujeto a modificaciones durante el proceso de evolución del ser humano, niñez, adolescencia y adultos; es por este motivo que las actividades a medida que avanzan las etapas se tornan más abrumadoras pues los cambios a nivel social, económico y cultural afectan las diversas actividades de las personas.

La presente investigación no pretende cambiar una cultura; el ser crece y se desarrolla dentro de una sociedad, la cual de una u otra manera, influye de forma significativa; El cuerpo vivencia todo y esto es reflejado y transmitido en el momento de interpretar un instrumento, a la hora de enseñar en público etc. A partir de lo planteado, se pretende intervenir en que indiscutiblemente sea cual sea la cultura del individuo, pueda llegar a desarrollar un código de comunicación, que le permita llegar a transmitir e impactar, a una sociedad en cualquier tipo de actividad musical. Cómo emerge la transformación del comportamiento de los seres humanos que da origen al cambio social. La respuesta que ofrece Maturana es que el cambio social "...si el comportamiento de un sistema vivo individual, componente de un sistema social, cambia de tal manera que la configuración de acciones coordinadas con los otros componentes cambia también, entonces todo el sistema se transforma y pasa a ser un sistema social de un tipo diferente"²¹

²¹MATURANA, Humberto. La democracia es una obra de arte. Santafé de Bogotá: Editorial Cooperativa Magisterio. 1998.p123

1.3 LA ACTITUD DEL MAESTRO EN MUSICA

El ser humano vive e interactúa con la sociedad manifestándose de diferentes maneras en cada situación y circunstancia que se le presente; los músicos lo denotan en el escenario, en una clase y en su relación con los demás. La actitud, es la manifestación física y mental, más importante en el ser humano; ²²Esta designa una postura y un estado de ánimo; con relación al propio organismo, la actitud consciente es de audición y aceptación²³.

El maestro en música debe tener una actitud abierta hacia los demás ya que esta es la que crea el clima de relaciones; por excelencia, el profesor media el sentimiento de compartir. Un maestro en música debe ser alegre, feliz, amable con los demás, una persona con un comportamiento acorde a su actitud dentro del aula y fuera de él, una persona expresiva y afectiva; no se puede afirmar que se conoce el amor y se expresa, cuando no se actúa de esta manera con los demás; el músico debe ser una persona con valores, que respete las opiniones y la libertad de los demás. Una actitud arriesgada, sacando el niño que se lleva dentro, olvidando prejuicios y pensamientos negativos con una actitud sencilla y humilde.

La actitud del maestro entonces debería ser de aquella persona que siente el deseo y al mismo tiempo, posee la capacidad natural o adquirida de transmitir un conocimiento que le apasiona o interesa profundamente.²⁴ El ser maestro no es solo una profesión, es una misión que se tiene con un grupo de personas en formación; El ser maestro es una labor y una vocación, se debe tener el gusto hacia ella, cuando este se olvide o se pierda, no se podrán conseguir los objetivos esperados.²⁵

La tarea educativa debe ser creativa y gratificante...es posible lograr aprender con gozo, amenidad e incluso con diversión y si el profesor estima su labor y las materias que imparte, transpirará entusiasmo. El mediador debe ser consciente de la necesidad que tienen los educandos de una imagen positiva y estimuladora para sus referencias y el crecimiento del educando necesita un clima de optimismo que le ayude a superar los obstáculos y sus propios errores.

La actitud es diferente en cada persona; nose puede generalizar; porque no es lo mismo mirar el mundo con unas gafas de cristal color de rosa que con unas gafas oscuras. Las actitudes son las gafas que cada persona utiliza para mirar a su alrededor y a sí mismo, o, como dice Robert Dilts, “las actitudes son los filtros a través de los cuales percibimos la realidad”

²²EISER, J.R, RODRIGEZ, A. La actitud, Pagina visitada en internet (en línea) <http://es.wikipedia.org/wiki/Actitud> (citada el 15 de julio del 2010)

²³JEAN, Maisonneuve, BRUCHO, Schewitzer. Modelos del cuerpo y psicología estética. Argentina: Paidos, 1984, p121, 122.

²⁴TEBAR, BELMONTE, Lorenzo, perfil del profesor mediador, Madrid: Edición Santillana, 2003, p74.

²⁵DE GAINZA, Hemsy violeta, la iniciación musical del niño. Argentina: Edición Ricordi, 1964, p28.

1.3.1 La autoimagen y las etiquetas: Habitualmente las personas le ponen etiquetas a las cosas, dirigiendo a través de estas el pensamiento en un sentido o en otro. Cuando los sujetos se encuentran ante algo que han calificado como ‘interesante’ las reacciones son muy diferentes de las que se tienen cuando se encuentran frente a algo que califican de “aburrido”.²⁶

Esto mismo sucede con la Autoimagen, la cual se clasifica y muestra a los demás, por medio de los comportamientos. Muchas veces las personas dicen: “¿por qué soy así?, no soy capaz, no puedo”; estos mensajes son transmitidos al cerebro y son aceptados y transmitidos por medio de las actuaciones y comportamientos. En numerosas ocasiones no se conoce el cuerpo y esto limita al ser, ayudándole a alimentar sus etiquetas.

Las etiquetas que usualmente las personas le ponen a la realidad son de muchos tipos. A grandes rasgos se pueden distinguir tres categorías:

Cuadro 2 las etiquetas



las opiniones que las personas forman sobre la realidad exterior (por ejemplo, los niños son ruidosos, el ruido es molesto)



las opiniones que los sujetos crean sobre ellos mismos (se me facilita la música, soy una persona nerviosa).



Por último la formación de valores y escalas de valores, que son los que permiten decidir que es más importante y establecer prioridades. Muchas veces los conflictos internos se deben a interferencia entre valores del mismo nivel (por ejemplo, necesito dedicarle más tiempo a mi trabajo puede entrar en conflicto con necesito dedicarle más tiempo a mi familia)

CENTRO DE ACUFENOS BUENOS AIRES. Juguetes de niños Acufenos. (En línea) <http://centrodeacufenosbuenosaires.blogspot.com/2009/08/juguetes-de-ninos-y-acufenos.html>. (Citado el 20 de junio del 2010)

²⁶ GALEON. Las actitudes. (en línea) <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/actitudes/actitudes.htm>. (citado el 20 de junio del 2010)

LA PRIMERA-X-E .O.U. -10:20.Porque nos tiembla la voz, cuando estamos nerviosos? . (en línea)<http://www.xeouradio.com/tag/nervios> (citado el 20 de junio del 2010)

TENDENCIAS. Stop: Adictos al trabajo.(en línea) <http://www.sanjustoonline.com/2010/07/30/stop-adictos-al-trabajo> (citado el 20 de junio del 2010)

1.3.2 Teoría Sigmund Freud: Según Freud, desde el nacimiento el niño está dominado por el ID(ello), el componente primitivo y egoísta de la personalidad. Es decir, representa el animal que habita y genera impulsos de origen biológico o deseos instintivos que son precisos enfrentar de una u otra manera. Los impulsos tienen que ver con cosas como obtener comida, agua y satisfacer otras necesidades de la supervivencia, lo mismo que con el sexo y la agresión.

A medida que avanza el desarrollo, el ego(yo) evoluciona en forma gradual a partir de y con el tiempo se convierte en un componente individual de la personalidad.El súperego empieza a evolucionar a partir del ego durante el periodo preescolar;consta de lo que se designa conciencia, además de lo que Freud denomina ego ideal: las imágenes y las creencias de lo que cada persona debería ser. Se puede afirmar que se rige por el principio de moralidad; Interactúa de manera dinámica con el id y el ego; ²⁷

Figura 4. Teoría de sigmund Freud.



Teorías de la personalidad, Freud Sigmund. (En línea) <http://www.elalmanaque.com/psicologia/freud.htm> (Citado el 20 de mayo del 2010)

Freud no inventó exactamente el concepto de mente consciente versus mente inconsciente, pero desde luego lo hizo popular. La mente consciente es todo aquello de lo que los sujetos se dan cuenta en un momento particular: las percepciones presentes, memorias, pensamientos, fantasías y sentimientos. Cuando se trabaja muy centrados en estos apartados es lo que Freud llamó preconsciente, algo que hoy se llamaría “memoria disponible”: se refiere a todo

²⁷GRACE J. Craig, Desarrollo Psicológico octava edición, México: Editorial Pearson, prentice Hall, 2001.9, p

aquello que se es capaz de recordar; aquellos recuerdos que no están disponibles en el momento, pero que las personas son capaces de traer a la consciencia. Actualmente, nadie tiene problemas con estas dos capas de la mente, aunque Freud sugirió que las mismas constituían solo pequeñas partes de la misma.

La parte más grande estaba formada por el inconsciente e incluía todas aquellas cosas que no son accesibles a la consciencia, incluyendo muchas que se habían originado allí, tales como los impulsos o instintos, así como otras que no se pueden tolerar en la mente consciente, tales como las emociones asociadas a los traumas. De acuerdo con Freud, el inconsciente es la fuente de las motivaciones, ya sean simples deseos de comida o sexo, compulsiones neuróticas o los motivos de un artista o científico. Además, hay una tendencia a negar o resistir estas motivaciones de su percepción consciente, de manera que solo son observables de forma disfrazada.²⁸

A veces son más importantes los impulsos que la misma conciencia; si se piensa en detenimiento, los individuos actúan y reaccionan operando de cualquier manera olvidando la conciencia que es la que indica si está bien o está mal. Por ello la investigación pretende crear conciencia y conocimiento corporal, para que el individuo actúe consciente o inconscientemente de la misma manera, ya que la expresión corporal se convertirá en parte de su vida. Muchas de las actitudes están fuera del nivel de atención consciente, lo que quiere decir que se reacciona ante ellas sin siquiera darse cuenta. Puede suceder incluso que esas actitudes tácitas estén en contraposición con las ideas que se defienden conscientemente.

1.3.3 La actitud y el comportamiento: Actualmente, el estudiante de licenciatura en música estudia durante 8 semestres teoría y gramática musical; durante 10 semestres instrumento principal y, durante toda la carrera, las asignaturas básicas de la licenciatura en música. El componente cognitivo es abordado en esta investigación, ya que este proyecto pretende inculcar en el estudiante y egresado una nueva herramienta, que el individuo complementará a sus conocimientos teóricos. El componente afectivo y el comportamiento son fundamentales y necesarios para el proceso, ya que la emoción y los sentimientos deben ser expresados. Aquel gusto por la música y la enseñanza deben ser transmitidos y demostrados por medio de hechos que impacten a los demás.

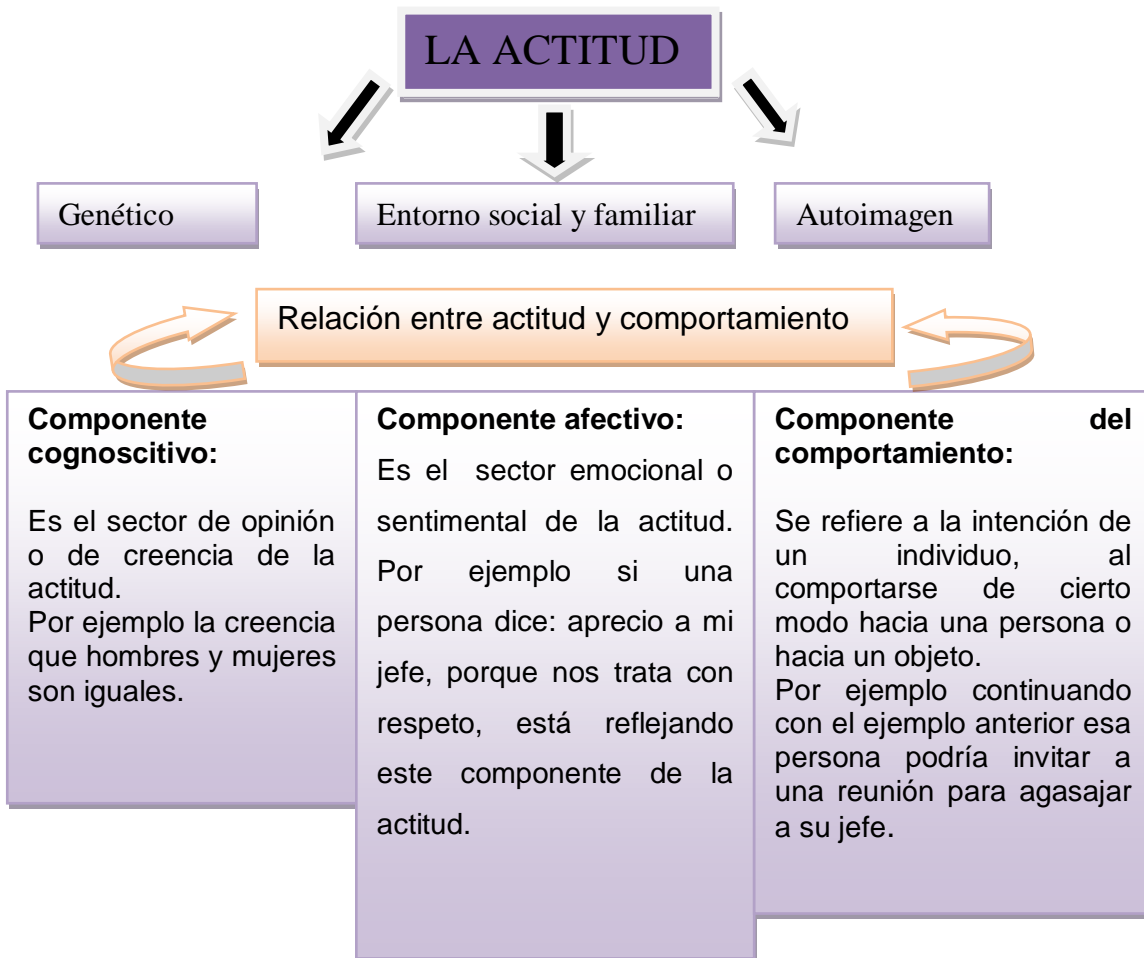
Algunos de los estudiantes de licenciatura en música no han asumido ni entendido el hecho de que van a ser maestros en música y que de alguna u otra manera van a tener que trabajar en ello; en este sentido, los educandos acogen todas las asignaturas pedagógicas como materias de paso y no asumen el rol que deben

²⁸ BOUERRE, George .Teorías de la personalidad, Sigmund Freud. (en línea)<http://www.elalmanaque.com/psicologia/freud.htm> (citado el 20 de junio del 2010)

desempeñar más adelante. El comportamiento debe ser acorde al sentimiento; si me gusta el tema que estoy interpretando lo debo demostrar con mi actitud de gusto y agrado que será observado por los espectadores, lo mismo sucede a la hora de enseñar: si la actitud del maestro es de agrado y gusto por el tema que está explicando o cantando, logrará captar más la atención, generando que los niños o adultos comprendan con mayor facilidad.

Durante el proceso de observación y entrevistas se observó que los estudiantes asumen diferentes actitudes, a la hora de interpretar, de enseñar y a la hora de expresarse con los demás; cuando los educandos se encuentran con los compañeros se comportan muy tranquilos y relajados, aunque cuando ven una cámara o una grabadora tienden a cohibirse y a alejarse o sentirse incómodos; a la hora de dictar una clase, se recuestan en el escritorio o el tablero, demuestran que tienen pereza, bostezan o no son capaces de controlar el grupo, y a la hora de interpretar un instrumento, siempre y cuando sea un examen y vean a su profesor se cierran y se limitan. El profesor en vez de brindarles seguridad produce temor y miedo, además de esto los compañeros influyen con la burla y la risa, y el estudiante tiende a limitarse y a equivocarse, debido a los nervios.

Cuadro 3. La actitud y el comportamiento

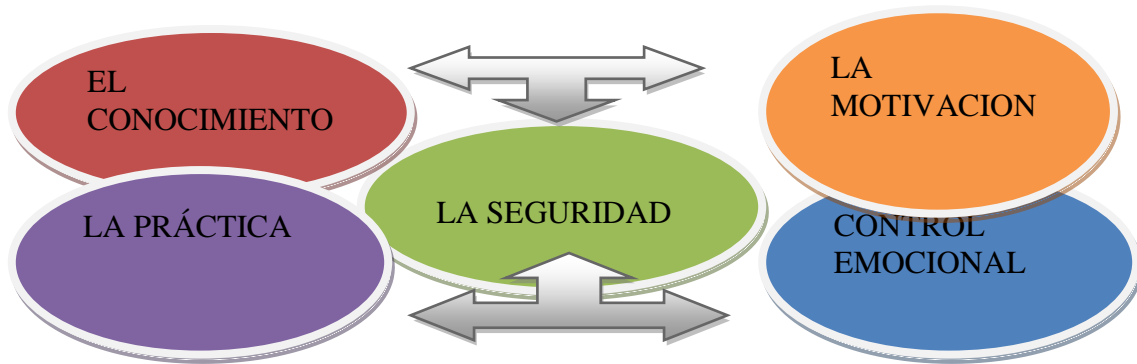


Hechos por los autores de la investigación

1.3.4 La seguridad: La seguridad depende del auto concepto, de la motivación y del ánimo que se dé así mismo. El control emocional es manejado por los pensamientos; si una persona quiere sentirse segura, debe controlar sus emociones y expresarse con palabras que brinden seguridad. El tema o la actividad que se va a realizar debe estar totalmente aprendida, entendida y memorizada para crear más confianza, si este no está seguro, enviará señales al cerebro, que serán transformadas en nervios y conductas equivocadas.

La práctica de ir “ganando cancha” como decían los músicos profesionales, permite soltarse y sentirse más seguros.

Cuadro 4. La seguridad



.Hecho por los autores de la investigación

2. LA FORMACIÓN MUSICAL

Uno de los aspectos que se analizaron e indagaron fue el cómo debería ser la formación en el futuro maestro en música, con el fin de conseguir la educación y formación integral en el músico. Se partió de entender como aprende el niño, para determinar que falencias se encuentran alrededor de la educación musical. El escuchar y desarrollarse junto a la música permitirá que el avance auditivo sea más amplio, ¿pero esto se debe a la genética?; según una investigación realizada por la Universidad de Arkansas en Estados Unidos ha puesto de manifiesto que el oído musical se desarrolla con la experiencia, la práctica y la formación, por lo que no puede establecerse que sea una herencia genética. La investigación comprobó que el cerebro humano distingue mejor los matices y las características de la música de un instrumento determinado, si el que escucha está familiarizado con dicho instrumento.

La genética no tiene nada que ver con esta habilidad, que se desarrolla con la experiencia. Los resultados de esta investigación contrastan con otro estudio anterior que había demostrado que el cerebro de personas no expertas en música, es capaz de identificar los procesos musicales más básicos, es decir, que existe cierto innatismo musical en el ser humano. Gardner no niega el componente genético, pero sostiene que esas potencialidades se van a desarrollar de una u otra manera dependiendo del medio ambiente, las experiencias vividas, la educación recibida, etc.

Este es el caso de músicos exitosos y prodigiosos como Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig Van Beethoven, (ver figura 5) Pero junto con ello fue ligada la practica ya que según la teoría de Howard Gardner “la brillantez académica no lo es todo, a la hora de desenvolverse en la vida no basta con tener un gran expediente académico.

Ningún deportista de élite llega a la cima sin entrenar, por muy buenas que sean sus cualidades naturales. Lo mismo se puede decir de los matemáticos, los poetas, o de la gente emocionalmente inteligente. Debido a eso, según el modelo propuesto por Howard Gardner todos los seres humanos están capacitados para el amplio desarrollo de su inteligencia, apoyados en sus capacidades y su motivación.²⁹

Cuadro 5. Músicos Clásicos.

²⁹HOWARD, Gardner, Inteligencias Múltiples. (en línea)

http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_las_inteligencias_m%C3%BAltiples#cite_note-0(citado el 20 de junio del 2010)

MUSICOS CLASICOS (INTELIGENCIA MUSICAL GENETICA Y PRÁCTICA)



Wolfgang Amadeus Mozart



Ludwig Van Beethoven

WINDOWS LIFE. Mozart. (en línea)

http://gabygabrielamendezf.spaces.live.com/?c11_BlogPart_BlogPart=blogview&c=BlogPart&par_tqs=cat%3DM%25c3%25basica%2520Cl%25c3%25a1sica%2520-%2520Grandes%2520M%25c3%25basicos. (Citado el 20 de agosto del 2010)

LA ENCICLOPEDIA. Mozart. (en línea) <http://nuestraenciclopedia.blogspot.com/2009/09/mozart-3-biografias-importancia-efecto.html> (citado el 20 de agosto del 2010)

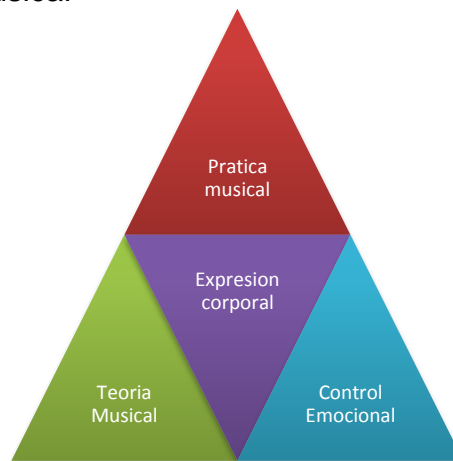
Pero se puede concluir que la mayor parte del desarrollo a lo largo de la vida proviene de la interacción entre la biología o como producto de la experiencia; Por ejemplo, una persona nació con un potencial intelectual que se basa en la naturaleza del sistema nervioso central; es decir, la estructura biológica estableció un rango en el que cabe la inteligencia. Pero la inteligencia que alcance dependerá de sus experiencias infantiles en el hogar y en la escuela, lo mismo que de muchos otros factores. Acaso la persona nació con ciertas tendencias de personalidad como la timidez o con un carácter sociable. Su personalidad actual, sin embargo, depende también de las interacciones con otras personas, del auto concepto que comenzó a desarrollar en la infancia, de los contextos culturales y sociales en que creció y de muchos otros factores.¹⁴ Con ello se puede determinar que el nivel musical al cual llegue el individuo depende en su mayoría de la experiencia y la práctica que tuvo durante la niñez e infancia y que esta se ve reflejada en el desempeño musical. En algunos casos la genética influye, pero junto con la práctica se complementan para crear a un ser competente.

La educación, y la práctica se juntan para formar a un ser competente e intervienen en el desenvolvimiento del maestro en música. Al realizar las entrevistas, se encontró que muchos estudiantes, quienes recibieron sus primeras clases a la edad de 5 y 7 años, estuvieron con maestros quienes de alguna u otra

manera interfirieron en lo que son ahora; ellos comentaban que la gramática musical fue impuesta y no les permitieron trabajarla con el cuerpo; otros explicaron que lo primero que se les dio fue el instrumento y nunca les enseñaron la importancia del cuerpo durante el proceso de enseñanza. Partiendo de estos comentarios se cuestionó y decidió plantear estrategias tanto para el mediador musical, como para el estudiante en formación musical.

Uno de los problemas encontrados fue el desconocimiento total del cuerpo, y su importancia en el músico; parte de ello se ve reflejado en los egresados de la escuela de música, quienes después de muchos años de labor, se sienten cohibidos y temerosos al expresarse en el momento de interpretar un instrumento musical, o al enseñar a un estudiante.

Cuadro 6. Formación musical



Hecho por los autores de la investigación

La formación musical debería ser entonces, la conjugación de estos 4 elementos; la práctica musical debe estar presente como eje principal del proceso, junto a ella la expresión corporal, con el conocimiento integral del cuerpo, la teoría puede faltar para el entendimiento de la música, y el control emocional, el cual permitirá controlar y manejar las emociones.

Pero ¿Cómo deberían y deben ser los procesos de enseñanza entonces? Los procesos de enseñanza y de aprendizaje marcan derroteros importantes en el quehacer artístico de las personas; cuando hacemos se hace referencia a los músicos, es necesario reflexionar el entorno en el que se vivencia e involucra esos procesos. Es de gran valía cuando estos han sido tempranos, cuando los músicos han recibido sus primeros alientos desde la más temprana edad; cuando las motivaciones, las aptitudes y las actitudes se manifiestan, de manera importante y cuando es el momento ideal para iniciar a recorrer el camino del aprendizaje de la música. Una educación en donde la expresión corporal y el cuerpo estén

totalmente involucrados. La expresión corporal bajo la capa de las costumbres sociales y culturales, constituyen la lengua común a todos los hombres, permitiendo a cada uno distinguir sin vacilaciones y en cualquier país del mundo los estados del hombre³⁰.

El cuerpo vivencia y transmite todo lo que llevamos dentro, se concibe como un simple objeto, por lo cual niega las vivencias auténticas, calificándolas como prácticas enteramente determinadas por la cultura de nuestro tiempo, con lo que llega a la conclusión del cuerpo tatuado. Actualmente las diversas circunstancias de supervivencia y realidad social han conllevado a que las personas sólo utilicen su cuerpo como un medio de trabajo y no como par sensible, fundamental para la existencia. Generalmente las personas nunca se cuestionan acerca de su cuerpo como ente comunicativo, que a través de múltiples reacciones corporales y gestuales, funciona como el medio de interacción con los demás.³¹

Por ello podemos determinar que el estudiante cuya formación no haya posibilitado la expresión corporal como herramienta de mediación, muy seguramente tendrá problemas de postura, de expresión gestual, corporal, problemas de interpretación musical, y así conozca perfectamente la teoría, se verá limitado por este factor, el cual influirá permanentemente en su vida diaria.

³⁰MAISONNEUVE Jean, MARILOU Bruchon– schweitzer, Modelos del cuerpo y psicología estética. Argentina: Paidós, 1984.p. 22.

³¹ DENNIS, Daniel, El cuerpo enseñado, Barcelona: Editorial, Paidós, 1980, p202

3. EL MAESTRO INTEGRAL

Entender el significado de la palabra integral en un sentido genérico. Integral significa completo, abarcante y holístico y de acuerdo con la definición de la aplicación como Práctica de Vida Integral, integral significa “lidiar con el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu”³²

Vivir el bello arte de **SER MAESTRO**, es permitir vivenciar en las mentes de los estudiantes todo lo que se quiso ser; es entregar a los educandos la posibilidad de crecer día a día, de la mano de un saber que se da pedagógicamente, pretendiendo un **SER INTEGRO**, capaz de proyectarse de una mejor manera ante la sociedad. Estos dos factores resultan muy difíciles de reunir y es raro que los propongan las condiciones habituales de vida. Pero cuando esta comprensión existe, comprobamos que siempre ejerce un efecto de transformación sobre la totalidad del **SER**.

Cuadro 7. Maestro ser Integral

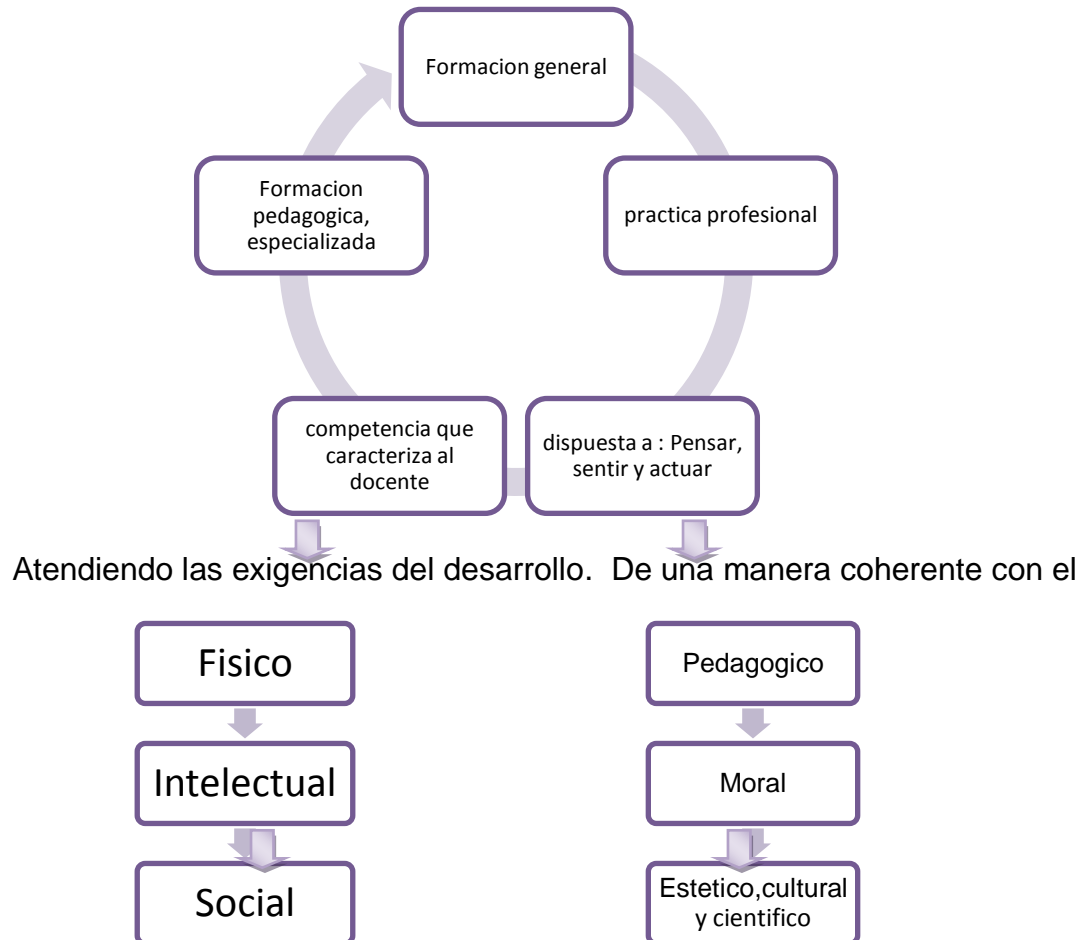


El maestro debe comprender que su función no es el de ser un simple orador de conocimiento, sino esa persona que comparte, basado en una experiencia vivida prácticamente y en una toma de conciencia que permite aprehender su sentido. “El maestro es un ser en permanente búsqueda; es aquel que se traza metas en función de sus educandos y que en medio de esa búsqueda pauta variadas maneras de involucrar a sus estudiantes en el quehacer pedagógico; lo anima, lo

³² ONDAS EN LA SUPERFICIE DEL SER, (en línea) <http://integrativo.net/blog/2009/04/26/el-significado-de-integral/> (citado el 25 de enero del 2010)

fortalece y hace de él un ser integral para la sociedad”³³El maestro integral no es egoísta, por el contrario quiere dar todo de sí, con el fin de formar seres iguales o superiores a él. El futuro educador musical, cumplirá y será ejemplo en su labor profesional, teniendo en cuenta la misión de la Universidad industrial de Santander, que tiene como propósito la formación de personas de alta calidad ética, política y profesional; Los ámbitos o componentes de formación integral son:

Cuadro 8. La formación integral.



Basado en el texto de: OLAVES, Ríos Verónica, Investigación del docente de educación integral en el contexto de la realidad venezolana, EN revista electrónica de Humanidades, educación y comunicación social. Edición N. 4, publicada el 28 de julio del 2009. 28p. http://www.urbe.edu/publicaciones/redhecs/historico/pdf/edicion_7/1-5-competencias-docente-veronica-olaves.pdf

³³IBARRA, Oscar Armando, La función del docente: entre los compromisos éticos y de valoración social. Ponencia presentada en el Encuentro Internacional sobre Evaluación, carrera y desarrollo profesional docente. Chile, Julio del 2006. Pagina: http://www.oei.es/docentes/articulos/funcion_docente_compromisos_eticos_ibarra.pdf

La generación y adecuación de conocimientos, la conservación y reinterpretación de la cultura y la participación activa liderando procesos de cambio por el progreso y mejor calidad de vida de la comunidad. Orientan su misión a los principios democráticos, la reflexión crítica, el ejercicio libre de la cátedra, el trabajo interdisciplinario y la relación con el mundo externo.³⁴ La escuela de artes música tiene como misión formar pedagogos e instrumentistas musicales dentro de una visión crítica y contemporánea insertada en la necesidad del contexto, así como contribuir a que los miembros de esta unidad académica y administrativa sean ciudadanos con sensibilidad social y artística que contribuyan a una mejor calidad de vida del país.³⁵

Cuadro 9. El maestro

MAESTRO:
- Ser con responsabilidad Social
- Ser en constante aprendizaje
- Mediador en los procesos educativos
- Sensible y seguro de su quehacer
- Autónomo y autocrítico de su pedagogía
- Creativo e innovador

Hecho por los autores de la investigación

3.1. MAESTRO INTEGRAL: CUERPO- MENTE Y ALMA

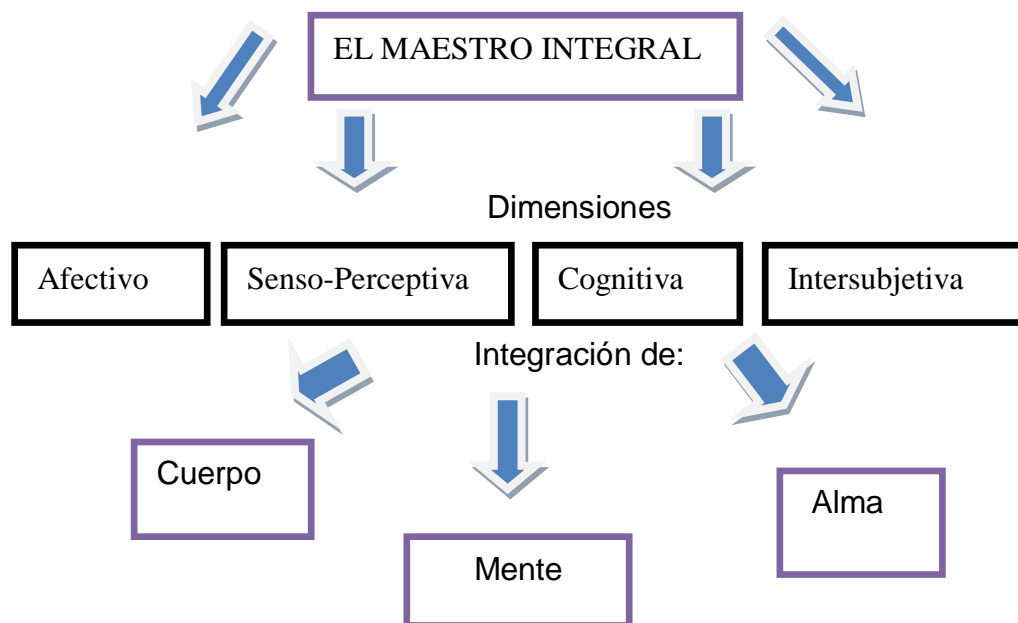
El proyecto de investigación parte de la necesidad de la formación integral del sujeto, cuyas dimensiones (afectivo y senso-perceptiva, cognitiva e intersubjetiva) no están escindidas y deben ser consideradas didácticamente como integrales. El significado del término hace referencia a la formación integral del cuerpo, mente y alma; estos tres componentes son fundamentales para un desarrollo integral. Se ha enmarcado un problema en la integralidad de estos tres elementos y se pretende buscar y aportar a los futuros egresados un trabajo sistemático sobre diversas experiencias corporales que apunten al desarrollo

³⁴ UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER. Presentación institucional Universidad Industrial de Santander (en línea) <https://www.uis.edu.co/webUIS/es/acercaUis/index.html>(pagina visitada 10 de julio del 2010)

³⁵ UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER. Misión Escuela de Artes Música, Universidad Industrial de Santander. <https://www.uis.edu.co/webUIS/es/academia/facultades/cienciasHumanas/escuelas/artesMusica/programasAcademicos/licenciaturaMusica/introduccion.html>(pagina visitada el 10 de julio del 2010)

de una sincronía con la mente y a la generación de sensibilidades, vivencias y consciencia del propio cuerpo, más allá de lo conceptual, lo que afecta a los diseños curriculares de la formación docente en diversas áreas.

Cuadro 10. El maestro integral: cuerpo-mente y alma



Hecho por los autores de la investigación

Desde el trabajo de intervención pedagógica que aquí se plantea, se aportará un acervo que permite superar la simple proclamación de la innovación en el terreno de la formación musical y docente que, en muchos escenarios, no deja de ser más que un sofisma discursivo que encubre prácticas educativas tradicionales en las que el desarrollo cognitivo es tratado de modo instrumental. Procesos de esta naturaleza urgen en una sociedad y en instituciones de educación superior, como la UIS, donde el estudiante que ingresa a los planes de estudio en música generalmente no posee competencias previas en el ámbito artístico, por lo que se deben hacer converger muchos esfuerzos para que él encuentre modelos de desarrollo integral de sí mismo y de sus futuros estudiantes.

Durante el proceso de entrevistas el estudiante, manifestó la necesidad de tener una formación integral basada en el componente cognitivo, tales como: cultura general, teoría de la música, conocimiento del instrumento y todas las áreas de manera general; los maestros recalcaron la necesidad de la formación de valores, y de sociabilidad con los demás, resaltando que el maestro debe ser amigo del estudiante; en ningún momento se nombró el conocimiento corporal, ni la

importancia del alma y la mente dentro de esta, afirmando por consiguiente que no le dan importancia a estos aspectos.

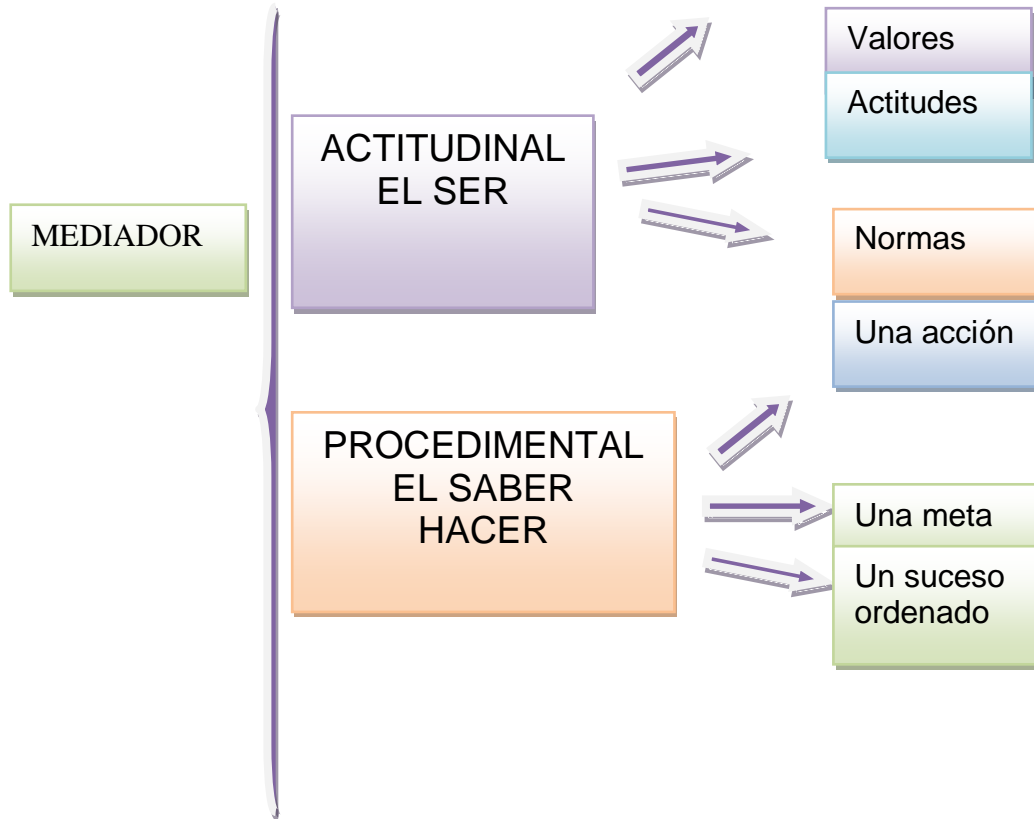
Al estar un poco escéptico, los estudiantes, no visualizan un cambio ni una adaptación con las necesidades del entorno, lo cual avala su participación en organismos de planificación ciudadana para el seguimiento educacional universitario y programas de desarrollo artístico. Desde la semiótica y desde una concepción de la educación basada en procesos de valoración de la realidad social, se abordarán algunas premisas para una ética basada en las condiciones mínimas de respeto del propio cuerpo y del cuerpo del otro.³⁶ Se busca visibilizar la importancia de la lúdica corporal que es, según Gadamer³⁷, un trabajo sobre reglas que manifiestan cómo el sujeto responde a desafíos mientras aprende.

³⁶ Sobre este aspecto, cf. ECO, Umberto. Cinco escritos morales. Barcelona: Lumen, 2ª ed., 2004.

³⁷ GADAMER, Hans-Georg. Verdad y método I. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2001: *El «sujeto» de la experiencia del arte, lo que permanece y queda constante, no es la subjetividad del que experimenta sino la obra de arte misma. Y éste es precisamente el punto en el que se vuelve significativo el modo de ser del juego. Pues éste posee una esencia propia, independiente de la conciencia de los que juegan. (...) El sujeto del juego no son los jugadores, sino que a través de ellos el juego simplemente accede a su manifestación* (p.145).

4. EL MEDIADOR PEDAGOGICO

Cuadro 11. El mediador



Hecho por los autores de la investigación

El profesor mediador proyectara un cambio metodológico, basado en la aceptación del potencial humano, en las necesidades, ritmos y diversas capacidades de los alumnos adaptados a la estructura escolar." Escuela y Sociedad están unidas en la búsqueda de medios para aprender y alcanzar el logro de los fines de la educación incorporados a la vida social y laboral.³⁸Educación no es solo transmitir conocimientos que activan la memoria conceptual, que luego se aplicará; "el maestro mediador es aquel que brinda la oportunidad de transformación de la persona en su espacio y en su entorno."El maestro no está para dirigir sino para orientar"³⁹El cambio paradigmático que se propone manejen los docentes, resalta la necesidad de recuperar el sentido de la misión educativa de toda sociedad; no perder de vista el impacto de las aportaciones tecnológicas y del conocimientos y sobre el aprendizaje. El educando inicia una etapa de formación

³⁸ TEBAR, BELMONTE, Lorenzo, perfil del profesor mediador, Madrid: Santillana, 2003, p. 74.

³⁹VALDES, Jaime. Corporalidad y emociones. <http://www.atinachile.cl/content/view/3933/Corporalidad-y-Emociones.html>

que se prolonga toda su vida; por lo tanto, debe adquirir unas habilidades precisas para “aprender a aprender” constantemente.

La modificabilidad cognitiva, se hará por intervención intencional que hace el educador, a partir de diferentes posibilidades de resolución de problemas que se reconocen y que posibilitan otras formas de pensar, realizar o desarrollar, transformando los errores de los alumnos en situaciones de aprendizaje; así el profesor se convierte en MEDIADOR porque ha involucrado también, aparte de lo cognitivo, el área de las emociones, interrelacionándose con el alumno en su zona de desarrollo próximo. Al penetrar en la ZDP del alumno, se activa la zona de “desarrollo potencial” y juntos descubren las estrategias para aprender un objeto de estudio luego el alumno manifestará otro estado y un nuevo “desarrollo manifiesto” que después de la mediación será diferente a la primera.

Vygotsky: zdp: ofrece un objetivo difícil; el niño recibe orientación del adulto; alcanza ese objetivo y se le ofrece otro; lo aborda y resuelve solo, si puede, o con la ayuda del adulto. ZDP: Distancia entre el nivel real y el nivel potencial de desarrollo.⁴⁰ “lo normal no es que el alumno que se construye frente a nosotros, no se deje llevar, o incluso se nos oponga a veces, y nos recuerde que según MATURANA, Silvia. NO ES UN OBJETO en construcción sino un SUJETO que se construye.⁴¹

En el modelo cognoscitivo, el rol del maestro/mediador, está dirigido a tener en cuenta el nivel de desarrollo y el proceso cognitivo de los alumnos. El maestro/a mediador debe orientar a los estudiantes a desarrollar aprendizajes por recepción significativa y a participar en actividades exploratorias, que puedan ser usadas posteriormente en formas de pensar independiente. En el modelo cognoscitivo lo importante no es el resultado del proceso de aprendizaje en términos de comportamientos logrados y demostrados, sino los indicadores cualitativos que permiten inferir acerca de las estructuras de conocimientos y los procesos mentales que las generan.

El profesor mediador es la pieza clave de todo el sistema educativo. El nuevo papel de la educación y el conocimiento en la sociedad supone redefinir también el papel de los educadores. Las escuelas se han de ver como lugares democráticos dedicados a potenciar de diversas formas a la persona y a la sociedad; “nuestra sociedad y nuestros profesores, necesitan redefinir los valores en lo que creen, los objetivos por los que trabajan y el tipo de hombre que quieren formar”. Es importante que el maestro entienda aquello en lo que cada alumno “se sienta más capaz”. La motivación se cimienta sobre el éxito y generalmente nadie emprende actividades en las que existe un evidente riesgo de fracaso y la condición primordial para dedicarse a la delicada tarea de la enseñanza, es sentir una

⁴⁰ BAQUERO, R. La Zona de Desarrollo Próximo y el análisis de las prácticas educativas. Vigotsky y el aprendizaje escolar, Editorial: Aique, Buenos Aires, 1996. p.137-167

⁴¹ MATURANA, Silvia. Los Buenos Profesores: Educadores comprometidos con un proyecto educativo. Chile: Universidad de la Serena. 2009, p45

verdadera pasión por la materia que se enseña. Este sentimiento, cuando es genuino, va acompañado generalmente de un irrefrenable deseo o necesidad de transmitir y difundir el objeto de interés. Además de sentir el deseo de enseñar.

De otro lado los principios de autonomía y de libertad son inseparables de cualquier proceso educativo, porque “cualquier elemento que impida el desarrollo libre del niño es negativo”⁴²La autonomía es una cualidad dinámica de la persona humana que le permite organizar y dirigir sus actos de acuerdo a su propia forma de ser o pensar y el profesor debe interesarse por cada educando, buscar el crecimiento incesante del alumno, elevar su potencial de aprendizaje. Para ello va colocando el listado de las exigencias cada vez más alto, según el ritmo de los logros en los aprendizajes, cuidando la diversificación de cada alumno.⁴³“El maestro mediador debe ser una persona autónoma, capaz de tomar sus propias decisiones, responsable de sus actos, en el momento de actuar, una persona responsable y capaz de asumir los retos y las barreras que se presenten en el camino

4.1 LA INTERACCIÓN DEL MEDIADOR CON LOS ESTUDIANTES

La cercanía del mediador permitirá al alumno reconocer las características personales que le definen y diferencian de los demás. Dar a cada uno la dosis de mediación que precisa, pone a prueba la capacidad del mediador. “Uno de los retos más importantes para el profesor mediador va a ser la atención adecuada a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades de los alumnos”. Con independencia de las fórmulas utilizadas para tratar la diversidad, es imprescindible un cierto cambio en algunas actitudes del profesorado. Es vital que los profesores comiencen a valorar positivamente las diferencias entre los alumnos, que se vayan habituando a considerar el progreso particular de cada alumno en relación consigo mismo y no frente a un patrón externo.

La interacción, la enseñanza y el proceso de comunicación lo hacen entre ambos sujetos, el educador y el educando; los dos son participes en la realización del acto educativo y la comunicación e interacción alumno- estudiante, es indispensable ya que esto permite transmitir un mensaje, que será recibido y aceptado por los estudiantes. “En el proceso educativo debe existir una participación activa de docentes y estudiantes en todos los niveles, espacios y actividades”.⁴⁴El eje sobre el cual se entreteje ese producto educativo, no debe ser concebido solo como un simple espacio educativo, ni únicamente como ambiente o contexto social, sino como un grupo socio psicopedagógico; cuando se habla de las relaciones entre el individuo y la sociedad se hace referencia a que el

⁴² STARRICO, Nelly. Los proyectos de Aula. Hacia un aprendizaje Significativo. Argentina: Editorial Magisterio. 1999. 50p

⁴³TEBAR, BELMONTE, Lorenzo, perfil del profesor mediador, Madrid: Santillana, 2003, p. 40.

⁴⁴TEBAR, BELMONTE, Lorenzo, perfil del profesor mediador, Madrid: Santillana, 2003, p. 75.

sujeto está inserto en diferentes micro o macro agrupaciones las que de alguna manera se distribuyen en grupos y hacen parte de un todo y en las cuales se expresan las necesidades del individuo como ser social. Es decir, el grupo se va delineando como un proceso más amplio que la mera reunión de individuos; se convierte en un espacio imaginario y real donde se van transformando paulatinamente las relaciones y vínculos de las personas.⁴⁵

El maestro será un guía en el proceso del estudiante y participara activamente ayudándolo a desarrollar las capacidades que estén dentro de él; la convivencia diaria será fundamental para el conocimiento individual de cada estudiante y esta permitirá ayudarlo en su desarrollo cognitivo y en su vida personal. Cada estudiante, por numeroso que sea el grupo, requiere y necesita atención. No podemos dejar pasar por desapercibidos los problemas y las necesidades de los estudiantes.

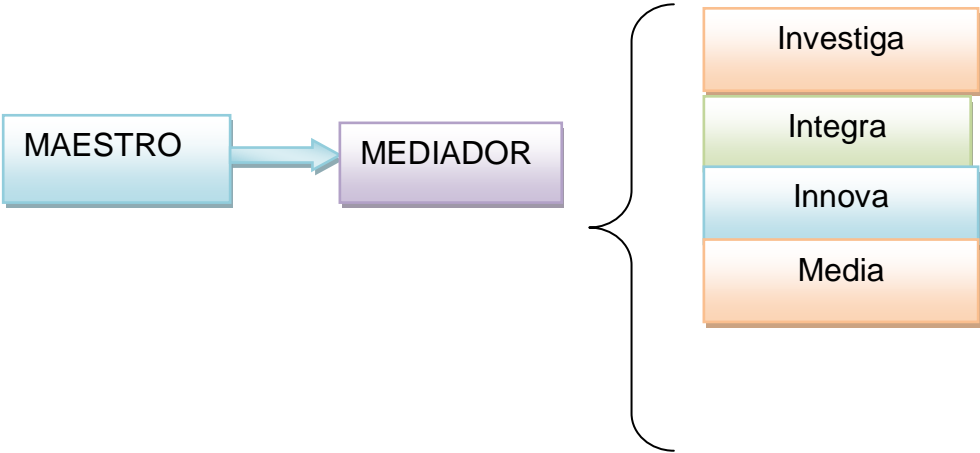
4.2 EL MEDIADOR INVESTIGATIVO

Algunos de los estudiantes de licenciatura en música ingresan con el objetivo de tocar un instrumento, y nada más. Esta es una de las causas por las cuales no hay investigación, ni creación respecto a la parte educativa (proyectos sobre la educación musical en Colombia, la incidencia de la música en otras áreas, entre otras); se debe implementar un área en la cual se cree un ambiente investigativo en pro de la música como eje de formación. La necesidad de investigación de los docentes sobre el contexto en el que se encuentren es fundamental para la apropiación de herramientas didácticas y su práctica a nivel educativo. Los profesores deben contextualizar las herramientas didácticas, es decir a partir de los gustos, tradiciones, de juegos y rondas, adoptarlos y experimentarlos en el campo pedagógico; es decir, crear a partir de nuestras costumbres, tradiciones, para que haya un mejor acercamiento y contribución a nuestra identidad cultural.

El maestro investigativo es "la persona que siempre tiene respuestas a las dudas de los estudiantes, si no conoce la respuesta, investiga o trata de resolver la inquietud de alguna manera; es aquel que al hablar de cualquier tema, enseña mucho"; es "la persona que se basa en una pedagogía de respeto sobre la ética, la moral y el profesionalismo. Es aquel que es capaz de lograr que su alumno por sus propios medios, tome la iniciativa de forjarse así mismo. Es fundamental percibir la necesidad por buscar en los futuros docentes una complejidad mental, respecto a las relaciones e interacciones con sus estudiantes, antes que un contacto solamente técnico. *Primero es un "ser humano que investiga constantemente"*, y con una formación basada en procesos de desarrollo social e interpersonal.

⁴⁵ ibíd. p75.

Cuadro 12. Maestro mediador



Hecho por los autores de la investigación

5. EL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL

“No se trata de dedicarse a la música, sino de vivirla”⁴⁶.

Empezaremos por entender cuál es la función del músico. El músico es una persona que compone y ejecuta piezas musicales. En el caso de que componga piezas se habla de un compositor, mientras que quienes ejecutan pueden ser instrumentistas (como guitarristas, violinistas, violonchelistas y pianistas, por ejemplo), cantantes, directores de orquesta, etc. También son músicos quienes realizan arreglos musicales y orquestaciones. En la música popular son frecuentes los cantautores, quienes crean e interpretan canciones y sus instrumentistas. En el habla popular también se habla de músico al que toca de forma profesional dos o más instrumentos.⁴⁷ El músico al ingresar a la academia, empieza a formarse con el fin de dedicarse a la música la mayoría quiere ser instrumentista y de una u otra manera tendrá que dedicarse a la docencia. Por ello debe adentrarse y entender que es el mediador pedagógico en el ámbito musical y como debe ser su intervención en el aula.

Responsablemente el músico debe prepararse para enfrentar el reto de la pedagogía musical, para aprender día a día y para no improvisar ante los estudiantes, con el convencimiento de ser pedagogos musicales y no solamente músicos. Básicamente plantea dos ámbitos en los que se debe desempeñar el profesor, como pedagogo de instituciones educativas, actuando como un mediador para el desarrollo de la sensibilidad musical y como pedagogo instrumentista, el cual lo describe como un proceso encaminado al descubrimiento de las necesidades, falencias y potencialidades de un alumno, donde el proceso se realiza a partir de una investigación profunda. La función del docente en música es la de crear consciencia en las personas del valor fundamental, de la música en la vida, pues está inmersa en todas las actividades del ser humano (cocinar, estudiar, bailar, escuchar relajarse); igualmente en el aporte de la música en otras áreas, pues es un medio que conjuga la audición y el ritmo, con la construcción de conocimiento.

En lo concerniente a la implicación de la música en el desarrollo de otras áreas (matemáticas, ciencias, inglés), varios estudios y experiencias han demostrado que la música es un medio importantísimo para el desarrollo psicológico, físico y emocional de las personas, y que en etapas como la niñez son fundamentales

⁴⁶LEÓN OLVERA, Belinda, La Educación Musical En La Escuela, (en línea)
<http://www.unidad094.upn.mx/revista/36/musica.htm> (citado el 30 de agosto del 2010)

⁴⁷GUILLERMO Dalia. Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca, Mundimúsica. Madrid: Editorial ideal books, 2008. p.208

para el desarrollo integral de los niños, facilitando los aprendizajes; además es una herramienta para los docentes en otras áreas.

El profesor debe estar en continuo proceso de aprendizaje con el objeto de darle lo mejor a su alumno, además para acercarse desde su experiencia, mucho más al alumno " ya que no puede pedirle a otro, lo que no ha hecho"

Quien se forma como docente de música en la Universidad Industrial de Santander construye un trabajo consiente sobre la expresión corporal propia y la de sus estudiantes, de manera que redunde no sólo en la formación disciplinar específica (musical), sino en la formación para la vida, en tanto el proceso de aprendizaje trata de relaciones dialógicas, de mediación de valores, de acervos culturales y de la necesidad de transformación de éstos hacia una mejor calidad de vida, en la que el cuerpo está inexorablemente involucrado.⁴⁸

La función de la expresión como acción educativa musical ha de ser la de ayudar al sujeto a adquirir confianza en sí mismo y hacerlo cada vez más consciente de su propia capacidad de comunicación. Pero además, la práctica de la expresión actúa también como soporte de la alfabetización estética y ha de estar integrada en todas las áreas curriculares, ya que es necesario trabajar todas las dimensiones de la persona (emocional, relacional, corporal) y no sólo las cognitivas. La expresión ha de constituir la base de los métodos activos y el espacio donde el saber ser, predomina sobre el saber y el saber hacer. Puede afirmarse que todo educador que ejerce un efecto favorable y positivo sobre los demás comparte de alguna manera esas cualidades.

El educador musical solo puede ayudar al otro, en la medida en que el mismo ha resuelto, de manera práctica y consciente, (en parte) los problemas con los cuales se enfrenta el alumno. La aportación positiva de la Expresión corporal sus vivencias, se realizan a costa de riesgos y vergüenzas.⁴⁹ La educación, debe ser entendida no como acumulación de información, sino como transformación de la persona, necesita intervenir en el espacio corporal y emocional como un todo, en sintonía con el espíritu. La formación de un docente con un proceso profundo de relaciones interpersonales, manejo de emociones y psicología, está latente.

El mediador musical debe ser sensible con sus estudiantes, debe transformar su pensamiento y ponerse en el lugar del otro, para entender al estudiante y poder brindarle la mejor solución; un profesor que no sienta, no podrá brindar ninguna ayuda al estudiante con dificultades, ya que primero debe sensibilizarse y ponerse

⁴⁸DE GAINZA, Hemsy violeta, la iniciación musical del niño. Argentina: Edición Ricordi, 1964, p.27.

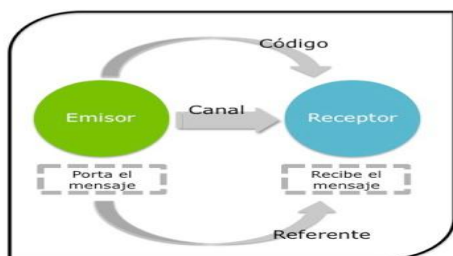
⁴⁹JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Editorial Paidos, 1987, p34,45.

en el lugar de él para solucionar el problema. Un profesor debe sentir, y entregarse a su profesión; primero debe sentir amor por lo que hace y sentirse feliz de ser un maestro, y segundo sentir y ser sensible ante sus estudiantes, entenderlos, comprenderlos y ayudarlos, para así tener un mejor resultado en su proceso académico. El sentir puede ser tomado también como el deseo de enseñar y debe ser interiorizado, para luego ser reflejado a sus alumnos.

6. LA COMUNICACIÓN

Comunicación: Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.

Cuadro 13. El proceso de la comunicación



Es el conjunto de circunstancias que rodean el acto de la comunicación y que ayudan a comprender mejor el mensaje.

Código: Conjunto de normas establecidas por consenso.

Referente: Pre- concepción lógica; Arquetipo.

Canal: medio por el que se transmite el mensaje

Emisor: Codifica el mensaje.

Receptor: Descodifica el mensaje.⁵⁰

Comunicatividad: Capacidad de transmisión de señales con eficacia.⁵¹

"La expresión corporal podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión- comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado. Está apoyada en estímulos sonoros o en el silencio, que facilitan la comunicación y la creatividad humanas.

⁵⁰ OBJETO Y COMUNICACIÓN. Proceso Comunicativo. (en línea) <http://crayola17.wordpress.com/> (Citado el 15 de julio del 2010)

⁵¹ JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Editorial Paidós, 1987, p22,42.

6.1 LA COMUNICACIÓN VERBAL

6.1.1 El Lenguaje : El medio de comunicación más utilizado es el lenguaje y el maestro lo necesita para su labor a diario. Durante el proceso de observaciones, se percibió que los practicantes y egresados no hacen un buen uso del lenguaje y este se convierte en un impedimento para su desenvolvimiento en el aula.

La ontogenia y la filogenia se encargan del estudio del lenguaje. La ontogenia se ocupa de analizar el proceso por el cual el ser humano adquiere ese lenguaje, y la filogenia se encarga de estudiar la evolución histórica de una lengua. El reconocimiento de la forma unificada del propio cuerpo y la constitución de la imagen de este, están estrechamente ligadas al desarrollo del lenguaje, que gira en torno a lo gestual, lo semántico y los manejos que del cuerpo y sus significaciones se hacen. Existen unos requisitos mínimos que debemos cumplir para que se dé el lenguaje; estos factores indispensables son de tipo fisiológico, gramatical y semántico; se deben tener los medios físicos para emitir sonidos o gesticular lo que se quiere decir, igualmente se necesita generar una estructura donde se ampare el discurso para lograr entenderlo.

Toda comunicación oral debe cumplir con ciertas reglas que permitan su fluidez y organización, de modo que todos los participantes puedan escuchar y entender el mensaje que se les está transmitiendo. Existen diferentes tipos de diálogos, entre los que se destacan:

6.1.1.1 La voz: La voz asociada a la respiración con su sonoridad, timbre y tono, reflejan el equilibrio del eje corporal. La voz se constituye en una expresión sintética de la persona íntegra que igual expresa el vínculo que une el ritmo respiratorio y el esfuerzo muscular de una acción.⁵²

6.1.1.2 El tono de la voz: El tono se define como la altura o elevación de la voz que resulta de la frecuencia de las vibraciones de las cuerdas vocales. Si las cuerdas vocales vibran un número elevado de veces por segundo, aumenta su tensión (voz aguda); por lo contrario a menor frecuencia, menor vibraciones por segundo, menor tensión de las cuerdas vocales (voz grave).

En el tono influye además el tipo de emisión vocal y las circunstancias personales del hablante. La voz asciende cuanto más lejos se la quiera impulsar, mientras que desciende al nivel más bajo en una interacción confidencial.

⁵²MAISONNEUVE, Jean, Modelos del cuerpo y psicología estética, Argentina: Paidós, 1984, P.25,

⁵³Diversos estudios demuestran que las voces graves son mejor recibidas por las personas por tres aspectos: fisiológico, acústico y psicológico.

- Fisiológico: Una voz grave con buena articulación no necesita ampliar la intensidad por lo tanto su esfuerzo va a ser menor y puede hablar durante más tiempo. En cambio una voz aguda se percibe menor, mantiene menor presencia con lo cual se ve obligada a umentar la intensidad provocando mayor esfuerzo.
- Acústico: Puesto que las notas agudas suelen reforzarse en la lejanía, una voz de esta característica transmite distancia y frialdad, frente a la calidez y presencia de una voz grave la cual forma lazos más estrechos de comunicación con el oyente.
- Psicológico: Las voz graves son percibidas como más seguras y creíbles que las agudas.

La voz puede emitirse ampliamente modulada, extendida en dos octavas, cuando el tono es tranquilo o puede producirse casi en un solo tono cuando el individuo se encuentra triste o cuando emite una orden autoritaria.

Tipos de tono:

- Tono cálido: Amabilidad y empatía
- Tono tranquilo: Pausado, calculado
- Tono seguro: Directo, serio.

6.1.1.3 Fluidez Verbal: La fluidez verbal viene dada por diversos aspectos relacionados con la seguridad en los temas a tratar y con el proceso de formación en relación con la Capacidad para usar las palabras de forma correcta y en un contexto adecuado. Igualmente se caracteriza por la Aptitud para expresar de modo oral o escrito las ideas, pensamientos, sentimientos de manera clara y concisa. Entre sus funciones se destacan:

- Permite expresarse y darse a entender en una conversación de una manera ágil.
- Favorece la exposición de ideas, producir, asociar y relacionar palabras.

Las personas con fluidez verbal tienen más facilidad para establecer relaciones interpersonales

El lenguaje humano se basa en la capacidad de los seres humanos para comunicarse por medio de signos. Principalmente lo hacemos utilizando el signo lingüístico. Aun así, hay diversos tipos de lenguaje.

⁵³ RODERO, Emma, El tono de la voz masculina y femenina en los informativos radiofónicos: un análisis comparativo, España, 2011, P. 3.

Habla: Materialización o recreación momentánea de ese modelo en cada miembro de la colectividad lingüística. Es un acto individual y voluntario en el que a través de actos de fonación y escritura, el hablante utiliza la lengua para comunicarse. Son las diversas manifestaciones de habla las que hacen evolucionar a la lengua. El lenguaje humano se debe a adaptaciones evolutivas que se dan exclusivamente en seres humanos de la especie Homo sapiens. La conducta lingüística en los humanos no es de tipo instintivo sino que debe ser adquirida por contacto con otros seres humanos. La estructura de las lenguas naturales, que son el resultado concreto de la capacidad humana de desarrollar lenguaje, permite comunicar ideas y emociones por medio de un sistema de sonidos articulados, de trazos escritos y/o de signos convencionales, por medio de los cuales se hace posible la relación y el entendimiento entre individuos. El lenguaje humano permite la expresión del pensamiento y de exteriorización de los deseos y afectos.

La capacidad humana para el lenguaje tal como se refleja en las lenguas naturales es estudiada por la lingüística. Se considera que la progresión de las lenguas naturales va desde el habla, y luego por la escritura y, finalmente, se instala una comprensión y explicación de la gramática. Desde el punto de vista social e histórico, el lenguaje humano ha dado lugar a idiomas que viven, mueren, se mudan de un lugar a otro, y cambian con el paso del tiempo. Cualquier idioma que deja de cambiar o de desarrollarse es categorizado como lengua muerta. Por el contrario, cualquier idioma por hecho de no ser una lengua muerta y formar parte de las lenguas vivas o modernas, está sufriendo continuamente reajustes que acumulativamente son los responsables del llamado cambio lingüístico.

El habla es el uso particular e individual que hace un hablante de una lengua. Desde esta perspectiva, como acto individual, se opone a la lengua, que es social. En lingüística se conoce como habla a la selección asociativa entre imágenes acústicas y conceptos que tiene acuñados un hablante en su cerebro y el acto voluntario de fono-articulación que se llevará a cabo para iniciar el recorrido de la lengua. Toda comunicación oral debe cumplir con ciertas reglas que permitan su fluidez y organización, de modo que todos los participantes puedan escuchar y entender el mensaje que se les está transmitiendo. Existen diferentes tipos de diálogos, entre los que se destacan:

Cuadro 14. Tipos de Diálogos



Basado en el texto “los tipo de diálogos

6.2 LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

6.2.1 Sistemas de comunicación no verbal: El estudio de la comunicación no verbal se realiza a través de 4 pilares fundamentales: para lenguaje, kinésico, proxémico y cronémico.

Cuadro 15. .Sistemas Principales de la comunicación No verbal.

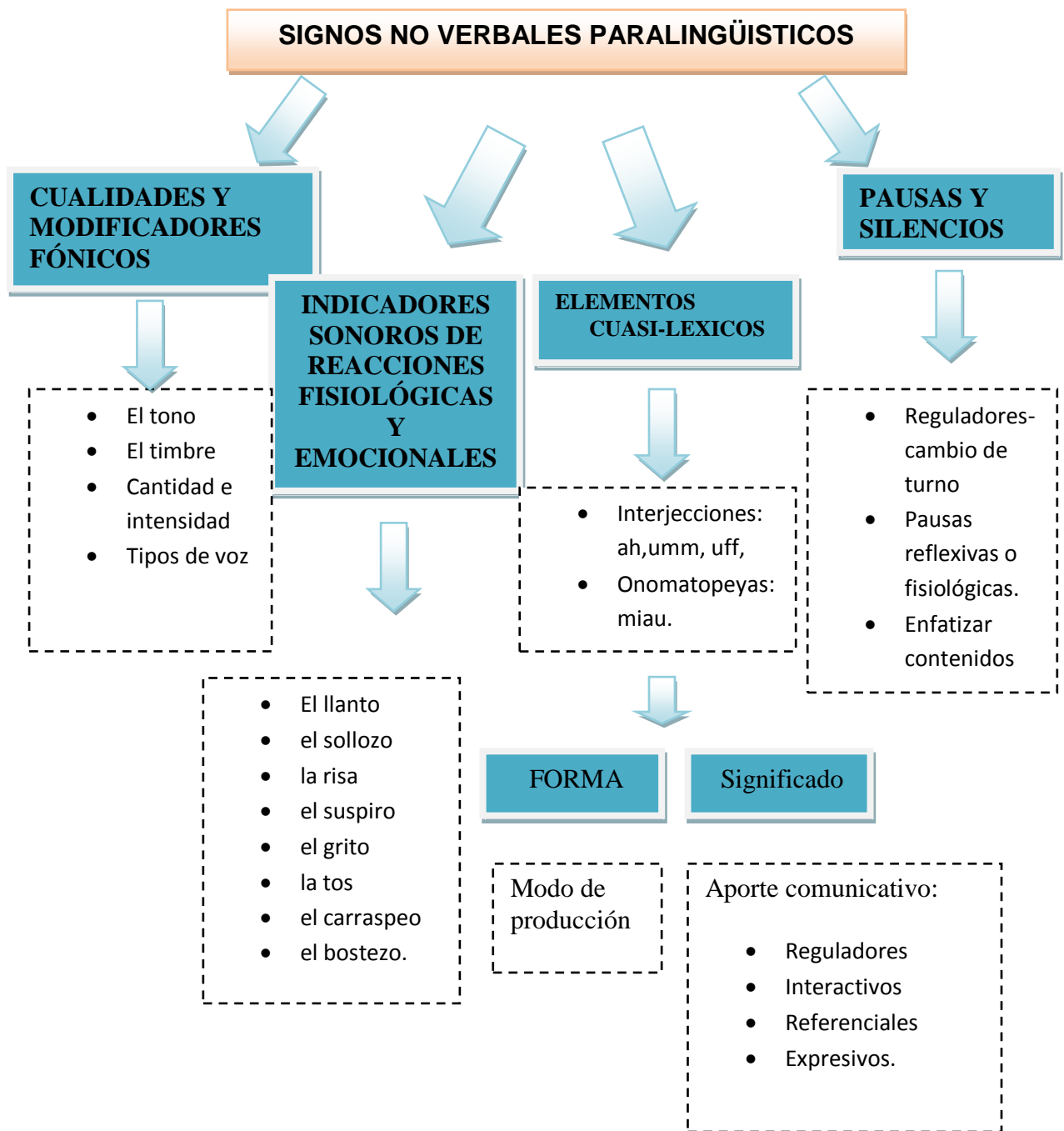


Hecho por los autores del proyecto

6.2.1.1 Signos no verbal paralingüísticos: Los estudios sobre el paralingüaje se desarrollaron al mismo tiempo que se incrementaba el interés acerca de la comunicación no verbal; F. Poyatos (1994) alude a una serie de trabajos pioneros en este campo que se remontan a finales de la década de los cincuenta del siglo XX, como los de G. L. Trager (1958), R. E. Pittinger y H. L. Smith (1957) y el primer trabajo sobre cinésica de R. L. Birdwhistel (1952). La lingüística y la fonética han dedicado atención, aunque sólo parcialmente, a una parte del sistema paralingüístico. Una de las clasificaciones más actuales es la que -sin alejarse demasiado de la sistematización de F. Poyatos (1994)- realiza A. M. Cesteros en 1999; según esta autora, dicho sistema está formado por:

Cuadro 16. Signos no verbales paralingüísticos

En el campo pedagógico, los maestros tienen diversas reacciones durante situaciones de indisciplina, las cuales en algunas ocasiones no son las más adecuadas, pues pueden afectar la percepción de los estudiantes sobre él, además de reforzar problemas de violencia que se presentan en la sociedad. ¿Cómo mediar estas situaciones?, o ¿cómo el maestro puede hacer para controlar sus emociones ante problemas que surgen en el salón de clase?, estas son algunas de las preguntas que surgen, y por consiguiente se debe hacer un análisis sobre este tema.



Hecho por los autores del proyecto

6.2.1.2 Las cualidades y los modificadores fónicos: El tono, el timbre, la cantidad y la intensidad, además de ser fonológicamente relevantes en el ámbito estrictamente lingüístico, son considerados elementos paralingüísticos. Son

cualidades físicas del sonido y nos pueden indicar el sexo, la edad y determinados estados físicos (un resfriado) o anímicos (nerviosismo) del interlocutor. Del mismo modo, pueden determinar la información del enunciado o matizarla, así, por ejemplo, dependiendo del tono con que se emita el enunciado [ya están aquí] podemos expresar alegría, sorpresa, desilusión, etc.

- **Tono:** Expresa sentimientos de la persona que habla, dichas variaciones dependen de la tensión de las cuerdas vocales que se refleja en la inflexión de la voz. En las emociones extremas como el miedo, el amor, sorpresa, dolor, afectan la emisión, quiebran la voz o alteran el tono. Cuando se expresa cansancio, las cuerdas vocales se relajan por consiguiente el tono es bajo. Caso contrario cuando la persona manifiesta alegría o ira, provocan una mayor tensión de estos músculos y el tono sube.
- **Timbre:** Es la característica peculiar de las voces, por lo cual se distingue de las demás. En ella convergen la duración, la intensidad, el tono y la resonancia con que se emite el sonido vocal.
- **Volumen:** Es la intensidad con que se emite la voz, condicionada a circunstancias como la intención del emisor y la acústica del medio en el cual se encuentra. Tanto el volumen alto como el bajo, pueden acarrear diversas opiniones respecto a la persona que está hablando; puesto que cuando la voz surge en volumen elevado, suele relacionarse con la imponencia del interlocutor en una conversación, demostrando actitud de autoridad y dominio. Caso contrario, el volumen bajo, puede mostrar carencia de interés en ser oído, timidez, miedo, situación que se relaciona con personas introvertidas, inseguras.
- **El ritmo o cantidad:** Referido a la fluidez verbal con que se expresa la persona. El ritmo lento o entrecortado manifiesta un rechazo al contacto, una actitud de mantenerse a salvo, deseo de huir de la situación; Por el contrario, el ritmo cálido, vivo, modulado, animado, se relaciona con personas dispuestas al contacto y el dialogo con los demás, característica de las personalidades abiertas, extrovertidas.

Aspecto fónico que comprende: pronunciación, entonación e intensidad.

- Dentro de la pronunciación: Es la manera en que una palabra o idioma es hablado. Una palabra puede ser hablada de formas diferentes por varios individuos, dependiendo de muchos factores sociolingüísticos (clase social, área geográfica, edad, educación.)
- La entonación está condicionada por la intención del hablante; la dificultad más relevante es cierto desgarro al hablar, pocas variaciones en la curva melódica.

- La intensidad se relaciona con el hablar débil o fuerte, a la falta de una combinación adecuada para hacer más ameno el discurso, romper la monotonía que provoca una intensidad estable.

* Aspecto léxico está referido a problemas de acentuación, gramaticales, idiomáticos, de conceptos y al verbalismo.

- Consiste la acentuación en la pronunciación adecuada de la sílaba acentuada en la palabra en correspondencia con la norma nuestra. Ejemplo: hayamos y no háyamos, evacua y no evacúa, etc.

- Los errores de tipo gramatical se refieren al dominio que se reflejan de las normas gramaticales existentes. Ejemplo: estuvistes por estuviste, íbanos por íbamos, estábanos por estábamos, etc.

- De conceptos son los errores que cometemos por palabras mal asimiladas. Ejemplo sutil por fútil, etc.

- Verbalismo: mal muy generalizado que consiste en pronunciar palabras sin tener en cuenta su significación exacta y contextual y que en muchos casos se enmascara por coincidir en hablantes que poseen otras características positivas de la expresión oral pero en esencia cuando concluyen su enunciado se puede determinar qué dijeron.

* Aspecto estructural está estrechamente vinculado con la organización del pensamiento y de su expresión: no se logra claridad, convencimiento, por no organizar el pensamiento antes de expresarlo. En él inciden errores de estructuración de oraciones, oraciones retorcidas, incompletas, redundancia, omisión de palabras y expresiones y oraciones cortadas.

6.2.1.3 Los indicadores sonoros de reacciones fisiológicas y emocionales: El llanto, la risa, un suspiro, un grito, el carraspeo de la garganta o un bostezo, son algunos de estos indicadores. Son signos que se emiten consciente o inconscientemente y que tienen un gran rendimiento funcional; pensemos, por ejemplo, en la risa, esta puede manifestar alegría y miedo, indicar acuerdo o seguimiento al interlocutor o marcar un suceso anecdótico entre otras muchas manifestaciones. F. Poyatos considera que el jadeo, el hipo, el eructo, el escupir, el estornudo, las flatulencias y el castaño de dientes, son también diferenciadores paralingüísticos porque sus emisiones tienen un significado y unas repercusiones culturales.

6.2.1.4 Los elementos cuasi-léxicos: Se incluyen en este apartado las vocalizaciones y las consonantizaciones convencionales. Estos elementos poseen

un contenido léxico bastante vago, pero tienen gran valor funcional. Algunos de estos elementos cuasi-léxicos son: la mayoría de las interjecciones y de las onomatopeyas, algunas emisiones sonoras del tipo chistar, roncar o gemir y otros muchos sonidos que se utilizan convencionalmente con valor comunicativo (Hm de asentimiento).

El significado depende de su aporte comunicativo (reguladores interactivos (Hm) referencias (descriptivos o imitativos: Uaaj para aludir a una persona fea: Qui-quiri-qui), Expresivos (Aaaaaaaah). Estos elementos cuasi-léxicos son muy comunes en las intervenciones de las personas, pues son especie de moduladores de pausas, pero también pueden acarrear elementos de nerviosismo y de inseguridad sobre el tema

Se consideran signos de este tipo gran parte de las interjecciones {¡Ahí ¡Uy! ¡Aja!}, las onomatopeyas (Mua- Mua, Pii-pii, Pon-pon, Miau, Croac), emisiones sonoras que cuentan con nombre propio (chistar, sisear, roncar, resoplar...) y otros muchos sonidos (Uff, Psi-psa, Hm, laj, Tl, Ajjj, Ouu...) que, sin tener un nombre o una grafía establecidos, se utilizan convencionalmente con un valor comunicativo similar al de determinados signos lingüísticos o kinésicos, de ahí que se conozcan como alternantes paralingüísticos.

El significado de los alternantes depende de su aporte comunicativo. En este sentido cabe clasificarlos como:

- a) Reguladores interactivos: Hm oAha de apoyo, eee de mantenimiento de turno, Te de toma de palabra, Chss de llamada de atención, etc.
- b) Referenciales, bien descriptivos, como UuUu o Uff para indicar lejanía o Uuaj para aludir a una persona fea, o bien imitativos, como Mua-Mua para besar o Guau-guau para el ladrido del perro.
- c) c) Expresivos: Aahhh o HJmm para mostrar bienestar físico o anímico, Brr para expresar impaciencia o nerviosismo...

6.2.1.5 Las pausas y silencios: La ausencia de sonido también comunica. Debemos distinguir entre «pausa» y «silencio»; las pausas son la ausencia de habla durante un intervalo breve de tiempo comprendido. Y su función principal es la de regular los cambios de turno, pero también pueden presentar distintos tipos de actos comunicativos verbales (una pregunta) o tener carácter reflexivo o fisiológico.

Los silencios pueden ser la consecuencia de un fallo comunicativo (en situaciones de duda) o de un fallo en los mecanismos que regulan la interacción (cuando no se produce respuesta alguna a una pregunta). Al igual que las pausas, pueden presentar actos comunicativos, enfatizar el contenido de un enunciado o confirmarlo.⁵⁴

La represión de la expresión es cuando mediante el bloqueo muscular, su manifestación hacia el exterior no se produce y es visible para el observador exterior, revelando un conflicto interior procesos como: sentirse oprimido, respiración entrecortada, sudores fríos, rabia, espasmos, digestión y muchos más, son la expresión corporal interna de nuestras emociones, se convierten en peligro cuando esos bloqueos de la expresión no corresponden a las necesidades actuales y se convierten en crónicas⁵⁵

6.2.2 La Kinésica: La **kinésica** o **quinésica** estudia el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y de los gestos aprendidos o somatogénicos, no orales, de percepción visual, auditiva o táctil, solos o en relación con la estructura lingüística y paralingüística y con la situación comunicativa. También es conocida con el nombre de *comportamiento kinésico* o *lenguaje corporal*.

También puede definirse como el término amplio usado para las formas de comunicación en los que se intervienen movimientos corporales y gestos, en vez de (o además de) los sonidos, el lenguaje verbal u otras formas de comunicación.⁵⁶ Para el estudio de la kinesica se debe partir del conocimiento del cuerpo.

6.2.2.1 El cuerpo: A través del cuerpo se captan las impresiones del medio circundante, este se conecta con el mundo externo, y a través de élse obtienen sensaciones del mundo interno físico. Aprender del cuerpo, es reconocer cada una de sus posibilidades y limitaciones que se presentan en diferentes situaciones; es reconocer como se dan ciertos condicionamientos y como se pueden modificar o no. Por otro lado aprender a través del cuerpo, es tomar conciencia de todo lo que sucede en el accionar con el mismo, conjuntamente con el medio. Desde el momento del nacimiento, la acción corporal está comprometida como receptora de estímulos auditivos, táctiles, visuales, gustativos, olfatorios, cenestésicos y kinésicos, todos ellos son generadores de respuestas. Conforman la base sobre la cual se asentará la idea del mundo circundante y de uno mismo. El cuerpo es un

⁵⁴ MARTINE Veilleux. La Gimnasia Emocional. Barcelona: Editorial Octaedro.2008, p31,32

⁵⁵ JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Paidós, 1987, P.145

⁵⁶ WIKIPEDIA. La enciclopedia libre. La kinesica. (en línea) <http://es.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A9sica> (citado el 18 de julio del 2010)

permanente aprendizaje ya que en la vida las personas se enfrentan a situaciones nuevas y aunque ya sean conocidas por ellos, al variar el organismo, el estado de ánimo, las sensaciones, etc.; nunca una experiencia resulta exactamente igual a la anterior. Difiere la postura ante una situación de alegría o de tristeza, y los gestos también ante un estado de comunicación. Todas las personas están en continua comunicación.

Se hace referencia al efecto que se recibe y otorga a través de una actitud o de una acción determinada. Innegablemente, el cuerpo es el mediador entre el mundo interno y el externo de las personas, a través de este se realizan determinados actos. Se llega a la actividad simbólica y operacional porque a través del cuerpo los sujetos se nutren de experiencias que les permiten desarrollar un pensamiento, por medio del cual también se comunican.⁵⁷ Se ha perdido la conciencia de lo que es el cuerpo y del dinamismo que lo habita. Al no conocer más que su simple apariencia, se ha reducido a un instrumento de supervivencia.⁵⁸

6.2.2.2 División del cuerpo humano: El cuerpo humano está dividido en cinco grandes partes:

- La cabeza: Es el segmento más elevado del cuerpo. Esta situada sobre el cuello, del que sobresale a la vez por delante, detrás y por los lados. La altura de la cabeza es de aproximadamente de 18 a 20 centímetros, es decir el 13% de la altura total del cuerpo. La cabeza se divide en cráneo (caja ósea que encierra el encéfalo y que consta de ocho huesos: frontal, etmoides, esfenoides, occipital, parietales y temporales) y cara (está situada en la parte anterior e inferior del cráneo. La forman: la región nasal, la región labial, la región mentoniana, la región masetérica, la región geniana, la región de la fosa cigomática, la región pterigomaxilar y la región bucal). En la cabeza también se encuentran cuatro de nuestros cinco sentidos: el aparato de la audición, el aparato del gusto, el aparato de la visión y el aparato de la olfacción.

-El cuello: Es la porción del tronco que une la cabeza del tórax. Es una parte relativamente estrecha, como estrangulada. El cuello se divide en dos grandes regiones: una posterior, situada por detrás de la columna vertebral (región de la nuca) y otra anterior, situada por delante de la columna vertebral (región traqueal).

-Los miembros: Son unos largos apéndices anexos al tronco destinados a ejecutar todos los grandes movimientos, más, especialmente la locomoción y la aprensión. Se distinguen en miembros superiores (se divide en seis segmentos: el hombro, el brazo, el codo, el antebrazo, la muñeca, la mano y dedos) y miembros inferiores (la cadera, el muslo, la rodilla, la pierna, el tobillo, el pie y dedos).

⁵⁷CASTRO, Ricardo. Juegos y Actividades Musicales. Juego al Servicio de la educación. Argentina: Editorial Bonum, 1985. p109, 110.

⁵⁸BOSSU, HENRI, CHALAGUIER, CLAUDE. La Expresión Corporal, Método y Práctica. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1986, p27

-El tronco: Contiene lo que es raquis (columna vertebral) y tórax (la región de la columna vertebral, la región esternal, la región costal, la región mamaria y la región diafragmática).

Todas las partes del cuerpo poseen irrigación sanguínea, irrigación nerviosa, huesos y músculos. A su vez estas partes se unen entre si por las articulaciones.

Cuadro 17. Componentes del cuerpo

SUBCOMPONENTES DEL CUERPO				
SEGMENTOS		CENTROS	ACCIONES	
MAYORES	MENORES	de la personalidad	CON DESPLAZAMIENTO	SIN DESPLAZAMIENTO
Cabeza	Frente, ojos, Boca, mentón	de la expresión	Caminar	Saltar
Torso	Hombros, Pecho, Espalda, Pelvis	de la fuerza	Brincar	Vibrar
Brazos	Dedos, Manos, Antebrazos	de la gravedad	Correr	Girar
Piernas	Pie, Pierna, Muslo	contra centro de gravedad	Gatear	Bajar
		Subcentro del arraigo	Saltar	Adoptar Posturas
		Subcentro del detalle	Reptar	
			Resbalar	
			Resbalar	

Cuadro 17. (Continuación)

FUNCIONES	MOVIMIENTOS BASICOS	FORMAS	POSTURAS
Soportar peso Percibir peso Estar libre de peso Iniciar movimiento	Flexión Extensión	Alargadas Anchas	Abiertas Cerradas
	Rotación	Redondas Angulosas Retorcidas	Adelante Atrás Tensas Relajadas Rectas Redondas

LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 45.

El cuerpo representa la tela de fondo del estudio del movimiento. Los elementos que lo integran o subcomponentes constituyen la manera de desplegar sus posibilidades plásticas en el movimiento. Estos subcomponentes, que están relacionadas con las posibilidades anatómicas del cuerpo, funciones básicas, movimientos básicos, formas y posturas.

6.2.2.3 Memoria corporal: La memoria corporal registra y conserva información de la cual no se es consciente. Las necesidades, emociones reprimidas, temores, así como las aspiraciones más íntimas, encuentran un lugar en el cuerpo para anidarse, la memoria corporal.

El contacto corporal responde a una necesidad básica del ser humano, indispensable para la supervivencia. El bebe, necesita "sentirse tocado" y estar al amparode manos maternas que brinden cuidado, protección y sostén. Estas experiencias tempranas, son las primeras improntas sensoriales que se adhieren a la piel, a modo de mensajes pre verbales, estableciéndose así los primeros diálogos madre-hijo.

A partir de estos contactos primarios, el niño irá imprimiendo sensaciones, tanto físicas como emocionales para ir forjando su ser. Su mundo sensorial y afectivo comenzará a poblarse; las necesidades se transformarán en deseos, los deseos en posibilidades o frustraciones. Estos serán los inicios para conquistar el mundo, así irá gestando su yo psíquico, que tomará como herencia ese bagaje sensorial de su "yo de sensaciones".

La memoria corporal se basa en el contacto que es comunicación, es un vínculo que se establece con otros seres u objetos, forma parte de la condición humana, es un don adquirido e incorporado que se desarrolla de modo inconsciente o natural, resulta un patrimoniohabitual. La piel recibe permanentemente el contacto de la ropa y demás objetos que la rozan, pero es solamente a través del hecho

consciente, que se modifica la sensación y la cualidad del mismo, pudiendo captar texturas, temperaturas, sensación de peso, etc.

6.2.2.4 El cuerpo y su incidencia en los procesos de formación docente: Poco o nada se ha tratado la expresión corporal y su incidencia en los procesos educativos de formación musical profesional en Bucaramanga. El cuerpo aunque cotidianamente está presente, muchos ignoran su significación en la comunicación, y en mayor medida en el campo educativo e instrumental, en cuyos espacios el cuerpo actúa al azar y sin un conocimiento, manejo, control profundo sobre la transcendencia del mismo en la interacción, ocasionando con ello perturbaciones a nivel expresivo, comunicativo. Aunque la mayoría de estudiantes y docentes de licenciatura en música de la UIS le atribuyen a la expresión corporal, un elemento inherente y fundamental del ser humano, el conocimiento sobre el tema es muy poco y superficial. Generalmente la falta de conocimiento conlleva a subestimar el potencial que posee la expresión no verbal en la interacción con las demás personas. En el oficio como la docencia, una idónea comunicación puede coadyuvar en el proceso educativo entre el educando y el maestro. Para el futuro licenciado en música desarrollar competencias comunicativas, equivale a ser más eficiente en el campo laboral. Dichas competencias se desarrollaran en la medida en que el estudiante conozca, identifique y experimente su expresión corporal en concordancia con el lenguaje verbal.

6.2.2.5 El cuerpo en el acto expresivo y comunicativo: El cuerpo es el principal medio de comunicación entre el ser humano y el entorno. A través de los sentidos se perciben las sensaciones que son dirigidas por el sistema nervioso hasta el cerebro y se traducen en pensamientos que son reflejados por medio de movimientos a nivel corporal, gestual. De este proceso se encarga la ⁵⁹ kinésica, la cual estudia el significado expresivo, comunicativo de los movimientos corporales y gestos aprendidos solos o en relación con la estructura lingüística y paralingüística y la situación comunicativa.

⁵⁹SILVA, RAMOS, José Ricardo, Un diálogo con Betti y Parlebas, ENRevista de Semiología y Educación Física. No 5 (abril, 2000) (en línea) <http://www.efdeportes.com/efd20a/betpare1.htm>(citado el 17 de julio del 2010)

Figura 5. El cuerpo en el acto Expresivo



Yuri Arcurs. Retrato de dos personas hablando de negocios en un moderno entorno de oficina. (en línea) www.123rf.com.2005 (citado el 4 de julio del 2010)

6.2.3 La Expresión: Etimológicamente expresión se deriva de exprimere, que significa hacer salir presionando. El sentido originario de expresión es el movimiento del interior hacia fuera. Pero este término adquiere sentidos muy precisos en las distintas disciplinas de la psicología: comportamiento exterior, espontáneo o intencional, que traduce emociones o sentimientos; por ejemplo: la expresión de alegría, la expresión de sorpresa. La manifestación de los estados afectivos puede ser revelada por los gestos, la palabra por los signos que aparecen en el rostro. Palabra y expresión se refieren a ciertos gestos más o menos vehementes de comunicación interpersonal: mover los brazos al hablar, gesticular, subrayar las frases, etc.

Expresión: Acción de decir o manifestar con palabras lo que uno quiere dar a entender o dar un indicio de la situación emocional por medio de miradas, actitudes, gestos u otros signos exteriores.

Expresividad: Capacidad de mostrar con viveza lo que se piensa o siente. Decimos de alguien que es expresivo cuando posee esta capacidad en alto grado.

6.2.4 La postura en el acto comunicativo: Otro elemento fundamental en el acto corporal, es la postura. Las posturas son quizás las manifestaciones de lenguaje no verbal más observables y más fáciles de interpretar; sin embargo, tienen un valor dentro del contexto cultural y situacional en que se producen. Socialmente hay posturas consideradas apropiadas y otras que son rechazadas.

La postura de un hombre nos habla de su pasado. La sola posición de sus hombros nos puede dar una indicación de las penurias sufridas, de su furia

contenida o de una personalidad tímida. En centros de investigación como el instituto E salen se considera que a veces los problemas psicológicos personales llegan a incrustarse en la estructura corporal. Cuando una mujer atraviesa un largo periodo de dificultades, el cuerpo se desfoga, los hombros se encorvan bajo el peso de sus problemas. Tal vez desaparezca el motivo de su depresión, pero la postura se mantiene, porque algunos músculos se han acortado, otros se han estirado y se ha formado nuevo tejido conjuntivo. Debido a que su cuerpo aun continúa agobiado, ella puede seguir sintiéndose deprimida. Es posible, sin embargo, que si su cuerpo pudiera redisciplinarse, volver a su equilibrio adecuado, mejorarían también sus condiciones psíquicas. Estas teorías forman parte de la medicina psicosomática, que sostiene que el estado del cuerpo afecta al de las emociones.⁶⁰

La postura del cuerpo es la relación con un sistema de referencia, ya sea la orientación de un elemento del cuerpo con otro elemento o con el cuerpo en su conjunto, o bien en relación a otro cuerpo. Se distinguen posiciones corporales abiertas y las cerradas. Una posición abierta es aquella que implica la no separación de un interlocutor de otro mediante brazos y piernas. La cerrada, por el contrario, es la que implica la utilización de piernas y brazos para proteger el cuerpo o para servir de barrera para que el otro individuo no se introduzca en una interacción que se mantiene. Por ejemplo, cruzar los brazos, sentarse para hablar con alguien, etc. Las actitudes ante una determinada situación y también aspectos de la personalidad de los seres humanos, están condicionadas por lo que refleja la postura.

La postura puede estar asociada con los pensamientos positivos y negativos sobre alguna situación. Cuando se habla a cerca de una persona que sólo se ha visto por primera vez, estas opiniones aunque sin “supuesto” fundamento guardan relación con lo que inconscientemente se observa en la expresión corporal de la persona. Durante una entrevista o una intervención en un auditorio, el orador inconscientemente sabe que su postura es determinante en la seguridad que quiere reflejar, es decir la postura está relacionada con los sentimientos y pensamientos del locutor respecto al perfil que quiere que los demás observen.

La postura que adopta el docente en el salón de clase o la de un instrumentista en un escenario, repercute en la percepción que tienen los espectadores sobre la persona y ⁶¹ su mismo ser. Por ello la preparación de una buena postura, erguida, con la coherencia entre los movimientos de brazos, manos, piernas, el cuerpo en general en un espacio, son elementos que deben formar y desarrollar

⁶⁰DAVIS, Flora. La comunicación no verbal: La comunicación a distancia y en proximidad. Madrid: Alianza Editorial, 1976, p132.

⁶¹FRANCHIN, Jorge, Como La postura al sentarse influye en la autoconfianza. (En línea) , http://www.neuromente.com/index.php?option=com_content&view=article&id=361:como-la-postura-al-sentarse-influye-en-la-autoconfianza&catid=34:psicologia&Itemid=55 (citado el 15 de agosto del 2010)

los docentes y los estudiantes en proceso. A través de prácticas de concienciación es primordial que los docentes sean coherentes con lo que piden a sus estudiantes, pues ellos son fieles imitadores de lo que realiza el educador. Crear la autoimagen apropiada sobre el estudiante, es aportar en cierta medida a desarrollar en los estudiantes buenos hábitos respecto a su posición corporal. Cuando el docente desarrolla una adecuada autoimagen, en esa medida sus estudiantes lograrán formar una postura adecuada de su propio cuerpo.

En los procesos de enseñanza-aprendizaje en música, la imitación actúa como mediador, puesto que la enseñanza musical se facilita a través de la misma. Por ello el docente debe comprender la relevancia de su cuerpo en el acto educativo y su aporte para inhibir futuras lesiones físicas en los estudiantes.

La postura es un tema que debe ser tratado con mucho cuidado y profundidad, pues en música, es una de las formas por las cuales se producen enfermedades a nivel muscular.

Las inadecuadas posiciones a las cuales se somete el cuerpo durante las largas sesiones de estudio, pueden ocasionar serias lesiones; los instrumentistas deben aprender a vivir con ello: “los instrumentos no se hicieron a la medida del intérprete” y muchas de las posiciones que se adoptan para tocar un instrumento, van en contra de la naturalidad de cuerpo. Aunque desde hace algunos años en algunos conservatorios y universidades con especialidad en música en todo el mundo, paulatinamente han desarrollado procesos de concienciación y rehabilitación del cuerpo del intérprete, actualmente muchos instrumentistas sufren de enfermedades causadas por una técnica inadecuada, estrés, entre otras.⁶² Está científicamente comprobado que mantener una parte del cuerpo en una orientación determinada por prolongado tiempo, o con un movimiento reiterativo ocasiona enfermedades muscoesqueléticas como tendinitis, trastornos de trauma acumulativo que si no son tratados a tiempo pueden afectar la integridad física y emocional de la persona.

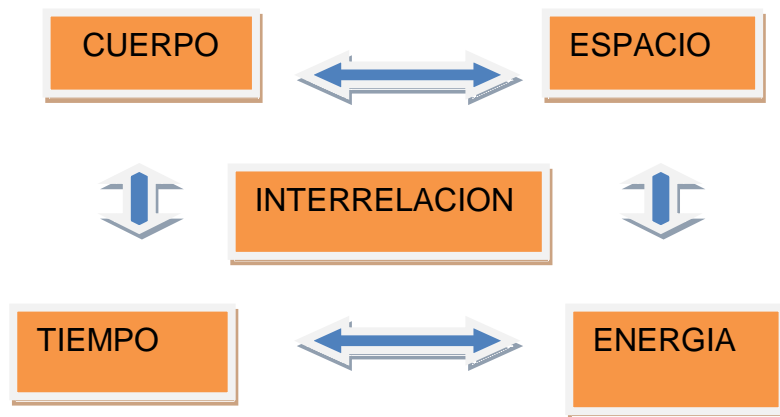
En las instituciones dedicadas a la enseñanza musical en Bucaramanga, el trabajo sobre el cuerpo en relación con el instrumento es exiguo, por no decir nulo. La carencia de un proceso encaminado a un conocimiento profundo sobre la postura adecuada para cada instrumento de acuerdo con la fisionomía del intérprete, aún no adquiere un espacio en la educación musical en la ciudad. Cuando un niño, joven o adulto inicia su formación instrumental, lo único que desean es “tocar”, sin preocuparse por su cuerpo, por ello el docente en música debe adquirir conocimientos elementales sobre el cuerpo (expresión corporal), con el fin de orientar el proceso de los futuros músicos.

6.2.5 El Movimiento Corporal: La teoría de Laban acerca del movimiento humano, puede resumirse en los siguientes términos:

⁶²CAMPO, María, FEAL, Marcelino, Enfermedades de los músicos. (en línea)
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-arte/enfermedades_de_los_musicos.pdf(citado el 12 de junio del 2010)

El movimiento humano expresivo implica al propio ser humano(el cuerpo en su totalidad, varias partes o una sola), que se desplaza en un espacio (próximo o general), durante un periodo de tiempo (estructurado a partir de duraciones o de pulsaciones), utilizando una cierta cantidad de energía, y de una determinada manera.De esta exposición se deducen los elementos básicos, los cinco componentes de movimiento: Cuerpo, espacio, energía, tiempo, interrelación.

Cuadro 18. El movimiento



LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. p44.

Cada uno de los cuatro primeros elementos se relaciona con los otros. De aquí nacen una serie de conexiones que constituyen la interrelación. Por otra parte, el cuerpo que se desplaza en un determinado espacio, durante un determinado tiempo y con una determinada energía puede encontrar otros cuerpos y también objetos con los que interactúa. Cada uno de estos cinco elementos básicos a su vez constituido por unos componentes.

Figura 6. El Movimiento Corporal



Equipo de intervenciones psicológicas eficaces. Comunicación: regla de mehrabian.(Enlínea)<http://psicologiafractal.blogspot.com>.(Citado el 23 de septiembre del 2010)

En cada acción que realizan las personas con el movimiento del cuerpo, expresan lo que sienten y piensan.⁶³ Investigaciones afirman que el 90% de la comunicación hace parte del lenguaje no verbal; el movimiento, los gestos, la postura del cuerpo, entre otras, intervienen en la percepción de las personas.

La expresión corporal, entonces adquiere un papel preponderante en la comunicación. El lenguaje corporal adquiere así la función de "lenguaje": la búsqueda de "un vocabulario" propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo. En la acción educativa e instrumental, los movimientos de articulaciones de manos, brazos, piernas, cabeza, adquieren una función. En la mayoría de las intervenciones, para el receptor lo más visible y significativo inmediatamente son los miembros superiores y el rostro, por ende, la manera como se realicen los movimientos repercutirá en la respuesta del público.

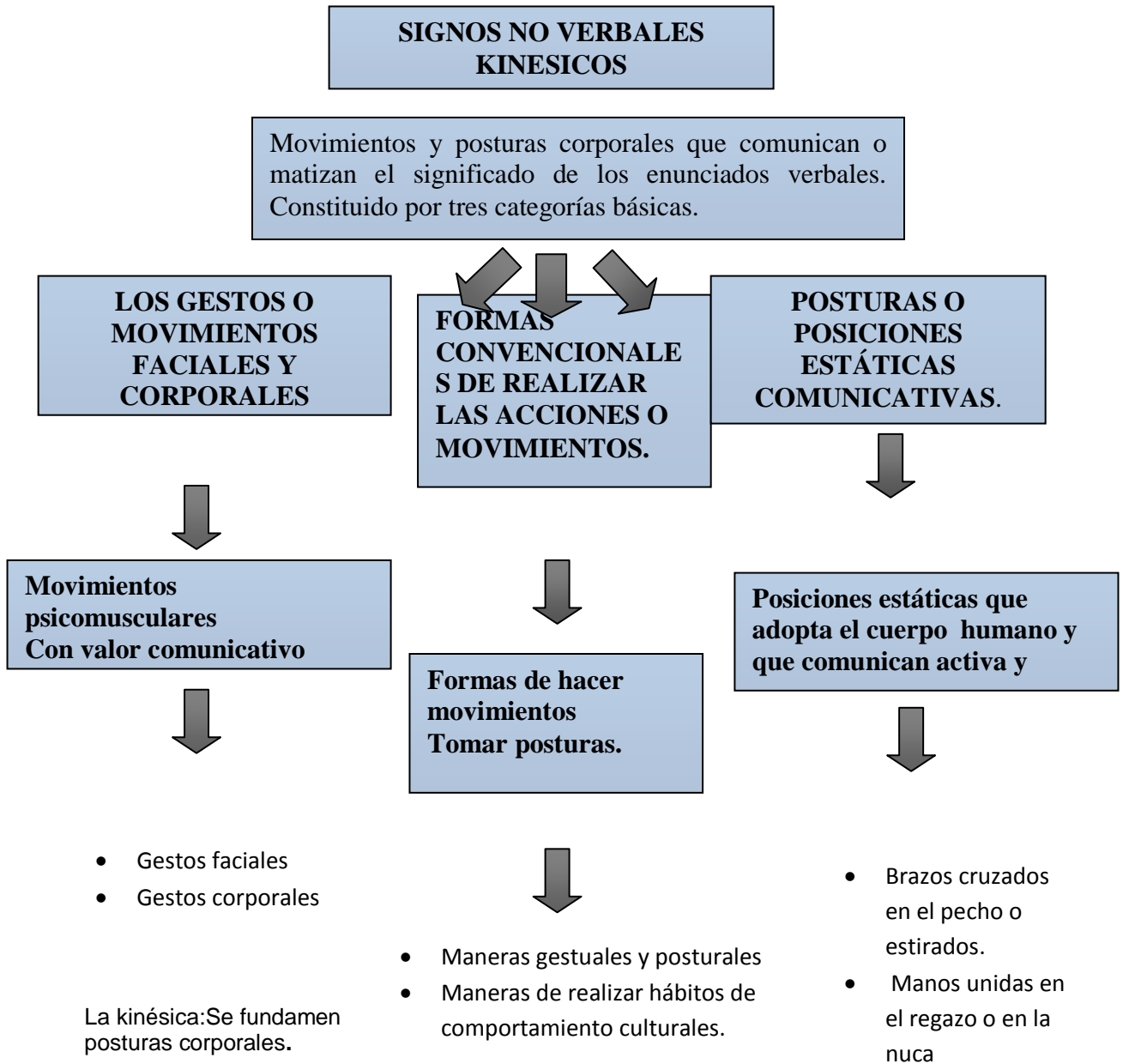
Estos movimientos que al parecer son cotidianos, para el emisor, se tornan imperceptibles, por sensaciones de nervios o inseguridad, perturbando la concentración y control del cuerpo en un espacio determinado. Lograr controlar movimientos involuntarios, radica en ser consciente del cuerpo y sus partes en relación con el lenguaje verbal.⁶⁴ El movimiento va ligado a la autoimagen que cada uno tenga de su cuerpo y de sí mismos, el conocimiento del cuerpo es indispensable y permite el manejo del tono, la tensión relajación etc. también que

⁶³ James Borg, Lenguaje corporal, 7 secretos de la comunicación no verbal. Madrid: Editorial Pearson education.2009.p.9

⁶⁴ PALOMA, Santiago, De la expresión corporal a la comunicación interpersonal. Madrid: Editorial Narcea, 2000. p19

la respiración sea adecuada, que los movimientos sean pensados y hechos de la mejor manera, todo es pensado y reflejado

Cuadro 19. Los Signos No verbales Kinésico



Diferentes tipos de movimientos determinan el lenguaje corporal, es decir no se puede analizar una expresión sin tener como referencia el tipo de movimiento, el cual viene acompañado de la palabra y el contexto de la realidad. Para ello se determinan distintos ⁶⁵ de movimientos o gestos.

6.2.6 Los Gestos:

Cuadro 20. Tipo de gestos



Hecho por los autores del proyecto

⁶⁵WIKIPEDIA.la enciclopedia libre. La kinesica. (en línea) <http://es.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A9sica> (citado el 3 de junio del 2010)

Cuadro 20. (Continúa)

Los gestos: la comunicación verbal es enriquecida a través de diferentes tipos de gestos que regulan y enfatizan la información.

GESTOS	DEFINICIÓN
Emblemáticos	Son señales emitidas intencionalmente y que todo el mundo conoce su significado. Eje: pulgar levantado
Expresan estados emotivos o pantógrafos.	Se producen durante la comunicación verbal, sirven para ilustrar lo que se está diciendo. Son gestos unidos al lenguaje, pero a diferencia de los emblemas no tiene un significado directamente traducible.
Reguladores de la interacción	Son movimientos producidos para quien habla o por quien escucha, con la finalidad de regular las intervenciones en la interacción. Probablemente los reguladores más familiares son los movimientos de cabeza y el comportamiento visual
Gestos de adaptación o adaptadores	<p>Son gestos para manejar emociones que no queremos expresar. Se utiliza cuando nuestro estado de ánimo es incompatible con la situación interaccional particular, de forma que no expresamos nuestras emociones reales con intensidad con la que realmente sentimos. Ekman y Friesen han identificado dos tipos de adaptadores</p> <p>Autodirigidos: la manipulación del propio cuerpo como cogerse, frotarse, apretarse, rascarse o pellizcarse así mismo. Se incrementan a medida en que la angustia aumenta. Ej: escarbarse la nariz, morderse las uñas, rascarse la cabeza, frotarse las manos, masajear los cabellos o la barba, acariciarse el bigote o tocarse el lóbulo de la oreja, pasar la lengua por los labios, mojarse los cabellos o la barba, acariciarse el bigote o tocarse el lóbulo de la oreja</p> <p>- Cubrirse los ojos: asociado con vergüenza o culpa Rascar, escarbar: asociados con hostilidad, autoagresión o agresión a otra desplazada o así mismo.</p> <p>Heteroadaptadores o adaptadores interpersonales. Dirigidos al otro. Se aprende en las primeras experiencias personales de socialización. Son gestos heteroadaptadores todos los que suponen contacto físico con el interlocutor</p>

Generalmente en las (exposiciones, presentaciones, conferencias, etc) todos estos movimientos enriquecen la acción comunicativa. La coherencia de uno u otro determinarán el éxito del hablante en el objetivo de sus expectativas. ¿Cuándo se establece si un movimiento es coherente o no? *El movimiento* del cuerpo puede transmitir energía y dinamismo durante la interacción; si bien cuando este movimiento es incongruente con el contenido verbal o el contexto comunicacional, tiene el efecto de distraer la atención de interlocutor. En este sentido un exceso de movimiento incongruente puede producir impresión de inquietud, nerviosismo.

6.2.7El rostro: Más de mil expresiones faciales diferentes son anatómicamente posibles, y los músculos de la cara son tan versátiles que en teoría una persona podría mostrar todas esas expresiones en solo dos horas. Solo unas pocas, sin embargo, poseen un sentido real e inequívoco, y esas pocas apenas se ven en toda su intensidad, dado que la etiqueta exige controlarlas en la mayoría de las ocasiones.⁶⁶ Para un docente e instrumentista el primer acercamiento con los estudiantes o el público es fundamental. A partir de este se determina las buenas relaciones ulteriormente. Conocer y manejar adecuadamente el rostro se perfila como uno de los aspectos que debe estudiar la persona interesada en el manejo de público, pues en el campo de acción el rostro juega un papel preponderante por su gran ⁶⁷expresividad.

Figura 7: El rostro



LA LENGUA DE SIGNOS, GRAMÁTICA PROPIA. Introducción al lenguaje de signos. (En línea) <http://introlenguajedesignos.blogspot.com>(citado el 14 de agosto del 2010)

⁶⁶Tbid., P. 71

⁶⁷JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Paidós, 1987, p42

La expresión facial es el medio más rico para expresar emociones y estados de ánimo, junto con la mirada y la sonrisa. Hay movimientos

- Faciales perceptibles: cambio de posición de las cejas, de los músculos de la boca.
- Faciales imperceptibles: contracción pupilar, ligera sudoración
-

El rostro es una de las partes que mayor fuerza comunicativa adquiere. A través de movimientos coordinados de las cejas, ojos y boca, la expresividad se hace mayoritariamente visible. Cuando se inicia una conversación dual o grupal, la primera forma de acercamiento se realiza a través del rostro, específicamente la mirada, la sonrisa.

6.2.8 La Mirada: La mirada se estudia separadamente por la importancia que conlleva, aunque forme parte de la expresión facial. La mirada cumple una serie de funciones que mencionaremos a continuación:

- La regulación del acto comunicativo
- Fuente de información
- Expresa emociones
- Comunica la naturaleza de la relación interpersonal

El estudio de la ⁶⁸mirada contempla diferentes aspectos, entre los más importantes podemos mencionar: la dilatación de las pupilas, el contacto ocular, el acto de parpadear y la forma de mirar:• La dilatación de las pupilas indica interés y atractivo, se dilatan cuando se ve algo interesante.

Figura 8. La dilatación de las pupilas

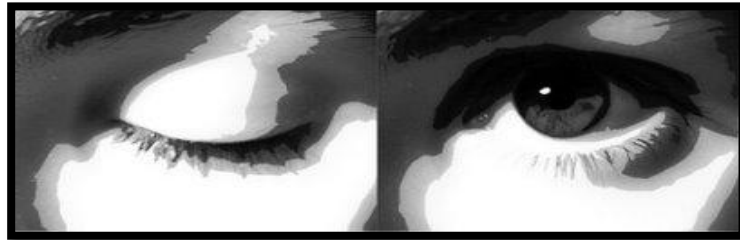


FERATO.COM. El portal de la salud. Adrenalina. (En línea)
<http://www.ferato.com/wiki/index.php/Adrenalina>. 2008.(citado el 18 de junio del 2010)

⁶⁸BORG, James, lenguaje corporal, Madrid: Pearson Educación, 2009, p:25

- El número de veces que se parpadea por minuto se relaciona con la tranquilidad y el nerviosismo. Si se parpadea mucho, es símbolo de nerviosismo e inquietud y cuanto menos se parpadee más tranquilo estará uno.

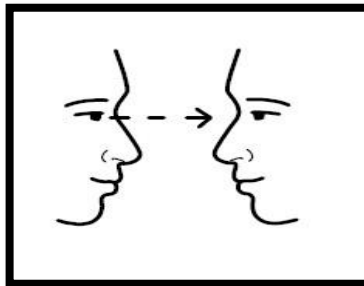
Figura 9. El parpadeo



EPPURMINUOVO. La vida pasa en 415 millones de parpadeos. (En línea)
<http://eppurmimiuovo.blogspot.com/feeds/posts/default>.(25 de mayo del 2010)

- El contacto visual consiste en la mirada que una persona dirige a la mirada de la otra. Aquí debemos mencionar la frecuencia con la que miramos a la otra persona y el mantenimiento del contacto ocular.

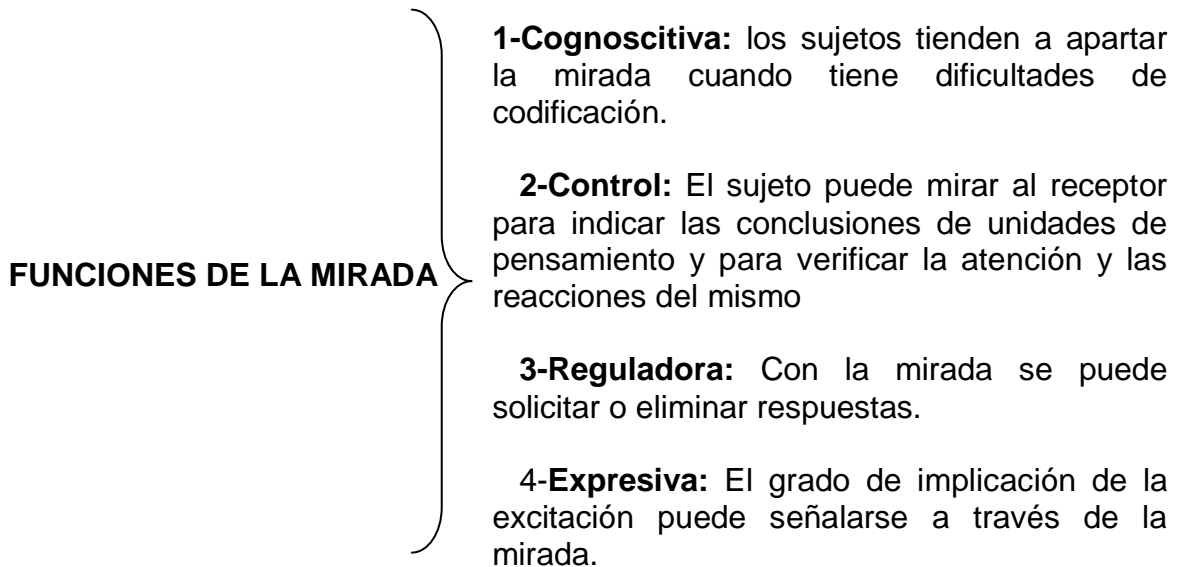
Figura 10. El contacto Visual



RUIDO COMPARTIDO. Contacto visual. (En línea) <http://ruidocompartido.blog>. (Citado el 14 de junio del 2010)

- La forma de mirar es una de las conductas más relevantes para distinguir a las personas de estatus alto, dominantes y poderosas, de aquellas de bajo estatus que no son poderosas.

Cuadro 21. Funciones de la mirada



WIKIPEDIA. La enciclopedia libre. Kinesica, (En línea)
<http://es.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A9sica> (citada el 20 de agosto del 2010)

La mirada siendo el primer eje de contacto entre dos o más personas, adquiere total relevancia. Analizar el significado de los ojos es una cuestión de observación y contextualización de la situación, Porque cada movimiento articulado con las demás partes del rostro podría evitar infortunios en la comunicación.

Para muchos autores, la mirada adquiere el medio más verídico para comprender sensaciones y pensamientos de las personas ⁶⁹“es el espejo del alma”. Comprender lo que se observa a través de los ojos de otros, es adquirir mayor elementos que contribuirán a un mejor análisis de los comportamientos, inhibir prejuicios en el momento de la comunicación, logrando una mejor compenetración con el hablante.

Conocer, manejar y experimentar la mirada en una conversación, sería una herramienta relevante para cualquier persona, especialmente para el futuro licenciado en música. En un espacio de comunicación como el de un salón de clase, el lenguaje no verbal cobra una función preponderante y de gran ayuda para los educadores en la regulación de la comunicación.

⁶⁹ BORG, James, lenguaje corporal, 7 secretos de la comunicación no verbal. Madrid: Pearson Educación, 2009, p:27

6.2.9 La Sonrisa: La sonrisa es reguladora de acciones, inhibe los nervios, contrarresta los ánimos, demuestra simpatía, entre otras. La sonrisa se utiliza para expresar felicidad, alegría o simpatía. Se pueden definir cinco formas de sonreír, teniendo en cuenta la situación comunicativa. (Ver cuadro 12)

La identificación del público y el orador se enmarca bajo ciertos elementos de simpatía, que estará regulada por la actitud de los dos. Dicha actitud se verá reflejada en los gestos, específicamente del rostro (mirada, sonrisa) que mediarán la comunicación. Para la mayoría de personas los ojos, la sonrisa adquiere relevancia. Sin embargo no la trascendencia idónea, pues se limitan a embellecer las partes en mención y no analizan por algún momento las repercusiones en la interacción con su entorno. Comprender significa estudiar, analizar y comprobar en la vida real las implicaciones de los gestos y su trascendencia en las relaciones comunicativas.

Cuadro 22. Los tipos de sonrisa

**FORMAS
DE SONREIR**

- 1- **Sonrisa Sencilla:** se transmite un mensaje inseguro, dudoso, falta de confianza. *Debe evitarse si se quiere dar una impresión de firmeza y confianza*
- 2- **Sonrisa Sencilla de alta intensidad:** se produce con una separación más acentuada de las comisuras de la boca, se puede ver una pequeña parte de los dientes superiores. *Transmite confianza y calor*
- 3- **Sonrisa Superior:** El labio superior se retrae de la manera que se pueden ver casi todos los dientes. *Se transmite un mensaje de cierta satisfacción por ver a alguien*
- 4- **Sonrisa Superior de alta calidad:** la amplitud de la boca es mayor y se ven más los dientes. Se suele acompañar con el cierre ligero de los ojos. *Transmite felicidad, alegría o para representar sorpresa divertida.*
- 5- **Sonrisa amplia:** Es aquella en la cual la mirada se estrecha levemente., los dientes superiores e inferiores se descubren al completo. *Este tipo de sonrisa expresa la más alta intensidad de alegría, felicidad y placer.*
- 6- **Carcajada:** es mucho más amplia que la anterior. Es la más contagiosa y se produce en un grupo de personas.

Hecho por los autores del proyecto

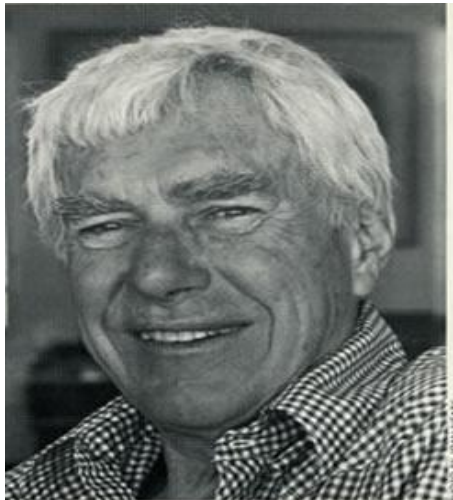
6.3 LA PROXEMICA

“Por remitirse a un subcampo de la antropología, la proxémica ha sido el estudio del espacio físico real que las personas consideran necesario establecer entre ellas mismas y los demás para sentirse a gusto”.⁷⁰ en la actual investigación se hace referencia a: Como la gente, el público y los educandos se puedan sentir conmovidos, sintiendo y palpando lo que trasmite la música, creando una conexión entre los educandos y el público en general.

La proxémica se ha estudiado sobre todo a partir de las investigaciones del antropólogo norteamericano Edward Hall en la cual se describen las distancias mensurables entre la gente, interactuando entre sí; en ella se refiere al empleo y a la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, de su intimidad personal, de común y con quién lo utiliza.

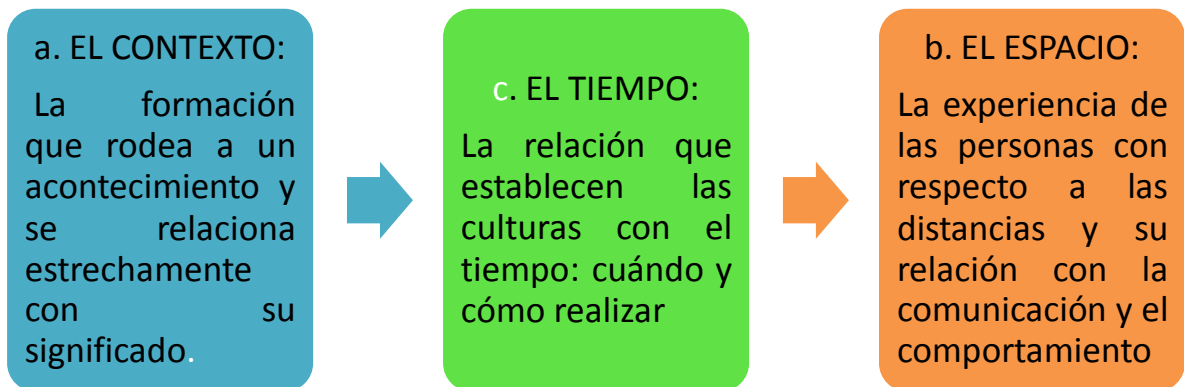
La proxemica existe entre el:

Cuadro 23. La proxemica



⁷⁰ LEDERACH. Jhon Paul. La Imaginación Moral. El arte y el alma de la construcción de la paz. España: Editorial Norma 2008. p94.

Cuadro 23. (Continúa)



KINESS. Club del lenguaje No verbal. El punto de encuentro de la comunicación no verbal. (En línea) <http://www.clublenguajenoverbal.com/?tag=proxemica> (citado el 20 de junio del 2010)

6.3.1 El contexto: La posición y la actuación que adopta un individuo puede ser un signo de estatus. El ser humano se desenvuelve dentro de un contextoreflejando su forma de pensar, de sentir y sacando a relucir su interior. Miramos algunas actuaciones y desenvolvimientos del individuo en el espacio. El líder de un grupo automáticamente se dirigirá a la cabecera de una mesa rectangular. También parece que, en general, un jurado reunido para elegir presidente, si está sentado ante una mesa rectangular, tiende a elegir a uno de los que ocupan las cabeceras; más aun, los individuos que eligen esos lugares suelen ser gente de mucho estatus social y que toman parte dominante en las discusiones.

El espacio también comunica. Cuando se forma un conjunto de personas que conversan en grupo-en una reunión o en los parques de una universidad-cada individuo define su posición dentro del grupo por el lugar que ocupa. Al elegir la distancia, indica cuanto está dispuesto a intimar.⁷¹ Durante un seminario, si los estudiantes se sientan en forma de herradura, los que están a los lados participan menos que los que están en el medio, que pueden tener un contacto visual más frecuente con el profesor. Cuando los alumnos se sientan en filas, los que están en el medio suelen intervenir más que los de los costados y aquí nuevamente la facilidad de establecer contacto visual parece ser la explicación.

Los estudios psicológicos han demostrado que los seres humanos prefieren ponerse más cerca de aquellas personas que les agradan, y más lejos de los que sienten apatía; los amigos se ponen más cerca que los simples conocidos y los conocidos más cerca que los extraños.⁷² En las culturas latinas las distancias relativas son más pequeñas y la gente tiende a estar más cómoda cerca, en las culturas nórdicas sucede lo contrario. Además, “las distancias personal cómodas

⁷¹OTERO, María Teresa, *Protocolo y organización de eventos*, Barcelona. Universitat Oberta. 2009, P. 221.

⁷²Ibid., p 120.

también dependen de la situación social , del género y de la preferencia individual, por lo que darse cuenta de y reconocer estas diferencias culturales mejora el entendimiento y ayuda a eliminar la incomodidad que la gente puede sentir si percibe que la distancia interpersonal es inadecuada.”⁷³

Las personas utilizan diferentes maneras de comunicarse, ya sea la mirada, los gestos, etc., pero dentro de los estudiantes de licenciatura en música se observó que aunque se intenten utilizar los anteriores medios de comunicación, el contacto físico los intimidaba y los incomoda, por ello se va a explicar un poco de su importancia y su directa relación con los demás.

6.3.1.1 Comunicación por el tacto: El tacto posee una clase especial de proximidad, puesto que cuando una persona toca a otra, la experiencia es total e inevitablemente mutua. La piel, en forma directa o a través de la vestimenta, y se establece una inmediata toma de conciencia de ambas partes.

Esta toma de conciencia es más aguda cuando el contacto es poco frecuente. El tacto no ha sido estudiado tan exhaustivamente como otros canales de comunicación, pero se han realizado comparaciones entre las diferentes culturas, se han hecho algunos experimentos psicológicos y se ha obtenido una información bastante amplia a través de investigaciones orientadas inicialmente hacia otros fines.⁷⁴ Todo lo que se conoce acerca del tacto ha sido bien reunido en dos ocasiones: la primera hace quince años, en una monografía de Lawrence K. Frank, y la segunda, muy recientemente, en un libro fascinante de Ashley Montagu.⁷⁵



MUNDO POESIA. Tu mundo de poesía en internet. Un instante en la piel del silencio. (En línea) <http://www.mundopoesia.com/foros/poemas-melancolicos-tristes/4160-un-instante-en-la-piel-del-silencio.html> (citado el 20 de junio del 2010)

⁷³OTERO, María Teresa, *Protocolo y organización de eventos*, Barcelona. Universitat Oberta. 2009, P. 221.

⁷⁴ DAVIS, Flora. *La comunicación no verbal: La comunicación a distancia y en proximidad*. Madrid: Alianza Editorial, 1976, 180. P, ISBN: 978-84-206-3954-3

⁷⁵ LAWRENCE K. Frank : *Tactile Communication*, en *Genetic Psychology Monographs*, y *Touching, The Human Significance of skin*, por Ashley

Lo que el hombre experimenta a través de la piel es mucho más importante de lo que la mayoría de nosotros piensa. Prueba de ello es el sorprendente tamaño de las áreas táctiles del cerebro, la sensorial y la motora. Los labios, el dedo índice y el pulgar, sobre todo, ocupan una parte desproporcionada del espacio cerebral. La experiencia táctil, por lo tanto, debe considerarse muy compleja y de gran significación.

La piel es la envoltura que contiene el organismo, como tal, es sensible al calor, al frío, a la presión y al dolor, aunque el grado de sensibilidad puede variar según el estado emocional del individuo y la zona del cuerpo de que se trate.

Todo ser humano está en contacto constante con el mundo exterior a través de la piel. A pesar de que no es consciente de ello hasta que se detiene a pensarlo, siempre existe, por lo menos, la presión del pavimento contra la planta del pie, o a la asiento contra las nalgas, en realidad, todo el medio ambiente le afecta a través de la piel; siente la presión del aire, el viento, la luz del sol, la niebla, las ondas acústicas y, algunas veces, a otros seres humanos.⁷⁶

6.3.2 El Espacio: El espacio físico es el lugar donde existen los objetos y fenómenos físicos que tienen una posición y dirección.⁷⁷ Los componentes del espacio son:

Cuadro 24. Componentes del espacio

COMPONENTES DEL ESPACIO		
DIRECCIONES	NIVELES	TRAZADOS
Delante	Alto	En el suelo
Detrás	Medio	Aéreos
Al lado	Bajo	Rectos
Arriba		Curvos
Abajo		Zigzag
		En bucle
		En ángulo

DIMENSIONES	CATEGORIAS
Grande	Próximo
Pequeño	General

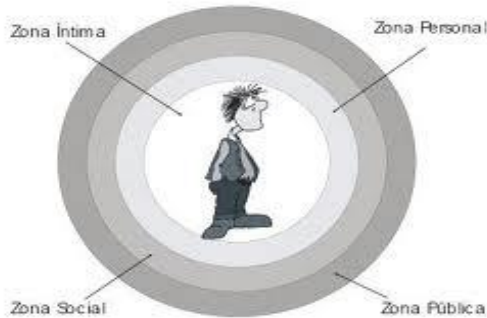
LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaqua Editora, 2005. P. 55.

⁷⁶ DAVIS, Op.Cit.,181.

⁷⁷ WIKIPEDIA. Enciclopedia libre. El Espacio. (en línea) <http://es.wikipedia.org/wiki/Espacio> (citado el 20 de marzo del 2010)

6.3.2.1 Tipos de espacios: La percepción del espacio incluye lo que debe percibirse, pero también lo que debe eliminarse. Desde pequeños somos adiestrados sobre que olores son socialmente adecuados y cuáles no, qué cosas debemos hacer en público y qué cosas en privado. Oliveras (2004) habla de cuatro tipos de distancias: íntima, personal, social y pública, sobre las cuales las culturas establecen toda una serie de normas de conduc

Figura 11. Tipos de espacio





QUIEN DIJO LA DISTANCIA NO IMPORTA. Campo Proxemico (en línea) quiendijoquela distancia no importa.blogspot.com (citado el 23 de julio del 2010)

El individuo se desplaza en el interior de un “espacio personal” con el que establece una distancia entre él y los demás. De esta manera marca los límites de ese “micro espacio” y defiende su territorio, mediante gestos, miradas o movimientos del cuerpo, ante quienes quieran invadirlo.

Esos compartimentos personales, de defensa del espacio y de traslación en el interior del mismo, emiten mensajes de variada significación: en una conversación, el interlocutor fija una distancia con los otros que varía de acuerdo con el sexo, la cultura, el status, Etc. E incluso puede condicionar las relaciones interpersonales y expresar sentimientos como el afecto o la enemistad.”⁷⁸

Cuadro 25. Los tipos de espacios

Cuadro 25. (Continúa)

DISTANCIA INTIMA
<p>Es la distancia que se da entre 15 y 45 centímetros (6 a 18 pulgadas). Es la más guardada por cada persona. Para que se dé esta cercanía, las personas tienen que tener mucha confianza y en algunos casos estarán emocionalmente unidos, pues la comunicación se realizará a través de la mirada, el tacto y el sonido.</p> <p>Es la zona de los amigos, parejas, familia etc. Dentro de esta zona se encuentra la zona inferior a unos 15 centímetros del cuerpo, es la llamada zona íntima privada.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

⁷⁸ALVAREZ, Rosa Ana. sistemas de signos no verbales en los esperpentos: análisis semiológico. México: Edición Reichenberger, 1998, p110

DISTANCIA SOCIAL

Se da entre 120 y 360 centímetros (4 - 12 pies). Es la distancia que nos separa de los extraños. Se utiliza con las personas con quienes no tenemos ninguna relación amistosa, la gente que no se conoce bien. Por ejemplo: la vendedora de un comercio, el albañil, los proveedores, los nuevos empleados, etc.





DISTANCIA PERSONAL

Se da entre 46 y 120 centímetros (1,56 - 4 pies).

Esta distancia se da en la oficina, reuniones, asambleas, fiestas, conversaciones amistosas o de trabajo. Si estiramos el brazo, llegamos a tocar la persona con la que estamos manteniendo la conversación.



Cuadro 25. (Continúa)

DISTANCIA PUBLICA	
<p>Se da a más de 360 centímetros (12 pies) y no tiene límite. Es la distancia idónea para dirigirse a un grupo de personas. El tono de voz es alto y esta distancia es la que se utiliza en las conferencias, coloquios o charlas.</p>	
	

Imágenes tomadas de: Quino Villa Bruned, Taller de habilidades sociales. (En línea)

http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/1.Habilid_Sociales/6.2.Au_toinstrucciones.pdf (citado el 16 de junio del 2010)




Texto tomado: WIKIPEDIA. Enciclopedia libre. (En línea)
<http://es.wikipedia.org/wiki/Prox%C3%A9mica> (citado el 16 de junio del 2010)

Por último se hablará sobre la proxémica interaccional en la que se incluyen una serie de signos no verbales que acompañan o sustituyen a los signos verbales en las interacciones conversacionales (Cestero, 2006;63) por ejemplo, si una persona le dice a otra ¡Ven aquí!, mientras se aproxima a ella, al emitir el enunciado, se está confirmando el deseo de proximidad. Por el contrario si le dice ¡No te acerques!, extendiendo el brazo con la mano perpendicular al suelo, está confirmando la voluntad de alejamiento.”⁷⁹“Como seres territoriales las personas se mueven sin dificultad dentro de su espacio, pero no toleran que otras personas irruman los límites. Al delimitar un determinado territorio hacen del conocimiento de los demás como propios. Formas de delimitación de territorios y espacio”⁸⁰

⁷⁹ PADILLA, Xose, La comunicación no verbal, España: liceus, Servicios de Gestió, 2007.p15-16

⁸⁰ GAYOSSO, Jesús Alberto, comunicación 1. Guía de aprendizaje. México: Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, 2009, P.32.

Cuadro 26. Formas de delimitación de territorios y espacios

	<p>Aspectos fijos: el territorio se marca de forma visible o no visible, pero de manera permanente. Por ejemplo, las fronteras que separan a los países, la cerca de la escuela, las paredes de una casa.</p>
	<p>Aspectos semifijos: es el uso de objetos para delimitar un determinado espacio, que puede variar constantemente; por ejemplo, el lugar donde colocamos nuestro escritorio en la escuela, la cama o la silla que ocupamos en el comedor. También, cuando subimos al camión y colocamos una mochila o bolsa estamos apartando nuestro espacio.</p>
	<p>Espacio personal: es una especie de círculo invisible que nos rodea y nos acompaña siempre. Este círculo crece y nos aleja de aquellas personas que no conocemos o con quienes no tenemos ningún tipo de vínculo. Este círculo se hace pequeño y tiende a desaparecer en la medida que nos acercamos a las personas que conocemos o que nos une algún tipo de afecto. Es difícil establecer cuántos centímetros o metros separan a dos personas en cada uno de los espacios personales. En cada cultura estas distancias varían.</p>

GAYOSSO, Jesús Alberto, comunicación 1. Guía de aprendizaje. (En línea) <http://www.cobachsonora.edu.mx/portal/Modulos-3sem/CPT3S-COM1.pdf> (citado el 15 de mayo del 2010)

6.3.3 Cronemia: La cronemia o cronémica es la concepción, estructuración y uso del tiempo que realiza el ser humano, especialmente durante la comunicación y depende principalmente del contexto social del individuo. La cronémica estudia los significados, uso y comunicación del tiempo.

El uso y manejo del tiempo constituye un aspecto de la cultura oculta, difícil de comprender entre personas de diferentes culturas porque cada una de ellas tiene sus patrones únicos con los que maneja el tiempo. Como lo señalan algunos

investigadores, el tiempo habla, es un lenguaje, organiza toda actividad, establece prioridades y categoriza experiencias.

Empezaremos por entender que es el tiempo y como se desarrolla este en el espacio.

6.3.3.1 Componente Tiempo: El movimiento toma forma en el espacio y se desarrolla en el tiempo. El tiempo se manifiesta en el ritmo y fija la secuencia según la cual cada movimiento se desarrolla. Poder manipular el tiempo de forma creativa supone el conocimiento de los elementos que lo constituyen.

Se puede distinguir dos elementos básicos según la unidad de organización temporal que se emplee: Estructuración métrica y estructuración no métrica.

Cuadro 27. Componentes del tiempo.

COMPONENTES DEL TIEMPO	
ESTRUCTURACION METRICA	ESTRUCTURACION NO METRICA
Pulsación	Rápido
Acento	Lento
Medida	Acelerado
Patrón rítmico	Retardado
Tempo	

LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 59.

La Noción Métrica: La noción métrica se basa en la regularidad de la pulsación, se entronca con la estructura musical. Se refiere a la recurrencia de la pulsación pero también hace referencia al centro, a la medida, al patrón rítmico y al tempo.

- **Pulsación.** Es un componente fundamental de la estructuración métrica. Corresponde a intervalos cuyos elementos son regulares, estables y continuos sin que exista ninguno que destaque sobre los demás.
- **Acento.** Corresponde a un énfasis de la energía. El acento se manifiesta de muchas maneras en el movimiento: Por salto, por cambio de dirección, por el

movimiento de un segmento, por aumento de energía, etc. En el interior de una misma unidad de medida puede haber varios acentos.

- **Medida.** Está estrechamente ligada al acento. Una medida es una agrupación de pulsaciones alrededor de un acento primario, que se repite a intervalos regulares y se corresponde con un número preciso de pulsaciones.
- **Patrón rítmico.** Se funda sobre la medida. Corresponde a la ordenación de valores de tiempo que componen una medida dada. Las medidas de 2, 3, 4 tiempos o más pueden servir de base a una infinidad de patrones rítmicos.
- **Tempo.** La rapidez o la lentitud de pulsaciones de cualquier clase de unidades establecidas de igual duración, en cualquier medida prefijada.

La Estructuración no Métrica: Si se utiliza la idea de duración como unidad de organización temporal conduce a la noción de tiempo no métrico. La duración a diferencia de la pulsación tiene un valor relativo. Permite una estructuración del tiempo más manejable y flexible. Los movimientos o las secuencias de movimientos son aquí estructurados de acuerdo con duraciones más o menos largas.

Los elementos implicados en este género de estructuración son simples y se identifican en términos de velocidad: Rápido, lento, acelerado, retardado.

- **Rápido:** Un movimiento es rápido cuando se ejecuta velozmente, con la idea de conferirle una corta duración.
- **Lento:** Un movimiento es lento cuando es ralentizado hasta el punto de producir una impresión de gran tranquilidad, de ausencia de prisa.
- **Acelerado:** Aumento progresivo y controlado de la rapidez de ejecución de un movimiento o de una secuencia de movimientos.
- **Retardado:** Lo contrario de lo acelerado, o sea, disminución progresiva de la velocidad de un movimiento.⁸¹

6.3.3.2 Componente Energía: El movimiento toma forma en el espacio, se desarrolla en el tiempo y siempre implica una determinada energía. La utilización de la energía representa una fuente importante de variabilidad en el movimiento. La ausencia de energía haría que este fuera monótono, poco interesante. La

⁸¹LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 59-62.

variable energía permite colorear el movimiento de dinamismo y le aporta contraste.

Los elementos que constituyen este componente representa los factores que intervienen en la modulación de la energía, tanto en el aspecto cuantitativo (la cantidad de energía implicada en el movimiento) como cualitativo (la manera de liberar la energía) Los elementos constituyentes de la energía son: Tiempo, peso, salida, espacio.

Cuadro 28. Componentes Energía

SUBCOMPONENTES DE LA ENERGIA			
TIEMPO	PESO	SALIDA	ESPACIO
Repentino	Pesado	Libre	Directo
Mantenido	Leve	Controlado	Indirecto

LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. p63.

- **El factor tiempo.**

Lo repentino y lo mantenido son los dos dinamismos relacionados con la materia de utilizar el tiempo en la liberación de la energía. El concepto de tiempo se aplica aquí a la manera de liberar la energía en el interior de un mismo movimiento. Lo repentino, lo súbito, aparece cuando la energía de un movimiento es liberada en un espacio muy corto de tiempo. Los movimientos serán en consecuencia abruptos, rápidos, instantáneos. Es conveniente indicar que un movimiento rápido no es un movimiento repentino. Rápido se refiere a la velocidad; Repentino, al dinamismo. La carrera es un movimiento rápido. Esta se puede ejecutar con movimientos repentinos si cada paso se ejecuta en un instante y una breve pausa(postura) separa la sucesión de cada paso. El resultado sería una carrera relativamente rápida, pero entrecortada y brusca, y no un movimiento rápido y continuo como suele ser una carrera. Lo mantenido aparece cuando la energía se reparte uniformemente durante un periodo de tiempo largo. El movimiento resultante es lento, absolutamente uniforme y da la impresión de que no acabara jamás.

- **El Factor Peso**

Un movimiento puede utilizar un máximo de energía, mientras que otro solamente un mínimo. En el primer caso será calificado de fuerte, en el segundo de leve, de liviano.

Un movimiento fuerte es energético, potente. Cuando se aplica a los movimientos globales para lo fuerte es necesario un descenso del centro de la gravedad. Esta posición baja permite utilizar la energía del cuerpo y proyectar una impresión de potencia. Cuando se trata de un movimiento segmentario entonces requiere una gran tensión muscular. Unos aplausos energéticos serían un ejemplo. Lo liviano es delicado, frágil, débil, sin peso. De este tipo de movimiento se desprende siempre una impresión de soltura, de facilidad. Cuando implica todo el cuerpo, el movimiento ligero necesita de un alargamiento del tronco hacia arriba de manera que se cree una impresión de ingravidez. Cuando es segmentario demanda una ausencia de tensión muscular de manera que conlleva la impresión de suavidad y facilidad. Aproximar delicadamente las manos sin golpearlas en un movimiento de suplica sería un ejemplo de movimiento liviano.

- **El Factor de Salida**

La energía empleada en la realización de un movimiento se puede comparar a un chorro de agua saliendo de una manguera. Al igual que el chorro puede ser controlado con precisión, la energía del movimiento puede ser retenida en el interior de los límites del cuerpo. En este caso resulta un movimiento controlado. Lo controlado da la impresión de prudencia. El caminar vacilante de un niño sobre un tablón o sobre una delgada capa de hielo sería un buen ejemplo de movimiento controlado.

A partir de un impulso inicial, el movimiento sigue el curso de las fuerzas en juego. Una carrera incontrolada sobre una superficie deslizante o los giros de los patinadores son un buen ejemplo de movimiento libre.

- **El Factor Espacio**

El movimiento puede utilizar el espacio de una manera directa o indirecta. Este dinamismo o cualidad del movimiento está ligado a la manera de orientar un movimiento en el espacio. Esta orientación puede ser clara, sin equívoco, directa, como un “tocado” en esgrima. Un movimiento directo se realiza sin rodeos, va directo al objetivo.⁸²

Eduard T. Hall, considera dos tipos básicos de comportamiento dentro de la Cronémica: el monocrónico y el policrónico.

El monocrónico se caracteriza por un uso del tiempo rígidamente segmentado en compartimentos horarios, que son dedicados con exclusividad a un único tipo de actividad.

⁸²LEOPOLDO, Teruel. Práctica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador. España: Ñaque Editora, 2005. P. 64-65

El comportamiento policrónico, por el contrario, se caracteriza por la utilización del tiempo en forma de continuo indiferenciado dedicado a actividades diversas, simultáneas y hasta antagónicas.

La utilización del tiempo de manera monocrónica o policrónica fundamentan inconscientemente los juicios de valor acerca de las personas que ejercen el hábito opuesto. Así, los miembros de las culturas noreuropeas consideran a los latinos, los africanos, y los árabes, como desordenados aunque cálidos, mientras ellos son considerados por estos como rígidos y fríos.⁸³

6.3.3.3 Ritmos corporales: Según el profesor William Condon, el cuerpo del hombre baila continuamente al compás de su discurso. Cada vez que una persona habla, los movimientos de sus manos y del cuerpo coinciden con ese compás. Resulta interesante saber que este ritmo se altera cuando hay algunas enfermedades o trastornos cerebrales. El que escucha también se mueve al compás del relato del que habla. Se produce continuamente cuando se conversa.

Aunque puede parecer que el que escucha está sentado perfectamente quieto, el microanálisis revela que el parpadeo de los ojos o las aspiraciones del humo de la pipa están sincronizados con las palabras del que habla. Cuando dos personas conversan, están unidas no solo por las palabras que intercambian, sino por este ritmo compartido. Naturalmente uno se pregunta para que pueda servir la sincronía interaccional, puesto que casi nunca se es consciente de ella. Condon cree que es el cimiento sobre el que esta edificada la comunicación humana, y sin ella la comunicación sería quizá imposible. Sirve para indicar a la persona que habla que el oyente está escuchando realmente. Si el oyente se distrae, la sincronía fallara o desaparecerá por completo.

La sincronía interaccionar es variable. Algunas veces esta presente solo de manera muy leve y otras aparece muy intensificada. Dos personas que están sentadas pueden mover solamente sus cabezas al compás; luego pueden agregar movimientos de pies o de manos, hasta que finalmente parecen acompañarse con todo el cuerpo.

Esta sincronía se presenta en la interacción que ocurre entre el músico y el público; En diversas ocasiones el intérprete posee un lenguaje corporal muy pobre y esto se refleja en la respuesta del receptor. Si el músico no se mueve ni refleja lo que está sintiendo, el público responderá de la misma manera, permaneciendo quietos o aburridos y cuando las personas se mueven y reflejan con su rostro felicidad o agrado se habrá cumplido el objetivo comunicativo.

⁸³RULICKY, Sergio, COMUNICACIÓN NO VERBAL. Argentina: Advanced Marketing S De RI De Cv - Argentina . 2007, P.41.

Figura 12. El público



Revista 20 minutos.es., Los grupos masfrikis del panorama musical español,
publico festivalero (en línea)
<http://www.20minutos.es/noticia/886734/0/canciones/frikis/musica/> (citado en
noviembre 17 del 2010).

La experiencia interna en un momento así es un sentimiento de gran armonía, de que realmente las personas se comunican entre sí, a pesar de que la conversación puede ser enteramente trivial. Por lo tanto, en un nivel subliminal la sincronía interaccional expresa variaciones sutiles pero importantes en la relación. Parece que la vida humana está profundamente integrada en un movimiento rítmico compartido con el entorno, ha descrito Condon. La gente es muy sensible ante la forma en que se mueve otra persona, las personas poseen esta sensibilidad especial y no son conscientes de ello.

Los seres humanos son increíblemente sensibles al lenguaje y a los sonidos, explica Condon. La explicación de esto podría encontrarse en el hecho de que el bebé vive durante nueve meses en el útero de la madre al ritmo constante del corazón materno, y se ha comprobado que, después de nacer los recién nacidos que escuchan la grabación del sonido del corazón lloran menos y aumentan más de peso que otros bebés de la misma edad. Por lo tanto, no sería sorprendente que el latido del corazón fuera un ritmo humano básico.

6.3.3.4 La Proxémica y Cronémica aplicadas en el aula: En el campo educativo es necesario aprender, entender y apropiarse del espacio en el cual se va a desenvolver. El espacio casi siempre es una pauta de danza, un ritmo que permite apropiarse un espacio para, desde allí, hablar o explicar. La marca del territorio, casi siempre hecho sobre dos o tres pasos, habla también del ritmo con el cual se lleva el compás de una explicación o la cadencia de una temática. Pero no solo eso, los educadores deben tener la competencia para saber ubicar las líneas de fuerza, en ellas, están los ejes de atención. Para ubicar las líneas fuerza, basta abrir los brazos a la manera de un compás y dependiendo de la

arquitectura del auditorio o aula, descubrir dónde hay una mayor cubrimiento o una mayor cobertura. Por regla general, las mejores líneas de fuerza, están dadas por las diagonales, y qué decir de la disposición para trabajar las distancias en la relación pedagógica y todos los actos comunicativos que intervienen en las relaciones sociales, inclusive los silencios y las miradas más significativas, puesto que estas también ocupan cierto tiempo de actuación. También es importante el tiempo de interacción que cada educador ya que este dosifica su intervención didáctica y educadora. Educar es, en cierto sentido, pasar de las distancias públicas a las distancias íntimas. Acercar, romper barreras, eludirá repulsas.

Es importante resaltar el valor de una proximidad física entre docente y estudiantes de la siguiente manera: Los profesores deben realizar un esfuerzo por penetrar dentro de la burbuja espacial de todos los alumnos (cuadrados, 1992.p 57). Este acercamiento transmite implícitamente la necesidad de establecer una relación afectiva, de comunicar interés y preocupación por el interlocutor y de ilustrar una actitud de escucha y disponibilidad. En el contexto escolar, el profesor goza del privilegio de cambiar de posición cuando quiera y desplazarse por el aula en la dirección que desee. Por tanto, la responsabilidad de favorecer la interacción entre docente y alumnos mediante comportamientos proxémicos recae en gran parte en el docente. En cambio, éste puede optar por permanecer sentado en su silla y marcar cierta distancia entre él y los estudiantes, dificultando incluso el intercambio visual entre ambos. Esta conducta podría ser interpretada como un signo de desinterés e incidir negativamente en la relación profesor – alumno.

Por ello se determina que la relación maestro- alumno debe darse de manera natural, se observa que el tono de la voz del profesor se vuelve más natural cuando entra en el espacio de la conversación cotidiana y no de la transmisión unidireccional de la plaza pública (similar a los políticos u oradores) que según Hall es distancia pública fase lejana a más de 9 metros de distancia, allí se pierde los sutiles matices del significado con el tono normal de la voz, así como los detalles de la expresión facial y el movimiento. No solo la voz, sino todo lo obliga a ser exagerado o simplificado.

En síntesis la distribución de los espacios de la escuela tradicional reflejan, los espacios de poder y autoridad de los agentes involucrados en el proceso, naturalizado el proceso de dominación de la escuela y presentando obstáculos a los procesos comunicativos. Los espacios comunes como áreas de interacción poseen gran diversidad de relaciones y significaciones que permitirán integrar la comunicación como proceso en las prácticas escolares, eliminando la jerarquización tradicional, con respecto a la ubicación espacial del maestro y los educandos.”⁸⁴

⁸⁴JIMENEZ, Carlos, NEUROPEDAGOGIA, LUDICA Y COMPETENCIAS. Colombia: Magisterio, 2003, p.181.

7. LA EXPRESION CORPORAL

Los medios que permiten la implementación o desarrollo de las actividades pedagógicas, no solo se deben limitar a las aulas de clase; se debe estar abierto al cambio, a generar nuevas perspectivas que generen verdaderos cambios y posibiliten aprendizajes significativos, involucrando el entorno y la realidad del estudio y por supuesto la **EXPRESION CORPORAL**.

7.1 LA EXPRESION CORPORAL COMO DISCIPLINA

La Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones. La disciplina se institucionalizó en la Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.

Figura 13. Patricia Stokoe



TEATRO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE RIONEGR
ARGENTINA. Patricia Stokoe. (En línea). <http://teatrounrrn.blogspot.com/2010/04/patricia-stokoe.html>. Citado el 20 de agosto del 2010

"La manera de danzar que lleva el sello de cada individuo. Comparándolo con la poesía de cada poeta. Por medio de este quehacer queremos ayudar a que el cuerpo piense, se emocione, y transforme esta actividad psíquica-afectiva"

enmovimiento, gestos, ademanes y quietudes cargados de sentido propio."
(Patricia Stokoe, 1987)⁸⁵

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

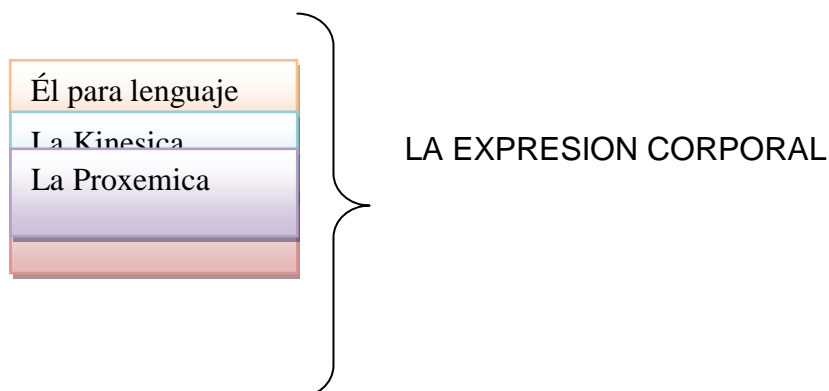
Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.⁸⁶

El énfasis está puesto sobre el gesto, la actitud, el ademán y el movimiento expresivo propiamente dicho ya que el lenguaje de la expresión corporal se manifiesta y es percibido en varios niveles simultáneos, pues logra la integración de las áreas físicas afectivas e intelectuales del ser humano, tanto por su filosofía como por su metodología y es una disciplina enriquecedora en particular para los que se dedican profesionalmente a algunas de las actividades artísticas que se apoyan, en gran parte en el lenguaje corporal.⁸⁷

7.2 COMPONENTES DE LA EXPRESION CORPORAL

La expresión corporal es el lenguaje propio de cada ser humano, este hace parte de la comunicación No Verbal, sus componentes son:

Cuadro 29. Componentes de la expresión corporal



Hecho por los autores del proyecto

⁸⁵Teatro de la Universidad Nacional de Río Negro, Argentina. Patricia Stokoe. (en línea) <http://teatrounrrn.blogspot.com/2010/04/patricia-stokoe.html> (citado el 20 de julio del 2010)

⁸⁶MONOGRAFIAS.COM. La Expresión corporal.(En línea) <http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml?monosearch> (citado el 12 mayo del 2010)

⁸⁷ STOKOE, Patricia y SCHACHTER, A, la expresión corporal. buenos aires: paidós ,1986.p.145

Por medio de estos componentes el ser humano puede expresarse y transmitir, pensamientos, emociones, sentimientos etc, por medio del instrumento que es el CUERPO.

A través de las observaciones y análisis se determinó que aunque estos componentes sean fundamentales para el desarrollo de la expresión corporal, existen otros agentes que ayudan y enriquecen el resultado de esta. Factores socioculturales, familiares, personalidad del ser, autoimagen, actitud, desarrollo musical. Entre otras.

7.3 OBJETIVOS DE LA EXPRESION CORPORAL EN EL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL.

Los objetivos que pretenden la expresión corporal son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación, pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas. Agudizar la capacidad de sentirse, “profundizar en sí mismo” conlleva el encuentro de las áreas físicas, afectivas y cognitivas de los sujetos, permitiendo el descubrimiento de facetas ignoradas de la personalidad.

La manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc. a la hora de interpretar un instrumento o a la hora de dictar una clase. Mayor integración psico-física. La introspección psicosomática que conlleva el estudio y la interiorización de las sensaciones corporales desarrolla capacidades de concentración y comunicación. El Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

Desarrollar el equilibrio psico-físico. Mediante el trabajo progresivo y consciente sobre el tono muscular, el control y la liberación de energía en el movimiento, la dosificación entre lo vivido a nivel sensorial y lo racional, se obtienen en los alumnos vías de control emocional y auto superación, que conllevan al cambio y a la transformación de aspectos negativos los cuales pueden interferir en el desempeño profesional.

Desarrollar la empatía (comunicación afectiva con las otras basadas en la identificación y comprensión de los demás), y el “insight” (comprensión de sí mismo). Aprender a escuchar al otro y a entablar buenas relaciones con los demás.⁸⁸ La integralidad del músico. El hombre es uno en su expresión corporal. No es el espíritu el que se inquieta y el cuerpo el que se contrae, es la persona íntegra la que se expresa⁸⁹

⁸⁸ROMERO, M^a Rosario. Los contenidos de la expresión CORPORAL(En línea) <http://www.fortunecity.es/imaginapoder/cyberia/344/los.htm> (citado el 14 de junio del 2010)

⁸⁹ JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Editorial Paidós. 1987, p22-42

7.4 LA AUSENCIA DE EXPRESION CORPORAL CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Figura 14. Ausencia de Expresión Corporal.



TALLER PEDAGÓGICO I. Patricia Stokoe y La Expresión Corporal.(En línea)
<http://esba-tallerpedagogico1.blogspot.com/2010/09/patricia-stokoe-y-la-expresion-corporal.html> (citado 15 de mayo del 2010)

El proyecto inicialmente partió de la premisa, la falta y ausencia de expresión corporal en los estudiantes y egresados de licenciatura en música de la Universidad Industrial de Santander. Esta inquietud fue aceptada y acogida por la población en cuestión, quienes con sus afirmaciones aprobaron la deficiencia en este aspecto, además de manifestar la necesidad de un espacio propicio para mejorar el desarrollo de la expresión corporal, haciendo un replanteamiento de los objetivos de cada asignatura, e incluirla dentro del currículo con el fin de llevar el proceso correcto y secuencial dentro de la carrera.

La carencia de la expresión corporal, tiene sus raíces en varios aspectos relacionados con la parte psíquica, emocional y física del ser humano, aspectos como:

Cuadro 30. La Ausencia de Expresión Corporal

Ausencia de expresión corporal

<p>Mala autorrelación en un doble aspecto; a) mala relación con su organismo físico, b) mala relación con su vida interior nervios, inseguridades, etc y con el flujo viviente y móvil de la creatividad y de las imágenes nacidas del inconsciente.</p>	<p>Mala relación con la realidad física, a la vez espacial (dificultades de orientación, de lateralidad, etc) y temporal (dificultades de lateralidad, etc) y temporal (dificultades rítmicas)</p>	<p>Mala relación con los demás, incluyendo todos los problemas de proyección, transferencias y resistencias, cuyo estudio constituye uno de los objetivos de la dinámica de grupos y de psicología</p>
---	---	---

Hecho por los autores del proyecto

Otro de las preocupaciones es el cambio de mentalidad de los estudiantes de licenciatura en música los cuales se encuentran escépticos, ante el tema. Algunas opiniones sobre la expresión corporal en el ámbito musical fueron:

Me parece algo absurdo, porque, las cosas no son únicamente corporales, el conocimiento es algo, que es intangible pero es algo mental, está dentro. La mente está dentro del cuerpo, pero es algo que también hay que desarrollar, no solo la preocupación es por el cuerpo, el desarrollo físico y mental es supremamente importante, el desarrollo emocional y el afectivo también lo es, entonces pienso que la pedagogía no se debe encaminar a eso para la corporalidad, tiene que ser la formación integral como músico.⁹⁰

Ya no creo en la emoción y el sentimiento que me lleva a producir el camino, yo antes era una persona muy romántica en cuanto al sonido, me dejaba llevar por lo que cada nota me reflejara, lo que yo experimentara con esa nota, ahora no; actualmente, estoy buscando que mi mente libere todas esas emociones y ser consciente a la hora de tocar, consciente en el sentido de la producción,

⁹⁰ Estudiante de x nivel de licenciatura en música de la universidad industrial de Santander, entrevista realizada el 20 de abril del 2010

consciente en las emociones, pero estoy en ese proceso de poner por encima de los sentimientos la mente y lo que quiero es eso.⁹¹

Se apreció desinterés por parte de algunos estudiantes, quienes se encontraron apáticos respecto al tema, el proyecto generó varias expectativas y oposiciones las cuales han permitido la realización de ajustes y complementar la propuesta.

La mayoría de los entrevistados opinaron de esta manera, significándonos que temen al cambio y demostrando que conciben a la expresión corporal, como el movimiento del cuerpo y no como una interiorización y transmisión de sentimientos y emociones. Los estudiantes de música deben enfrentarse a un auditorio o un gran público, durante cada semestre y esto implica cierto grado de nerviosismo, derivados del miedo a ser criticados y burlados. La manifestación de nervios se percibe a través de movimientos corporales (movimientos continuos en partes específicas del cuerpo, inmovilidad total.) o a nivel fisiológico (sudor, cosquilleo, mareo, entre otros), respiración entrecortada, espasmos que no pueden controlar, son algunas de las manifestaciones perceptibles que al final perturban su vida profesional.⁹² Las continuas manifestaciones de nerviosismo, pueden acarrear problemas en la persona tales como baja autoestima y estrés.

Gran parte de los estudiantes inician sus prácticas docentes con el fin de cumplir un requisito previo para la finalización de la carrera; Pero al encontrarse frente a esta responsabilidad concluyen que no se sienten preparados, y toman la opción de cancelar la asignatura o en su defecto cumplir con la asistencia y algunos requisitos con el fin de aprobarla con la calificación mas baja que es 3.0. Este problema se ha venido presentando desde años atrás, permitiendo que los egresados y los estudiantes activos a la carrera, continúen con esta falencia perjudicando su futuro profesional. La expresión corporal como herramienta de trabajo, no solo permitirá que el estudiante se apropie de su cuerpo.

Uno de los objetivos del proyecto es presentar estrategias y herramientas que permitan de una u otra manera recuperar de manera justificada la expresión corporal en los estudiantes de licenciatura en música, Aunque para un joven, adulto no es fácil comprender sus debilidades respecto a la expresión corporal, es fundamental presentarle una orientación idónea que le permita comprender la importancia y repercusiones de un buen manejo del cuerpo en cualquier faceta de la vida (profesional e íntima). El ser humano siempre busca estar en continua adaptación al medio social, cultural; es decir tiene la posibilidad de modificar sus comportamientos para lograr su aceptación en el espacio en el que vive, aunque el tema de modificar comportamientos como la expresión corporal a veces tiende a demeritarse, pues lo catalogan como algo subjetivo y propio de cada persona, Se pretende evidenciar la importancia de conocer todo lo referente a la expresión

⁹¹ Egresada de licenciatura en música de la universidad Industrial de Santander. Docente Entrevista realizada el 27 de abril del 2010.

⁹² JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Paidós, 1987, p43-145.

corporal y su incidencia en la vida profesional de los futuros docentes en música, Desarrollando un proceso sistemático profundo en el que se incluyan elementos para mejorar la formación en competencias comunicativas y la integralidad del futuro licenciado en música.

7.5 LA MUSICA Y LA EXPRESION CORPORAL

Figura 15. La música y la expresión



PHOTOBUCKET.COM.Hosszu.(enlínea)

http://s214.photobucket.com/albums/cc161/Legocky/?action=view¤t=hosszu_MG_4889web.jpg (citado el 25 de mayo del 2010)

La expresión corporal es un tema fundamental en la música, pues es inherente a ella, esto se afirma en el estudio de la música y los elementos que la conforman. El ritmo, la melodía, la armonía que están presentes en todas las acciones de los seres humanos, desde el latido del corazón, hasta el caminar, el hablar, bailar entre otras. Se vislumbra la correlación entre la expresión corporal y la música, que al ser estudiada en profundidad podrán arrojar elementos para mejorar problemas como la actitud, los nervios, etc. que son producto de deficiencias en el manejo del ritmo, melodía, armonía, inmersos en las acciones.

La estrecha relación entre la expresión corporal y la música se manifiesta en el lenguaje del ⁹³cuerpo vivo. La música incita al movimiento del cuerpo, con una facilidad que enmarca todo el ser (cuerpo, mente, espíritu). Las personas reaccionan ante estímulos sonoros, como consecuencia de estados de ánimo (alegría, tristeza, etc.) que son revividos y expresados por medio del cuerpo (movimientos, gestos, posturas). Teniendo como referente la implicación de la expresión corporal en la música, se le atribuye un gran rol en los procesos de formación musical profesional. En general la expresión corporal para los docentes e instrumentistas de la ciudad de Bucaramanga, el trabajo sobre el cuerpo sólo se realiza en los niveles de iniciación musical para niños y en danzas. Partiendo de

⁹³ JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Paidós, 1987, p.

esta premisa, dichos procesos no se realizan con conciencia, pues se llevan a cabo someramente, sin un trabajo profundo, sistemático.

El efecto que puede acarrear un trabajo inequívoco en relación al cuerpo podría repercutir en el desarrollo físico y motriz de los niños, jóvenes y adultos. La necesidad de incluir la formación en expresión corporal en el currículo del programa licenciatura en música es evidente, pues no sólo es una herramienta para formar a los futuros docentes integralmente, si no inhibir las posibles enfermedades físicas por la carencia de información sobre el tema. La expresión corporal transmite vida efectiva y constituye un lenguaje común a todos los hombres permitiendo la comunicación con todo el mundo.

7.6 FORMACIÓN POR COMPETENCIAS Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

7.6.1 Las competencias de la expresión corporal insertadas en el perfil del futuro mediador pedagógico en el ámbito musical de la universidad industrial de Santander

7.6.2 Concepto de competencia:

El concepto competencia surge con gran fuerza en la educación en los últimos años, pero no es hasta 2006 cuando, a nivel legislativo, el sistema educativo español se impregna de la lógica de las competencias a través de la Ley Orgánica de Educación. Poco a poco, con la implantación de la Ley, el concepto va llegando a las instituciones educativas, a los docentes, y será en ese momento cuando se sepa si el concepto se caerá por el mismo puente que precisamente viene a construir: el de la aplicación práctica de los conocimientos teóricos que se poseen.

Al fin y al cabo, lo que se pretende con las competencias es acabar con el gran abismo existente entre teoría y práctica, o la poca aplicabilidad de los saberes adquiridos. Por ello, en el caso de la educación obligatoria, se deben crear ciudadanos competentes y, en el caso de la enseñanzas específicas y titulaciones universitarias, buenos profesionales en aquello que han estudiado. Referido a esto último, las competencias, en un contexto educativo, expresan la necesidad y el deseo de fortalecer el nexo entre el mundo laboral y la educación. El aspecto de la actuación profesional recibe una atención fuerte en todas las definiciones de competencias (PROCETAL, 2003).

Es el profesorado el responsable último de hacer competente el concepto de competencia y de que la idea no se quede en el olvidado cajón de los papeles curriculares del centro educativo. A este respecto, hay que ser conscientes del papel fundamental que juega el docente en la consecución de las mismas, ya que difícilmente se podrá intentar desarrollar o fomentar una competencia en el alumno

si el propio docente no la posee. Como afirma Alsina (2007:30), el profesorado debe ser competente en las competencias que se espera que adquiera su alumnado.

Según Regelski (2003), el formalismo se ha convertido en el paradigma curricular más importante de los educadores musicales. Entonces, hay que preguntarse si el enfoque educativo actual (formalista) es válido para enmarcar en él la lógica de las competencias. En caso de que presente serias limitaciones, hay que proponer un paradigma alternativo que posibilite el acercamiento a las competencias a través de una reformulación de los elementos de la educación musical actual.⁹⁴

En la educación colombiana se aplican las pruebas SABER plantean evaluar las competencias interpretativas, **argumentativa** y propositivas, que permiten conocer y valorar el nivel de académico de cada estudiante.

7.6.2.1 La expresión corporal y las competencias:

La competencia que se relaciona con un saber hacer y un saber ser, centrados en la relación del cuerpo vivo del educando con el mundo, de tal manera que el cuerpo es quien hace evidente la competencia del sujeto.

Saber conocer, Saber hacer, Saber ser y Saber convivir. El Saber conocer se relaciona con los conocimientos que se adquieren en torno a una o varias disciplinas; el Saber hacer, al uso exitoso de los conocimientos disciplinares adquiridos y ahora aplicados al contexto donde nos desenvolvemos; el Saber ser, a la capacidad de la autodirección, responsabilidad, solución de problemas, toma de decisiones y valores propios de los humanos para percibir a los demás y vivir en un contexto social; el Saber convivir a los valores asociados a la capacidad para establecer y desarrollar relaciones sociales en todos los espacios en donde nos corresponda interactuar.⁹⁵

Las competencias que se trabajan y se desarrollan dentro de cada asignatura de la licenciatura en música, UIS son las siguientes:

- Cognitiva
- Afectiva
- Pragmática
- Actitudinal

Pretendemos que cada docente incluya la expresión corporal como herramienta de mediación dentro de cada competencia y el saber ser, el saber convivir, esté intrínseco dentro de la misma.

⁹⁴ Revista Electrónica de LEEME –Lista Electrónica Europea de Música en la Educación (en línea) <http://musica.rediris.es>.ISSN: 1575-9563 Depósito. Legal: LR-9-2000.Publicada con el apoyo institucional de Rediris-Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Revista Indexada en: DOAJ, LATINDEX, CARHUS, CSIC-CINDOC (citado el 20 de enero del 2011)

⁹⁵ ORTIZ, Vargas. Diego. saber, hacer, convivir y ser: competencias claves para un excelente desempeño profesional. Universidad Tecnológica de Bolívar. Cartagena de Indias. (en línea) <http://elcartero.unitecnologica.edu.co/edicion246/art6> (citado el 9 de febrero del 2010)

7.6.2.2. Competencia cognitiva:

A nivel cognitivo la expresión corporal nos permite interiorizar una idea que requiere un proceso mental y busca los signos apropiados de su lenguaje corporal que combinándolos del modo más adecuado, le permitirán transmitir el mensaje adecuado; así encontraremos en cualquier acto de expresión corporal, 2 niveles a los que podremos recurrir:

Nivel Expresivo: Lo externo, como actividad a través del movimiento, del gesto.

Nivel Cognitivo: lo interno, actividad oculta del pensamiento, sentimiento.

La expresión Corporal propone que cada persona recupere el placer del movimiento, encuentre su propio lenguaje para moverse y crear un clima de libertad que se constituya en un reto, promueva la superación de estereotipos y permita una formación integral de cada persona, porque como lo dice Drosy Jacques, "Creemos que para descubrir como somos, no tenemos que copiar, sino encontrarse a sí mismo.

7.6.2.3 Competencia Pragmática:

el pragmatismo de Dewey en relación con las competencias son: la importancia en su teoría del concepto de experiencia (acción) relacionada con la realidad y el momento actual propios del niño, la detección de situaciones problemáticas, el análisis o diagnóstico previo a la acción (solución) o la reflexión posterior a la acción, entre otros. Precisamente, a partir de la idea de experiencia (estética) de Dewey, Shusterman (Shusterman, 1992; citado en Aguirre, 2005:325) propone una definición de arte basada en la experiencia estética totalmente opuesta a las nociones espiritualizadas y esotéricas de las bellas artes, proponiendo una apreciación más rica y satisfactoria si se engarza con las experiencias de la vida. Dewey, Shusterman y otros autores como Rorty son los pilares del pragmatismo en educación artística. Éste último recalca las posibilidades del arte en el enriquecimiento personal y la creación de sí mismo. En el campo de la música, Small señala cómo el derecho a interpretar va inextricablemente unido al derecho a la autodefinición (2002:24).

El conocimiento práctico, emocional o vivencial es el que tiene la primacía en el paradigma pragmatista. Para conocer es necesario saber hacer, no basta sólo con saber. De esta manera el conocimiento musical tiene sentido en tanto que es útil para vivir y sentir. En la perspectiva pragmatista, la apreciación musical no consiste sólo en la comprensión, como ocurre en el formalismo. La comprensión no consiste en el análisis formal de la obra, sino en vivir y disfrutar de la experiencia estética que se genera en el encuentro con la obra. Según Regelski, la apreciación no es algo que tú sabes, sino algo que tú haces. Desde la lógica pragmatista, la apreciación es evidenciada en el hacer, en el momento de la práctica. El uso es una evidencia empírica de apreciación (de valor), donde conocimiento y destreza se ven involucradas. Asimismo, el conocimiento pragmatista se adapta a las circunstancias particulares de cada momento, donde los inevitables aspectos únicos de cada uso producen un nuevo conocimiento experiencial. Recordemos en este momento la premisa del pragmatismo de

Dewey: “aprender haciendo”.⁹⁶ El cuerpo vivencia y se transforma a través de cada experiencia como plantea la semiótica tensiva que considera al cuerpo como eje fundamental de producciones de sentido, por la permanente construcción de prácticas significativas.

7.6.2.4 Competencias afectivas:

La formación moral, la expresión emocional, sentimental, la interiorización de pensamientos, la conexión entre el alma, cuerpo y mente se vuelven importantes e indispensables dentro del trabajo del futuro mediador musical.

La competencia afectiva es “la capacidad para conocer, expresar y controlar el pensamiento y la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones”. También es la capacidad para reconocer, expresar y canalizar la vida emocional. Adquiere especial importancia el equilibrio personal, la autoestima y la empatía. También es importante la meta afectividad o capacidad del sujeto para conocer y gobernar los sentimientos que provocan los fenómenos afectivos. Este componente se refiere sobre todo a las habilidades que tiene el sujeto para comprender la afectividad y, en consecuencia, enriquecer la propia vida. Los valores pertenecen al dominio cognitivo-emocional, la educación de la inteligencia afectiva debe asumir el compromiso de ayudar al educando a organizar su sistema axiológico sobre fundamentos sólidos respetuosos de la condición humana. Se trata, pues, de que la persona conozca, reconozca y estime los valores. Aun cuando la subjetividad nos haga ser más o menos sensibles a los valores ha de enfatizarse la objetividad de los mismos, que brota de la propia realidad de los objetos. La afirmación realizada, además, nos aleja de posiciones relativistas y nos aproxima a valores universales, cuya identificación desborda las pretensiones de este trabajo.⁹⁷

Se plantean algunos ítems o indicadores de logros para desarrollar dentro de las asignaturas musicales, en este caso Didáctica Musical I.

- Cooparticipa con los compañeros del grupo, con buena disposición, en los ejercicios rítmicos donde se implican diversas actividades corporales y creativas.
- Desarrolla la expresión coordinada de su cuerpo, acompañándose con los ritmos musicales.
- Analiza las diferentes propuestas de sus compañeros y presenta soluciones a las dificultades expresadas, basándose en los conocimientos del tema.
- Manifiesta actitudes tolerantes con sus compañeros con quienes discute respetuosamente, argumentando diversos puntos de vista.
- Valora la relación entre objetos creados por sus compañeros y la estrategia por ellos enunciada (relación cuerpo real y cuerpo enunciado)

⁹⁶ Revista Electrónica de LEEME –Lista Electrónica Europea de Música en la Educación (en línea) <http://musica.rediris.es>.ISSN: 1575-9563 Depósito. Legal: LR-9-2000.Publicada con el apoyo institucional de Rediris-Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Revista Indexada en: DOAJ, LATINDEX, CARHUS, CSIC-CINDOC (citado el 20 de enero del 2011)

⁹⁷ OTERO, Pérez, Valentín. Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. Universidad Complutense, Madrid, España. (en línea) <http://www.rieoei.org/deloslectores/1349Martinez.pdf> (citado el 5 de febrero del 2010)

- A partir de la memoria sensorial, crea un objeto significativo en el que analiza la toma de posición del cuerpo, frente al acto de enunciación.

7.6.2.5 Competencias actitudinales:

Son las acciones que realiza el sujeto, a partir de su pensamiento y de su afectividad. La estructura cognitivo-emocional equilibrada y rica libera de la “robotización” y facilita la aparición de conductas positivas a nivel personal, escolar, profesional, social, etc. La planificación es básica para que no nos ubiquemos más allá de lo imprescindible, en puros automatismos.⁹⁸

Se plantean algunos indicadores o ítems del trabajo de esta competencia dentro de la asignatura Didáctica Musical I.

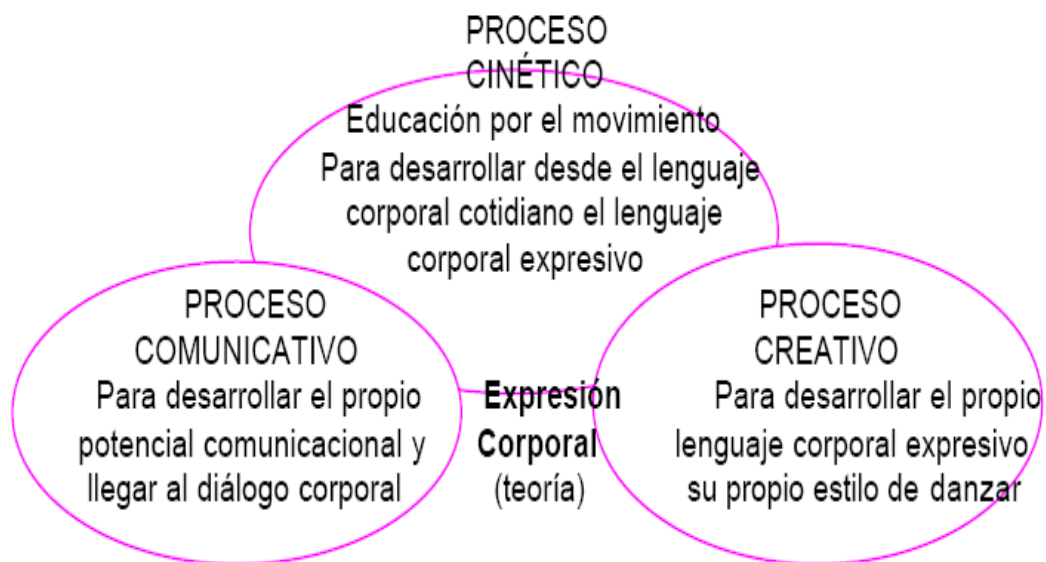
- Expresa a través de su sensibilidad estética, artística y musical un proceso dinámico de renovación personal y de su entorno.
- Asume una propuesta analítica frente a la propuesta metodológica y a su función pedagógica.
- Valora la identidad del ser maestro y su rol como conductor de conocimiento y de una propuesta de vida.
- Reconoce la importancia de la expresión corporal en su formación pedagógica musical.
- Aporta al logro de los propósitos de aprendizaje de los compañeros del grupo.

7.6.3 Los procesos que debe llevar el docente para el desarrollo de la expresión corporal son:

Es necesario que el docente conozca la Teoría en que fundamenta su práctica; que vivencie cinéticamente su propio cuerpo a través de diferentes movimientos, para poder reconocer sus posibilidades y limitaciones. Esto redundará en el logro de una mayor «creatividad» en el desarrollo de sus actividades cotidianas, lo que lo llevará a una mejor «comunicación corporal» que le permitirá la adquisición de un verdadero «lenguaje estético».

⁹⁸ OTERO, Pérez, Valentín. Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. Universidad Complutense, Madrid, España. (en línea) <http://www.rieoei.org/deloslectores/1349Martinez.pdf> (citado el 5 de febrero del 2010)

Figura 1. Los procesos de la expresión corporal.



DISPONIBILIDAD CORPORAL	DISPONIBILIDAD COMUNICACIONAL
<p>Se refiere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darse permiso para mover el cuerpo, sentirlo, escucharlo, tocarlo, mirarlo, explorarlo, descubrirlo. 	<p>Se refiere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar desde y con el cuerpo, consigo mismo, con el otro y con los otros.
<ul style="list-style-type: none"> • Atreverse a jugar con el cuerpo, a imaginar, emocionarse, reproducir, inventar, investigar, recrear, crear. • Transformar estereotipos corporales. • Permitirse el placer de moverse y bailar cultivando la alegría y el sentido del humor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el proceso creativo del diálogo corporal por sobre el producto. • Estar atento a los emergentes grupales permitiendo que fluyan se canalicen y enriquezcan. • Crear un clima que propicie vínculos de confianza, respeto y libertad.

Es importante que el maestro posea ciertas disponibilidades y apunte a objetivos claros y precisos que lleven a dar respuesta a los diversos contenidos a trabajar.⁹⁹

⁹⁹ ROS, Nora. Expresión corporal en educación aportes para la formación docente . OEI- Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653) Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina (En línea) <http://www.rieoei.org/deloslectores/376Ros.PDF> Este artículo es una reactualización de la ponencia: «Expresión Corporal en el nivel inicial: una mirada desde la formación docente» presentada en el I Congreso Nacional de Educación Artística. Tandil, mayo de 1998, Aula Magna U.N.C.P.B.A, organizado por la Escuela Superior de Teatro de la U.N.C.P.B.A. También

En el mundo y en Colombia existen diversas definiciones de la competencia y de su papel en el ámbito educativo. El educador duda por optar entre una definición basada en las ciencias del lenguaje, en las demandas del mercado laboral, en las ciencias cognitivas, por ejemplo. Muchos referentes, incluso contradictorios, aparecen en el camino y apremia construir diseños curriculares y estrategias metodológicas bien afinadas con un concepto de competencia preciso, flexible, “aterrizado” en el ámbito de desempeño del docente, para desarrollar coherentemente, entre otros aspectos, una concepción de la expresión corporal y de su integración a las prácticas pedagógicas.

Los conceptos convencionales de competencia se asocian despectivamente a la “competición” o a la valoración del resultado y no del proceso en construcción por secuencias naturalmente accidentadas de aprendizaje. Si la competencia se manifiesta a través del desarrollo de la acción, no debe ser concebida sólo como el hacer mismo, sino, más bien, desde una perspectiva semiótica, como las condiciones o aquello que hace posible *el hacer* y *el ser* de un sujeto situado socioculturalmente.¹⁰⁰ En esta definición de origen semiótico, el educador es un mediador entre el sujeto que aprende y los objetos valorados socialmente y de los que se dispone para que el aprendiz avance hacia logros en las dimensiones cognitiva, afectiva y pragmática.

Cuadro 31. Las competencias Saber Hacer-Saber Ser.



APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL. Desarrollo de Competencias. (En línea) http://portafolioaprendizaje.blogspot.com/2009_11_01_archive.html (citado el 20 de mayo del 2010)

En este ámbito, se tiene claro que la competencia está relacionada con un *saber hacer* y un *saber ser* focalizados en la relación del cuerpo vivo del aprendiz con el

forma parte de los avances del Proyecto de Investigación que dirijo denominado: «Infancia, Educación, y Docencia: perspectivas y tendencias actuales» (SeC y T U.N.C.P.B.A., septiembre de 2001).

¹⁰⁰ ROSALES, Horacio. Sentido común, *colombianadas* y conocimiento de la lengua. Conferencia en el II Taller nacional para la transformación de la formación docente en lenguaje, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, 11 al 13 de septiembre de 2008.

mundo, de tal suerte que el cuerpo es quien hace evidente la competencia del sujeto. Para construir finamente la relación competencia y expresión corporal (lo que sería un aporte interesante a uno de los dilemas más discutidos en la educación contemporánea), servirán de ayuda algunas investigaciones ya desarrolladas, con intereses educativos, alrededor de la articulación del sentido artístico a la conciencia corporal, así como estudios antropológicos y de la micro-sociología (Erwin Goffman, Flora Davis, Edward Hall, entre otros).

Se trata de superar el solipsismo y hacer que los aprendices y profesionales tomen el camino de la lectura compartida de la realidad y de la toma de decisiones, bajo la premisa ética del respeto de la integridad que nace en el cuerpo mismo y su expresividad. Investigaciones más recientes toman en cuenta el desarrollo holístico o integral del sujeto, pero en proyectos orientados al artista y no tanto a la formación del formador de formadores, como pretendemos. Yvonne Berge e Isabel Avello Murias¹⁰¹, Susi Aguilera y Norberto Díaz Patricia Cardona¹⁰² tiene proyectos orientados al lenguaje del cuerpo en la escuela y se acompañan de otros trabajos destacados sobre la expresión corporal e interacciones humanas (Jacques Dropsy¹⁰³, Patricia Stokoe¹⁰⁴)

7.7 LA METODOLOGIA EN EXPRESION

Principalmente se citan a los más destacados dentro de estas metodologías.

Cuadro 32. Metodologías de la Expresión Corporal.

¹⁰¹ BERGE, Y., Isabel AVELLO MURIAS. Pedagogía y metodología de la danza basada en la E.F. Gijón: Avello, 2002.

¹⁰² CARDONA, Patricia. La percepción del espectador. México: CENDI, 1993.

¹⁰³ DROPSY, Jacques. Vivir en su cuerpo (expresión corporal y relaciones humanas). Buenos Aires: Paidós, 1987.

¹⁰⁴ STOKOE, Patricia y Alicia Sirkin. El proceso de creación en arte. Buenos Aires: Almagesto, 1994. STOKOE, Patricia y Ruth Harf. La expresión corporal en el jardín de infantes. Buenos Aires: Paidós (3ª ed.), 1992. STOKOE, Patricia. Expresión Corporal: arte, salud y educación. Buenos Aires: Humanitas- ICSA, 1987. STOKOE, Patricia. Guía didáctica para el docente. Buenos Aires: Ricordi, 1986. STOKOE, Patricia. La expresión corporal y el adolescente. Buenos Aires: Barry, 3ª. ed., 1976. STOKOE Patricia. La expresión corporal y el niño. Buenos Aires: Ricordi, 1967.

METODOLOGIAS DE LA EXPRESION CORPORAL



METODOLOGIA MOSHE FELDENKRAIS: Es un un sistema de enseñanza somática, desarrollado por el científico judío ruso Moshé Feldenkrais (1904-1984).A través de movimientos fáciles y suaves y una adecuada orientación de la atención hacia los efectos que los mismos producen en los distintos aspectos de la persona, brinda a ésta la posibilidad de mejorar su accionar cotidiano.

Cuenta con dos técnicas la



METODOLOGIA PATRICIA STOKOE: Creadora de la Expresión Corporal-Danza y de la Sensopercepción, su trabajo consite en la concienciación del cuerpo, la exploración del movimiento, la expresión y la improvisación con los modelos de danza tradicionales como las clásicas, modernas y folklóricas basados en esquemas preestablecidos. su objetivo : creación de su propia danza que le permitiese representarse a sí mismo y expresar a través del lenguaje corporal sus propias vivencias, ideas y emociones



METODOLOGIA TECNICA ALEXANDER: desarrollada por el Australiano Frederick Mathias Alexander, La Técnica Alexander es un método para hacer un "buen uso de nosotros mismos",de la veracidad de nuestro sentido kinestésico. Los malos hábitos repetidos, hacen que percibamos como normales e incluso correctos movimientos y actitudes que maltratan profundamente nuestra unidad cuerpo-mente. Este metodo propone un trabajo propioceptivo, evitando lesiones producidas por la repetición errónea de patrones gestuales.



METODOLOGIA RUDOLF VON LABAN: Analizó e investigó los patrones de movimiento desde las artes marciales hasta en las personas con discapacidad física o mental. Refinó la apreciación y la observación del movimiento al punto de llegar a desarrollar un método para experimentar, ver, describir y anotar movimiento hasta que las implicancias funcionales y expresivas quedaran en total evidencia. El Método Effort & Shape es el método para sistemáticamente describir los cambios de calidad en el movimiento



METODOLOGIAS: JACQUES DROPSY : Cuerpo y psique, vida interior y expresión corporal refleja a la persona íntegra, resultando inseparables en el hombre vivo y alerta.

METODOLOGIA YVONE BERGE : Su método permite a los padres, educadores y profesores, hacer renacer la danza con un sentido alegre y festivo.

7.8 METODOLOGÍA APLICADA

La metodología utilizada para el desarrollo de la expresión corporal se fundamenta en el íntimo e indisoluble dominio físico y los medios para lograrlo son:

- La toma de conciencia
- La sensibilización
- El consiguiente del cuerpo para lograr la expresividad, la liberación y la comunicatividad, buscadas.

7.8.1 La toma de conciencia del cuerpo, pilar fundamental para el desarrollo de la expresión corporal: Un ser íntegro no solo debe poseer conocimientos teóricos y prácticos, sino un conocimiento pleno de su cuerpo, sin esto su comunicación se verá afectada, y no será clara. Cuando se dice que una persona es consciente de su expresión corporal se hace referencia a la persona que refleja cohesión entre el cuerpo, la mente y espíritu en sus acciones, es decir que la relación entre el lenguaje verbal y no verbal es idónea con la situación.¹⁰⁵ “Cuerpo y psique, vida interior y expresión corporal resultan inseparables en el hombre vivo y alerta”.

Figura 16. Toma de conciencia del cuerpo



MOVIMIENTO INTELIGENTE. Viviendo el Cuerpo.(En línea)
<http://movimientointeligente.blogspot.com/2010/07/viviendo-el-cuerpo-taller-introductorio.html> (citado el 17 de julio del 2010)

La mente, el espíritu, y el cuerpo están totalmente conectados, si alguno de ellos falla no se podría lograr un buen nivel de comunicación con el espectador. La mente está totalmente conectada a las sensaciones, y los sentimientos se ven reflejados en las actuaciones, por ello el poder de la mente y el alma es

¹⁰⁵ JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Paidós, 1987, p43

fundamental en las acciones realizadas; si una persona se siente mal, porque piensa en algo negativo respecto a su autoimagen, esta seguramente se verá reflejada ante los demás; igualmente si se siente enferma se comunicara por medio del cuerpo. De esta manera se reconoce y acepta, la profunda importancia entre la mente, espíritu y cuerpo.

¹⁰⁶La expresión corporal constituye un terreno de elección de lo que puede denominarse el trabajo consciente de sí. Tomar conciencia es comprender lo que sucede en el interior, de cómo se percibe y reacciona ante los estímulos externos y cómo se puede lograr superar las deficiencias que se originen. Habitualmente la población infantil y adulta bloquean su autoexpresión como consecuencia de la no aceptación de sus posibilidades corporales en su mayoría inconscientemente, por este motivo es ¹⁰⁷necesaria una persona que oriente y acompañe el proceso de concienciación.

Aunque conocer, percibir cada movimiento que ocurre en el cuerpo, como derivación de una sensación es complicado, sería mucho más factible captar la postura, estabilidad y actitud del mismo, pues tales modificaciones son más perceptibles e inmediatas que conocer los movimientos de músculos en acción.

¹⁰⁸El movimiento constituye la principal ocupación del sistema nervioso porque no se puede ejercitar los sentidos, el sentimiento ni el pensamiento en ausencia de una serie de acciones polifacéticas y sutiles que el cerebro ejecuta para sostener el cuerpo contra la fuerza de gravedad.

La forma en que un hombre mantiene los hombros, la cabeza y el estómago, su voz y su expresión, su estabilidad y su manera de presentarse, se basan en su autoimagen. Pero esa imagen puede ser disminuida o ampliada para que se ajuste a la máscara con arreglo a la cual ese hombre quiere ser juzgado por sus congéneres. Solo el mismo puede saber que parte de su apariencia exterior es ficticia y cual genuina. Sin embargo, no cualquiera es capaz de identificarse con facilidad, la experiencia de otros puede ayudar considerablemente a ello.

7.8.2 La sensibilización: Si bien los objetivos de tipo afectivo-relacional están impregnando toda la LOGSE, es la Expresión Corporal una de las áreas en las que el sentimiento, la emoción, la afectividad, toman el rango de contenido ya que respecto de ellos los alumnos deberán ser capaces de:

¹⁰⁶ FERNANDEZ, E, De la expresión corporal a la comunicación interpersonal, Madrid: Narcea, 2005, p. 19.

¹⁰⁷FELDENKRAIS, MOSHE, Autoconciencia por el movimiento, Barcelona, Paidós Ibérica.2009,P, 12

¹⁰⁸ibid.p48.

- a nivel conceptual de reconocerlos y distinguir sus distintos registros

- a nivel procedimental de vivenciarlos

Pero además la Expresión Corporal por definición y por sus orígenes debe contemplar como contenido la afectividad del individuo hacia su propio cuerpo y hacia el de los demás. por ejemplo: en tareas en las que el profesor propicia un clima de especial distensión y sensibilidad y al alumno se le sugiere que responda a partir de lo que sea capaz de sentir en ese contexto determinado; se pretende la emergencia de sentimientos auténticos y no la "teatralización" o dramatización de situaciones reales. En este apartado se interrelacionan los conceptos de sentimiento, sentido, sensación y emoción.

Algunas definiciones:

- "Sentimiento: impresión y movimiento que causan en el alma las cosas espirituales.
- Sentido: cada una de las aptitudes que tiene el alma, de percibir, por medio de determinados órganos corporales las impresiones de los objetos externos.
- Sensación: impresión que las cosas producen en el alma por medio de los sentidos.
- Emoción: estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, la cual produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado, y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión".

Para Ekman y Friessen las emociones básicas son: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa. Siendo todas las demás derivadas de éstas. En resumen se podría decir que los sentidos provocan en cada sujeto sensaciones que desembocan en sentimientos traducidos gestual y actitudinalmente en emociones. Aspectos a desarrollar serían:

a. Los sentidos.

b. El sentimiento y la sensación como factores de las emociones básicas.

c. Emociones básicas y mixtas. Mitigación y simulación de emociones.

d. El sentimiento, la sensación y la emoción, como ejes conductores de todas las tareas del área expresiva y que se imbrica con todo el resto de posibilidades de trabajo reseñadas anteriormente sobre el cuerpo, el movimiento y el propio sentimiento.

Dentro de la metodología, las sensaciones deben ser vivenciadas y exploradas por los estudiantes, por medio de actividades que permitan expresar todas estas emociones, Teniendo presente que se debe ser consciente de las emociones.

109

7.8.3 Control de emociones. La emoción como manifestación de sentimientos, pensamientos: Todo lo que las personas sienten y viven hacen parte de las emociones, y estas a su vez van creando un historial. El expresar emociones y controlarlas, hace parte de la vida, y solamente cada sujeto es capaz de lograr a través de una conciencia corporal, el conocimiento interior.

El contraer todas estas emociones afecta al ser y pueden ser reflejadas en enfermedades, en deterioro de su propio cuerpo, o en enfermedades de la mente, como dice en el libro la gimnasia emocional, se debe hacer un tratamiento psicoemocional, para trabajar y desarrollar esta conciencia, que solo la persona dueña de su cuerpo es capaz de controlar.

Figura 17. Control emocional



VIDA SALUDABLE. Emociones Atoradas en tu Cuerpo.(en línea)
<http://www.mujiarenarmonia.com.mx/vida-saludable/sana-vital/emociones-atoradas-en-tu-cuerpo.html> (citado el 15 de septiembre del 2010)

El cuerpo es complejo en su estructura y funcionamiento, cada parte del mismo está en concordancia con el cerebro que regula todo la actividad de los sistemas.

¹¹⁰Cualquier modificación a nivel físico, afectivo, perturba la buena marcha del

¹⁰⁹ROMERO, M^a Rosario. Los contenidos de la expresión CORPORAL(En línea)
<http://www.fortunecity.es/imaginapoder/cyberia/344/los.htm> (citado el 14 de junio del 2010)

¹¹⁰ HEAL HEALTH CARE NOW. Saludemocional.(En línea) <http://familydoctor.org/online/famdocs/home/articles/589.html> (citado el 20 de junio del 2010)

mismo. El cuerpo es fiel muestra de los pensamientos, emociones. Constantemente las angustias, tristezas, alegrías, triunfos se reflejan en el cuerpo Externa (mal humor), e interiormente (dolores de cabeza, dolor de espalda, etc).

Tener buena ¹¹¹salud emocional equivale primero concienciar los pensamientos, sentimientos y comportamientos, seguido de un control de los mismos. Espacios específicos como colegios, donde los docentes están propensos al estrés por situaciones de ruido, indisciplina de los estudiantes, la salud emocional tiende a modificar comportamientos serenos en violentos o poco racionales como gritos, ofensas. Por ello es fundamental proveer al futuro docente de herramientas de relajación para que pueda afrontar situaciones que perturben su buen funcionamiento físico y emocional.

El control emocional es un proceso y por tanto debe haber una preparación para realizar una presentación ante el público. Uno de los efectos más negativos que se puede realizar en el escenario es demostrar inconformismo con el propio trabajo, porque es una manera de auto-desaprobar los actos, lo cual genera aún más respuestas negativas por parte del cerebro. Actualmente como se presentó inicialmente en Bucaramanga no hay proyectos que involucren un estudio concienzudo sobre el tema en cuestión, Afectando a numerosos estudiantes que podrían a través de un proceso, optimizar y conseguir un nivel de competencias comunicativas amplio que les asegure crear seguridad y mejor desempeño a nivel laboral.

7.9 RECURSOS Y ELEMENTOS BÁSICOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

En el trabajo corporal encontramos elementos básicos:

- El cuerpo
- El gesto.
- La postura.
- El movimiento
- El sentimiento

Trabajando con el gesto y el movimiento, el cuerpo humano se convierte en instrumento expresivo relacionando lo físico y lo emocional y tanto el movimiento como la postura pueden convertirse en signos y su fuerza expresiva dependerá de cómo se modulen los elementos cuerpo, espacio y tiempo.

¹¹¹ Ibid. p <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/articles/589.html>

Figura 18. La expresión corporal



KQMIMOA. Expresion Corporal Magisterio Debusto. (en línea)
<http://kqmimoa.blogspot.com/> (citado el 24 de agosto del 2010)

7.1 OTRABAJO DE EXPRESION CORPORAL

El trabajo se fundamentara en:

- **Control del cuerpo:** actividad, movimiento, respiración, reposo, relajación.¹¹²
- **Posibilidades expresivas del propio cuerpo:** (gesto, movimiento, expresiones faciales) para comunicar sentimientos, emociones, necesidades.
- **La técnica;** conocimiento total de las posibilidades del cuerpo(de las partes o segmentos y el análisis del movimiento)Como cualquier lenguaje, es preciso conocer y dominar progresivamente las técnicas propias para poder descubrir el potencial expresivo del ser humano.¹¹³
- **La espontaneidad:** que va a reflejar las posibilidades creativas personales y será la expresión más auténtica de cada uno.Será un medio para desarrollar la creatividad y la expresión de los estados emocionales del individuo (refleja su ánimo, posibles conflictos, tensiones...), a la vez es un instrumento de conocimiento (de sí mismo, de los objetos, de los otros...) y de relación con los demás. La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. Su resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal, además, enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el encuentro con los demás;

¹¹²ALEGRE, Juan ramón. Maestro infantil, la expresión corporal: gesto y movimiento, (En línea)
<http://www.formaciondidactica.com/exp-corporal.pdf> (citado el 14 de junio del 2010)

¹¹³ALEGRE, Juan ramón, Artículo maestro infantil, la expresión corporal : gesto y movimiento, 2002

- **Descubrir los mecanismos de funcionamiento de los distintos grupos humanos:** Equipos de trabajo, alumnos de clase, etcétera. Puede ayudar a agudizar la sensibilidad del docente ante la diversidad que presentan sus alumnos y colaborar a que se formen una imagen ajustada de sí mismos y este tendrá en sus manos valiosas herramientas para desarrollar actividades de manera autónoma y equilibrada.¹¹⁴

7.11 SENTIDOS DE LA EXPRESION

En el ámbito de la educación este término se utiliza con diferentes significaciones.

7.11.1 Expresión como eco de las primeras vibraciones del organismo: El acto por el que los sujetos abren el cuerpo para dejar escapar la sustancia del ser interior, “la música de los cuerpos, los ritmos secretos del organismo”.

Expresarse sería el resultado del retorno a la propia autenticidad y la traducción del ser en signos externos que manifiestan el yo interior. Esta concepción de la expresión rechaza la “la expresión colectiva”, pues la expresión es siempre “la topografía de la vida interior de cada individuo” (stem, 1976, 34) .

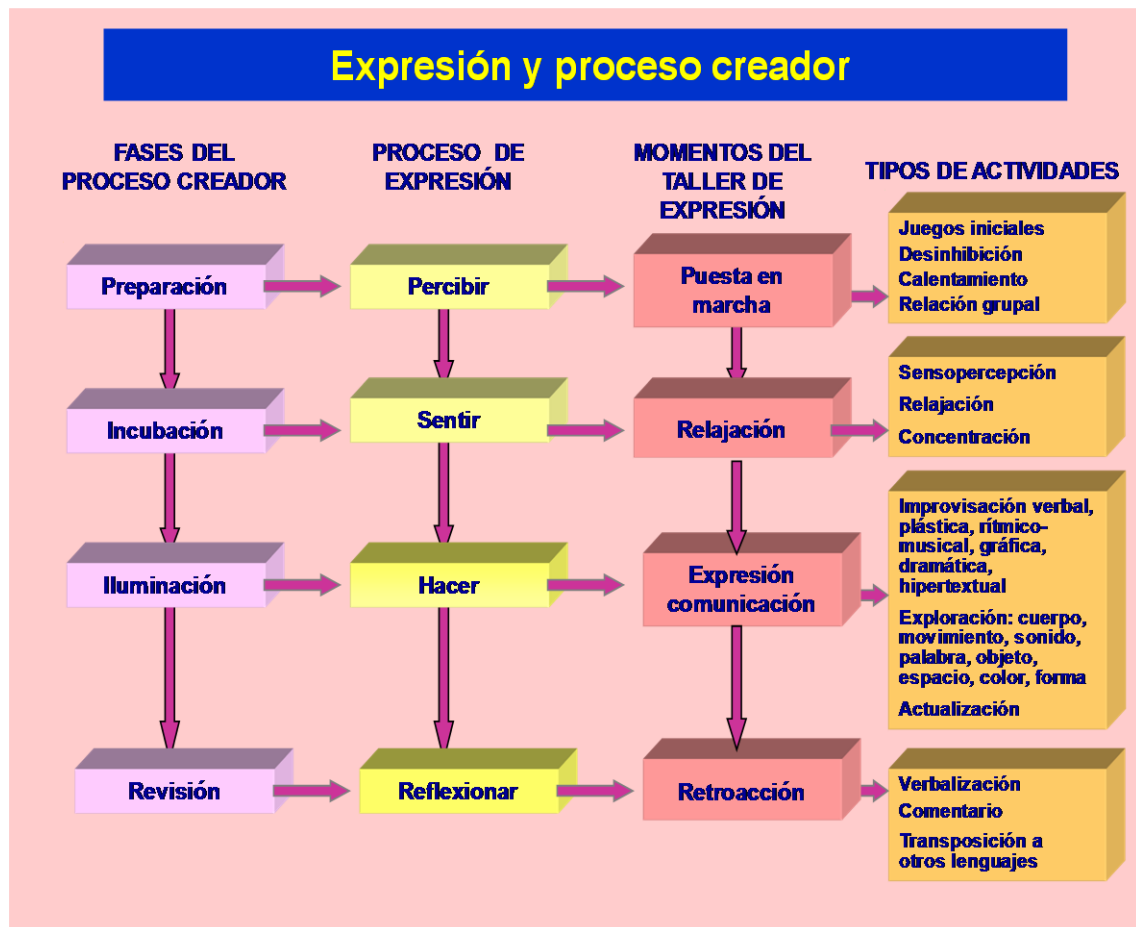
La expresión equivale al momento de ser uno mismo. Para expresarse hay que desaprender y romper esquemas: dejar de lado la razón, adiestrada para ejercer un poder despótico sobre las demás dimensiones del cerebro emocional, logrando que actúe sin ningún tipo de censura. El primer esquema que hay que romper es el miedo; se sabe que el abejorro vuela porque sabe lo puede hacer. En el plano de la práctica, hay que ejercitarse en actividades que no excluyan de golpe la razón, pero que permitan dictar las imágenes con las que aquella ha de satisfacer.

7.11.2 La expresión como enriquecimiento del yo: La expresión pretende el retorno a la propia autenticidad. La expresión ha de ayudar al enriquecimiento de este ego. Sin un rico, completo y lleno, toda forma de expresión sería un mimetismo, una máscara.” (Aymerich, 1971, 15).

7.11.3 La expresión como creación: La creatividad es básicamente expresión. En este sentido, todos somos creativos en todos los lugares y en todos los momentos de la vida.

¹¹⁴VERDE, Florencia, Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego, (en línea) <http://www.expresion-corporal.com/Cursos%20en%20otras%20ciudades.html> (citado el 23 de marzo del 2010)

Cuadro 33. Expresión y Proceso Creador



LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 18.

Este modelo se basa en cuatro dimensiones: las fases del proceso creativo, el proceso de representación artística, los momentos de la clase o taller y el tipo de actividades realizadas.

Proceso creador: La mayor parte de los investigadores identifican estas fases en el proceso creador:

Preparación: Situación del sujeto en el clima favorable y con los medios adecuados para crear.

Iluminación:Plasmación de la nueva idea o fijación de la mejor solución encontrada.

Revisión: Evaluación de los resultados; experimentación, corrección y puesta en práctica. Cualquier proceso expresivo se articula sobre estas palabras claves: percibir, sentir, hacer, reflexionar.

Percibir. Es tanto como estar a la escucha de uno mismo y del entorno. Supone la disponibilidad del individuo a dejarse impregnar por los estímulos del entorno físico y humano y permitir que surjan las imágenes que estos inducen. El sujeto debe dejarse impresionar por los estímulos del medio, estar abierto y ser sensible a todo lo que le rodea y tratar de tomar contacto consigo mismo.

Sentir: Se trata de no olvidar el sentir en el proceso de aprendizaje. En este sentido ya Neill. (1974: 37) advertía que “la mayor parte del trabajo escolar que hacen los adolescentes es tiempo, energía y paciencia perdidos. Roba a la juventud el derecho a jugar, jugar y jugar. Porque se les ha enseñado a saber, pero no se les ha enseñado a saber, pero no se les ha dejado sentir. Estos estudiantes son amables, agradables, ávidos, pero les falta algo: el factor emocional, la facultad de subordinar el pensar al sentir. Les hablo de un mundo que desconocen y que seguirán desconociendo, pues sus libros de texto no tratan del carácter humano, ni del amor, ni de la libertad, ni de la independencia. Y así va el sistema, atendiendo únicamente a normas de aprendizaje en libros, alejando la cabeza del corazón”.

Hacer: El sujeto pone en acción sus imágenes interiores, elabora a partir de un estímulo, comunica su mundo interior. Este hacer se debe orientar en dos direcciones: la exploración y la actualización. La exploración es un periodo de ensayos múltiples, de lanzamiento de propuestas diversas. En las actividades se pone el acento sobre los medios e instrumentos con los que se realiza el aprendizaje de los distintos lenguajes. La actualización es la etapa de elegir, de organizar, de arrancar. Es la fase por excelencia de la expresión- comunicación. La actividad base de este periodo es la improvisación articulada sobre distintas situaciones.

Reflexionar: Se trata de disponer de un momento de la pausa para volver sobre la actividad realizada y apropiarse de la experiencia vivida. Es el momento del análisis, de la vuelta sobre lo que ya ha sido vivido y tomar conciencia de los medios utilizados para expresarse.¹¹⁵

¹¹⁵LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 11-20.

7.12 LA RESPIRACIÓN, Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Figura 19. La Respiración



RADIO SALUDABLE.Un camino hacia la vida Sana. (en línea)
<http://www.radiosaludable.com/259/respira-bien-y-optimiza-la-quema-de-calorias-durante-el-ejercicio/> (citado el 12 de octubre del 2010)

La relación entre la respiración y las sensaciones, actividades experimentadas y realizadas diariamente es axiomática. La variación de la respiración Cuando se está en contacto con situaciones de miedo, euforia, tranquilidad y los movimientos realizados cotidianamente (caminar, saltar, correr) son perceptibles por los cambios en la rapidez o pesadez de la misma.

En actividades como el deporte, la danza, el teatro y la música, la respiración adquiere un papel preponderante. La utilización de manera más consciente en la realización de actividades es propia de las anteriormente mencionadas disciplinas, pues la respiración forma un medio para el mejoramiento de la relación entre el cuerpo y la mente. Cuando el cuerpo se encuentra bajo presión física o emocional, la respiración es alterada y por consiguiente el cambio a nivel fisiológico (mareo,) y físico (sudor excesivo, sonrojo)son visibles a través del cuerpo.

Particularmente en las ¹¹⁶prácticas instrumentales, la respiración es indispensable, aunque claramente para los instrumentos de viento, es mayor su implicación, pues requieren del aire para generar el sonido. No obstante para los instrumentos de cuerda, igualmente es fundamental en el proceso. En el acto de interpretar un instrumento, intrínsecamente juegan varios elementos: La postura, el movimiento, las emociones-la respiración. Cuando alguno de ellos no es idóneo, el cuerpo revela su inconformismo a través de dolores a nivel muscular, alteraciones del estado de ánimo, entre otros ocasionado perturbaciones en las actividades a desempeñar.

¹¹⁶TRIO DA PONTE, curso de respiración,(en línea) , <http://perso.wanadoo.es/qvaerendo/principal.htm>(citado el 24 de septiembre del 2010)

Para un instrumentista, igualmente para el docente, es indispensable el control de la respiración, pues es un proceso interno que afecta y perturba el buen desarrollo de actividades. No es una novedad que el problema respiratorio, hablando específicamente de alteración nerviosa u otros fenómenos, viene estrechamente relacionado con el poco conocimiento y control que se tiene del mismo.

Tener presente la implicación de la respiración en las actividades como interpretar una pieza musical, estar frente a un auditorio, es comprender la importancia de desarrollar un proceso en el que se incluyan ejercicios específicos para cada acción. Igualmente conocer la conectividad entre la respiración, el estado corporal y emocional, llama a un conocimiento profundo sobre la repercusión de estos tres elementos, en el buen desarrollo de actividades académicas y laborales.

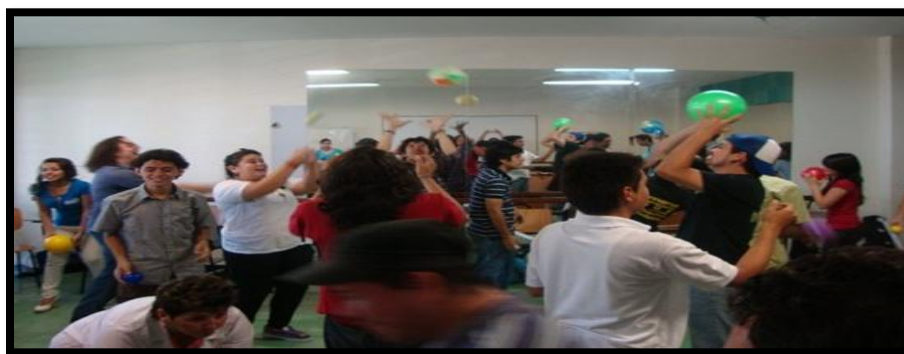
8. FASES DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

La metodología fue de orden cualitativo, con cinco etapas consecutivas que se desarrollaron paralelamente a la elaboración teórica:

a) observación de campo y obtención de datos para analizar una serie de prácticas didácticas situadas;

Lugar: Escuela de Música. Universidad Industrial de Santander

Figura 20. Observación Estudiantes de IV –VII nivel



Estudiantes próximos a realizar sus prácticas docentes, Fotografía tomada durante las clases de didáctica musical I. Asignatura Previa a las prácticas Docentes.

Figura 21. Observación Estudiantes VI –X Nivel.



Estudiantes durante los parciales finales de instrumento

Figura 22. Observación Practicas Docentes



Observación de prácticas docentes en los distintos colegios de Bucaramanga.
(Las Américas-Liceo Patria)

Figura 23. Observación Estudiantes de I – x Nivel



Observaciones de estudiantes y egresados en escena



Figura 24. Observación de egresados en Bucaramanga



Figura 25. Observación de artistas nacionales e internacionales en las ciudades de: Bucaramanga, Medellín, Cartagena, Bogotá.

Grupo: Candela Verde (Medellín)



Orquesta sinfónica Infantil de Cundinamarca (Bogotá)



Orquesta sinfónica de Londres. (Cartagena)



GezaHosszu interprete húngaro virtuoso presentado en el Auditorio Luis A Calvo. Universidad Industrial de Santander.



8.1 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Cuadro 34. Ficha de Observación

Observación # 1	ASPECTOS DESTACABLES
RASGOS	
Como utiliza las posturas, gestos y movimientos?	
Como busca y plantea alternativas ante una situación o movimiento?	
Como utiliza su voz?	
Como se expresa y comunica oralmente?	
Como utiliza los objetos?	
Como coordina y relaciona diferentes elementos?	
Como expresa sensaciones, emociones, ideas, etc. Con su cuerpo?	

LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión y Proceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 37.

Tabla 34. Registro de Observación 2.

Registro de Observación # 2						
Elementos a observar	Rasgos	Raramente	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
cuerpo	Se mueve con soltura se mueve de formas diferentes					
voz	utiliza su voz sin inhibiciones utiliza su voz de formas diferentes					
Espacio	Se desplaza con soltura Se desplaza de formas diferentes					
Objetos	Utiliza los objetos con espontaneidad Utiliza los objetos de formas distintas					
Improvisación no verbal	Utiliza las posturas, gestos, movimientos: - Para expresar sensaciones, emociones, ideas -Enriqueciendo la consigna con elementos personales -Con la intención de comunicarse - Tomando la iniciativa de la comunicación - Reaccionando a la iniciativa de los otros(atención al otro, observación)					
improvisación verbal	Utiliza las palabras : -Para expresar sensaciones, emociones, ideas, -Enriqueciendo la consigna con elementos personales -Con la intención de comunicación -Reaccionando a la iniciativa de la comunicación, (atención al otro, observación)					
improvisación no verbal y gestual	Utiliza simultáneamente la voz, la palabra, el movimiento, los gestos, las posturas: - para expresar sensaciones, emociones, ideas, -Relacionadas con la consigna,- Con la intención de comunicarse, - Tomando la iniciativa de la comunicación,- Tomando la iniciativa de la comunicación,-Reaccionando a la iniciativa de los otros (atención al otro, observación)					
creación individual y colectiva	Utiliza adecuadamente diferentes modos de expresión:- Para expresar sentimientos- Para comunicar con otros y/o las personas exteriores al grupo-clase					

LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal, 3 Ed. Expresión yProceso Creador .España: Ñaque Editora, 2005. P. 36

Cuadro 35.Registro de observación 3

FICHA DE OBSERVACION
NOMBRE:
CIUDAD:
FECHA:
LUGAR:
GENERAL:
ENTORNO SOCIAL Y CULTURAL
PROCESO Y FORMACION MUSICAL
SISTEMAS DE COMUNICACIÓN BASICOS
LENGUAJE:
CLARO Y ENTENDIBLE:
PARALENGUAJE (FONICO)
INDICADORES SONOROS DE REACCIONES FISIOLÓGICAS Y EMOCIONALES
CUALIDADES FONICAS
ELEMENTOS CUASI-LEXICOS
COMUNICACIÓN NO VERBAL KINESICA: Estudia el significado expresivo, comunicativo de los movimientos corporals , y de los gestos aprendidos,no orales, de percepción visual, auditiva o táctil.
GESTOS O MOVIMIENTOS FACIALES: gestos movimientos psicomusculares con valor comunicativo
GESTOS O MOVIMIENTOS CORPORALES(ILUSTRATIVOS)
POSTURAS
COMUNICACIÓN NO CORPORAL PROXEMICA: Busca describir las distancias medibles entre las personas mientras estas interaccionan entre si. Estudia la relación entre el espacio personal y las características de cada individuo, sirve para conocer y entender las necesidades de cada uno en diverso tipo de situaciones.
CONCEPCIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DEL ESPACIO
RELACIÓN E INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS
CONCEPCIÓN, ESTRUCTURACIÓN Y USO DEL TIEMPO

Cuadro 36. Ficha de entrevista

FICHA DE ENTREVISTA

NOMBRE:

CIUDAD:

FECHA:

LUGAR:

GENERAL:

ENTORNO SOCIAL Y CULTURAL:

1. Cuéntenos un poco de su niñez y madurez de donde es y donde vivió?
2. Cuéntenos un poco de su familia, que costumbres tienen, creencias, y como es el estilo de vida de ellos?

PROCESO Y FORMACION MUSICAL:

1. Donde y cuando recibió sus primeras clases musicales?
2. Como fue su proceso de formación musical?

GENERALES

1. Que es para usted ser un maestro modelo?
2. Cual es el rol principal como pedagogo musical?
3. En el rol de docente, cree usted que los conocimientos teóricos, son suficientes ?
4. Defínase como músico pedagogo y cual es su función en la sociedad?
5. Cuales son las principales falencias que usted encuentra en los pedagogos musicales?
6. La metodología que implementa es novedosa y porque ?
7. Es usted conciente de la relación existente entre la mente, el espíritu y el cuerpo para su desarrollo profesional? porque?

COMUNICACIÓN NO VERBAL KINESICA

1. Conoce su cuerpo es conciente de el y de que manera lo utiliza en rol pedagógico e instrumental?
2. Como se encuentra su actitud y postura ?
3. Se considera una persona expresiva o poco expresiva en el momento de dictar una clase o de interpretar un instrumento y porque?
4. Como es su comunicación corporal?
5. Que aportes corporales le daría usted a sus estudiantes de pedagogía musical, para ser músicos integrales?
6. Cuales serian los principales aportes de una pedagogía musical, donde la expresión corporal es la principal herramienta de trabajo?

7. Relate una experiencia o anécdota donde haya visto u observado un artista sin expresión corporal.
8. Cuál cree usted que sea la causa de la ausencia de la expresión corporal en los músicos?
9. Conoce algunas experiencias pedagógicas donde la expresión corporal, se implemente permanentemente ?
10. Relaciona lo cognitivo con su expresión corporal, de qué manera?
11. Cree que dentro de su expresión corporal las emociones juegan un papel importante y porque?

PROXEMIA

1. Usted cree que se relaciona e interactúa fácilmente con otras personas porque?
2. Usted utiliza el contacto físico para la interacción con otras personas para que y porque lo hace?
3. Le gusta estar cerca de las personas o prefiere alejarse al hablar con ellos? Porque y para que lo hace?
4. Le gusta la interacción de las personas al dictar una clase o al dar un concierto y porque?
5. Le gusta desplazarse interactuar con el público al dictar una clase o concierto lo cree necesario?

CRONEMICA

1. Usted dedica o toma bastante tiempo al expresarse o intenta hacer de la manera más breve posible porque?
2. Usted se toma su tiempo para realizar las actividades y tareas asignadas o lo hace de manera más rápida posible ? porque?

b) Análisis para determinar las necesidades educativas alrededor de la incorporación de la expresión corporal y del cuidado del cuerpo del futuro docente.

c) Paralelamente, se elabora un constructo conceptual sobre la expresión corporal en relación con un concepto operativo de *competencia* en el ámbito educativo;(anteriormente planteado)

d) Diseño de estrategias didácticas para la incorporación de la expresión corporal en la formación de formadores en música.

e) Ejecución de actividades didácticas, registro, análisis y evaluación de las mismas, con el respectivo entrenamiento de los mediadores; (ver estrategias p.)

f) Elaboración de propuestas de diseño curricular y socialización de los resultados que se traduzcan en un soporte valioso en el diseño curricular de la formación docente.

Figura 26. Socialización de Resultados



Socialización de resultados Fladem 2010 (Bogotá- Colombia)

Método de observación aplicado a 30 músicos, estudiantes, egresados.





Taller de expresión corporal dirigido por el profesor: Cristian Quijanoy la Profesora:
Clara guerrero: Teatro Uis
Taller control y medición del tiempo: Bienestar Universitario UIS
Taller control de emociones: Bienestar Universitario UIS.

9. ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA EXPRESION CORPORAL EN LA FORMACION DEL MEDIADOR PEDAGOGICO MUSICAL

Las estrategias que se plantearon a partir del trabajo de investigación realizado, se enfocó en el mediador pedagógico e instrumental.

Los instrumentos que se trabajaran en específico serán:

El clarinete

La percusión

El mediador pedagógico integral e instrumental

9.1 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA EL CLARINETISTA

Figura 27. El clarinete



SERAFÍN. Historia del clarinete.(En línea) [http://serafin.com.es/historia del clarinete](http://serafin.com.es/historia%20del%20clarinete) (citado el 20 de junio del 2010)

Conoceremos un poquito del Instrumento. El clarinete pertenece a la familia viento-madera. Aerófono de lengüeta simple. Generalmente se construye con madera (ébano), aunque hoy en día se pueden encontrar de otros materiales como plástico, metal. Consta de cinco partes fundamentales: la boquilla, el barrilete, parte superior, parte inferior y el pabellón o campana.

- **Boquilla:** Fabricada en material ebonita y en menor medida en cristal o metal. A ella se adhiere una lengüeta o caña simple por medio de una abrazadera hecha en plástico, cuero o metal.
- **Barrilete:** También llamado cilindro, es el medio de articulación entre la boquilla y el cuerpo.

- **Tubo superior e inferior:** Contienen los orificios y llaves que permiten la ampliación sonora del instrumento. En esta sección se adecuan las manos izquierda y derecha respectivamente.
- **Pabellón o campana:** Parte final del instrumento por el cual se emite la mayor parte del sonido.

Figura 28. Partes del clarinete

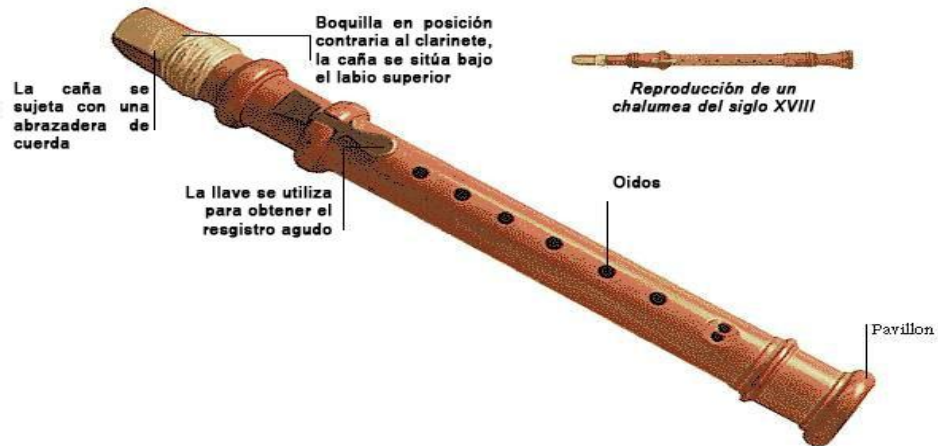


CARMEN MARI. El clarinete. (En línea)

<http://mcarmenfer.wordpress.com/clarinete-y-clarinete-bajo.2010>. (citado el 20 de septiembre del 2010)

9.1.1 Historia del Clarinete: El clarinete tiene su origen en un antiguo instrumento francés llamado **chalumeau**(que significa caña). A finales del siglo XVII el alemán, Johann Cristoph Denner (1655-1707), le agrega una llave (portavoz) de la mano izquierda, para permitir la ampliación sonora del instrumento, una duodécima por encima de la nota original; igualmente realizó algunas adecuaciones a la boquilla, adhiriendo la caña a la misma para que el ejecutante controlara directamente con los labios. Paulatinamente el instrumento se ha perfeccionado hasta nuestros días. En la actualidad se encuentran dos tipos de clarinetes según el mecanismo: el sistema Boehm usado en casi toda Europa, Asia y América y el sistema Öhler utilizado en Alemania, Austria.

Figura 29. El chalumeau



GARCÍA ALVARO. chalumeau.Mundo clarinete. (En línea)
<http://worldclarinet.blogspot.com/historia del chalumeaua.2008>(citado el 13 de mayo del 2010)

Generalmente, cuando las personas deciden tocar un instrumento musical, lo hacen por gusto, el cual es influenciado por su familia, amigos, moda o, por la sonoridad, fisonomía del instrumento. Estas razones son a primera vista las que incitan el agrado por los mismos y el empeño de los individuos por tocar determinado instrumento.

A simple vista parece sencillo escoger cualquier instrumento y tocar. Empero, la implicación de interpretar un instrumento va mucho más allá de simplemente tocar y tocar, pues el trabajo generado en una sesión de estudio o en una presentación, por su profunda repercusión en todas las etapas de la persona (física, emocional y mental), requieren de una labor consciente, evidenciada, que oriente al músico a formar hábitos, prácticas que contribuyan a su formación integral, repercutiendo de esta manera en su desempeño profesional.

Es ahí donde entra la Expresión corporal que tiene como fundamento el cuerpo. Concebido más allá de un mero objeto de belleza, es una parte significativa del ser humano, pues, es allí donde los sentimientos, pensamientos no pueden ser reprimidos; por lo contrario, es a través del cuerpo, que se logra liberar de represiones, dolores emocionales causados por experiencias positivas e imperiosas en relación con el entorno.

Comprender la incidencia de un trabajo consciente sobre el cuerpo en la formación musical específicamente en la educación instrumental es avanzar en el reconocimiento de la fuente que permite al instrumentista interpretar melodías, desplazarse, crear sensaciones de tristeza, alegría en los espectadores, generar satisfacciones a nivel personal. En esta medida otorgar el valor que merece el cuerpo en el acto de interpretar es recuperar ese espacio, que históricamente por la sociedad ha sido excluido, y se ha convertido en una parte íntima e individual de cada persona, inhibiendo un proceso armonioso físico y emocional de las personas en sus relaciones personales y a nivel profesional.

Usualmente el músico utiliza su cuerpo continuamente en sus labores diarias, Sin embargo el conocimiento que se tiene sobre el mismo en relación con el instrumento musical es insuficiente. Específicamente, en el área metropolitana de Bucaramanga, la enseñanza instrumental se realiza sin un conocimiento previo sobre fundamentos del cuerpo, observándose por consiguiente problemas en torno a la expresión corporal, reflejada en actitudes de timidez, inseguridad, poca expresividad durante una sesión de estudio o recital.

El presente proyecto tiene como objetivo plantear estrategias para las intérpretes del clarinete, fundamentadas en la expresión corporal la cual será abordada Desde tres pilares fundamentales: kinesica (estudia los movimientos de las distintas partes de nuestro cuerpo, rostro, miembros superiores e inferiores, gestos, en relación con el lenguaje lingüística o un contexto determinado); proxemica (uso y percepción del espacio social y personal) y cronemica (es la concepción, estructuración y uso del tiempo que hace el ser humano, especialmente durante la comunicación). A partir de la conjugación y articulación sistemática de las presentes estrategias se pretenderá que el estudiante de clarinete comprenda, experimente los innumerables beneficios de un trabajo en torno a la expresión corporal.

Interpretar un instrumento, es análogo a la función de un actor en escena, pues lograr a través de un personaje atraer las miradas y el gusto de las personas es uno de los principales objetivos del artista, por consiguiente para el músico, sentirse cómodo con su instrumento y la obra a interpretar, equivale a lograr captar la atención de los espectadores y generar una satisfacción personal.

Lograr que el estudiante se sienta cómodo con el clarinete es un proceso que el profesor debe orientar paulatinamente. Para nadie es un secreto que los instrumentos no se hicieron a la medida del intérprete, por lo contrario es la persona la que debe adecuar su cuerpo al instrumento. Partiendo de esta premisa conocer, sentir, experimentar conscientemente la función del cuerpo (músculos, gestos, movimientos, desplazamiento) en la práctica del clarinete debe ir de la mano con la técnica del propio instrumento.

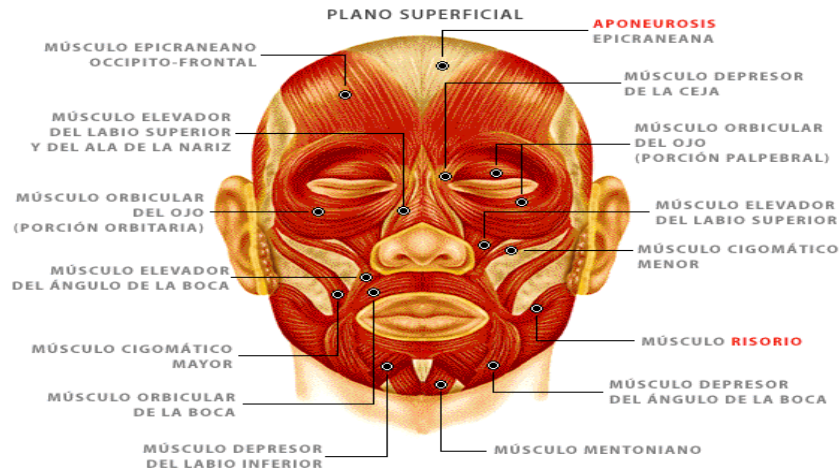
Cuando comienza un proceso de enseñanza instrumental, no hay conciencia de que el cuerpo, entra en una etapa de movimiento, en algunas ocasiones forzoso, que genera molestias a nivel muscular, por ende plantear un pre-acondicionamiento, es una de las primeras estrategias planteadas.

*Las estrategias no pretende dar técnicas sobre la interpretación de instrumento, se quiere facilitar elementos que sirvan de orientación para iniciar un proceso de concienciación sobre el cuerpo, **primero**, realizando un bosquejo sobre los músculos que intervienen en el proceso de ejecución, **segundo**: proporcionar ejercicios de concienciación de las partes específicas, **tercero**: proveer de ejercicios para el cuidado sobre estas partes concretas (articulaciones, músculos, tendones, y, **cuarto**: recomendar determinados consejos respecto al manejo del cuerpo en circunstancias diversas como una sesión de estudio, una presentación o concierto.*

9.1.2 Kinésica: Concienciación de los músculos: El clarinete es uno de los instrumentos que para su ejecución se adopta una postura análoga a la posición natural del cuerpo. El interprete sitúa el instrumento en el centro y al frente de su cuerpo (a 45 ° del ejecutante) logrando un equilibrio entre la posición de extremidades (cabeza, brazos, piernas, pies) vientre, tórax y el clarinete. Para mantener el clarinete en el eje central del cuerpo es necesario desarrollar puntos de apoyo importantes, como la embocadura (posición de los dientes superiores sobre la boquilla y labios inferiores forrando los dientes de la misma zona. Apoyo de los brazos, teniendo en cuenta la implicación de la espalda) para sostener el mismo y mantenerlo en el eje central, y la ubicación de los pies, descansando totalmente sobre el piso y con abertura proporcionada entre los mismos.

La embocadura es uno de los procesos más complejos cuando se inicia el estudio del instrumento pues requiere de un control de la boca sobre la boquilla para sostener el instrumento y manipular la caña de manera adecuada. Los músculos que ayudan a formar la embocadura, a comparación de otros, son muy delgados, además no tiene puntos de apoyo sólidos al hueso, se entrelazan unos con otros formando una especie de red muscular. (Como los muestra la fig. # 31).

Figura 30. Plano Superficial de la cara



ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos>. (citado el 20 de agosto del 2010)

- **Músculo orbicular superior:** Situado alrededor de la boca, este se contrae y se relaja. Las fibras musculares son muy finas y delicadas en su textura.
- **Músculo mentoniano:** Eleva el mentón y el labio inferior.
- **Músculo depresor del ángulo bucal:** Baja o deprime las comisuras labiales.
- **Músculo risorio:** Baja la comisura, se opone al cigomático.
- **Músculo cigomático mayor:** Atrae hacia arriba y hacia afuera la comisura de los labios.
- **Músculo elevador del labio superior:** Levanta hacia arriba el labio superior

Al iniciar la rutina de estudio, no se tiene en cuenta la debilidad de los músculos que intervienen en la embocadura y no se realiza un proceso de calentamiento, por lo que repercute en la debilidad de la misma, generando problemas de firmeza en la posición del clarinete y sonoridad del mismo.

Todos los siguientes ejercicios se realizarán de pie o sentado con los pies apoyados totalmente en el piso, espalda recta, músculos relajados. Tener cuidado de no forzar otros músculos del cuello o la cara al realizar los ejercicios. Se recomienda sentir de manera interna el estiramiento de los músculos en cuestión.

1-Realizar movimientos amplios de los músculos del rostro, Para ello se ejecutarán algunas vocales y consonantes exagerando el movimiento: A, O, U, B, M, P, Q, R, Y. (realizarlos despacio durante 30 seg, descansar en el mismo tiempo. Repetir 2 o 3 veces.) **Flexibilizar**.

Fotos: Adriana Marcela Ochoa Osorio

Figura 31. Movimientos de la boca



El músculo inmediatamente cercano al labio es el “orbicular superior” por ello tiene una función muy importante: apoyar para sostener la embocadura. Para fortalecer y ayudar al músculo para que desempeñe un mejor trabajo. Realizar ejercicios de **estiramiento**.

- Colocar el dedo corazón de una mano en la mitad del labio superior y el de la otra mano en el punto de unión de los dos labios. Estirar la piel, separando los dedos (durante 20 seg), en cada lado. Luego con el labio inferior. Tener cuidado al realizar el ejercicio, teniendo en cuenta las sensaciones para evitar lesiones.

Figura 32. Estiramiento de labios parcial



- Ubicar los dedos índices a cada lado de las comisuras del labio superior, separar los dedos, realizando estiramiento controlado, para evitar lesiones. (mantener durante 20 Seg). Posteriormente realizar con el labio inferior.

Figura 33. Estiramiento de labios total



Puesto que los músculos encargados para realizar la embocadura son muy débiles, y para dicha acción estos se ven forzados a realizar o mantener determinadas posiciones un poco forzadas, es necesario realizar ejercicios para **tonificar**.

Figura 34. Sonrisa recta



- **Sonreír recto:** Mantener la posición recta de la sonrisa, tratar de estirar las dos comisuras. (mantener 6 seg.), relajar durante el mismo tiempo. Realizar 5 o 6 veces).

Figura 35. Sonreír levantando las comisuras de los labios.



- **sonreír hacia arriba:** Sonreír naturalmente levantando las comisuras de los labios (Mantener durante 5 o 6 seg) y relajar durante el mismo tiempo. Repetir 5 o 7 veces.

Figura 36. Sonreír triste



- **Cara triste:** Dirigir los labios superior e inferior hacia abajo. Simulando el gesto de tristeza. Mantener durante 5 o 6 seg, descansar. Repetir 6 veces.

La musculatura del rostro está conectada con el cuello. A continuación se realizarán algunos ejercicios para fortalecer los músculos del cuello (esternocleidomastoideo).

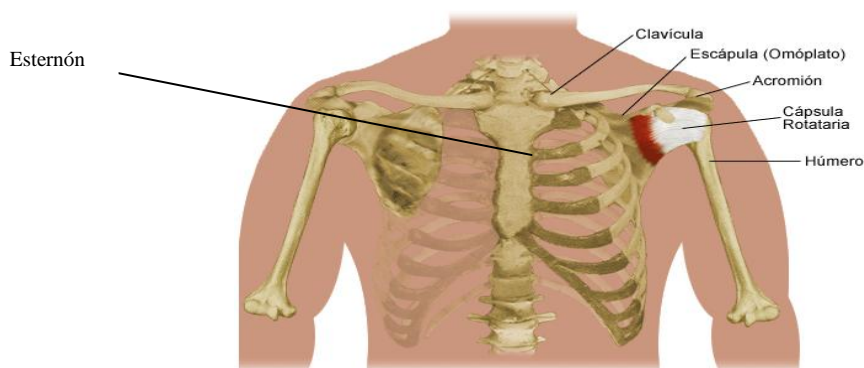
Figura.37. Estiramiento de los músculos del cuello



- Con la cabeza erguida, dirigir hacia abajo y hacia afuera el labio inferior (tener cuidado de no alejarlo del labio superior). realizando tensión en el cuello. (Mantener durante 6 seg),descansar en el mismo tiempo. Realizarlo mínimo 6 veces. (tener cuidado al realizar el ejercicio, si siente calambres se debe disminuir la intensidad del mismo)

9.1.3. El Tórax: El segundo punto de apoyo se encuentra en la región del tórax, los miembros superiores y la espalda (que interviene igualmente en la postura). La relación de estos tres elementos está dada por la articulación de los mismos en el brazo. El brazo, es una articulación, que une el humero con el omoplato y estos igualmente unidos al tórax por medio de la clavícula. Como lo muestra la figura.

Figura 38. Región del tórax



RESURRECTOPM HEALTH CARE.¿Qué es el hombro? (en línea)
.www.reshealth.org/images/greystone.Citado el 17 de octubre del 2010.

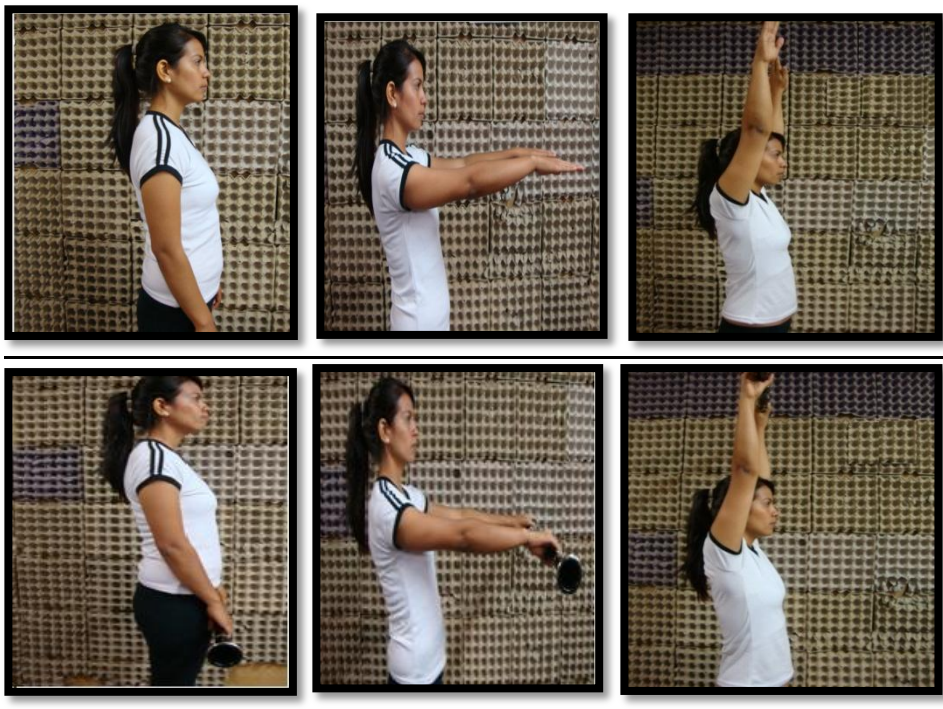
La espalda es una parte fundamental en la energía proporcionada para mantener el clarinete elevado respecto al cuerpo. Cuando iniciamos la práctica del clarinete, muchos, inequívocamente, piensan que el apoyo o la fuerza que impulsa el clarinete lo realiza el hombro, ignorando todas las partes que intervienen en dicho movimiento.

Comprender el origen o raíz del brazo es el **primer** elemento a comprender. Pensar que este inicia en el hombro, ocasiona que nos fijemos en mantener una fuerza superflua en esta parte. El hombro, es sólo un puente entre el humero y la espalda; el humero se articula a través de la clavícula, (por medio del omoplato) y ella unida al esternón, que es la raíz del hombro.

Ejercicios de concienciación:

- con los brazos sobre la parte lateral del cuerpo, ascender paulatinamente hasta 90°, sintiendo el movimiento y la implicación de la clavícula en el mismo.

Figura 39. Movimiento vertical ascendente y descendente de brazos



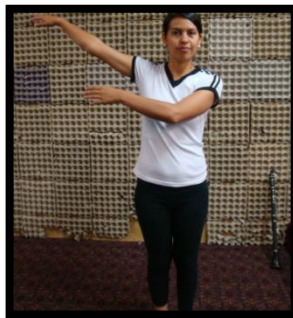
El **segundo** elemento en cuestión es de donde cuelgan los brazos. Es decir de donde proviene la fuerza que conserve los brazos en contra de la gravedad.

Figura 40. Concienciación del origen del brazo



- De pié, balancear los brazos lateralmente, dejándolos totalmente sueltos del cuerpo. Sentir la implicación de la espalda.

Figura 41. Balanceo de brazos



El **tercer** y último elemento es de donde proviene la energía de los brazos. La que posibilita subir el clarinete y mantenerlo elevado respecto al cuerpo del ejecutante.

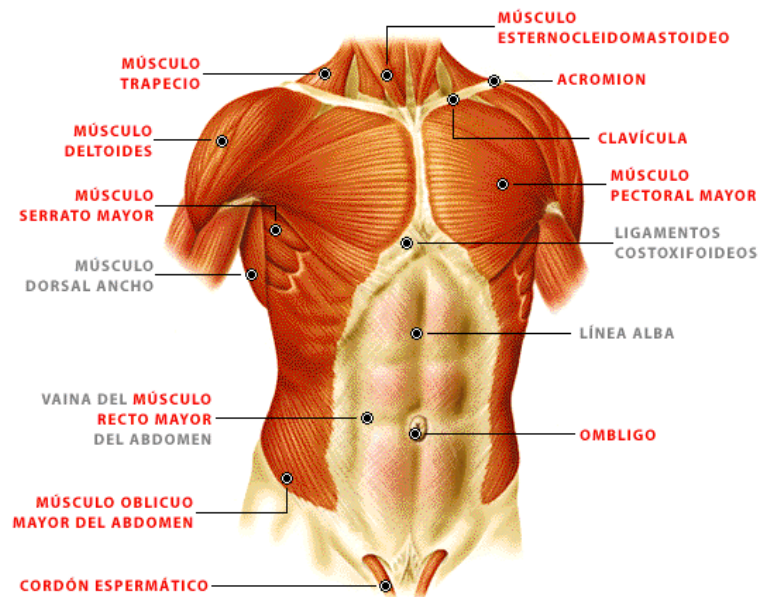
- Colocación de pié. Al frente de una pared, a una distancia de aproximadamente 1 metro, dejarse caer en dirección de la misma con los brazos por delante de forma que el cuerpo quede ligeramente inclinado. Una vez apoyados, soltamos la tensión de los hombros, codos, y muñecas respectivamente. Este proceso se realiza paulatinamente. Verificar que aún después de distensionar las partes anteriormente mencionadas, permanece inclinado. Esto ocurre porque la espalda juega un papel preponderante en la energía vital del movimiento

Figura 42. Concienciación de la espalda



El movimiento del humero depende de diversos músculos, que se encuentran tanto en la región del tórax, como por ejemplo: El pectoral mayor, pectoral menor, el serrato mayor, y el esternocleidomastoideo, entre otros.

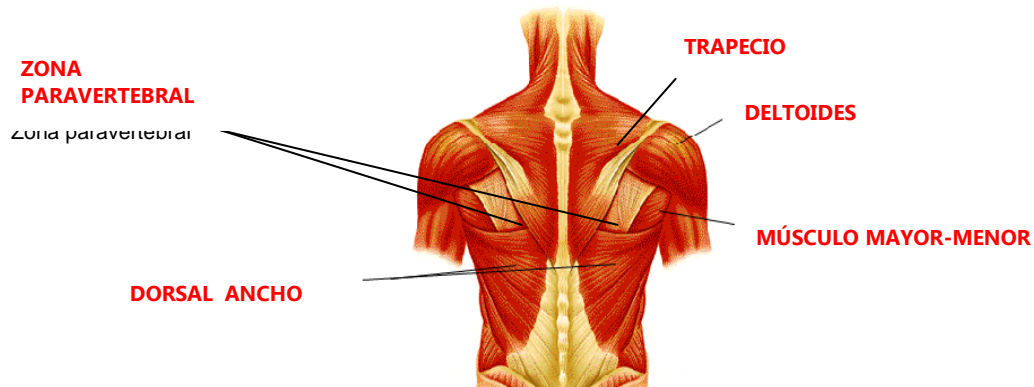
Figura 43. Músculos de la región del tórax



APIDEN. Músculos. <http://www.apiden.org/musculos>.(en línea)Citado el 22 de octubre del 2010

En la espalda: músculo redondo mayor y menor, el dorsal ancho, el trapecio, el deltoides.

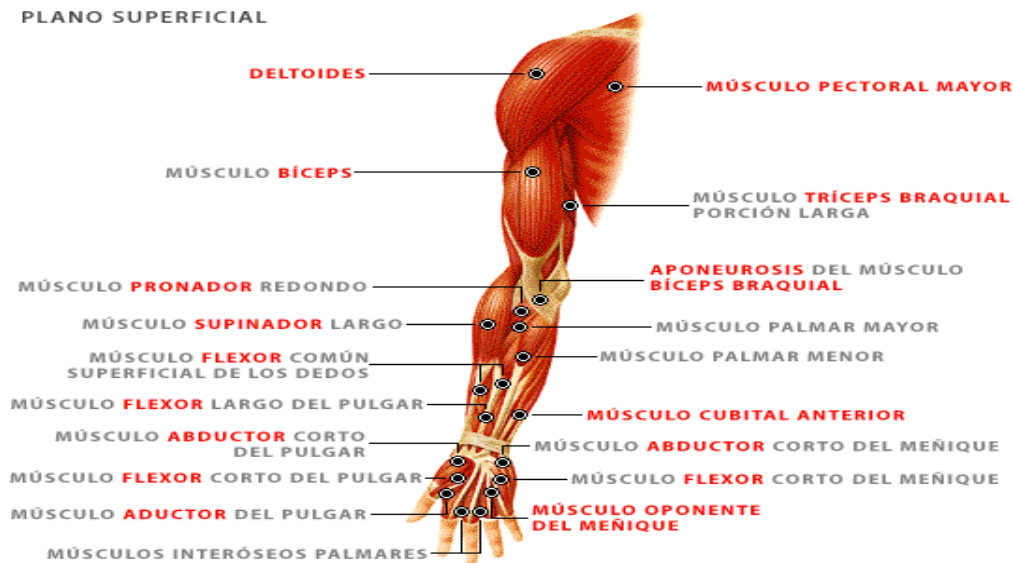
Figura 44. Músculos de la espalda.



APIDEN. Músculos. (en línea) <http://www.apiden.org/musculos>. Citado el 22 de octubre del 2010

Los músculos de la región propia del humero: Bíceps, tríceps, coracobraquial, musculo extensor de los dedos y el deltoides (que rodea la articulación del hombro), entre otros.

Figura 45. Músculo del brazo.



APIDEN. Músculos. (en línea) <http://www.apiden.org/musculos>. Citado el 23 de octubre del 2010

Teniendo en cuenta las descripciones anatómicas de los brazos y la implicación de los músculos del tórax y la espalda para su movimiento, se desarrollaran a

continuación algunos ejercicios, que tiene como objetivo que el estudiante realice conscientemente, sintiendo el músculo ejercitado; además, son ejercicios que funcionan como calentamiento para iniciar el estudio habitual.

Los siguientes ejercicios se realizarán de pié o sentado, con la cabeza recta, cuerpo totalmente relajado y planta de los pies sobre el piso.

Estiramiento

Figura 46. Estiramiento descendente de cervicales



Con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, por encima de la nuca. Lleve la cabeza hacia abajo sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho. Mantener durante 20 según. Realizar mínimo 2 veces.

Figura 46. (Continúa)



Figura 47. Estiramiento lateral de cervicales



Agarre con la mano izquierda el lateral de la misma, flexione el cuello, incline la cabeza hacia el lado contrario al lado a estirar, al notar tensión querrá decir que se ha encontrado la zona a estirar. Mantener la postura sujetando con la mano que queda libre. Mantener durante 6 o 10 segundos. Repetir el mismo procedimiento con la otra mano.

Figura 48. Estiramiento de brazos



Cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás. Mantener durante 15 segundos. Realizar mínimo 2 veces.

Figura 49. Estiramiento de hombros.



Sentados o de pie, espalda recta, pies apoyados sobre el piso. Subir los hombros tan altos como sea posible. Luego bajarlos lentamente, hasta que queden relajados totalmente. Repetir 3 o 4 veces.

La zona que se encuentra a los costados de la columna vertebral (paravertebral), generalmente se encuentra contraída, para mantener la postura mientras se toca. Si se realiza un estiramiento soportará las largas sesiones de estudio, además será menos propensa a lesionarse.

- Ubicación: Sentarse en una silla. Mantener los pies tocando el piso y ligeramente separados, manos caídas a lo largo del cuerpo. Inclinar el cuerpo hacia abajo y hacia al frente (paulatinamente), manos ubicadas a los lados de las piernas. Colocar la cabeza en el medio de las piernas, para incrementar el estiramiento. Mantener durante 20 segundos. Repetir 2 o 3 veces.

Figura 50. Estiramiento de zona paravertebral



Figura 51. Estiramiento de tríceps.



En bipedestación, Con los pies ligeramente separados. Colocar el brazo que se quiere flexionar con el codo flexionado a la altura del pecho, con la otra mano coger el codo. Tirar el codo paulatinamente hacia atrás. Mantener durante 15 segundos en cada lado.

Para evitar sobrecargas, mantener la espalda plana.

Figura 52. Estiramiento de brazos parcial.



De pie, con los pies sutilmente separados. Subir el brazo izquierdo, Con la otra mano se coge la parte de la muñeca tirando hacia arriba y ligeramente hacia el lado que tira. Mantener durante 15 segundos en cada lado.

En la práctica del clarinete, los músculos extensores de los dedos, tienen tendencia a acumular cargas. Por lo tanto es importante la realización de ejercicios que ayuden a flexibilizar esta parte del antebrazo.

Figura 53. Estiramiento de flexores de muñeca-bíceps.

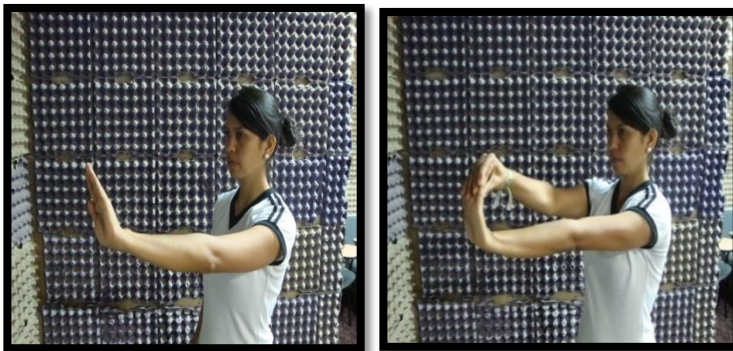


Entrelazar las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estirar los brazos hacia al frente. Mantener durante 15 segundos. Realizar 2 o 3 veces.

- Desplazar el brazo izquierdo hacia el frente, con el codo ligeramente flexionado, inclinando la muñeca hacia arriba como lo muestra la figura. Flexionar la muñeca, simultáneamente extender el codo. Mantener durante 15 seg, descansar. Repetir 3 o 4 veces. Repetir con el otro brazo.

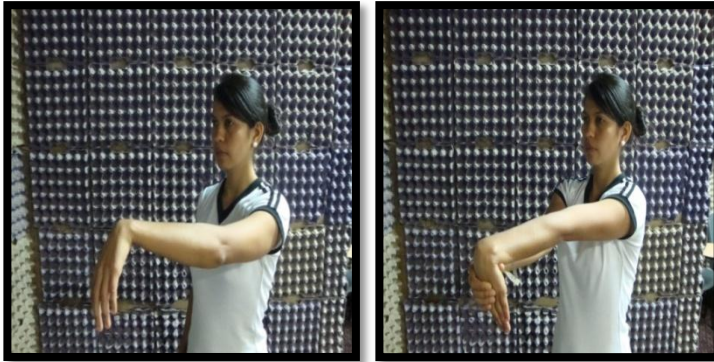
En seguida, el mismo procedimiento con la muñeca hacia abajo.

Figura 54. Estiramiento flexores-uedos hacia arriba



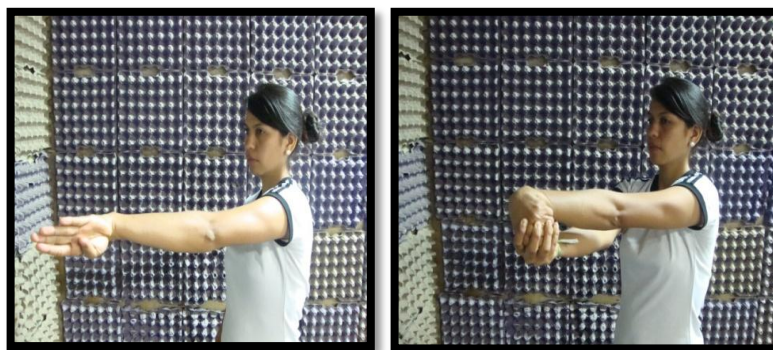
- Trasladar el brazo izquierdo hacia el frente, el codo ligeramente flexionado, palma de la mano orientada hacia el cuerpo. Flexionar la muñeca, simultáneamente extender el codo. mantener durante 15 seg, descansar. Repetir 3 o 4 veces. Realizar el mismo procedimiento con el otro brazo.

Figura 55. Estiramiento de flexores-dedos hacia abajo.



- Extender el brazo, con el codo un poco flexionado y en rotación interna (palma de la mano mirando hacia afuera. Cerrar el puño de la mano que se quiere estirar con el dedo pulgar adentro. Coger puño con la otra mano. Flexionar la muñeca mientras se extiende el codo. Mantener 15 segundos en cada lado.

Fig. 56. Estiramiento de flexores-palma hacia afuera



- Extender el brazo, con el codo un poco flexionado y en rotación externa (palma de la mano mirando hacia adentro. Cerrar el puño de la mano que se

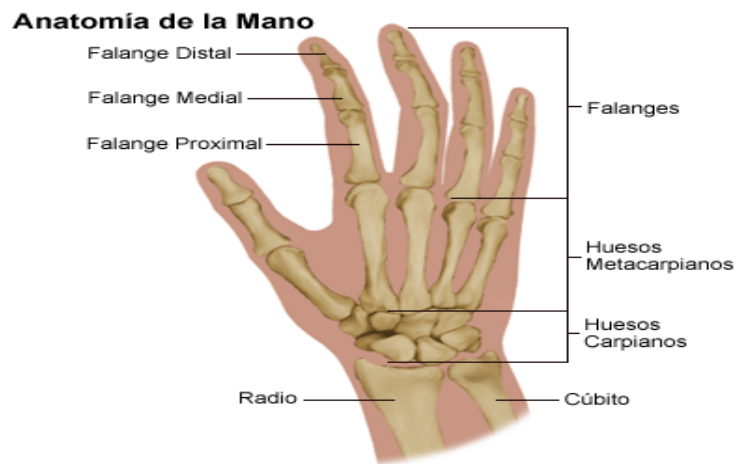
quiere estirar con el dedo pulgar adentro. Coger puño con la otra mano. Flexionar la muñeca mientras se extiende el codo. Mantener 15 segundos en cada lado.

Fig. 57. Estiramiento de flexores-palma hacia adentro.



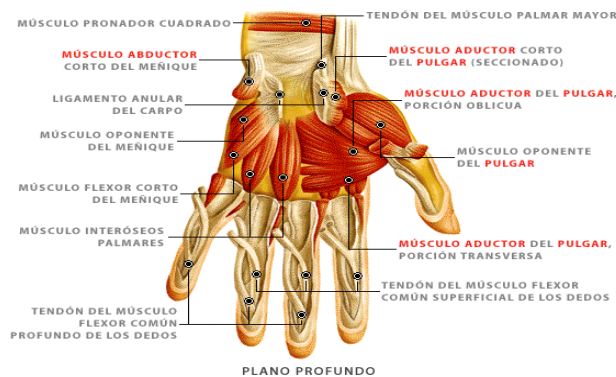
9.1.4 La Mano: Todo el cuerpo está conectado por medio de huesos, tendones, músculos, por ello no sólo es importante conocer los brazos, zona torácica, espalda, igualmente la manos son adquieren relevancia a la hora de interpretar el clarinete, pues en las jornadas de estudio, los dedos realizan movimientos repetitivos durante tiempo prolongado. A continuación se presentarán un bosquejo anatómico de la mano (huesos, músculos, tendones) que intervienen en el movimiento y respectivos ejercicios.

Figura 58. Anatomía de la mano



RUSH UNIVERSITY MEDICAL CENTER. Anatomía de la mano. (En línea) <http://www.rush.edu/spanish/sadult/plassurg/anatomy.html>. (Citado el 3 de septiembre del 2010)

Figura 59. Músculos de la mano



APIDEN. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos>. (Citado el 23 de octubre del 2010)

Los siguientes ejercicios tienen como objetivo que el estudiante los realice como rutina de calentamiento para preparar la zona de las manos (falanges) y los músculos flexores. Es importante realizarlos previo a la práctica instrumental para evitar futuras lesiones.

Juntar las manos en posición de “pedir perdón”, deslizar un poco la mano derecha (cuidando que la punta de los dedos se ubique por debajo de la falange media (como lo indica la figura), realizar 12 movimientos arriba-abajo con los dedos de las manos, descansar. Repetir 2 o 3 veces. *Realizar el mismo procedimiento con la mano izquierda.*

Figura 60. Movimiento de falanges distales



Mantenerlas manos juntas. Cruzando los meñiques.

- 1- Realizar el movimiento dos veces en un lado y luego en el otro.
- 2- comenzar a cruzarlos simultáneamente (10 movimientos). Repetir 2 o 3 veces. Ejecutar el mismo movimiento con los dedos restantes.

Figura 61. Movimiento alterno de dedos

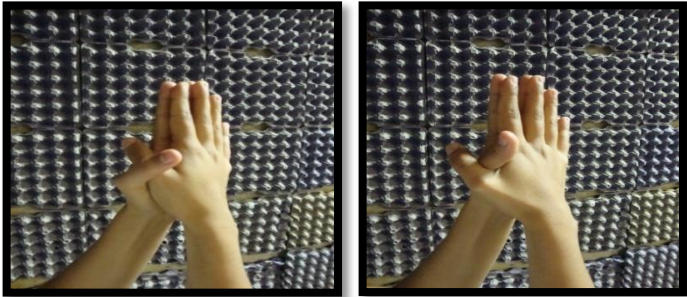
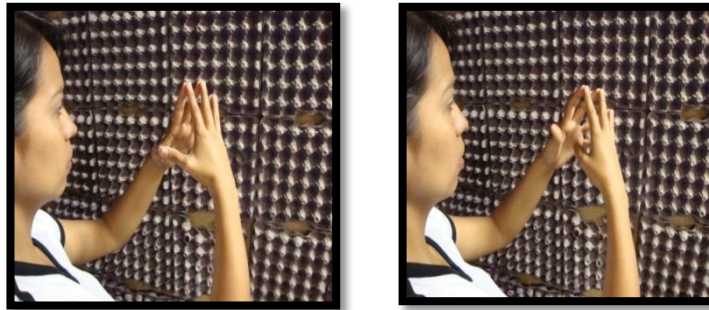


Figura 62. Movimiento de falanges total.



Con los brazos flexionados a lado de los hombros y palmas dirigidas hacia el frente, ejecutar movimientos de flexión de falange media y distal. Iniciar con el dedo meñique y respectivamente los siguientes dedos. Hacer 10 movimientos en cada dedo.

Figura 63. Movimiento circular de dedos-manos unidas.



Unir la parte superior de los dedos, (adoptando la posición que indica la figura). Ejecutar movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás en cada dedo (tener cuidados de no separar los demás dedos). 10 veces por cada lado.

Figura 64. Movimiento circular de dedos. Palma de la mano hacia abajo

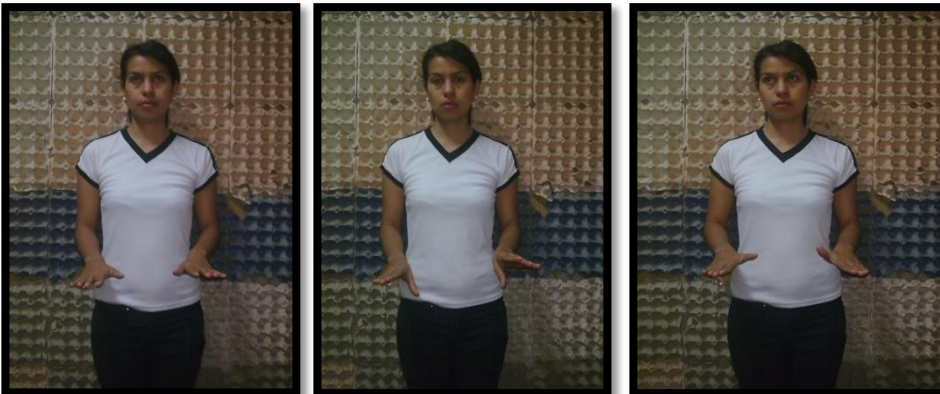


Figura 65.Desplazamiento de dedos por la superficie de la mano.



Flexionar el codo de la mano derecha ascendentemente, buscando que la palma de la mano se dirija hacia la izquierda; unir los dedos (índice y corazón) de la mano izquierda desplazarlos desde la muñeca de la mano derecha (desde el dedo meñique) por la superficie de los dedos. Mantener unidos los dedos y en contacto con la mano. Realizar 3 veces. *Luego con la otra mano.*

Figura 66. Estiramiento de dedos manos unidas.



Flexionar los dos brazos, orientando las palmas de la mano hacia el pecho. Con los dedos unidos en la parte superior, realizar estiramiento con los dedos meñique y anular, sostener durante 10 segundos. Ejecutar el mismo procedimiento con los siguientes dedos. Ejemplo: anular-corazón, etc.

Figura 67. Estiramiento de dedos



9.1.5 La postura en la ejecución del clarinete: La postura, es un componente fundamental para cualquier instrumentista. El clarinetista, debe comprender la importancia de mantener una postura (posición) adecuada de pie o sentado, pues a partir de ella el cuerpo en general va a adquirir una colocación relajada, armoniosa reflejada en la expresividad del cuerpo (rostro, miembros superiores e inferiores).

La posición de pie, aunque se adopta sólo en momentos de presentaciones, es muy recomendable, ya que el gasto de energía es mínimo, además porque si se

mantiene los segmentos corporales principales: cabeza, torso y pelvis en equilibrio inhibirá la fatiga muscular.

Para que el clarinetista concientice los apoyos tanto en la posición de bipedestación (de pie) como en sedente (sentado), se realizarán ejercicios en los cuales se mantenga la posición de equilibrio entre los segmentos corporales.

Se recomienda utilizar un espejo. Primero sin el instrumento, luego con la posición que se adopta con el mismo y por último con el clarinete.

Figura 68. Postura para la interpretación del clarinete-posición de pie y sentado.



9.1.5.1 Colocación de pie: Descalzo, para que pueda discernir que partes del pie se apoya, además concientice el peso de las dos extremidades. Practicar con los ojos cerrados y abiertos, realizar movimientos hacia adelante, atrás, los lados, para que clarinetista identifique su posición en el espacio.

Figura 69. Balanceo del cuerpo-adelante-atrás





9.1.5.2 La pelvis: Es un anillo óseo formado por los huesos ilíacos y el sacro. Su función principal es transmitir las fuerzas de las extremidades inferiores hacia la columna vertebral a través de la unión con el sacro, da soporte mecánico y protección a los órganos pélvicos y del bajo vientre, articula los miembros inferiores a la porción inferior del tronco; permite la biodinámica de la bipedestación (regula los movimientos al estar de pie).

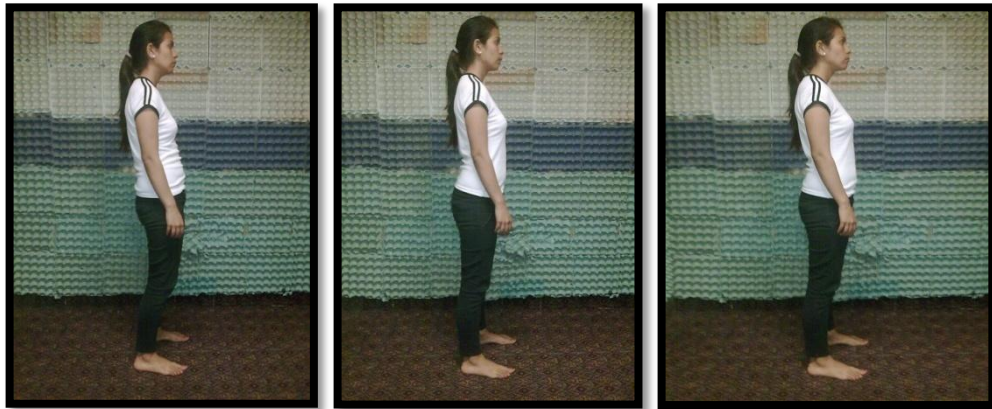
De pie o sentado se debe buscar un equilibrio de la pelvis, que respete las curvaturas de la columna vertebral.

Figura 70. Posición de equilibrio de pelvis- de pie y sentado.



De pie con los ojos abiertos. Realizar movimientos hacia adelante y hacia atrás, para sensibilizar esta parte del cuerpo. Luego mantener la posición de equilibrio.

Figura 71. Movimiento de pelvis- adelante-atrás.



9.1.5.3 La cabeza: Esta contiene el principal elemento del sistema nervioso (el cerebro) que alberga órganos de la visión, audición y equilibrio (encéfalo) es esencial para la respiración y comodidad del ejecutante. Su colocación es alineada con el eje corporal sin perder su curvatura fisiológica. En visión lateral, la oreja debe coincidir con el hombro. Si está adelantada, genera tensión en el cuello; por lo contrario si está atrasada, desaparece la curvatura y dificulta la emisión del aire.

Figura 72. Posición de la cabeza en la ejecución del clarinete.



Para concienciar la postura corporal de pies, pelvis, columna vertebral y cabeza, Se recomiendan el siguiente ejercicio.

- Imaginar que desde la coronilla lo tiran con un hilo hacia arriba, provocando un auto-alargamiento de la columna vertebral (se recomienda después del calentamiento).

Figura 73. Posición en punta de pies. Estiramiento del cuerpo



- De pie deje que su cuerpo se balancee suavemente hacia uno y otro lado. Preste atención al movimiento de la columna vertebral y de la cabeza. Realizar 10 movimientos pequeños y suaves.

Figura 74. Balanceo del cuerpo- lado a lado



- Mueve el cuerpo de tal forma que la coronilla trace un círculo en el plano horizontal. Continúe hasta sentir que todo el trabajo es ejecutado por la mitad inferior de las piernas y que todo el movimiento se siente en los tobillos.

Figura 75. Movimiento circular del tronco.



- Cuando se halla concienciado sobre la posición corporal de verticalidad y alineamiento de los segmentos corporales, se invita tocar escalas, desplazándose por el lugar a distintos ritmos, imaginar tocar sentado (cuidar la posición de la corona pélvica, la corona escapular y la cabeza de forma paralela).

Figura 76. Desplazamiento con el clarinete.

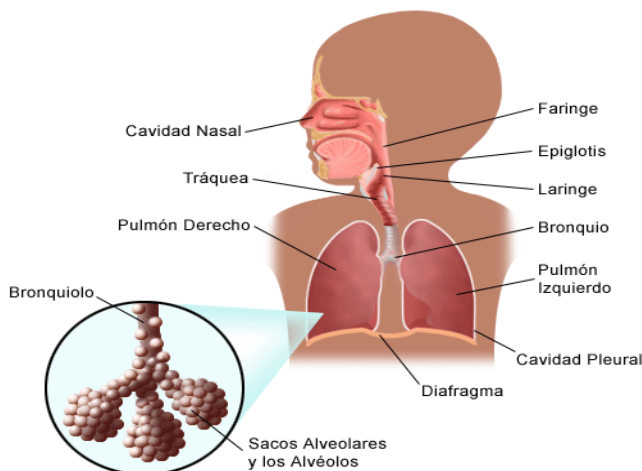




9.1.6 La Respiración: Aunque para muchos clarinetistas producir el sonido (respiración), es un proceso que se aprende paralelo a la enseñanza de la técnica, el estudio y enseñanza que se hace del mismo es deficiente. Preguntarle a un estudiante de clarinete ¿cómo es el funcionamiento de la respiración?, ¿, controla su respiración?; la respuesta es incompleta y a veces sin fundamento teórico. La implicación de la respiración para cualquier músico de viento, debe ser un tema que albergue toda la atención, pues a partir del conocimiento, aprovechamiento de un buen funcionamiento de la misma, se logrará mejorar habilidades de técnica e interpretación.

Generalmente al hablar, cantar o tocar un instrumento de viento, entra en actividad una serie de músculos, órganos que funcionan como conductores del aire y constituyen El sistema respiratorio: las fosas nasales o la boca, la faringe, laringe, tráquea, los bronquios y por último los pulmones.

Figura 77. Anatomía del aparato respiratorio.



RUSH UNIVERSITY MEDICAL CENTER. Anatomía del aparato respiratorio. (en línea) <http://www.rush.edu/spanish/speds/respire/lungsant.html>.

Este proceso inicia cuando los pulmones en concordancia con los músculos del diafragma, y los músculos intercostales succionan el aire del entorno por medio de la boca o las fosas nasales (filtran, humedecen, calientan el aire), es conducido por la faringe y laringe (estructuras tubulares), pasando por la tráquea, donde es filtrado a través de los bronquios los cuales a través de las ramificaciones (bronquiolos), terminando en las vesículas pulmonares (en forma de saco) en cuya pared se presentan unas hendiduras, denominadas alveolos (se realiza el intercambio gaseoso), que varían en los dos pulmones: el pulmón derecho tiene 3 alveolos y el pulmón izquierdo 2. Los pulmones están rodeados por una doble membrana llamada pleura, en el interior se encuentra un líquido que permite la movilidad a los pulmones, denominado pleural.

El tema de la respiración, ha tomado fuerza en el campo musical (instrumentos de viento), ya que la música escrita antigua y contemporáneamente exigen del instrumentista una capacidad respiratoria, que en muchas ocasiones no pueden realizar porque no se ha desarrollado un proceso consciente sobre la forma de respiración más adecuada.

La implicación de la respiración para los instrumentistas de viento, es fundamental, así Pues, la respiración utilizada habitualmente no puede ser la misma al interpretar un instrumento, ¿por qué? Cuando se emite aire para generar el sonido, la capacidad de viento para lograrlo es mayor, pues las resistencias como: la caña, el ángulo del clarinete, la parte interna del tubo, las diferentes posiciones de los dedos, los cambios de registro requieren que la intensidad del aire sea mayor.

Pero, ¿qué sucede? Las personas están acostumbradas a respirar de dos formas: 1-respiración alta o torácica: levantando los hombros y la parte del pecho. Esto genera que el abdomen se contraiga y empuje el diafragma interrumpiendo su expansión, por lo que la respiración es muy limitada. 2- respiración media o intercostal: en la cual se llena la parte media de los pulmones. Es la que usualmente se utiliza.

Para la práctica instrumental estas dos formas de respiración son inadecuadas, pues la capacidad de aire es muy limitada, por lo que impide al clarinetista realizar diversas frases extensas o ejercicios que impliquen un alto grado de control en la respiración.

- Acostados sobre el piso, con los brazos en la parte lateral del cuerpo. Respirar llenando solo la parte del tórax (parte alta de los pulmones). Mantener y exhalar (cronometrar el tiempo gastado al exhalar).

Figura 78. Respiración alta o torácica.



- En la misma posición respirar como lo hace normalmente (zona media de los pulmones). Mantener y exhalar (cronometrar el tiempo gastado al exhalar)

Figura 79. Respiración media o intercostal



La respiración abdomino-diafragmática, es un tipo de respiración que ha venido insertándose en el proceso de enseñanza de los instrumentos de viento. Consiste en llenar toda la parte baja de los pulmones, la cual es más amplia y la que más cantidad de aire puede almacenar. Sólo es utilizada en el momento de dormir en la niñez.

A continuación se presentarán ejercicios para que el estudiante de clarinete realice con el objetivo de que concientice esta forma de respiración.

- Acostados de espaldas, colocar las manos sobre el abdomen, por debajo de las costillas. Inhalar lenta y profundamente. (desde el pecho, zona media de los pulmones y abdomen respectivamente). Prestar atención al movimiento del diafragma. Realizar el mismo ejercicio pero de pie. Repetir 5 o 6 veces.

Figura 80. Respiración abdomino-diafragmatica



Conseguir que el cerebro y cuerpo se adapte a esta nueva forma de respiración consciente, sólo se hará evidente en la medida que se incluya en la práctica diaria algunos ejercicios que ayudarán al proceso de utilizar totalmente la parte baja de los pulmones, igualmente comprender la incidencia de la expansión del diafragma para que esta sea más profunda.

- Acostado sobre la espalda, las manos puestas en los costados del cuerpo. Inhalar y contener el aire, a continuación contraiga el pecho y expanda el estomago. Realizar este movimiento 5 o 6 veces sin inhalar y exhalar.

Figura 81. Ejercicio para concienciar la respiración abdomino-diafragmática.



A partir de la ampliación de la respiración, será más fácil realizar frases extensas. El siguiente ejercicio es para lograr que la respiración sea más profunda e iniciar un proceso para controlarla.

- De pié, inhalar contando hasta 4, exhalar lentamente hasta 8. Ir aumentando el tiempo, *ejemplo*: Respirar en 6 y exhalar en 10, etc.

Figura 82. Ejercicio de respiración para aumentar la capacidad pulmonar.



9.1.7 La expresión corporal en la interpretación:

9.1.7.1 Conocer el compositor de la obra: El primer paso para interpretar una obra o pieza musical es realizar una lectura sobre el compositor, su vida y el contexto en el cual fue escrita la pieza. ¿Porque?, uno de los principios de la interpretación es que el instrumentista logre plasmar (lo más acertada posible) la intención del autor.

Es lógico que la mayoría de piezas obligatorias en las universidades o conservatorios sean obras escritas en periodos como el barroco, clasicismo, romanticismo, etc. Por consiguiente es complejo y hasta absurdo poder comprender estrictamente el contexto de la obra, pues se vive en un mundo totalmente distinto, con nuevas tecnologías, cambio de ideales de vida, etc. Es importante conocer, pero aún más importante es sentir y experimentar personalmente la obra a interpretar, de acuerdo con la propia experiencia de vida.

9.1.7.2 Audición del trabajo del compositor: Tener referencia auditiva de diversas obras del compositor es importante y necesario. Escuchar no sólo la pieza específica, si no las obras escritas para otros instrumentos, puede ser un buen recurso para apropiarse o conocer el estilo del compositor.

A continuación se presenta una sesión de audición la cual pretende sensibilizar al estudiante en torno a la pieza a interpretar.

Figura 83. Sensibilización auditiva



- Buscar un lugar tranquilo, en el cual se pueda descansar el cuerpo y la mente.
- colocar el audio del segundo movimiento de la sonata op 166 para oboe de Camille Saint Saëns.
- Orientar la atención a la conversación entre el piano y el oboe.
- Percibir la sensación y la emoción que experimenta al escuchar.
- ¿se percibe más de una sensación? ¿Cuáles?
- Se recomienda volver a escuchar la pieza.

9.1.7.3 Interpretación de la obra: Este es un pequeño fragmento del primer movimiento de la sonata para clarinete de Camille Saint Saëns.

Figura 84. Sonata para clarinete y piano, op 167 de Camille Saint Saëns.

The image shows the first page of the musical score for the first movement of the Sonata for Clarinet and Piano, Op. 167 by Camille Saint-Saëns. The score is in B-flat major and 3/4 time, marked 'Allegretto'. It features five staves of music. The first staff begins with a piano (*p*) dynamic. The second staff includes a *cr. esc.* (crescendo) marking. The third staff has a *mf* (mezzo-forte) dynamic. The fourth and fifth staves end with a *dim.* (diminuendo) marking. The score is titled 'SONATE pour Clarinette avec accomp^t de Piano' and 'CLARINETTE en SI^b'. It is dedicated to 'à Monsieur Auguste PÉRIER, Professeur au Conservatoire de Musique de Paris'. The composer's name 'G. SAINT-SAËNS' and 'Op. 167' are also present. A small box in the top left corner contains copyright information: 'ŒUVRE PROTÉGÉE PHOTOCOPIER INTERDITE'.

Éste primer movimiento tiene un carácter muy melódico, expresivo. El objetivo es lograr que el estudiante:

Primero: comprenda la estructura del fragmento (periodo, formado por dos frases). La primera frase, expone el motivo con dinámica, *p*, es una melodía que transcurre con mucha tranquilidad. Se invita a que el estudiante relacione la melodía con una conversación entre dos personas, en la cual una de ellas relata a la otra sus sentimientos (un poco tristes), los cuales no puede desahogar completamente. En la segunda frase, se presenta el mismo motivo, pero con un carácter distinto (comp17. con más decisión), eso lo podemos observar con el *cres*. Es en este momento en el cual la persona desahoga completamente lo que siente, con el clímax de la nota si, comp. 11. Poco a poco va calmando su ansiedad y su tono de voz, aunque, de repente vuelve a sentir ese sentimiento que lo apena, comp 15, para terminar, retoma paulatinamente el tono inicial de aceptación y resignación.

El objetivo de relacionar las melodías con una situación, es generar que haya una mejor comprensión de las obras, logrando mayor compenetración entre el instrumentista y la obra a interpretar

Segundo: memorice este pasaje


Tercero: teniendo clara la estructura y el carácter de la misma, es importante que el estudiante cierre los ojos y posteriormente los abra, para que verifique (frente a un espejo) como se encuentra su rostro al interpretar la frase, y si es coherente con lo que siente, piensa y ejecuta.

Este ejercicio pretende que el estudiante logre conectar su mente, cuerpo y espíritu en la ejecución de la obra, igualmente que conozca un poco más su cuerpo a partir de la observación interna y externa de los movimientos del rostro (ojos, cejas, boca) y el cuerpo en general (movimiento de extremidades superiores e inferiores).

No se pretende que el estudiante sienta la situación que anteriormente se planteó, todos forman concepciones distintas de lo que escuchan, pero es una forma de acercar al intérprete a la obra. Igualmente hay que aclarar que es importante tener presente los elementos o pasos que se deben seguir en el momento de interpretar la obra.¹¹⁷

- **Titulo:** Proporciona una visión general de la obra, ejemplo: sonata, suite, tema y variaciones.

¹¹⁷Universidad Industrial de Santander. Apuntes tomados en Clase de interpretación musical. En la escuela de Artes Música.2009

- **Nombre del compositor:** Es fundamental tener presente la vida del autor de la obra, ya que puede darnos algunas pistas de la interpretación de la misma.
- **Tempo:** Determina el tempo que se debe tocar las melodías. Ejemplo: adagio, allegretto, entre otras.
- **Tonalidad:** comprender que cada tonalidad tiene un color y una respuesta en nuestro estado de ánimo distinto es un tema aún complejo para muchos, pues los elementos adquiridos aún son insuficientes para lograr discernir estas sonoridades. Sería importante con las bases sonoras que se tienen, comprender en alguna medida si la tonalidad es mayor o menor y de acuerdo con esto otorgar un ambiente determinado a la obra.
- **Compas:** Establece el género de la obra: danza, marcha, etc.
- **Dinámicas:** son símbolos que se caracterizan por regular el volumen dentro de la obra. Ejemplo: el PP, FF,  , entre otros.
- **Articulaciones:** Gracias a estos símbolos las líneas melódicas son modificadas de acuerdo a la articulación que se ejecute, otorgándole un carácter determinado a la misma. Ejemplo: staccato, puntillo, etc.

Es fundamental que el estudiante de clarinete logre interpretar la obra, insertándole su propio estilo y carácter. Se recomienda hacer éste mismo ejercicio con las obras que estén estudiando en el momento, para que paulatinamente formen éste hábito y logren fortalecer la capacidad interpretativa y expresiva.

El espejo debe ser una herramienta indispensable para el estudio, no sólo para corregir postura, así mismo se debe utilizar para observar el rostro. La actitud y expresión corporal, debe reflejar confianza, serenidad, para ello la coherencia entre la relación de los movimientos del cuerpo y la sonoridad de la obra es crucial.

9.1.8 La actitud del clarinetista en escena:

9.1.8.1 El cuerpo reacciona ante diversas circunstancias: Habitualmente en las sesiones de estudio, los estudiantes no observan el cuerpo (posición de la postura, el rostro), simplemente se dedican a ejecutar un pasaje musical en, o la obra, sin fijarse si quiera en la expresión (es necesario memorizar la obra a interpretar para inhibir este problema).

La conexión que existe entre la sensación, emoción, pensamiento y movimiento, es uno de los elementos a comprender en el acto de la expresión corporal, ¿por qué? Cuando una persona sonríe, se enoja, se preocupa, son emociones causadas por una sensación de la relación con una situación externa, la cual se

refleja indistintamente en el rostro (seño, cejas, ojos, boca), igualmente en el cuerpo, movimiento de los brazos sobre la cabeza, brazos cruzados sobre el cuerpo.

Al sentir alguna de estas sensaciones, los individuos sólo lo perciben porque interiormente saben que sienten tristes, enojados, alegres, etc. pero externamente no pueden saber cómo está el rostro y cuerpo en estos momentos. Es importante conocer como el cuerpo reacciona ante ciertos eventos de la vida para posteriormente comprender que la sensación que produce el interpretar determinada obra musical se reflejará en la expresión corporal.

Ejercicio

1-Buscar un lugar con espejo (grande), puede ser en un cubículo o en casa.

2- Cerrar los ojos y pensar en una situación que genere enojo, ahora intercambiar el gesto, sentir que parte del mismo está más tenso, luego, abrir los ojos y verificar como se encuentra los músculos de la cara, que parte está más rígido. *Efectuar el mismo ejercicio con otras emociones como alegría, tristeza.*

3- Ahora imaginar que estás en el escenario e inicias a tocar. Durante la presentación hubo un momento en el que cometes un error, ¿cómo reacciona tu cuerpo? Siente tus músculos (¿están contraídos?, ¿cuáles? y tu pensamiento (son negativos o positivos), ahora abre los ojos y observa tu rostro como se encuentra.

El objetivo de este ejercicio es aprender a conocer como reacción el cuerpo ante circunstancias adversas como interpretar una obra musical, para lograr a través de una práctica progresiva en la que se utilice el espejo, modificar estas reacciones que interrumpen la buena actitud en escena del artista.

Figura 85. Sensibilización de emociones.



Figura 85. (Continúa)



9.8.1.2 No depender de la partitura: Debería ser lógico que al encontrarse frente a un escenario, la partitura y el atril fueran elementos excluidos de la escena, pues la partitura se convierte en un componente limitador, al confinar al intérprete simplemente a ejecutar la pieza y no a disfrutar lo que toca. Esta situación se torna muy común en las presentaciones de final de semestre, aunque con excepciones, la mayoría de los estudiantes, llegan a la presentación con dudas respecto a la parte técnica (articulaciones, fraseos, dinámicas) por consiguiente al interpretar la obra, toda la atención se enfoca en tocar la pieza y tratar de no cometer errores.

Por ende sería importante plantear que la pieza a ejecutar fuese memorizada, con el objetivo de evitar estas problemáticas. “Es preferible tocar un movimiento estéticamente y técnicamente bien, que interpretar una obra de tres movimientos con partitura y plana”. Ocasionando en el espectador actitudes de aburrimiento y desinterés, inhibiendo la conexión de comunicación emocional que debería originarse al interpretar una obra.

9.8.1.3 La confianza que debe adquirir el clarinetista: La confianza en escena se deriva de diversos elementos. Por una parte, el estudio realizado sobre la obra a interpretar, debió ser lo suficientemente minucioso, como para que el instrumentista tenga claro todo lo referente a la ejecución de la obra y la haya memorizado; por otra parte es habitual que al no estar acostumbrados a presentar en público, los nervios que afectan el sistema nervioso, originan alteraciones en la respiración, aumento del latido cardíaco, sudoración en las manos, entre otros.

Puede ser que los nervios se deriven de la inseguridad en algunos pasajes de la obra o por causas fisiológicas que son comunes, en algunas personas más que en otras, al estar expuestas a eventos de presión y tensión como lo es estar en público.

Los nervios se derivan de un acondicionamiento del cuerpo al tener que enfocar toda su atención a una actividad específica. Por tanto es un evento con el cual se debemos aprender a sobrellevar. Aunque es habitual que suceda, se puede tratar de aprender a vivir con ellas y realizar algunas actividades para que el cuerpo no reaccione con más viveza.

9.1.9 La relajación, herramienta para disponer el cuerpo ante una presentación: Generalmente, la vida de los músicos es muy activa, ensayos, presentaciones, por lo que se evidencia la importancia de un espacio para relajar los músculos y la mente. Aún más, cuando los eventos son importantes y trascendentales (presentaciones, recitales) repercuten en el estado de ánimo, estrés, ansiedad, preocupación, reflejado en la práctica instrumental y la expresión corporal.

Cuando las situaciones como estar frente al público generan nerviosismo, es importante comprender que la actitud y disposición frente a este estado depende de la autoimagen, es decir, si interiormente se siente nerviosos, inquieto, lo reflejara en su cuerpo (gestos, posiciones, movimientos). A partir de esta premisa, comprender que todo está en el pensamiento es el primer paso para modificar e inhibir esta respuesta fisiológica, ¿de qué manera? Muchos estudios relacionados con programación neurolingüística demuestran que la mente puede lograr cosas inimaginables. Lo importante es lograr generar pensamientos positivos, que ayuden a enfrentar estos momentos de presión con frases como “si puedo”, “estoy tranquilo”, “lo lograré”.

De igual forma evitar ignorar los nervios y reprimirlos con actitudes o frases como “no puedo estar nervioso”.¹¹⁸Tienes que canalizar tu energía nerviosa hacia una energía constructiva, y aprender a relajarte. La clave está en conocer cómo el cuerpo reacciona ante diversas circunstancias; una forma muy utilizada para lograr concentrar esta energía es la relajación, herramienta para desarrollar habilidades de concentración mental.

A continuación se presentará un método de relajación, que si se practica diariamente puedo coadyuvar al desarrollo de una conciencia más plena sobre el cuerpo y puede mitigar los estados de nerviosismo causados ante una circunstancia de presión.

¹¹⁸¹¹⁸Revista Ocho Sonoro, artículo sección "Didáctica" (páginas 12-18)
Recopilación: Jeff Covey. Perder el miedo a tocar la guitarra en público

✓ *Relajación progresiva.*

Edmund Jacobson pionero de esta técnica, Demuestra que el pensamiento, el estado emocional afectan el nivel de respuesta muscular probando una relación directa entre músculo-pensamiento-emoción.

Este descubrimiento logra comprender que si los pensamientos o emociones se alteran por alguna razón igualmente los músculos se verán afectados. Específicamente para los músicos (instrumentistas) estar expuestos a un evento que genere ansiedad, estrés, nerviosismo puede afectar la buena realización de una presentación, por consiguiente la invitación es a incluir esta técnica de relajación como complemento del estudio técnico del instrumento. *La sesión que a continuación se expone tiene una duración de 30 minutos aproximadamente.*

1- Ubicación: Es importante buscar un espacio propicio para realizar los ejercicios, se recomienda una habitación tranquila y sin ruidos externos. Recostarse sobre una superficie plana (piso, cama, colchoneta) lograr que cuerpo quede totalmente relajado.

2- Respiración: El trabajo iniciará con ejercicios de respiración profunda-diafragmática. Inhalar profunda y lentamente por la nariz; exhalar paulatinamente por la boca (vaciando el aire del pecho, parte media de los pulmones y vientre finalmente). Realizar 4 o 5 veces el mismo procedimiento.

3- tensión y relajación de los músculos: El trabajo sobre los músculos se realiza por grupos.

1- *Grupo muscular:* manos y brazos.

- Concéntrese en el puño izquierdo, apretar y sostener durante 10 seg (es importante que sienta la tensión), descansar 20 segundos. fijarse en el alivio al relajar, observar la diferencia de estos dos movimientos. Repetir el ejercicio. *Hacer lo mismo con el puño derecho*

Figura 86. RELAJACIÓN: contracción y relajación de mano



- flexionar el brazo izquierdo, llevando la muñeca hasta el hombro, apretar y mantener la tensión durante 10 seg. Lentamente dejar caer el brazo en la posición

inicial (observar la relajación al bajar el brazo). *Trabajar el mismo procedimiento con el brazo izquierdo.*

Figura 87. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de brazo.



2- *Grupo muscular:* Hombros, cuello, cabeza, rostro, mandíbula, lengua.

- Levantar los hombros a la altura de las orejas, mantener durante 10 seg, soltar paulatinamente sintiendo la relajación. Repetir.

Figura 88. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de hombros.



- Bajar la cabeza, tratando de tocar el pecho con la barbilla, mantener 10seg. Seguidamente relajar el cuello sintiendo la sensación de alivio. Repetir.

Figura 89. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de cervicales.



- Desplazar la cabeza hacia atrás, para trabajar con la nuca, comprime durante 10 seg. Ahora relajar y concéntrate en el alivio. Repetir.

Figura 90. RELAJACIÓN: contracción y relajación de músculos del cuello.



- *Trabajar el rostro:* levantar las cejas, aplicando tensión, mantener 10 seg. Soltar y relajar la frente, siento el alivio de la relajación. Repetir.

Figura 91. RELAJACIÓN: contracción y relajación. Movimiento ascendente de cejas.



- Cerrar fuertemente los párpados, mantener durante 10 seg, distensionar paulatinamente. concentrarse en el alivio. Repetir.

Figura 92. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de párpados



- Para trabajar las mejillas, simular una sonrisa forzada, sostener. Relajar y Repetir.

Figura 93. RELAJACIÓN: Contracción y relajación. Sonrisa forzada.



- Trabajar la mandíbula apretando los dientes, relajar y sentir el bienestar de la relajación. Repetir.

Figura 94. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de dientes.



- Concentrarse en la lengua, colocarla contra el paladar y mantener fuertemente, luego, aflojar la tensión. Sentir la diferencia entre tensión y relajación. Repetir

Figura 95. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de lengua.



- Para finalizar, unir los labios fuertemente, sin morderlos. Relajar hasta sentir que se encuentran inertes. Repetir.

Figura 96. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de labios



2- *Grupo muscular:* Región lumbar, tórax, abdomen

- Realizar un arco con la columna, sacando el tronco hacia afuera. Centrarse en el lugar donde se siente mayor tensión, mantener durante 10 seg y descansar. Repetir.

Figura 97. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de la columna



- Para trabajar la región del tórax, tomar aire y retenerlo durante 5 segundos, luego expulsarlo suavemente, concentrarse en el alivio. Repetir

Figura 98. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de la zona torácica



- Para finalizar el grupo 3 de la técnica de relajación, tensar los músculos del abdomen contrayéndolos hacia adentro, mantener durante 10 seg, relajar poco a

poco. Repetir. Ahora tensar pero expandiendo el abdomen, mantener durante 10 seg, descansar. Repetir.

Figura 99. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de los músculos del abdomen



4- Grupo muscular: pies, pantorrillas, muslos, nalgas

- Levantar la pierna derecha, extenderla lo que más se pueda, ahora, orientar los dedos hacia el cuerpo, mantener durante 10 seg. Experimentar la tensión en la región de la pierna y la pantorrilla. Relajar primero el pie y poco a poco soltar la pierna y dejarla que se relaje. *Realizar el mismo procedimiento con la pierna izquierda*

Figura 100. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de las piernas.



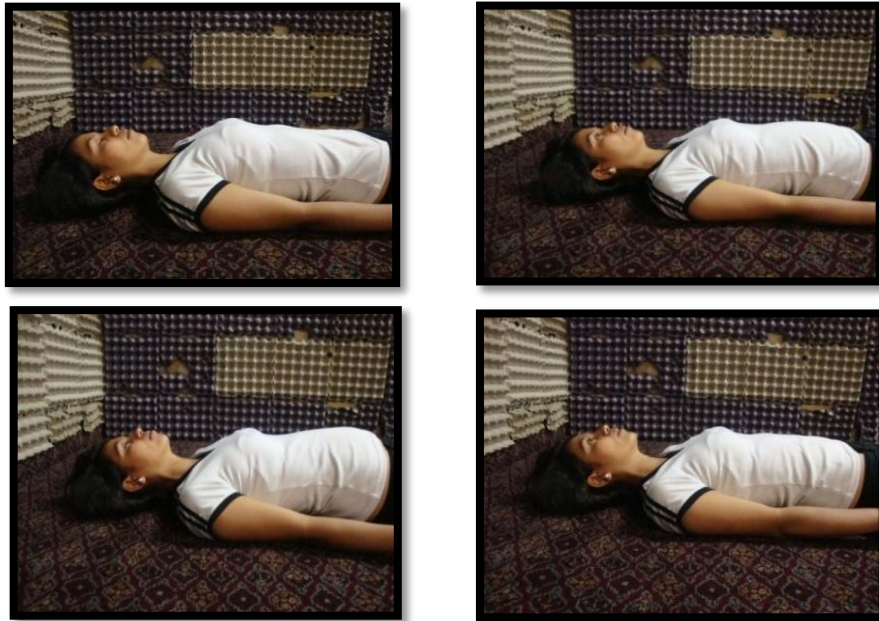
- Fijarse ahora en los glúteos. Presionar hacia adentro los músculos de los glúteos, apretando los talones hacia abajo, presiona los talones, mantener durante 10 seg. Descansar poco a poco los músculos de los glúteos, caderas, talones respectivamente.

Figura 101. RELAJACIÓN: Contracción y relajación de glúteos



Para finalizar el trabajo, realizar nuevamente la respiración Abdomino-diafragmática, tomando el aire profundamente, expulsarlo suavemente. Sentir cómo se expande el abdomen. Repetir 5 veces.

Figura 102. RELAJACIÓN: Contracción y relajación. Respiración abdomino-diafragmática



9.1.10 Recomendaciones para antes y durante una presentación instrumental:

- Es aconsejable consumir alimentos 3 horas antes de la presentación, pues cuando el cuerpo se encuentra en proceso de digestión, entra en estado pasivo, lo cual impedirá una buena ejecución.
- Comprender las necesidades fisiológicas del organismo es fundamental. es importante que antes de la presentación se acuda a desocupar la vejiga y los intestinos, para que no intervengan en un momento importante.
- El tiempo de preparación de la obra debió ser el suficiente como para sentir confianza. Por tanto es preferible que el instrumentista descanse su cuerpo (manos, brazos, rostro, mente,) y no toque la obra minutos antes de la presentación. Se aconseja descansar y no fatigarse (realizar algunos ejercicios de calentamiento del cuerpo, respiración y escalas).
- Llegado el momento de estar en público es crucial sentirse cómodo, la ubicación respecto al público y si se lleva atril, acomodarlo de tal forma que no ocasione una postura inadecuada. Igualmente presentarse y realizar un pequeño bosquejo sobre la obra a interpretar (para entrar en confianza). Cabe indicar la importancia de mantener un tono de voz elevado, pues transmite seguridad ante las personas, además es una autoayuda para generar confianza.
- Antes de iniciar a tocar, es factible cerrar los ojos y visualizar melódica, rítmica y armónicamente la obra, con el objetivo de recordar y asegurar la misma.
- Usualmente llegado el momento de iniciar la interpretación de la obra, la respiración puede alterarse, por consiguiente es preferible esperar un momento y respirar profundamente antes de indicar el inicio de la obra al pianista o los músicos acompañantes.
- Durante la puesta en escena, puede suceder que se cometan errores técnicos que generan respuestas negativas (gestos de insatisfacción), que si no se controlan o sobrellevan pueden ocasionar aún más oposiciones en todo el cuerpo y perjudicar el buen desarrollo de la presentación. Por ende, inhibir estas reacciones es una labor que debe concienciar el instrumentista y modificar a través de su experiencia de la práctica instrumental.

9.1.11 Cronémica:

9.1.11.1 El tiempo, determinante en el orden y disciplina de la práctica: Al iniciarla práctica habitual de estudio, el clarinetista debe asumir una actitud de

entrega con su instrumento, es decir que realice su práctica lo más ordenada posible.

1- Diariamente (si es posible), escoger el horario más factible para la práctica. Se recomienda distribuir las horas de estudio en la mañana y tarde.

2-ordenar los temas a estudiar:

- ✓ Calentamiento del cuerpo (ejercicios presentados en la primera estrategia).
- ✓ Calentamiento con el instrumento (notas largas, escalas, arpeggios, etc.)
- ✓ ejercicios para abordar deficiencias observadas a través de métodos (articulaciones, dinámicas, etc.)
- ✓ Estudio de la obra: Sería factible que el estudiante memorice la obra, paulatinamente, para que después de mecanizada (articulaciones, dinámicas, fraseo.) pueda lograr un mejor acercamiento interpretativo con la misma.

3- Ejercicios de enfriamiento (estirar los músculos)

4- Limpiar el clarinete.

“Conocer nuestro cuerpo es una labor que sólo se puede lograr con dedicación y práctica, por consiguiente, la invitación es para que el estudiante comprenda la importancia de realizar las estrategias planteadas y logre insertarlas dentro de sus hábitos de estudio”.

9.2 ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR Y TRABAJAR LA EXPRESIONCORPORAL EN EL PERCUSIONISTA

Antes de iniciar en el estudio de la expresión corporal como estrategia pedagógica en la percusión es importante hacer una revisión sobre lo que es la percusión como rama instrumental, sus orígenes y una clasificación de los instrumentos de percusión.

9.2.1 Definición de la percusión: Se definen como instrumentos de percusión a todos aquellos cuya superficie resonadora es golpeada, sacudida o frotada por el ejecutante. El origen etimológico de la palabra percusión procede del verbo latino percutere, que significa golpear, batir. Sin dudas, es en este tipo de instrumentos donde mejor se manifiesta la relación causa-efecto, pues es el mismo golpe el responsable directo de la producción del sonido.

Aunque los instrumentos de percusión no son capaces de aportar melodía al conjunto orquestal, su contribución rítmica y colorista es muy importante. Tradicionalmente el papel ejercido por el percusionista en una orquesta había estado delimitado por el discurso musical de la época, con una función eminentemente rítmicas y claramente dominadas por otras familias instrumentales (la cuerda y el viento). El interés de los compositores y el virtuosismo de los

importancia de la percusión en la música actual es importante mirar un poco sobre la historia de la percusión.

9.2.2.1 Historia de la percusión: La percusión es una de las actividades relacionadas con la música, más antigua que existen. Prácticamente desde el comienzo de los tiempos los seres humanos han golpeado, sacudido, raspado o entrechocado elementos que se encontraban en la naturaleza para provocar sonidos o ritmos que les acompañaran en sus quehaceres diarios, o en sus momentos mágicos e incluso, durante sus ratos de "ocio" o como medio de comunicación entre pueblos cercanos.

Es a raíz de los primeros escritos, grabados, esculturas, pinturas etc., cuando podemos empezar a imaginar con cierta fiabilidad que fue de la percusión en las actividades musicales populares (entendiendo por populares aquellas que no requieren de un adiestramiento previo). Resulta evidente que la música popular no es la que nos ha llegado escrita o referida en documentos de la época, ya que las gentes que se entretenían de esta manera no eran lo suficientemente cultas como para escribir o dejarnos reseña histórica de lo que estaban haciendo, además de no tener conciencia de la importancia que para nosotros pudiera tener hoy en día.

Figura 104. La percusión prehistórica



FESTA-DA-PREHISTORIA. Grupos de percusión. (en línea).
<http://festadaprehistoria.wordpress.com>. (Citado en 18 de Agosto de 2010)

La percusión se hacía sin conocimientos ninguno, era una actividad inconsciente tan solo se dedicaban a seguir los ritmos de las canciones con los golpes que su propia intuición les dictaba, *con* pandeetas, sistros, cascabeles, o cualquier otro elemento que pudiera producir un sonido agradable y que no molestara mucho para poder oír la música o bien las historias que eran declamadas en sus ratos de ocio.

La historia de los instrumentos de percusión en la orquesta, data prácticamente desde el siglo XVIII donde la única percusión que existía en la orquesta eran los timbales, muy rudimentales, pero que arrastraban para sí todo el protagonismo; pero fue a raíz de la llegada a Europa de la moda Turca, cuando las orquesta comenzaron a introducir algún otro instrumento que le diera esa sonoridad tan particular, como triángulos, cajas, bombos y sobre todo platillos, que fue la gran revolución de la sección de percusión en la orquesta.

9.2.1.2 Clasificación de los instrumentos de percusión: Una primera clasificación, desde el punto de vista musical, podría ser:

- a) Instrumentos de entonación definida: su sonido produce sensación de tono (por ejemplo: los timbales, el xilófono, las campanas)
- b) Instrumentos de entonación indefinida: no producen tonos definidos, sino más bien ruido (por ejemplo: el bombo, los platillos, el tambor)

Pero desde el punto de vista estructural, los podemos clasificar como idiófonos y membranófonos siendo esta la más utilizada en la actualidad:

- Familia de los Idiófonos: El cuerpo del instrumento es el que produce la vibración. La palabra idiófono en griego significa “sonido propio”.

Estos instrumentos, si bien su origen de materiales primitivos como el hueso, la piedra o la madera, van evolucionando en su construcción. Aparecen troncos rebajados para lograr caja de resonancia y son percutidos con huesos a modo de baquetas. Con la aparición y uso del hierro siguen apareciendo instrumentos idiófonos pero ya más trabajados, con el fin de obtener de ellos un sonido concreto

(cencerros). Lo mismo sucede con el barro y la vasija que pasa de ser un simple recipiente a ser un instrumento percutido por sus propiedades acústicas. Estos instrumentos se pueden clasificar según la forma como se percuten:

Figura 105. Familia de los Idiófonos.

a. Idiófonos que se percuten con baqueta: El xilófono, el vibráfono y la marimba son algunos de los que se percuten con baqueta

b. Idiófonos que se hacen chocar entre sí: Hay muchísimos por ejemplo, las claves, castañuelas, platillos.

c. Idiófonos que se agitan: como las maracas y cascabeles, chekerés.

d. Idiófonos que se rasgan: Tienen una superficie rugosa que se puede rasgar, produciendo el sonido, como el güiro, cuica, zambomba...).



ACÚSTICA MUSICAL. Imágenes de Instrumentos Musicales.

(En línea). http://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing_ond_1/trabajos_05_06/io2/public_html/percusion/clasificacion_percusion.html (Citado en 12 de Junio de 2010).

FAMILIA DE LOS MEMBRANÓFONOS: El generador de sonido es una membrana tensa, que se pone en vibración al percutirla con baquetas o por la acción de las manos. Los instrumentos membranófonos se clasifican según su material, el número de membranas, la manera de sujetarlas y tensarlas, la posición en cuanto a su ejecución y la manera de tocarlos.

Figura 106. Clasificación de los Membranófonos.



ACÚSTICA MUSICAL. Imágenes de Instrumentos Musicales. (En línea). http://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing_ond_1/trabajos_05_06/io2/public_html/percusion/clasificacion_percusion.html (Citado en 1 de Junio de 2010).

Todas estas clasificaciones dan lugar a las actuales familias de instrumentos rítmicos y de percusión y como tales se destacan los siguientes:

Algunos ejemplos de ellos son la batería, el redoblante, el bombo, las congas, entre otros.

La percusión es una de las actividades relacionadas con la música más antigua que existen; prácticamente desde el comienzo de los tiempos los seres humanos han golpeado, sacudido, raspado o entrechocado elementos que se encontraban en la naturaleza para provocar sonidos o ritmos que les acompañaran en sus quehaceres diarios, en momentos de ocio o actividades comunitarias o como forma de comunicarse entre grupos. Pero más que percutir o golpear, la percusión está acompañada de elementos expresivos corporales que van a ser de esta comunicación no verbal un complemento de sensaciones y emociones para el instrumentista.

La expresión corporal para los músicos la podríamos remitir como una traducción corporal de la percepción de los emergentes sonoros de las obras musicales. De esta forma, hablar de gestualidad musical es referirse a una gestualidad corporal entendida como el vehículo con el que un músico comunica corporalmente ese complejo mundo de sensaciones, imágenes, movimientos que surgen internamente al hacer música. Por eso es importante reconocer que nuestro cuerpo representa el auténtico "instrumento viviente"; la preparación del cuerpo para la acción es la primera condición de toda organización vital. Así pues, hay que entender la disposición como "la capacidad del cuerpo para expresarse sin trabas" y la indisposición, por el contrario, como un obstáculo a la expresión.

Con el instrumento musical el músico dispone de un sutil medio de expresión de su vida interior. La sintonía con el conjunto del movimiento del cuerpo es una tarea del profesor y por último del músico. Si el cuerpo se encuentra limitado, se puede convertir en una barrera entre el mundo interior y el exterior. Un cuerpo limitado está mucho más "indispuesto" que otro libre en su movimiento fisiológico. Esta disposición es entonces un obstáculo para la motricidad fina, notando como en la actualidad no se está logrando una interacción entre lo corporal y lo musical, como no hay una conciencia de cuidado en el cuerpo, en la armonía, en lo concerniente a nuestro mecanismo físico y su relación con el ejercicio de la profesión, incluidas las posiciones o posturas del cuerpo que exigen los determinados instrumentos de percusión, y la colocación del cuerpo para obtener el mejor resultado sin perjudicarnos.

La interpretación musical se basa en un dominio, a menudo cercano a la perfección, de la técnica instrumental. No en balde el refinamiento de los movimientos es una de las principales tareas del músico, durante la fase de formación como durante su vida profesional. El aprendizaje se sustenta en la repetición de los movimientos sobre el instrumento, esta repetición, si es suficiente y se realiza en unas condiciones determinadas, llevará a la automatización del

movimiento, permitiendo, poco a poco, que el músico sea capaz de revestir de mayor complejidad y velocidad su interpretación. Desgraciadamente, para que ello suceda, es inevitable que la repetición sea insistente, durante muchas horas cada día y sin demasiadas treguas. Si bien una parte de lo que va aprendiendo queda grabado para siempre, la gran complejidad de muchas de las acciones que realiza raramente pueden mantenerse en la memoria de forma inalterable. Para que ello sea posible es imprescindible que una vez alcanzado el grado de refinamiento deseado, lo mantenga mediante una continua práctica.

Todo ello lleva a que el intérprete, desde sus primeras lecciones hasta el final de su carrera, siempre deba dedicar largas horas a la repetición de movimientos y gestos. Pero, aunque sea indudable que el movimiento se produce gracias a la contracción y la relajación coordinada de múltiples músculos, el músico no suele tener presente que el gesto técnico que está realizando le produce una fatiga y una carga muscular que a corto y a largo plazo le van a general limitante en el sonido y en su expresión corporal. Para la realización de cualquier movimiento o acción corporal, es preciso la participación de los músculos del cuerpo, hace falta que unos se activen o aumenten su tensión y otros se inhiban o relajen su tensión. La ejecución de un acto *motor* voluntario, es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos.

Sin embargo para que el instrumentista acabe por incorporar rutinas de calentamiento y trabajo corporal en su esquema de trabajo, es imprescindible que entienda su utilidad y los fundamentos en que están basados.

El músico cuando practica con su instrumento, pone en funcionamiento grupos musculares que, activados por el sistema nervioso, acciona las articulaciones óseas permitiendo las posiciones necesarias para la interpretación. Para comprender todo este complejo engranaje es necesario conocer cuáles son las estructuras básicas anatómicas que se hallan implicadas en la práctica musical. Si sabemos cómo funcionan los diferentes elementos que forman el cuerpo humano será más fácil entender las posiciones a menudo forzadas que es necesario adoptar para tocar un instrumento. Conocer mejor nuestro cuerpo nos ayudará a ser conscientes de las partes implicadas, reconocer la posición más adecuada e influir notablemente en la ejecución y expresión corporal.

9.2.2 El aparato locomotor: El término locomotor proviene de las palabras latinas locus, que significa “lugar” y motor “el que mueve”. También podemos encontrarlo expresado por esqueleto o bien aparato o sistema musculo esquelético.

Constituye un sistema orgánico compuesto por diversas estructuras anatómicas que actúan coordinadamente entre sí. Los elementos que lo componen son los huesos y las articulaciones que en su conjunto forman el esqueleto y los músculos

que permiten que se muevan los distintos segmentos corporales. Los segmentos como partes del cuerpo que por sí mismo son una entidad. Así que los brazos y las piernas como segmentos corporales.

Figura. 107. El sistema locomotor



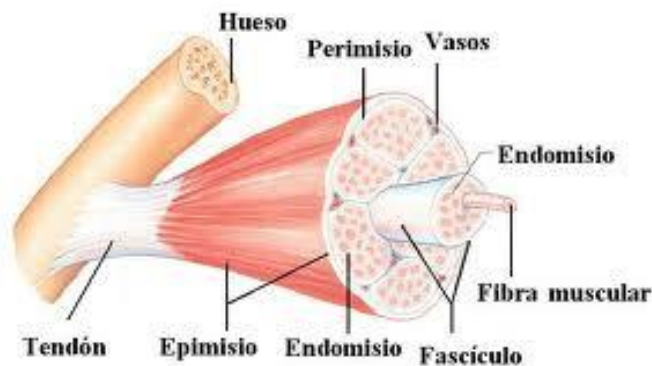
CATÉ CONSTANZA. En Calidad de vida. (En línea). <http://www.deportespain.com>. (Citado en 20 de Enero de 2010)

El sistema locomotor se puede distinguir como un sistema de palancas donde la fuerza motriz serían los músculos, las articulaciones los puntos de soporte y los huesos los diferentes brazos de palanca donde se apoya el peso de los diversos segmentos corporales.

Los huesos o piezas esqueléticas son los órganos pasivos del movimiento; articulados entre sí constituyen palancas que accionan los músculos u órganos activos del movimiento merced a los impulsos o a las órdenes que reciben del sistema nervioso. Al contraerse los músculos, los huesos se desplazan sobre sus articulaciones como verdaderas palancas, por lo que resulta importante considerar el estudio de éstas, sobre todo por el papel funcional que desempeñan en el movimiento.

9.2.2.1 Los músculos:

Figura 108. Componentes del músculo



RINCON DEL VAGO.

Fisioterapia. Fibras musculares. (En línea). <http://rincondelvago.com>. (citado en 8 de Agosto de 2010)

Los músculos son unas estructuras fibrosas que gracias a su capacidad de contracción permiten el movimiento. El músculo está formado por numerosas fibras musculares. Este tipo de células especializadas del sistema muscular son alargadas, cilíndricas y se agrupan paralelamente formando el propio músculo. La fibra muscular está formada a su vez por un número variable de filamentos longitudinales que son llamadas miofibrillas.

No todas las fibras musculares son uniformes sino que presentan diferencias de grosor y morfología en relación con la función que realizan y con su ubicación. Según el trabajo muscular que se lleve a cabo, se estimula el desarrollo de uno u otro tipo de fibras. Esquemáticamente, podemos decir que el músculo presenta la parte carnosa o vientre muscular y las porciones que suelen insertarse en el hueso, una distal y otra proximal, que son los tendones.

El tendón es una estructura blanca, brillante y alargada constituida básicamente por fibras de colágeno relacionadas con la porción carnosa de tal manera que al contraerse la fibra muscular la fuerza de tracción se transmite a través de las fibras paralelas tendinosas accionando el segmento corporal correspondiente. Al igual que la parte muscular, los tendones adoptan diferentes formas y un músculo puede presentar más de un punto de inserción.

El sistema musculo esquelético, bajo el control del sistema nervioso, permite el movimiento humano. La actividad coordinada entre varios grupos musculares, huesos y articulaciones transmite las fuerzas musculares que permiten mantener la postura, así como coordinar los movimientos voluntarios. Es en este sistema donde debemos entender el gesto musical, un sistema en el que la modificación de una posición puede desencadenar desequilibrios musculares que a la larga podrían originar problemas al músico. Por todo eso es necesario que la técnica instrumental respete nuestra realidad fisiológica, cómo somos y cómo funcionamos.

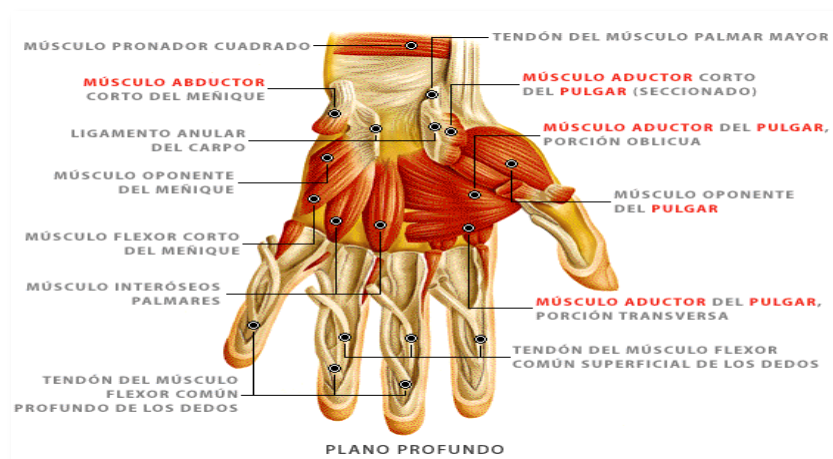
Este sistema no actúa de forma aislada sino en grupos musculares, de modo que, mientras se accionan uno, los otros se inhiben o dejan de actuar. Es el sistema llamado agonista – antagonista que aparece en todos los movimientos. Cada cambio de posición que se realiza al tocar un instrumento o al cantar implica modificaciones en el resto de segmentos o elementos que intervienen, que contralados por el sistema nervioso se van adaptando a la nueva situación. Cada movimiento coordinado requiere la aplicación de la fuerza muscular, esto se logra mediante:

- Los agonistas: son los músculos que son los principales responsables del movimiento.
- Los antagonistas: músculos que se oponen a los movilizadores principales. Acción protectora.
- Los sinergistas: músculos que ayudan a los movimientos principales. Facilitan la acción e interviene en la afinación del movimiento.

Ahora que sabemos cómo es el sistema musculo esquelético, a continuación se destacaran estructuras corporales que en el gesto musical del percusionista adquieren un papel relevante con una serie de ejercicios que serán de gran ayuda para antes y después de tocar.

9.2.2.2 La mano: Es evidente que el propio trabajo sobre el instrumento ya sea con baquetas o con el golpe de la mano dota las manos del músico de una excepcional destreza y agilidad. El problema es que, mientras, unos músculos van ganando protagonismo, otros lo van perdiendo. Ése es el caso de los músculos extensores y flexores de los dedos y los extensores y flexores de la muñeca (principalmente los músculos cubital anterior, extensor común de los dedos, flexor común profundo de los dedos y radiales, situados en el antebrazo) frente a los músculos llamados intrínsecos (interóseos dorsales,

Figura 109. La mano



ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos>.(citado en 20 de agosto del 2010)

Cuidar adecuadamente esta musculatura a partir de ejercicios de flexibilización antes y después de tocar permite un trabajo mucho más equilibrado y saludable.

Movilidad de los dedos

La movilidad de los dedos de la mano se produce gracias a dos grupos musculares: los que están en el antebrazo (llegan a los dedos mediante tendones) y los que están dentro de la propia mano (intrínsecos).

Ejercicio No 1

Fotos: Ana Sofía Castrillón Díaz

Figura 110. Movilidad de los dedos 1



- Separar lentamente los dedos uno de los otros como sea posible y a continuación, juntarlos, repitiendo la acción de 10 a 15 veces. También se puede intentar separarlos uno a uno.
Atención: Debe mantenerse la mano bien relajada para no forzar la musculatura mientras se realiza el ejercicio.

Ejercicio No 2

Este ejercicio hace trabajar tanto los músculos propios de la mano (intrínsecos) como los del antebrazo.

Figura 111. Movilidad de los dedos 2



- Doblar los dedos uno a uno, como si fuese un abanico (no mover todos los dedos al mismo tiempo si no que, mientras uno actúa, los demás se mantienen quietos). Una vez están todos doblados, extenderlos, también uno a uno. Repetir 10 a 15 veces.

ATENCIÓN: No realizar fuerza mientras se hace este ejercicio, se trata solamente de ejercicios de flexibilización.

9.2.2.3 La muñeca: La Palma de la mano: La aponeurosis palmar es una estructura fibrosa que ocupa prácticamente toda la palma de la mano y que contribuye a flexionar los dedos. Ya que suele trabajar encogida, es deseable estirla con regularidad. En los instrumentos de percusión que son tocados con las manos como son los bongoes, las congas, los tambores autóctonos etc., es de gran importancia hacer estiramiento de esta zona para lograr una recuperación pronta en la mano luego de haber tocado.

Ejercicio No 1

Figura 112. Movilidad de la muñeca



POSICION INICIAL: Poner en contacto las puntas de los dedos de las dos manos manteniendo los talones de ambas separados y los codos altos

- Presionar una mano contra la otra intentando juntar la base de los dedos (haciendo extensión máxima de la articulación metacarpo falángica) sin variar la posición de la muñeca y de los codos. Mantener la tensión 10s segundos.

• **ATENCIÓN:** No realizar mucha tensión ya que fácilmente provocará dolor. No juntar los talones de las manos ni subir los codos excesivamente.

Ejercicio No 2

Figura 113. Movilidad del pulgar



POSICION INICIAL: Colocar el brazo con el codo en extensión (estirado) y la mano de lado con la palma mirando hacia adentro coger el pulgar con la punta de los dedos de la otra mano de manera que cuatro dedos queden por encima y el pulgar, haciendo pinza, debajo.

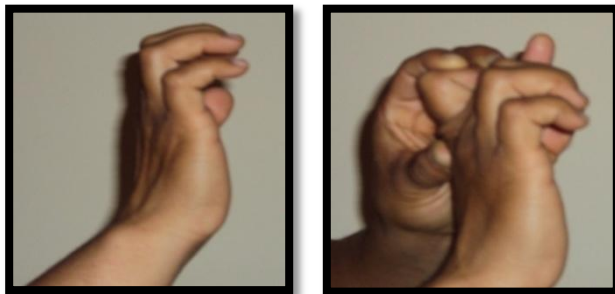
- Presionar el pulgar hacia abajo (flexión) inclinando también la muñeca en la misma dirección (desviación cubital). Mantener el estiramiento 20 segundos. Realizarlo con la otra mano.

ATENCIÓN: Es necesario doblar todo el dedo, desde la punta.

Ejercicio No 3

Con este ejercicio lograremos estirar la parte de adentro de nuestra mano (intrínsecos)

Figura 114. Movilidad de la articulación metacarpo falángica

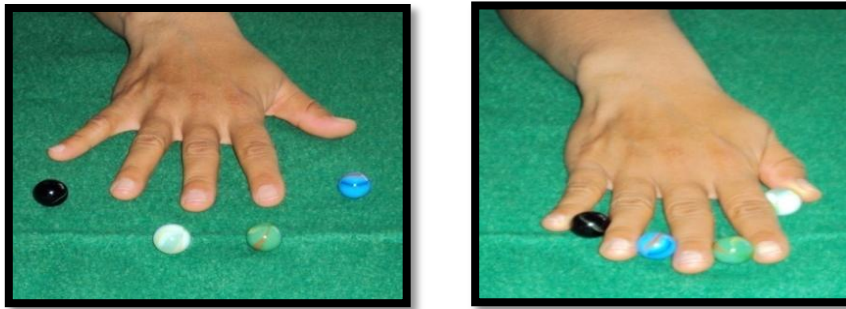


POSICIÓN INICIAL: Con el antebrazo estirado, la mano un

poco doblado y los dedos doblados,

- Dirigir el dedo hacia atrás, manteniendo la tensión durante 20 segundos, realizarlo en cada uno de los dedos de las dos manos excepto el pulgar

Figura 115. Fortalecimiento muscular para dedos y muñeca 1



- Con la mano abierta coger las canicas una a una por la parte final del dedo, a la altura de la uña. Una vez se hayan cogido todas las bolas, apretarlas entre los dedos, sin realizar una fuerza muy importante.

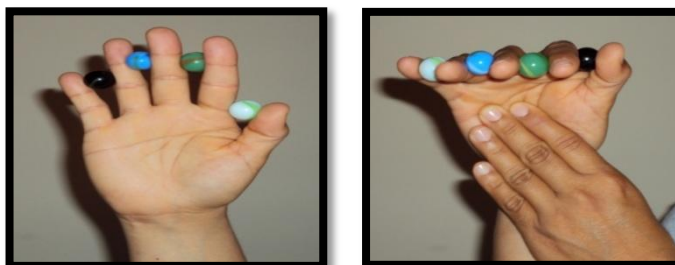
Aguantar durante 5 – 6 segundos y dejarlas, nuevamente, una a una. Este ejercicio se realizará durante 3 minutos para cada mano y si se es suficiente ágil, se puede realizar con las dos manos a la vez.

Atención: Es conveniente empezar una vez por el dedo pequeño y la otra por el pulgar. Al dejarlas también se empezará una vez por cada lado. Es importante mantener los dedos estirados.

Ejercicio No 5

Este ejercicio es una buena manera de tonificar los músculos propios de las manos y compensar los desequilibrios que se suelen generar al tocar un instrumento musical.

Figura 116. Fortalecimiento para dedos y muñeca 2



POSICION INICIAL: Sentado ante una mesa o superficie lisa donde se sitúan 4 canicas. Coger una entre cada dedo.

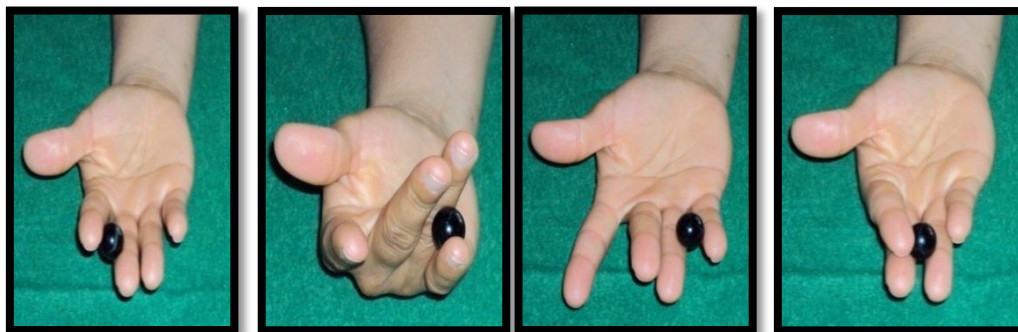
- Con las canicas cogidas y manteniendo los dedos completamente estirados, flexionar lentamente la articulación metacarpo falángica hasta la posición máxima y volver atrás. Este ejercicio se realizará durante 3 minutos para cada mano. Si se es suficientemente ágil, se puede hacer con las dos manos a la vez.

ATENCIÓN: no flexionar la muñeca ya que el trabajo pasaría a ser de la musculatura del antebrazo y no de la propia mano. Los dedos siempre rectos.

Ejercicio No 6

Este ejercicio pone a prueba la agilidad de los dedos. Es un ejercicio de tonificación y coordinación para los instrumentistas donde les permitirá descubrir que su destreza en el instrumento no les hace superdotados para cualquier ejercicio

Figura 117. Ejercicios para agilidad de dedos



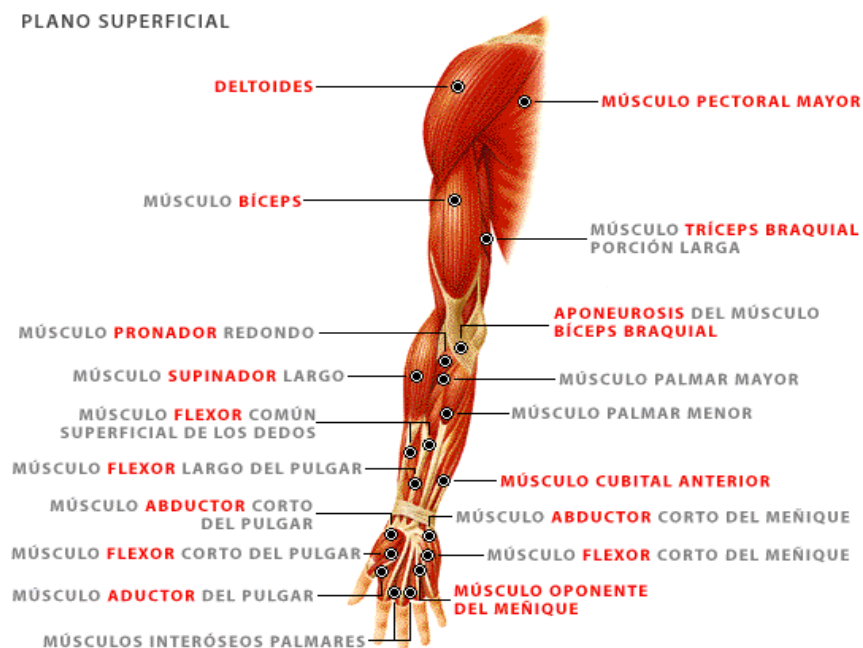
Sentado o en pie. Se necesita una pelota de goma o canicas. Colocar las canicas entre dos dedos.

El dedo que está situado al lado del que tiene cogida la pelota hace el movimiento de cerrarse para ir a buscar la pelota y llevarla hacia él. A continuación realiza el mismo gesto el dedo de al lado y así sucesivamente hasta completar la vuelta a todos los dedos. La ida se realizará por delante de los dedos y la vuelta por detrás. Ese ejercicio se realizará durante 3 minutos para cada mano. Si se es suficientemente ágil, se puede hacer con las dos manos a la vez y pasar la bola un dedo por delante y el siguiente por detrás. También se puede incluir el dedo pulgar en el recorrido.

ATENCIÓN: Procurar mantener la mano relajada y no desmoralizarse, si, al principio, la bola cae a menudo.

9.2.2.4 El miembro superior:

Figura 118. El miembro superior. Plano superficial



ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos.>(citado el 20 de agosto del 2010)

Movilidad del Antebrazo: La musculatura del antebrazo está implicada en todos los movimientos y gestos que realiza el músico con su extremidad superior (movimiento de los dedos, de la muñeca y el codo). Además se trata de una musculatura que ha de compaginar el trabajo dinámico (movimiento alterno de los dedos) con el tipo isométrico (estabilización de las articulaciones) haciéndola extremadamente propensa a sobrecargarse.

Por este motivo no se aconseja (exceptuando situaciones muy concretas) potenciarlas, ya que el propio trabajo interpretativo musical la desarrolla suficientemente. Si será, imprescindible compensar las cargas de trabajo con ejercicios de flexibilización antes de tocar y estiramientos después de tocar.

Ejercicio No 1

Figura 119. Flexibilización de hombro



POSICION INICIAL: Colóquese de pie con un brazo doblado por detrás de la cintura y el antebrazo doblado tan elevado como le sea posible. Con la otra mano coja una baqueta y lleve el brazo correspondiente por detrás de la cabeza, con el codo doblado, de forma que pueda asir la baqueta con la otra mano, en un agarre lo más corto posible.

- Inspire lentamente mientras tira con ambas manos en sentido contrario. Repita el ejercicio con el otro lado, este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared.

Ejercicio No 2

Figura 119. Flexibilización del antebrazo



POSICION INICIAL: Colóquese de pie, con los brazos estirados hacia abajo, de forma que se toquen los dorsos de las muñecas.

- Espire lentamente mientras rota las muñecas y las manos a la vez de forma que las palmas de las manos miren hacia fuera.

Ejercicio No 3

Figura120. Flexibilización de codo y hombro



POSICION INICIAL: Colóquese de pie, con los brazos extendidos tome una baqueta sosteniendo cada punta de la baqueta con una mano, como lo indica la figura

- Sin soltar nunca la baqueta, gire la mano hacia el ombligo de tal manera que quede la mano girada mirando hacia afuera, haga lo mismo con la otra como lo indica la figura No 2. Cuente hasta 10 en esta posición como lo indica la Fig. 3

y luego sin soltar la baqueta ni perder la posición, lleve las manos hacia arriba sobre la cabeza, recostar la espalda en la pared de tal manera que los brazos toquen la pared como lo indica la figura, cuente hasta 10, descanse y repita el ejercicio 5 veces.

Ejercicio No 4

Figura 121. Flexibilización de muñeca



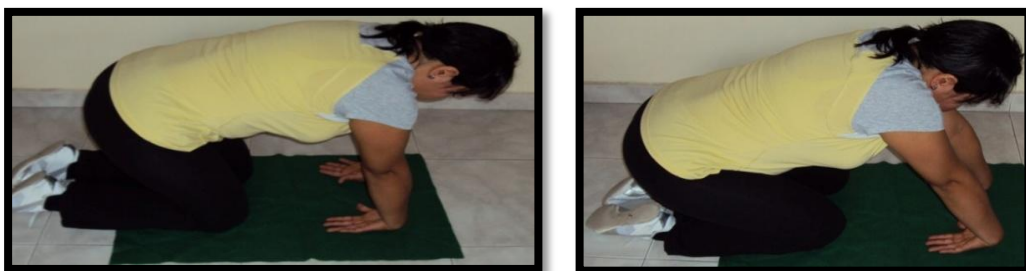
POSICION INICIAL: Colóquese de rodillas, apoyadas las manos, en el suelo, sobre el dorso, a la altura de los hombros, con las muñecas dobladas y los dedos dirigidos hacia las rodillas.

- Espire lentamente, mientras inclina el cuerpo hacia el suelo.

Ejercicio No 5

POSICION INICIAL: En la misma posición anterior, apoyada las manos en el suelo, sobre las palmas, a la altura de los hombros, con las muñecas flexionadas y los dedos dirigidos hacia la cabeza.

Figura 122. Movilidad de antebrazo 1



lentamente, mientras inclina el cuerpo hacia el suelo.

- Espire

Ejercicio No 6

POSICION INICIAL: En la misma posición anterior, apoyadas las manos, en el suelo, sobre las palmas, a la altura de los hombros, con las muñecas dobladas y los dedos dirigidos hacia las rodillas

Figura 123. Movilidad de antebrazo2



- Espire lentamente, mientras inclina el cuerpo hacia el suelo

Ejercicio No 7

Figura 124. Movilidad de muñeca.



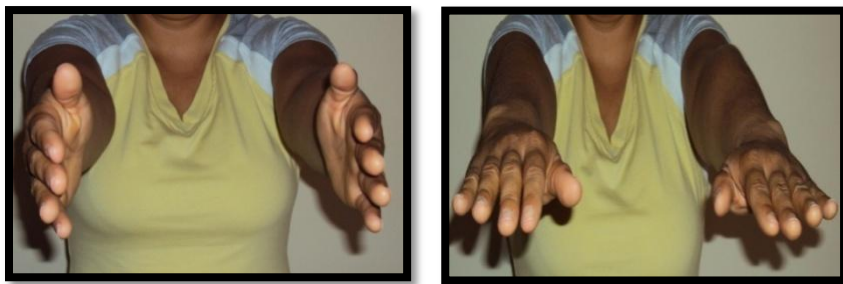
POSICION INICIAL: Coloque las manos al frente, a la altura y cerca del tronco, con los dedos hacia arriba, de forma que con la base de una muñeca pueda presionar sobre los dedos de la mano contraria.

- Espire lentamente, mientras presiona los dedos hacia atrás. Repita el ejercicio con la otra mano

Movilidad para Hombro

Ejercicio No 1

Figura 125. Movilidad para hombro

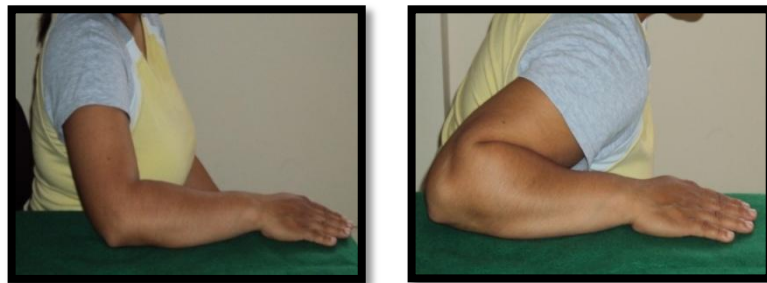


POSICION INICIAL: Colóquese de pie en posición relajado, lleve las manos al frente.

- Se realiza movimientos en círculo comenzando de lento a rápido

Ejercicio No 2

Figura 126. Flexibilización de hombro



POSICION INICIAL: Siéntese en una silla de forma que quede de lado junto a una mesa y pueda apoyar en ella el antebrazo a lo largo de su borde, con el codo flexionado.

- Espire el aire lentamente, mientras flexiona el tronco hacia adelante y baja la cabeza y el hombro correspondiente al nivel de la mesa. Repita el ejercicio con

el otro brazo, para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras respira lentamente.

Ejercicio No 3

Figura 127. Estiramiento para hombro.



POSICION INICIAL: Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujeta el codo.

- Espire lentamente, mientras tira suavemente del codo para llevarlo hasta la mitad de la espalda. Repita el ejercicio con el otro lado. Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo.

Ejercicio No 4

Figura 128. Estiramiento de hombro sentado

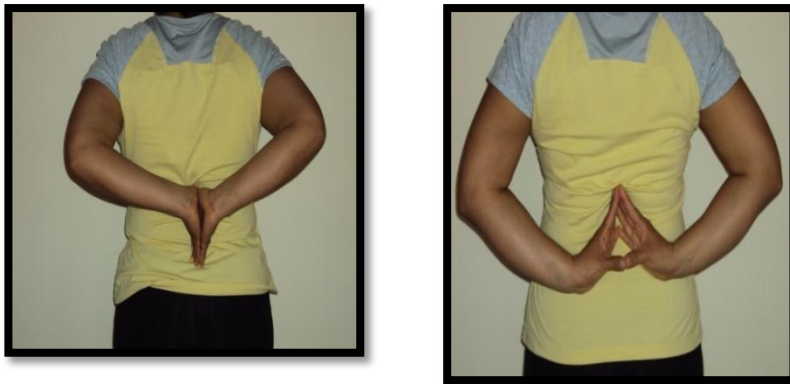


POSICION INICIAL: Colóquese sentado en una silla que tenga el espaldar resistente. Uno de los brazos reposará relajado a lo largo del cuerpo, el otro estará flexionado por detrás del tronco de forma que la mano quede en la cintura.

- Gire la cabeza hacia el lado del brazo flexionado y espire lentamente, mientras gira el tronco hacia ese mismo lado. Para aumentar el estiramiento, hacia el final del ejercicio, empuje ligeramente el codo contra el respaldo de la silla, girando un poco más el tronco. Repita el ejercicio con el otro brazo

Ejercicio No 5

Figura 129. Flexibilización de muñeca y hombro

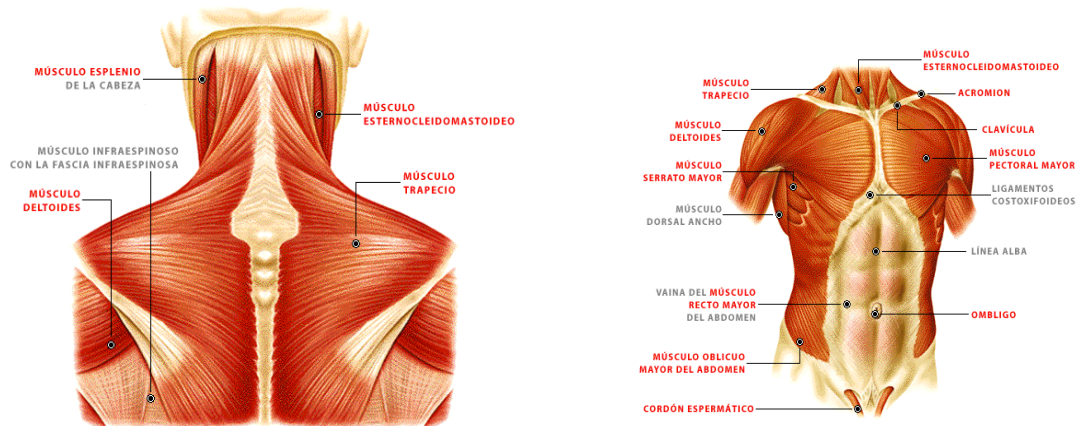


POSICION INICIAL: Colóquese de pie, con los brazos flexionados por detrás del cuerpo y las palmas de las manos juntas, los dedos hacia abajo, pegadas a la espalda.

- Inspire lentamente y gire las muñecas, de forma que los dedos se dirijan ahora hacia arriba, desplazando los codos hacia atrás.

9.2.2.5. El tronco superior:

Figura 130. Parte anterior y posterior del tronco



ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos.>(citado el 20 de agosto del 2010)

Este ejercicio permite trabajar conjuntamente la columna y las extremidades. Pero, para que se consiga una buena elasticidad y calentamiento, es imprescindible realizarlo bien relajado.

Ejercicio No 1

Figura 131. Movilidad del tronco superior



POSICION INICIAL: En pie, con los pies apoyados en el suelo y la columna vertebral lo más recta posible. Los brazos estarán estirados y ligeramente separados del cuerpo.

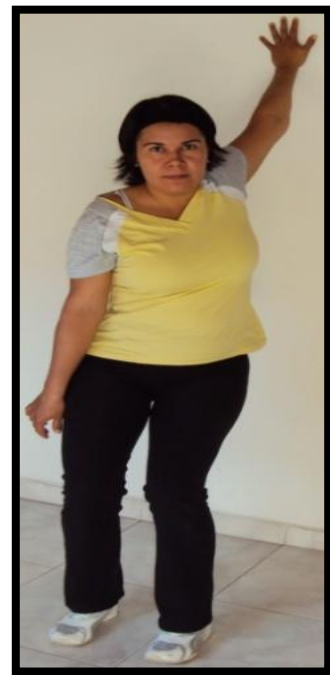
- Realizar un movimiento de torsión de toda la columna vertebral, primero hacia un lado y después, lentamente, hacia el otro. Para que el movimiento sea más fluido debe apoyarse con un vaivén de los brazos, que seguirán el mismo movimiento que la espalda. Repetirlo 10 veces.

Ejercicio No 2

Figura 132. Flexibilidad de tronco superior

POSICION INICIAL: Colóquese de pie de espaldas a una pared, a una distancia que le permita apoyar las manos, con los dedos hacia arriba, en la pared, a la altura de los hombros, con los brazos estirados lo más que pueda.

- Mantener esa postura de forma cómoda con los pies juntos y las piernas ligeramente adelantadas, formando el cuerpo cierto ángulo con la pared. Espire lentamente mientras dobla las piernas como si fuera a sentarse y baja los hombros.



Ejercicio No 3

Figura 133. Fortalecimiento de hombro

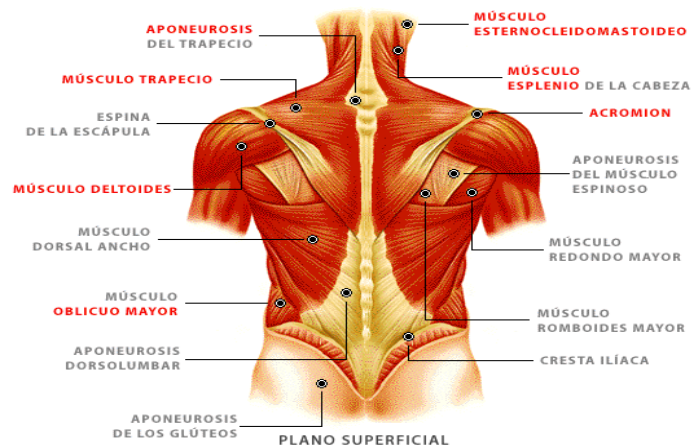
POSICION INICIAL: En pie o sentado en una silla reposabrazos, con los pies bien apoyados en el suelo y la espalda recta. Colocar una almohada entre el brazo y el tronco, manteniendo el codo a 90 grados de flexión.



- Realizar presión con el codo, apretando la almohada contra el cuerpo durante 6 segundos y descansando un tiempo similar. Repetirlo durante unos 5 minutos. Se puede realizar con los dos brazos simultáneamente.

9.2.2.6 Región lumbar: La zona lumbar es un área conflictiva pues sobre ella repercuten, directa o indirectamente, las malas posturas, el trabajo asimétrico y las tensiones propias de la mayoría de instrumentos.

Figura 134. Parte posterior baja del tronco



PARA LA

ASOCIACIÓN

INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos>.(citado el 20 de agosto del 2010)

Flexibilización de la columna lumbar:

En la parte baja de la columna, la zona lumbar, es donde se suele concentrar las máximas cargas. Eso es más relevante si se trabaja en mala postura, una posición sostenida o en situación de desequilibrio, como suele suceder en el músico. Debe pues prepararse la zona lumbar para soportar mejor estas cargas.

Ejercicio No 1

Figura 135. Flexibilización de la espalda



Estirado boca arriba sobre una superficie dura. Llevar las dos piernas hacia el pecho. Coger las piernas por las rodillas con las manos.

- Acercar las rodillas al pecho. Tirar con las manos provocando que la zona lumbar se aplane. Aguantar esta posición 20 segundos y repetirlo un mínimo de dos veces.

ATENCIÓN: Intentar ganar movilidad progresivamente, sin hacer rebotes. No despegar ninguna zona de la espalda del suelo.

Ejercicio No 2

Figura 136. Flexibilización de la espalda baja

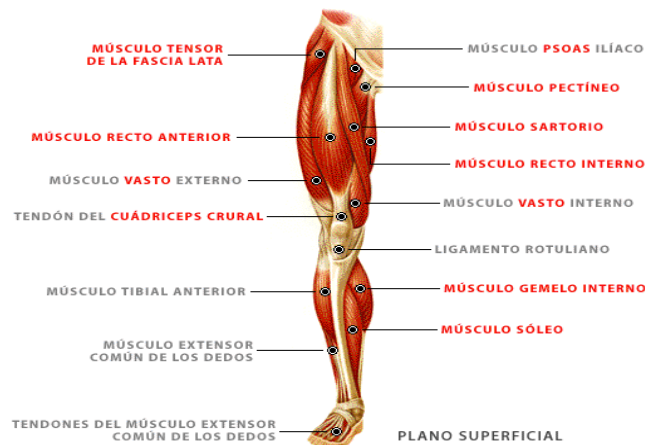
Siéntese en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y los codos bajos, cruzando las manos por debajo de las piernas para agarrar, con cada una de ellas, las rodillas contrarias.

- Espire lentamente mientras se inclina hacia adelante y tira hacia atrás de los muslos, manteniendo los pies estirados y los talones apoyados en el suelo. Arquee la espalda para intensificar el estiramiento, que habrá de sentir entre las escápulas.



9.2.2.7 Tronco inferior: Aunque a la mayoría de músicos les puedan parecer un poco importantes las piernas a la hora de tocar, su implicación en el control postural de la pelvis (y por tanto de la columna) hace que sea aconsejable incluirlo dentro de los programas de trabajo de todos los músicos incluso los que no utilizan las piernas para tocar.

Figura 137. El miembro inferior



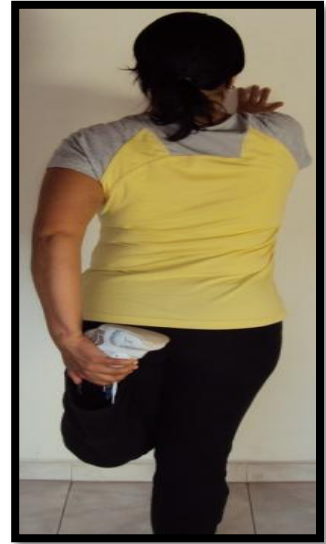
ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEADES NEUROMUSCULARES. Músculos. (En línea) <http://www.apiden.org/musculos>.(citado el 20 de agosto del 2010)

Ejercicio No 1

Figura 138. Flexibilización de la pierna

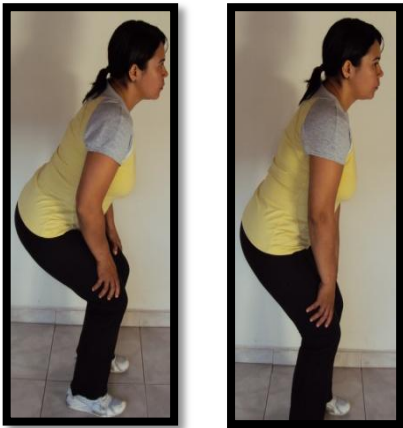
POSICION INICIAL: Colóquese de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado. Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar o cintura sin arquear y sin girar la cadera.

- Doble la rodilla hacia las nalgas, cogiendo el pie desde el tobillo con la mano. Inspire lentamente mientras empuja el tobillo hacia las nalgas, sin sentir dolor en la rodilla, la sensación de estiramiento debe ser en todo el muslo hasta la cadera, procure no despegar los muslos.



Ejercicio No 2

Figura 139. Flexibilización de espalda.



POSICION INICIAL: Colóquese, con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante.

- Espire lentamente, mientras baja la cola como
- si fuera a sentarse, evite despegar los pies del suelo, las rodillas no deben sobre pasar la punta de los pies.

Ejercicio No 3

Figura 140. Flexibilización de columna y piernas.



POSICION INICIAL: Colóquese con la espalda apoyada en una pared, las manos en las caderas y los pies adelantados con los dedos girados hacia adentro.

- Espire lentamente mientras dobla el tronco hacia adelante.

Luego del trabajo de flexibilización y toma de conciencia del trabajo a seguir en el plan de estudio se parte de calentar con las baquetas o con mano ya en el instrumento, podemos utilizar fragmentos como este, el cual puede ser aplicado para el estudio de la percusión con mazos o percusión con la mano.

Figura 141. Ejercicios de calentamiento en timbales sinfónicos

TIMPANI
Ejercicios de Calentamiento

Copyright: Marcos Valcárcel Gregorio.2009
<http://percusendo.wordpress.com>

9.2.3 El sistema nervioso: Está constituido por una red de estructuras especializadas y complejas que controlan y regulan el funcionamiento de órganos y estructuras corporales y a su vez, coordinan su interrelación y la relación con el entorno. Podemos distinguir entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico. El sistema nervioso central está protegido por el cráneo y la columna vertebral y el sistema nervioso periférico lo constituyen los diferentes nervios craneales, espinales y periféricos que se distribuyen en el cuerpo.

El sistema nervioso dispone de unas vías de subida (aférentes) que recogen toda la información de la piel, de los músculos y de las articulaciones a través de unos receptores que se hallan en el interior y detectan cambios de presión, tensión, posición, temperatura que llegan hasta el cerebro, donde se interpreta la posición de cada segmento corporal en el espacio y se determina el movimiento, su velocidad y fuerza. Las vías de bajada (eferentes) van desde el cerebro a través de los nervios periféricos hasta los músculos proporcionando la información necesaria para ejecutar el movimiento.

Imaginemos a un percusionista tocando batería en un ensayo: la posición corporal adoptada y el movimiento de sus manos en cada nota de la partitura se controlan desde este complejo sistema nervioso orquestado por el cerebro. Se coordina tanto la información captada por los sensores de los sentidos que intervienen en la ejecución musical (vista, oído y tacto) como la información de los receptores músculo articulares. La visión permite al músico leer la partitura, observar la posición de sus dedos y la coordinación necesaria con sus compañeros y con el director. El oído órgano clave para todo músico, ofrece la información precisa tanto del propio instrumentista como del resto del grupo y el tacto, a través de sus receptores, informa en todo momento al percusionista de las zonas de contacto con el instrumento.

Los receptores del sistema musculo esquelético situados a nivel articular, ligamentos, muscular, informan de la posición y desplazamiento en el espacio de cada una de las articulaciones que intervienen así como de la postura de global y reciben desde el cerebro la orden que marca la velocidad y la fuerza necesaria para tocar. Todas estas estructuras interrelacionadas permiten que el gesto musical sea armónico.

Todo aprendizaje permite la automatización de ciertos gestos: como aprender a ir en bicicleta; en la música hay automatismos que se adquieren mediante aprendizaje. Así, la repetición de los automatismos desarrolla circuitos neuromotores cada vez más importantes, que a menudo se anticipan al acto voluntario. Este aprendizaje automatiza e integra la posición de cada uno de los segmentos corporales que intervienen en el gesto musical como la postura global.

La automatización es un arma de doble filo: permite la rapidez del gesto por estos nuevos circuitos neuromotores, pero si el gesto aprendido es erróneo se automatiza una postura inadecuada o unas posiciones poco fisiológicas de una o varias articulaciones, lo que da origen a posteriores afecciones musculo esqueléticas o neurológicas.

9.2.4 El sistema respiratorio: Podemos definirlo como el conjunto de estructuras que permiten al individuo obtener oxígeno, vital para la actividad celular de todos los tejidos corporales y eliminar dióxido de carbono, producto residual de dicha actividad.

Dentro del aparato respiratorio hay elementos que permiten la entrada y salida del aire, las vías aéreas, y otros que se encargan del intercambio de gases, los alveolos. Así, llamamos “vías aéreas superiores” a aquellas que están en contacto

con el exterior del organismo: nariz, senos paranasales y faringe. La cavidad bucal, a pesar de ser considerada una estructura propia del aparato digestivo, en los instrumentistas de viento y en los cantantes es parte integrante de la emisión de sonido. Las vías aéreas inferiores son exclusivamente respiratorias: laringe, tráquea y árbol bronquial.

En la respiración normal podemos encontrar una respiración en reposo y una respiración bajo carga. Por respiración en reposo se entiende la que se produce normalmente en posición erguida y con una actividad corporal sin aceleración de la circulación. Y por respiración bajo carga se designa a la respiración que se realiza en situaciones de estrés o con aceleración de la circulación.

9.2.4.1. Causas de una deficiencia respiratoria funcional: La causa más frecuente de la deficiencia respiratoria funcional es la “postura militar” que desgraciadamente todavía se considera una “buena” postura.

Esta postura dificulta los movimientos respiratorios costovertebrales y limita al mismo tiempo el radio de acción del brazo, ya que la musculatura de la cintura escapular y del cuello no se puede utilizar para coordinar sus movimientos, sino que sirve exclusivamente para mantener la postura erguida.

Figura 142. Posición militar.



Posición Militar: Nótese una rigidez en el cuello, en la espalda, en especial los hombros hacia atrás lo que hace un movimiento tenso en los brazos.

De igual manera se tiene una deficiente respiración funcional cuando la respiración se hace por la boca sustituyéndose al olfateo por la nariz.

Por eso todo músico debe saber respirar de la forma más eficaz, contribuyendo a que los tejidos musculares presenten niveles adecuados de oxígeno y se reduzca la fatiga muscular. Además el trabajo con la respiración contribuirá a adquirir una mayor conciencia de la postura, tanto de pie como sentado. Por ello, la respiración se considera un elemento clave en el aprendizaje musical. Normalmente se halla relegada a los instrumentos de viento por su motor de acción, pero dada su relación con la postura corporal, así como con el aumento de la tolerancia al esfuerzo, gracias a la disminución del ritmo cardíaco y a la frecuencia respiratoria.

9.2.5. El gesto musical

Figura 143. Postura al tocar

IMPORTANTE:

Mantener una buena postura en la ejecución musical, que los pies formen una “v” en relación con los Hit – Hat y el bombo, los toms a una altura adecuada para no fatigar los hombros y el ride en una posición baja para evitar tensionar el hombro.



El gesto musical es el conjunto de movimientos y posturas que realiza un músico durante la interpretación o el ensayo de una pieza musical. Este gesto musical se amplía a los gestos de relación con el entorno que el músico realiza al leer la partitura cuando ensaya, al seguir las pautas del director, al sincronizarse con sus compañeros o al prestar atención visual y auditiva para captar una entrada. Todo ello exige una compleja coordinación neuromotriz que incluye desde los movimientos de cada una de las articulaciones hasta el sutil movimiento de los ojos para seguir las instrucciones del director de orquesta.

Toda postura o posición se compone de varias articulaciones que trabajan conjuntamente para realizar el movimiento deseado. Por eso, podemos hablar de cadena cinética. La cadena cinética es la transmisión de fuerzas a los diferentes segmentos corporales de una postura o posición determinada. Por ser una suma de movimientos es muy fácil que un movimiento anormal en una articulación afecte a otra u otras articulaciones de la cadena, posibilitando la aparición de lesiones.

A partir de la complejidad que implica el gesto musical y para incidir sobre aquellos elementos básicos que nos permiten construir un buen esquema corporal ante el instrumento se debe saber que:

- El instrumentista a de reconocer una globalidad corporal, donde los segmentos corporales no actúan de forma aislada.
- El equilibrio corporal del músico se basa en una parte estática, que permite mantener la postura, y otra dinámica que permite la libertad del movimiento.

9.2.5.1 Elementos estáticos: apoyo bipodal, cabeza, pelvis: Para mantener la postura se precisa de la acción sincronizada de la musculatura postural, que variará en función de la posición. Inicialmente todo parece indicar que el gasto energético es mayor de pie, pero se ha demostrado que estar sentado comporta una mayor sollicitación de los músculos de la espalda.

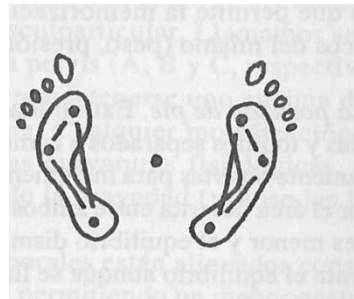
Las superficies o puntos de contacto son importantes en el control postural del músico y se trabajan tanto de pie como sentado. En ambas posiciones siempre se busca un equilibrio estable, así como el mínimo gasto energético: optimizar el uso muscular y un correcto alineamiento de los elementos óseos. El control postural estático vigila la posición de los segmentos corporales tanto en bipedestación como en sedestación para obtener el máximo rendimiento musculo articular. Llamamos segmentos corporales a la cabeza, el torso y la pelvis, considerándolos bloques que deben mantenerse uno encima del otro para conseguir estabilidad y resistencia. Cualquier modificación de los bloques compra una variación de las curvaturas fisiológicas, que se ven obligadas a adaptarse por efecto de la gravedad. Ser conscientes de la posición adecuada de cada uno de los segmentos corporales conlleva una disminución de la fatiga postural.

9.2.5.2 Control postural estático: El primer paso es la toma de conciencia de los apoyos, tanto en bipedestación como en sedestación. Hay instrumentos que siempre se tocan sentados como la batería, los bongos, el alegre entre otros, en tanto que el resto pueden tocarse tanto en posición sedente como de pie. Independientemente de esta visión, vamos a tener una posición de partida que respete el equilibrio estable de la cabeza, el torso y la pelvis. Primero se trabaja sin el instrumento y posteriormente con él para integrar el aprendizaje en la actividad musical.

Una forma útil de preparación corporal consiste en que el músico imagine que toca sin el instrumento, lo que permite la memorización de la posición sin los inconvenientes técnicos del mismo (peso, presión....)

9.2.5.3 La posición de pie: En esta posición es de gran importancia el mantener las extremidades inferiores alineadas, es decir, caderas, rodillas y tobillos separados a la misma distancia. Las puntas de los pies están ligeramente abiertas para incrementar el polígono de sustentación, determinado por el área descrita entre ambos pies. Si los pies están demasiado juntos, el área es menor y el equilibrio disminuye, si por el contrario, es muy grande, aumenta el equilibrio aunque se limita la movilidad de las articulaciones de la cadera. Por eso, buscamos una postura en la que las articulaciones principales de las extremidades inferiores estén en línea recta.

Figura 144. La posición de pie



SARDA, Esther. En forma ejercicios para músicos. Barcelona .Ediciones Paidós, 2003, 52p.

Se debe ir con cuidado para que las rodillas no tiendan a estirarse por completo, para facilitar las sensaciones de apoyo se recomienda permanecer descalzo, más adelante también se puede ir calzando para adecuarse a las situaciones cotidianas. Otro de los elementos básicos que todo músico necesita para el trabajo postural son espejos para poder observar su postura. El trabajo de los apoyos consiste en que el músico tome conciencia de las partes del pie que están en contacto con el suelo, que constituyen un triángulo: talón, base del primer metatarsiano y base del quinto metatarsiano.

Concienciar al músico de su apoyo podal le permite, por un lado, descubrir qué partes del pie se apoyan y por otro lado repartir el peso por igual entre ambas extremidades inferiores. El músico tiene que notar la sensación de equilibrio entre las dos extremidades manteniendo paralelas la cintura pélvica y la cintura escapular. Igualmente en la posición sedente se debe prestar atención al apoyo podal, que nos permite el contacto con el suelo y proporciona estabilidad.

Primero se trabaja sin el instrumento en ambas posiciones y luego se integra éste. Se practica con los ojos cerrados y abiertos a fin de integrar las sensaciones en la postura de cada músico. Es importante hacer ligeros desequilibrios con

desplazamientos hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados ya sea de pie o sentado con el fin de que el músico sea capaz de re centrar su posición en el espacio.

La pelvis, o cintura pélvica, es un anillo óseo formado por los huesos iliacos y el sacro. Su función principal es transmitir las fuerzas de las extremidades inferiores hacia la columna vertebral a través de su relación con el sacro, por eso su papel es determinante en la postura de todo músico.

Figura 145. La pelvis



Anteversión

Ret

SARDA, Esther. En forma ejercicios para músicos. Barcelona. Ediciones Paidós, 2003, 53p.

Para lograr una conciencia corporal de la pelvis, el músico de pie o sentado, debe buscar una posición de equilibrio de la pelvis que respete las curvas de la columna vertebral y haga trabajar por igual a la musculatura abdominal y a la musculatura paravertebral. Para trabajar la zona pélvica, primero se realizan los movimientos de anteversión (hacia adelante) y retroversión (hacia atrás), de esta forma se aprende a mover esta zona y luego se trabaja la posición de equilibrio. Se realiza inicialmente sin el instrumento, que luego integra tanto sentado como de pie. También se puede trabajar con los ojos cerrados.

Para integrar los diferentes elementos estáticos de la postura, es importante hacer un auto estiramiento: imaginemos que desde la coronilla un hilo tira hacia arriba provocando un autoalargamiento de la columna vertebral. Este ejercicio es muy útil después de un calentamiento corporal, permitiendo tomar conciencia de la posición corporal: pies, pelvis, columna vertebral y cabeza, al iniciar la tarea musical.

Para lograr una mayor conciencia corporal es importante realizar por separado cada ejercicio y luego integrar conjuntamente, según la secuencia: primero sin el instrumento, después en la posición que se adopta con el instrumento pero sin él, y por último con el instrumento. El trabajo se lleva a cabo primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

9.2.6 Cuerpo e instrumento como unidad armónica: Dominar un instrumento significa en primer lugar sentirse bien al tocar, para al final manejar el instrumento “tocando”. Visto así, “tocar” implica un desarrollo armónico del movimiento. Como se ha dicho antes, el cuerpo debería hacer las menos concesiones posibles al instrumento (por ejemplo, dirigir los hombros demasiado hacia adelante etc.), la postura del cuerpo con el instrumento debería entonces acercarse lo más posible a la postura correcta sin instrumento. Sólo así será posible una respiración fisiológica con la frase musical. Para logra una conexión lógica, consciente y realista de mi postura con relación al instrumentos es importante trabajar los siguientes ítem que con un trabajo constante nos hará tener una conciencia corporal propia la cual nos hará estar más relajados, concentrados y dispuestos a tener una mejor relación corporal con nuestro instrumento.

9.2.6.1 El movimiento: El movimiento es parte del ser humano, reducir el movimiento y la comunicación nos quita salud, del mismo modo que lo hace los malos hábitos de vida, para lograr un movimiento coordinado, claro y bien realizado es importante realizar los siguientes pasos, los cuales permitirán una conciencia clara de lo que tengo que hacer y cómo debo hacerlo.

a. Visualización: El uso de imágenes durante los ejercicios nos facilitará enormemente el trabajo. Aparentemente, puede parecer un concepto sin importancia, pero podemos comprobar cómo mejorar sustancialmente un ejercicio usando imágenes adecuadas. El hecho de tener una imagen corporal más o menos correcta es un gran paso, porque podemos visualizar las estructuras y mecanismos internos a la hora de realizar nuestro objetivo. Esto proporcionará suavidad, eficacia y armonía al movimiento, así como relajación corporal.

El uso de imágenes externas interactuando con nuestro cuerpo es una técnica muy interesante y efectiva, que desarrolla nuestra imaginación, creatividad y pensamiento positivo. Si imaginas una serpiente saliendo de su cesta (la pelvis) y ascendiendo por tu columna vertebral hasta llegar a la cabeza ¿no sientes cómo tu espalda crece hacia arriba? Si visualizas tus pulmones y corazón como un gran foco de luz saliendo por las costillas ¿no sientes la necesidad de ampliar tu tórax y respirar profundamente? Si te percibes como una estatua de hielo bajo el sol, derritiéndose ¿no percibes tu mayor capacidad para la relajación, el peso de tu cuerpo y su extensión completa por el suelo?

Si existe un ejercicio que nos cuesta mucho o que no conseguimos hacer al nivel que nos gustaría, no es necesario ejecutarlo, podemos imaginarnos consiguiéndolo y la información quedará grabada en nuestro cuerpo y nuestra mente del mismo modo que si lo hubiéramos realizado. A veces no se trata de hacer lo correcto, sino pensar en lo correcto, sino pensar en lo correcto y no hacer nada.

b. **Concentración:** Es la capacidad de centrar nuestra mente en lo que realizamos, cómo lo realizamos y en el momento en el que lo llevamos a cabo. Si organizamos nuestra mente alrededor de la organización de nuestro cuerpo en una determinada acción, dotaremos de conciencia, estabilidad, precisión y armonía al movimiento. Centremos toda la atención en nosotros y en la calidad de nuestro trabajo porque todo ello quedará grabado en nuestro cuerpo y lo dotará de mayor energía y capacidad.

c. **Inhibición:** Consiste en no reaccionar conscientemente ante un estímulo. Muchas de nuestras respuestas no son conscientes y van creando hábitos de conducta y de movimiento. Hay situaciones ante las que siempre reaccionamos de la misma manera, simplemente porque no paramos antes de responder. La inhibición permite organizarse para responder de forma coordinada. Debemos darnos cuenta de que estamos sometidos a un exceso de estímulos y crear una postura momentánea antes de reaccionar nos permite funcionar desde la elección y no desde el hábito.

Se trata de crear un espacio para la elección. Después podemos contrarrestar un mal uso habitual direccionando la respuesta:

- Que el cuello se relaje
- Que la cabeza se dirija hacia adelante y hacia arriba
- Que la espalda se elongue y se ensanche

9.2.6.2 **Esquema corporal:** El esquema corporal es la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación que entre los diferentes segmentos que lo componen y de como el sujeto lo va percibiendo a lo largo de su vida.

El esquema corporal equivale a la representación mental de nuestro cuerpo, con lo que éste se convierte en objeto de conocimiento de sí. Los elementos necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio, las capacidades perceptivas y la lateralización.

Un esquema corporal mal estructurado se manifiesta por:

- Déficit motriz: lentitud, incoordinación, mala lateralización
- Déficit perceptivo: mala organización espacial y estructuración.

- Déficit afectivo: inseguridad, baja autoestima, insociabilidad.

La noción de esquema corporal se halla también regida por los estados emocionales del individuo como consecuencia de sus experiencias vividas

¿COMO LOGRAR UN MEJOR ESQUEMA CORPORAL?

Un primer paso para mejorar nuestra forma de ser corporal, es la toma de conciencia de cómo me muevo aplicado en todos los dominios del quehacer musical: música instrumental, interpretación, práctica cotidiana, ensayos.



Figura 146. La expresión corporal.

La expresión corporal. (En línea). <http://www.hagaselamusica.com>. (Citado en 5 de Septiembre de 2010)

Primer aspecto:

a. El cuerpo como soporte orgánico del quehacer musical: La mayoría de estudiantes que llegan a estudiar música traen un referente a lo corporal muy grande, pues todo lo que conocen del cuerpo ha sido por la biología y la educación física. La biología a partir de clases teóricas de anatomía y fisiología sin experimentar corporalmente lo que se estudia y la educación física en donde se repite mecánicamente cierto gesto u objetivo sin entrar en la calidad propioceptivo del movimiento.

Figura.147. La expresión corporal en el percusionista



La expresión corporal en el músico. (En línea). <http://www.20minutos.es> (citado en 12 Octubre de 2010)

El sentido propioceptivo o también llamado sentido cenestésico, es un sexto sentido que abarca las sensaciones del movimiento del cuerpo. Estas sensaciones corporales han sido eliminadas de la lista de los cinco sentidos oído, vista, tacto, gusto y olfato, debido a que han sido reprimidas por el contexto social.

Un músico toca con dos sentidos básicos: uno el oído y el otro es el sentido propioceptivo. Se le falla el oído, por un momento puede tocar, pero se le falla el propioceptivo no.

Un estudiante de música usa su sentido propioceptivo todo el tiempo pero lo cuesta tomar conciencia de él, condición necesaria para refinarlo y así poder crear calidades de movimiento mejores en sus dedos, respiración y el cuerpo en su totalidad.

b. Un segundo paso reside en la preparación del pulso, no en el pulso mismo, en el movimiento breve a menudo minúsculo del compás antes de que el sonido unificado llegue a la orquesta. El modo en que estos preparativos están conformados determina la calidad de sonido con la exactitud más absoluta. Trabajar la intención, lo que mis nervios, músculos y tendones van a hacer antes de hacerlo es una fuente inagotable de precisión para mis movimientos logrando calidades tímbricas y construyendo ese fenómeno expresivo tan misterioso llamado música.

c. Tercer aspecto: El ritmo musical no pertenece a la categoría del cálculo sino a la categoría del movimiento corporal. Muchas veces las calidades rítmicas van aumentando cuando se va obteniendo más conciencia corporal. “hay que sentir que el tiempo transcurre y esto se logra no a través del conocimiento de las cifras, sino por la imaginación motora basada en el movimiento. La enseñanza del compás basada sobre el dibujo resulta riesgosa por las mismas razones. Es preciso basarse en el sentido del movimiento, ejecutar los compases de manera no cerebral sino corporal.

d. Cuarto aspecto: Cuidar el cuerpo. Incluye el dormir bien, el cuidar el consumo de sustancias con cafeína, alcohol y diferentes sustancias que atentan contra la concentración. El realizar un sinnúmero de actividades por trabajo o por estudio son variables que operan en contra de la sensibilización corporal.

e. Cuarto aspecto: Saber escuchar: La falta de conciencia grupal, el poder ceder algo de lo mío para dejar entrar a algo del otro, es lo más difícil de manejar. “Al escuchar damos un espacio al otro para que entre”.

Fig. 148. El movimiento en escena



Figura 146. Importancia de la expresión corporal en el percusionista. (En línea).[http:// www.ociolaspalmas.com](http://www.ociolaspalmas.com). (Citado en 5 de Septiembre de 2010)

¿Qué quiere decir escuchar? Es un verbo clave en un músico. Un músico tiene que realizar dos acciones al mismo tiempo. Tocar y escuchar. La primera opaca a la segunda muchas veces y en un grupo es un obstáculo para el sonido unificado.

9.2.6.3 Actividades para facilitar el esquema corporal:

a. *La motricidad global:*

Ejercicios que requieren la participación del conjunto del cuerpo, ya libremente o en relación con un objeto, intentando dar los medios con los que puede vivir mejor su cuerpo explorando, mediante experiencias motrices, las posibilidades corporales:

Figura 149. El equilibrio



Ejercicios para desarrollar equilibrio. (En línea).<http://www.librate.net>. (Citado en 16 de Octubre de 2010)

Ejercicios estáticos: equilibrios, eje corporal, verticalidad

- Ejercicios dinámicos: Locomoción, posturas, agilidad.

1. Acceso al espacio orientado: Integrado el conocimiento de su cuerpo, tanto globalmente como por segmentos, se inicia la diferenciación de sus partes con si por respecto al eje de simetría, punto inicial para captar la posición de los objetos y orientarse en el espacio:

Fig.150. Espacio Orientado



Ejercicios de coordinación y lateralidad.(En línea).
<http://www.expresionycuerpo.blogspot.com>. (Citado en 1 de Septiembre de 2010)

- a. Ejercicios de simetría
- b. Ejercicios de lateralidad
- c. Ejercicios de coordinación
- d. Ejercicios espacio temporales: situación en relación con los objetos, distancias, recorridos, ritmo a nivel del propio cuerpo.
- e. Ejercicios de prensión: desarrollar la habilidad, el dominio y ajuste de la motricidad fina (mano, pies, etc.)

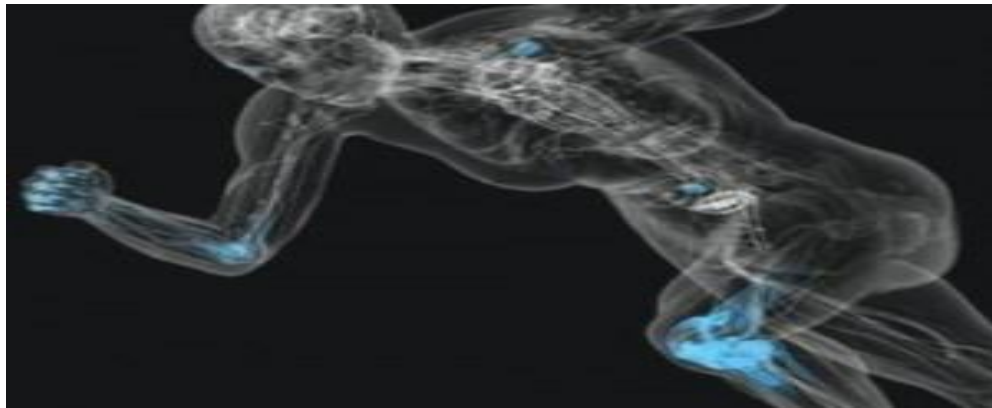
9.3 ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA EXPRESION CORPORAL EN LA FORMACION DEL MEDIADOR PEDAGOGICO EN EL AMBITO MUSICAL

La metodología que se implementa en la educación musical, no incluye el aprendizaje consiente del cuerpo, porque el mediador musical asume que el estudiante ya posee estos conocimientos e inicia su formación musical a partir de las metodologías suministradas y aplicadas durante siglos, olvidando que algunos individuos poseen problemas corporales, que pueden influir en su desempeño profesional.

Las estrategias que aquí se plantean pretenden ayudar a la formación integral de maestro en música, brindándole un soporte esencial, el cual influirá en su trabajo musical.

El cuerpo será la herramienta fundamental de trabajo e iniciara el proceso, el cual generara cambios y beneficios en el individuo en formación. Se trabajaran los siguientes aspectos basados en el autoconocimiento corporal, A partir de ello, el ser humano obtiene la capacidad de controlar y ser consciente de su propio cuerpo y el de los demás:

Figura 151. El cuerpo Humano



XTREME-ADDITIONS.El cuerpo Humano. (en línea) <http://www.xtreme-addictions.com.ar/foro/showthread.php?35171-Curiosidades-El-cuerpo-Humano-Interesante>(citado el 20 de mayo del 2010)

Recomendaciones para la Realización de los Ejercicios

- Los ejercicios se pueden realizar en un salón o en un cuarto, preferiblemente con espejos con el fin de ejecutarlos de la manera correcta.
- Es importante utilizar ropa cómoda para la libertad y flexibilidad en los ejercicios.
- Durante la realización de los ejercicios, se puede escuchar música relajante instrumental.
- No realice los ejercicios si se encuentra enfermo, lesionado o presenta algún dolor.
- Es necesaria la concentración absoluta durante el proceso, se debe ir interiorizando y sintiendo cada movimiento.
- Primero los ejercicios se realizan observando y luego se procede a cerrar los ojos, imaginando nuestro interior.

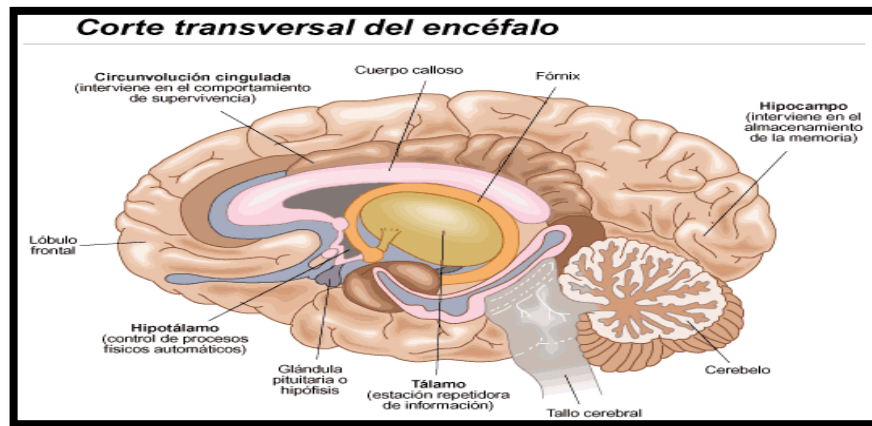
9.3.1 Conocimiento Corporal:

9.3.1.1 Ejercicios de Estiramiento y Calentamiento: Estos ejercicios se pueden realizar antes, durante o después de una clase o presentación.

El autoconocimiento corporal parte de una noción general y funcional de nuestro cuerpo. Conoceremos cual es la ocupación de los sistemas que hacen posible el desenvolvimiento del mismo. El Manejo del cuerpo es controlado por el cerebro.

9.3.1.2 El Cerebro

Figura 152: Corte Transversal del Encéfalo



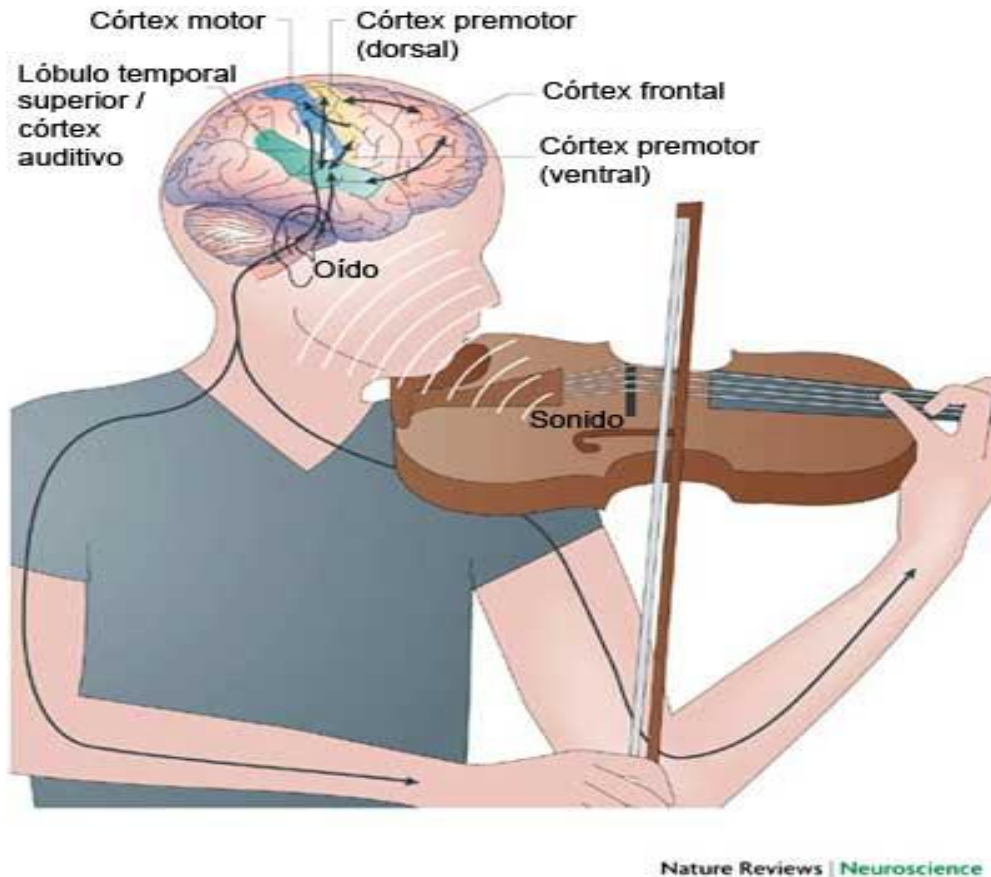
ALBUMES WEB DE PICASA. CORTE TRANSVERSAL DEL ENCEFALO. (EN LINEA) <http://picasaweb.google.com/lh/photo/w9v0ZSWx1EBay7dUCAfg9A> (Citado el 30 de noviembre del 2010)

El cerebro es como un computador, ya que administra y controla cada una de las funciones y movimientos, pero nuestro computador es mucho más completo, ya que además nos permite:



Un reciente estudio ha comprobado que el ritmo musical, las melodías y la armonía musical estimulan varias áreas particulares del cerebro, lo cual sugiere que la música puede ser utilizada para ayudar en casos de problemas del habla y en varios tipos de problemas intelectuales vinculados a la vez con el cerebro y con los sonidos.

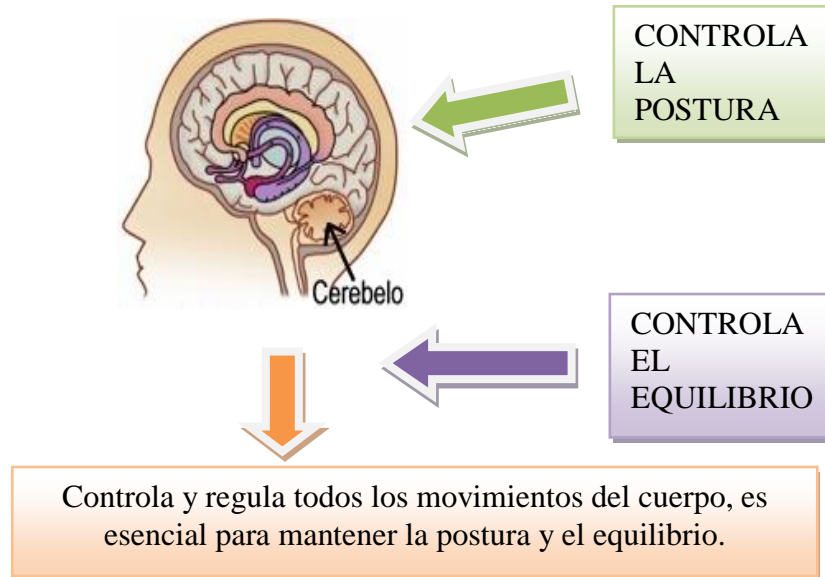
Figura 153 Beneficios de escuchar y estudiar música.



ENTRE CINCO LINEAS. Beneficios de escuchar y estudiar música. (En línea). <http://entrecincolineas.blogspot.com> (citado el 4 de noviembre del 2010)

9.3.1.2 El cerebelo- el movimiento:

Figura 154El cerebelo

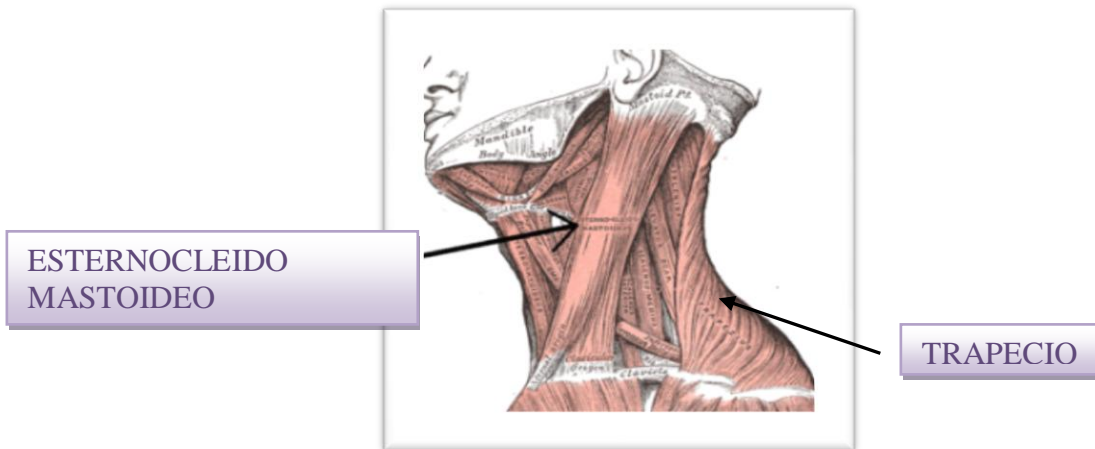


ENCICLOPEDIA SALUD.COM. Definición del cerebelo (en línea). <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/cerebelo> (citado en 12 de marzo del 2010)

El cerebelo es más grande de lo normal en estudiantes masculinos de música clásica que en hombres que no estudian música.

9.3.1.3 Ejercicios de calentamiento y estiramiento cabeza y cuello: De la compleja red de músculos del cuello, hay tres que son decisivos: los esternocleidomastoideos de los lados permiten girar la cabeza e inclinar el mentón, hacia arriba. Los músculos erectores que no se ven en la fotografía forman parte del cráneo y recorren toda la columna. El musculo trapecio en la parte posterior, para la rotación de la cabeza.

Figura 155. Músculo esternocleidomastoideo y trapecio

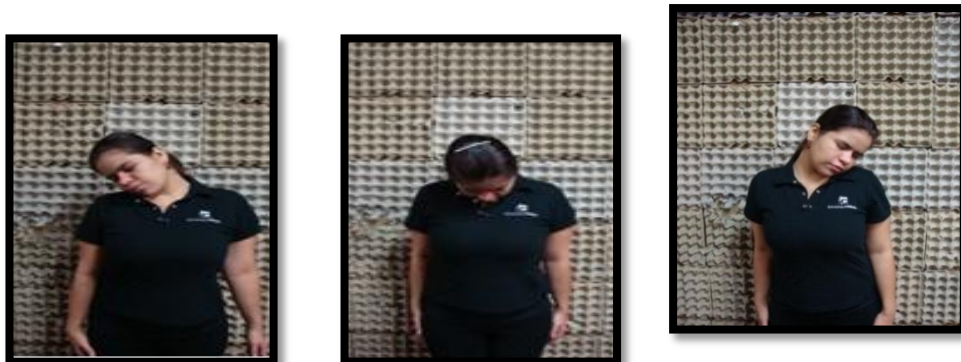


WIKIMEDIA COMMONS, Archivo: Musculussternocleidomastodius.png. (En línea) <http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Musculussternocleidomastodius.png> (citado en 14 de junio del 2010)

Fotos: Luz Katherine Jaimes

Figura 156 Ejercicios cabeza

La cabeza debe de estar recta pero sin poner estrés en la nuca, sin rigidez. Girar la cabeza lentamente 3 veces en sentido de las manecillas del reloj, después 3 veces en dirección opuesta, deje caer la cabeza al final de cada ciclo.



2. EJERCICIO: Masajéese a usted mismo

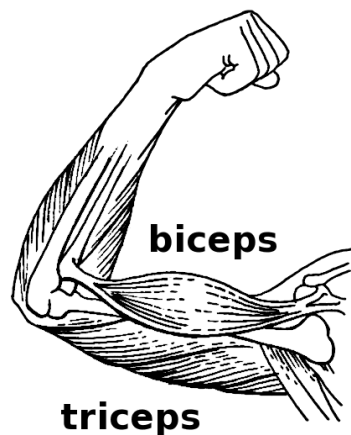
Relajación de músculos. Dese un masaje a usted mismo, manteniendo los dedos unidos y haciendo círculos pequeños con firmeza comience desplazándose hacia arriba desde las escapulas, luego a la base del cuello prestando atención a las zonas más tensas.

Figura 157: Relajación del cuello



9.3.1.4 Ejercicios para estiramiento y calentamiento de brazos y hombros:

Figura 158 Músculos del brazo



APLICACIONES
DATOS.CATEGORIA

MUSCULOS

BASE
DEL

DE
BRAZO.

<http://williamfarfan904.blogspot.com> (Citado en 20 de octubre del 2010)

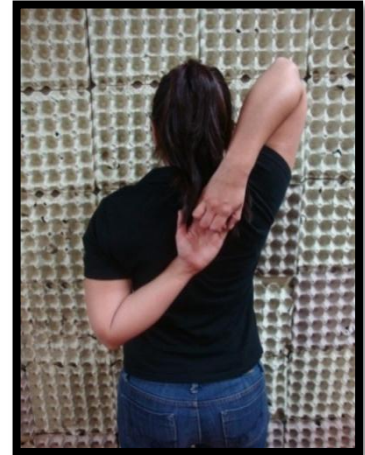
El hombro es movido básicamente por los músculos deltoides y trapecio, que se despliegan a través de los hombros y la parte superior de la espalda y se unen debajo de la axila.

El codo el antebrazo y la mano, es movido por los músculos bíceps y tríceps del brazo, si no se ejercitan estos músculos, el tono se puede perder y con ello se pueden volver gordos. Considera tus brazos como una prolongación de los hombros y la parte superior de la espalda. ¡Verifica la flexibilidad de tus Músculos!

Figura 159: flexibilidad de los músculos

En posición de pie o de rodillas, cruzar el brazo derecho por encima y el brazo izquierdo por encima del hombro hasta juntarlos. Si puede cruzar los dedos de la espalda, tiene una buena rotación del hombro; si los dedos se tocan, es mediana y si no llegan a rozarse, deficiente.

(Haga esta prueba por ambos lados, ya que a menudo un hombro está más rígido que el otro.)



PALABRA-MOVIMIENTO

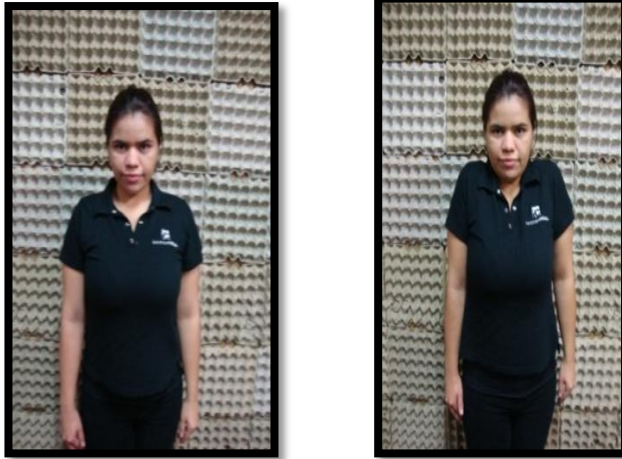
A veces se utilizan palabras y se les relaciona con movimientos, realizar los ejercicios mientras se dice cada palabra.

POSICION: DE PIE

EJERCICIO: PALABRA: NO ME IMPORTA!!

Subir los hombros y bajarlos, repetir la palabra y demostrar con el rostro el significado del término.

Figura 160 Palabra y movimiento- hombros



EJERCICIO: Ahora viajaremos al espacio siendo un cohete, diremos a **volar!!!**

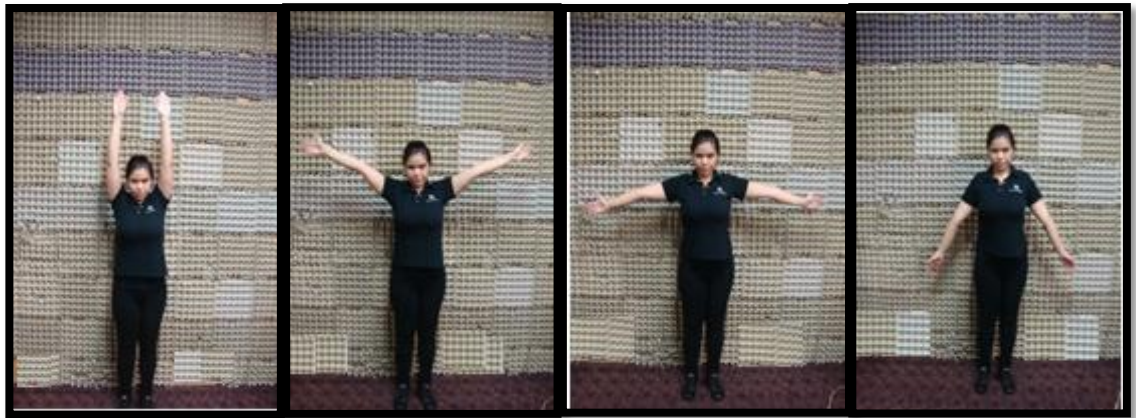
Figura 161: palabra y movimiento-brazos



EJERCICIO:

A continuación nos convertiremos en un reloj, mientras se bajan las manos, las cuales se encuentran levantadas sobre la cabeza, imitar un reloj diciendo **tic tac!!!**

Figura 162 Rotación de los hombros



Si los brazos son una moneda indicar cuál es la *cara* y *el sello* mientras se repite la palabra.

Figura 163. Rotación de la muñeca.



Figura
brazos

164. Relajación de

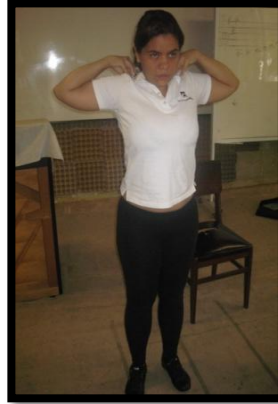
Ubicar las manos de manera tal que las yemas de los dedos permanezcan sobre los hombros, elevar los codos con los brazos flexionados. En esta posición, realizar pequeños círculos con los codos de atrás hacia delante, a continuación repetir pero invirtiendo el sentido de los giros.

Figura 164. Relajación de brazos.

Figura 164. (Continúa)

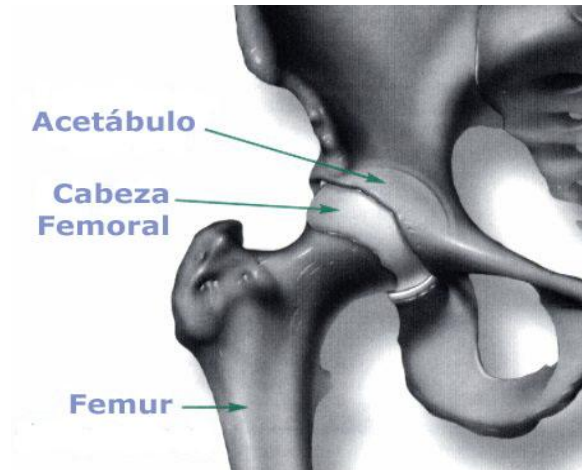
9.3.1.5 Ejercicios para estiramiento de la

Figura 165. :



el calentamiento y cadera:

Articulación de la cadera



PAULOS, MARIA ANGELICA. Prótesis de cadera y otras cirugías protésicas. <http://williamfarfan904.blogspot.com> (Citado el 23 de marzo del 2010)

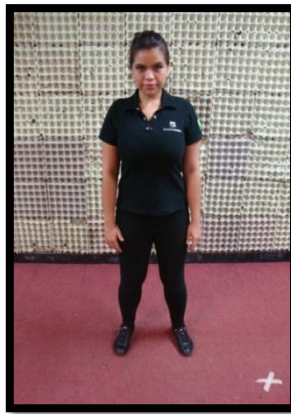
En esta fotografía observamos, los huesos de la cadera, los cuales se conectan con el fémur, también los músculos de la parte delantera y el muslo de la parte posterior de la cadera, incluido el glúteo, el musculo de la nalga.

¡Verifica la Flexibilidad de tus Músculos!!!

Manténgase erguido con los pies separados. Sin doblar la espalda y apretando las nalgas, doblar las rodillas, manteniendo los talones apoyados en el suelo y volver a la posición de partida. La capacidad de volver fácilmente la posición erguida, indica que se pose una buena movilidad en las rodillas y caderas.

Figura 166: flexibilidad de los músculos de las piernas1

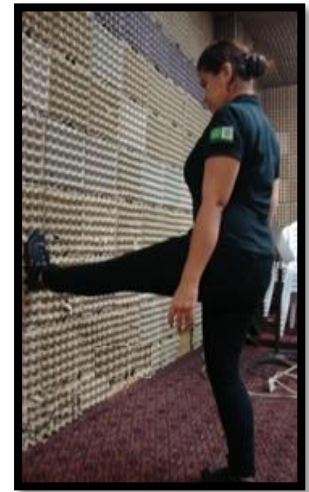
Figura 167.
los músculos



Flexibilidad de
de la pierna2

Si crujen las articulaciones o no se puede regresar tan fácilmente a la posición de partida demuestra que se tiene poca capacidad de movilización, debe ejercitarlas a menos que tuviera algún problema en las rodillas o cadera.

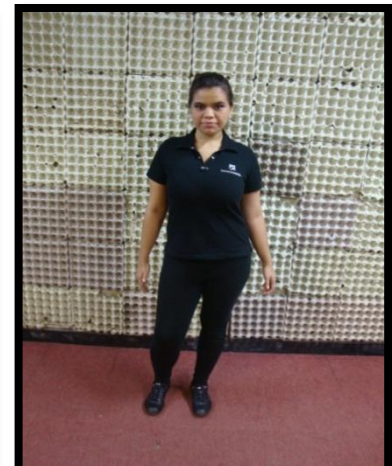
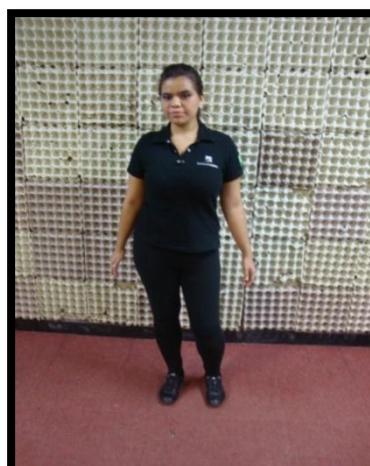
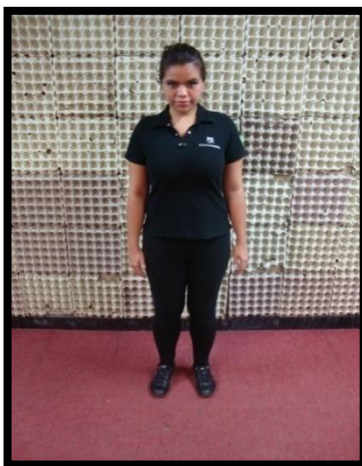
1. Si se siente cansado o un poco tenso antes de iniciar una jornada larga en la cual va a estar mucho tiempo de pie o sentado, estirar los músculos de las piernas y relajar la cadera, subir y bajar la pierna sobre una pared flexionándola 90 °.



Ejercicio:

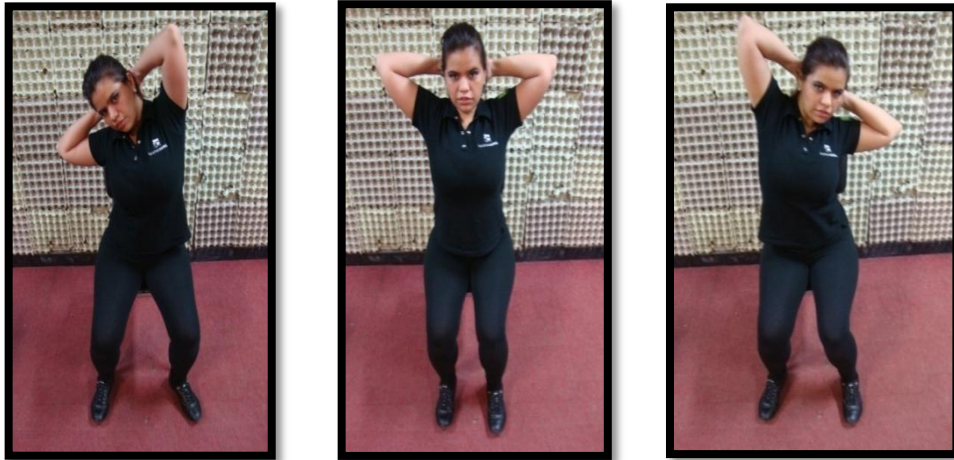
De pie mantener las piernas rectas y solo mover la cadera, de lado a lado intentando dejar los pies en un mismo lugar, este ejercicio permite relajar la cadera y activar la

Figura 168. Relajación en la cadera



EJERCICIO:

Para ejercitar los músculos de la cintura, siéntese en un taburete o silla con los brazos encima de la cabeza y los dedos entrelazados, sin levantar los hombros, inclínese primero a la derecha intentando llegar cada vez más abajo con movimientos cortos y sucesivos. Repetir a la izquierda, vuelve al punto de partida. Figura 169 Músculos de la cintura.



9.3.1.6 Ejercicios para distensionar las rodillas:

EJERCICIO: Coloque las manos al frente, subir y bajar con todo el cuerpo, flexionando las rodillas, primero solos y después con el instrumento. Se trabaja tensión-relajación.

Figura 170 Rodillas: tensión-relajación



EJERCICIO: Fortalece la parte delantera de los muslos sentándose con las manos en las caderas y la espalda recta, flexionar la pierna y subirla a la altura de tu cintura, sostener 5 segundos y volver a la posición normal, este ejercicio ayudará a relajarse cuando se lleva mucho tiempo sentado.

Figura 171. Relajación de muslos.



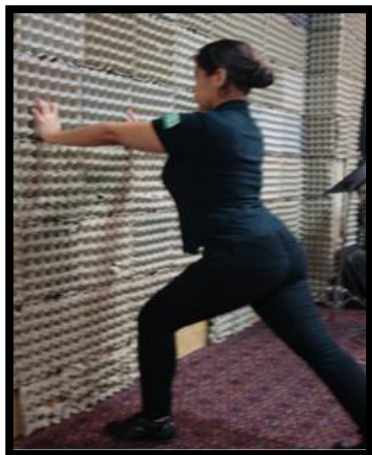
3. Sentado en una silla, apoyar un talón en la orilla del asiento, mientras la espalda permanece derecha y la pierna flexionada se sujeta con ambos brazos presionándola contra el tórax. Conservar la posición dos minutos y repetir nuevamente con la otra pierna.

Figura 172. Estiramiento y relajación de las piernas.



Estira los musculo del miembro inferior poniendo una pierna adelante y la otra atrás y empujando una pared, presiona el talón para sentir el estiramiento.

Figura 173: Estiramiento de la rodilla

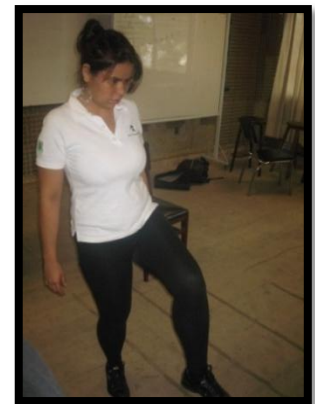


Si una persona se encuentra de pie por mucho tiempo, es recomendable desentumecer la musculatura mediante ligeras sacudidas de las piernas, esto también ayuda al funcionamiento del sistema circulatorio.

Figura 174:Relajación la musculatura

Ojo: Los movimientos que ejecutas con las piernas y brazos siempre transmiten significados que expresan lo que estas sintiendo en el momento.

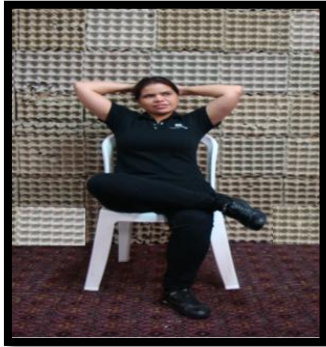
- Si los pies apuntan uno hacia afuera o los dos



hacia la salida, indica que no quieres quedarte o que no se ha establecido sintonía.

- Cuando una persona cruza las manos detrás de la cabeza y una pierna cruza sobre la otra por encima. Tiene un significado de alteza.

Figura 175. Posición de alteza

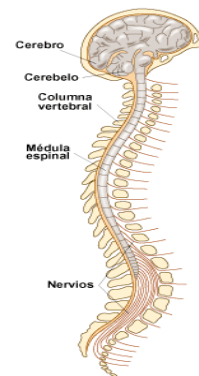


Algún día serás tan maravilloso como yo?

9.3.1.7 Ejercicios para estiramiento y relajación de la espalda:

Figura 176: El sistema Nervioso

Sistema nervioso central



SALUD GENERAL. .EL sistema nervioso. (En línea)

<http://www.saludgeneral.com/modules.php?name=News&file=article&sid=1748>(Citado el 15 de octubre del 2009)

La columna vertebral se compone de vertebras situadas una sobre otra, como si fueran ladrillos. Protege la columna sustentándola de modo tal que cada vertebra se estire separándose de la siguiente.

EJERCICIO 1. Descansar los hombros y la parte superior de la espalda, acostado boca abajo en el suelo con las manos cruzadas en la cola.

Figura 177: Descanso de la espalda



EJERCICIO 2. Alzar la cabeza y los hombros de la colchoneta mientras se empuja hacia abajo con las manos. Incorporarse y mantener la posición unos segundos. Bajar nuevamente la cabeza y repetir varias veces. Es un buen ejercicio corrector para hombros y parte superior de la espalda demasiado arqueados.

Figura 178: Estiramiento para espalda 1



EJERCICIO 3. En la posición boca abajo estirar los brazos hacia el frente y los pies hacia atrás, sintiendo como si estuvieran tirando de cada esquina. Este ejercicio además de ayudar al estiramiento de la columna, brazos y pies, relaja y tranquiliza.

Figura 179 : Estiramiento de brazos y espalda2



EJERCICIO 4. Al terminar los ejercicios enrollarse como un caracol dejando la espalda totalmente recostada sobre el cuerpo.

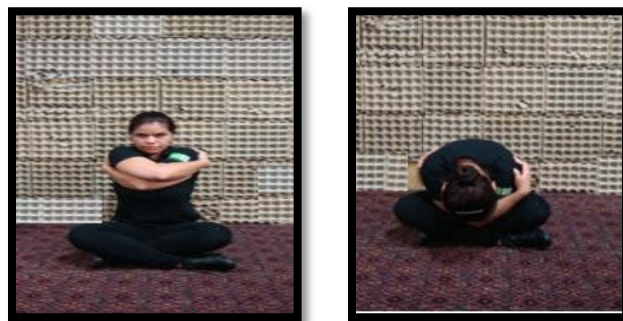
Figura 180: Estiramiento de espalda3



EJERCICIO:

Dese un abrazo bien fuerte!!!!Para finalizar estira y relaja los músculos de los brazos y espalda, juntarlos brazos cruzados y coloca las manos en la espalda.

Figura 181: Estiramiento de espalda4

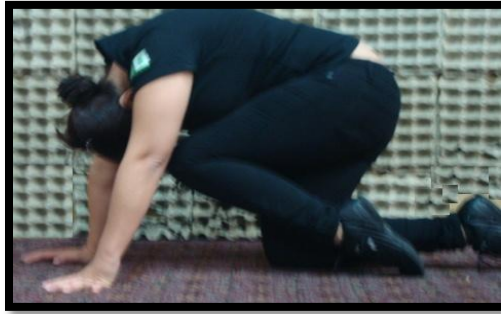


9.3.1.8 Calentamiento y estiramiento de todo el cuerpo

¿Cómo comprobar la movilidad de la columna vertebral?

EJERCICIO 1 La columna vertebral

Figura 182: Movilidad columna vertebral



EJERCICIO 1. En posición a gatas, manteniendo las manos en línea con los hombros, hundir la frente y acercar la rodilla para que la toque. Si puede tocarse la frente con la rodilla sin esfuerzo, posee una movilidad vertebral, si casi se tocan esta es mediana, si se quedan separadas tu movilidad vertebral es deficiente. Para realizar antes o después de una jornada larga instrumental o corporal en el aula.

Figura 183: Extensión de brazos y piernas.

Extensión de brazos y piernas: disminuye la tensión en muslos y hombros. Levantar un brazo por sobre la cabeza y doblar la pierna opuesta, agarrando el pie. Sostener 30 segundos y relajar. Repetir con la otra pierna.

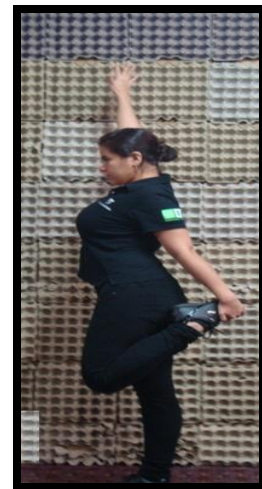
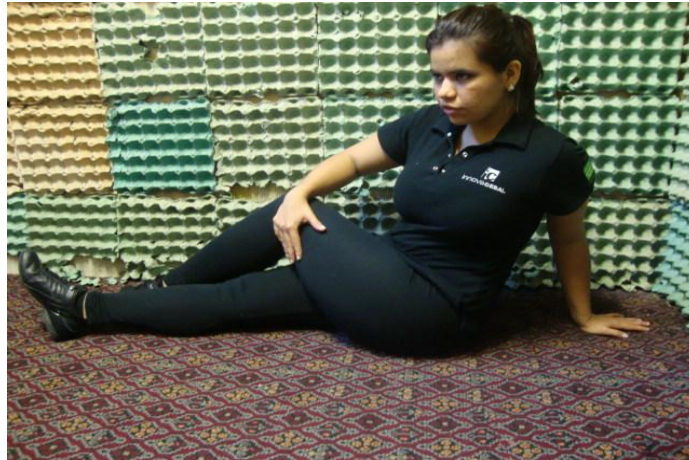


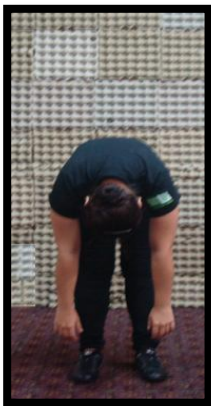
Figura 184 Giro simple



Giro simple: Elimina las contracturas de la espina dorsal. Flexionar una pierna y cruzarla por sobre la otra extendida. Girando el torso para el lado contrario al que se cruzó la pierna, sostener el movimiento con una mano apoyada en el piso y la otra sobre la rodilla de la pierna extendida mientras el codo hace presión sobre la flexionada (como muestra el gráfico). Mantener 30 segundos y relajar. Hacer lo mismo cambiando de lado.

EJERCICIO 3. Descanso de todo el cuerpo:

Figura 185 Descanso de todo el cuerpo



De pie o sentado derecho, con los pies paralelos y separados unos 30 cm, estire los brazos hacia arriba, luego afloje e incline la parte superior del cuerpo desde las caderas, para que los brazos, la cabeza, y los hombros caigan sueltos. Después

de 30 segundos en esta posición, sacuda los brazos, los hombros, y la cabeza y enderece el cuerpo lentamente.

9.3.1.9 Ejercicio para sentir el cuerpo imagen interior:

EJERCICIO 1 Posición acostado.

Recostado tomando una posición libre, las manos unidas, o en el pecho, el cuerpo a un lado o derecho, los pies recogidos o en el suelo.

A continuación cerrar los ojos y nos visualizaremos, se intentara formar la imagen interna de esta posición. Miraremos nuestras manos, pies, torso, cabeza, etc.

Figura 186. Sentir el cuerpo

Así tomaremos varias posiciones e iremos interiorizando nuestra imagen interior.



EJERCICIO 2. Posición de rodillas

Ahora se iniciara un proceso de reconocimiento del cuerpo, abra los ojos y empiece a visualizarse a sí mismo, sus manos pueden hacer sonido, escúchelos y realice chasquidos con sus dedos, aplauda, tóquese los pies, únalos, observe tus piernas y el cómo se mueven sus músculos en cada movimiento.

Figura 187. Imagen Exterior



9.3.1.10 Ejercicios para el calentamiento y estiramiento de los dedos, manos y muñecas. Para un licenciado en música, las manos son pieza fundamental de trabajo; Gracias a su anatomía, podemos desarrollar agilidad y destreza en ella, los ejercicios que se desarrollaran a continuación permitirán el descanso y ejercitación de la misma.

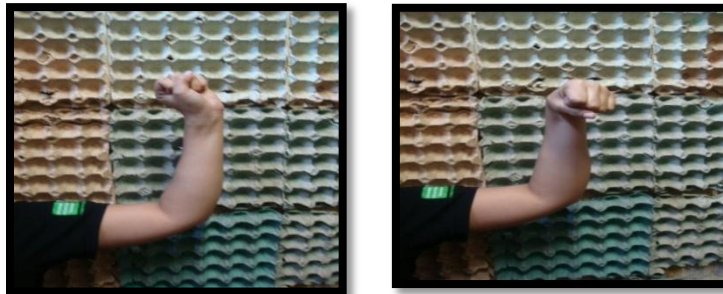
EJERCICIO 1. Coloque los brazos con los puños cerrados sobre una mesa. Extienda los dedos sobre la mesa y vuelva a cerrar los puños lentamente.

Figura 188: Estiramiento de manos



2. EJERCICIO MUÑECAS

Figura 189: Relajación de muñeca



Cuando se lleva mucho tiempo estudiado, tocando o enseñando, este ejercicio ayudara a relajar y a distensionar, la articulación de la muñeca. Con la mano cerrada (haciendo puño) abierta o semi-cerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente (15 a 20 veces = varias veces al día).

EJERCICIO ESTIRAMIENTO DE LAS MANOS:

Colocarlas manos sobre los muslos, relajarlas y estíralas lo más que se pueda, separar los dedos al máximo. Relaja y vuélvelo a hacerlo 5 veces.

Figura 190. Relajación de manos



EJERCICIO: JUEGA CON LAS MANOS:

A continuación vamos a jugar a las sombras, a la luz de una vela poner medio pliego de papel bon y empezaras a imitar varios animales, si no tiene papel bond, lo puede realizar solo transformando la mano y representando un personaje. Ahora crearemos una historia y la representaremos por medio de las manos.

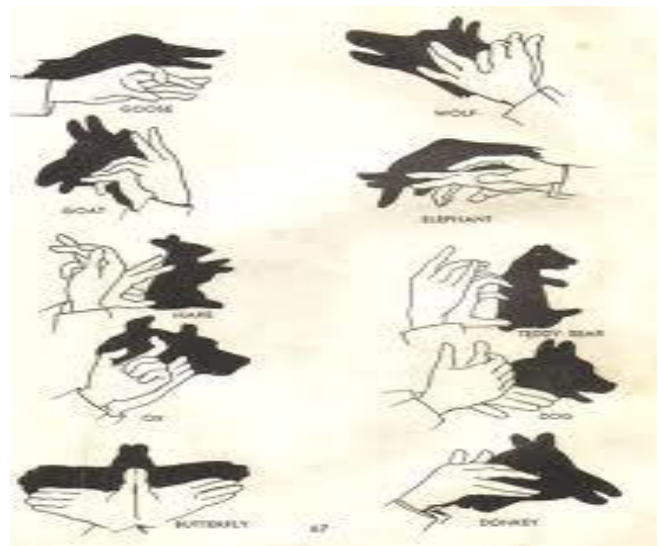


Figura 191: Figuras con las sombras de las manos

BLOG DE DISEÑO GRAFICO. Como hacer figuras con las sombras de las manos. (En línea) <http://roc21.blogspot.com/2008/01/cmo-hacer-figuras-con-la-sombras-de-mis.html>. (Citado el 14 de octubre del 2009)

EJERCICIO 5 A continuación encontraremos las palabras que identifiquen los siguientes símbolos con las manos.

Figura 192 Las manos y los símbolos

Palabras

- Son 5
- Está bien ok
- Esta perfecto
- Silencio en música
- El rock
- Mal hacia abajo el pulgar
- Silencio
- Pensando
- No lo se
- Aléjate
- Me da pena
- Soy fuerte
- Tu eres
- Yo soy
- Silencio
- Tacaño
- Dinero
- Tiempo fuera



LA WEB PEDAGOGIQUE. Las manos del mundo. (En línea)<http://lewebpedagogique.com/vamoschicos> (citado en 10 de noviembre del 2009)

Pasa al frente y represéntalos ante los demás y ellos adivinaran que es lo que quieres decir con tu lenguaje no verbal. Observemos a los demás y determinemos que otros símbolos pueden expresar con sus manos, como es el manejo de estas, en el momento de hablar.

9.3.1.11 El movimiento de las manos al hablar o al comunicarse con los demás: Esta generalmente aceptado que podemos emitir un mensaje con más claridad si lo acompañas de movimientos de la mano. Esta comprobado que las personas más extrovertidas, son las que utilizan mas sus manos al hablar, al igual que los oradores quienes las utilizan de manera sincronizada a su discurso.

Después de la cara *LAS MANOS* son la parte más expresiva y comunicativa del cuerpo. Las manos te ayudan a inspirar *confianza*

1. EJERCICIO: Mírate al espejo e imita las distintas posiciones que se utilizan al hablar, fíjate si se te ven bien o mal, y lee el significado. La *posición de las palmas* hacia arriba transmite un mensaje positivo, hacia abajo será negativo. Las manos hacia abajo también indican dominio y autoridad, se utilizan para emitir una orden.

Figura 193 Manos al hablar1



Piensa en que te estén pidiendo un favor con las manos cerradas y hacia abajo, sentirás como si fuera una orden, O si lo hacen con las palmas hacia arriba, lo veras como un favor. Imagínalo!!

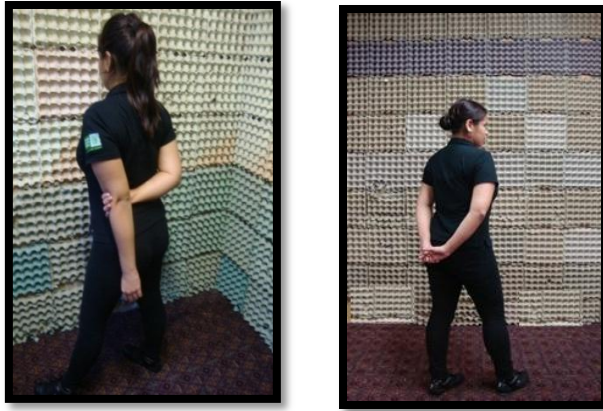
Las personas que **entrelazan ambas manos** mientras hablan, informa algo pero no da mucha confianza, si permanecen cerradas todo el tiempo identifican que se encuentra en un estado de tensión y de actitud negativa.

Figura 194 Manos al hablar2



En cuanto más alta sea la posición delante de la cara, más negativa y tensiónate te veras, y la respuesta no será positiva, si las mantienes abajo te veras más tranquila.

Figura 195. Manos y brazos al hablar



El ponerte las manos detrás de la espalda inspira **confianza**, porque te encuentras de acuerdo con exponer la parte frontal y vulnerable de tu cuerpo. Pero si la segunda mano está sosteniendo la muñeca, la persona se encuentra disgustada o se puede significar nerviosismo. Cuanto más arriba del brazo sujete la mano, más rabia o frustración está experimentando la persona.

EJERCICIOS ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO DE LOS PIES

EJERCICIO 1. Separar y juntar las puntas de los pies 20 veces.

Figura 196. Relajación de los pies



EJERCICIO 2. Flexiones de los Pies: Con los talones apoyados en el suelo, levantar y bajar el extremo de los pies alternativamente.

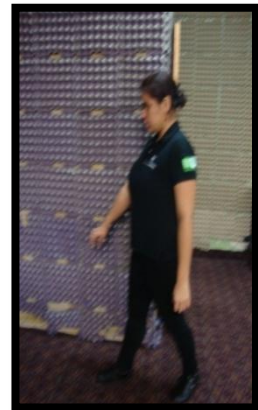
Figura 197. Flexión y relajación de los talones



Para los instrumentistas quienes requieran estar todo el tiempo sentados, como los pianistas se recomienda antes de iniciar su jornada de estudio o presentación, sentirse en una posición cómoda y central en la cual se puedan movilizar de lado a lado.

9.3.1.12 Ejercicios de calentamiento y estiramiento para el rostro: Los ejercicios se realizarán con el fin del estiramiento y la relajación de los músculos de la cara, además de plasmar la emoción en el rostro, nos enfocaremos en el musculo Buccinador el cual interviene en el momento de silbar y tocar instrumentos de viento.

Así que los realizaremos antes de iniciar el estudio de un instrumento de viento o antes de iniciar una clase de canto, estos ejercicios ayudan a relajar y a dar elasticidad al rostro, además de concientizarnos de toda la variedad de expresiones que poseemos.



Frente a un espejo inicia observándote y ve desarrollando cada ejercicio, al finalizar intenta tocar tú instrumento, cantar o hablar y veras el resultado.

EJERCICIO: Tome aire por la boca y manténgala cerrada durante cinco segundos de forma tal que las mejillas queden infladas. Suelte lentamente el aire y repita unas 12 veces.

Figura 198. Las Mejillas



Figura 199 La boca



Abra la boca como cuando bostezas y ábrela aún más (primero como si pronunciaras la letra a y luego la letra o). Contraer un lado de la cara y estire el otro. Repetir alternativamente. Luego coger las mejillas con las manos, tira de ellas hacia afuera. Descansar y repetir todo el ejercicio 10 veces.

EJERCICIO PARA EL ROSTRO:

Figura 200. El rostro



Ejercitar los músculos de la cara practicando este ejercicio. Comience por fruncir la **nariz** como si hubiera oliendo algo desagradable.

Figura 201. La lengua

Sacar la lengua como si estuviera maravillosamente



para liberar los músculos de la **garganta** lanzando un grito mudo, es estimulante y relajante.

Figura 202 .Movimiento de los Labios



Gira los **labios** apretados a izquierda y derecha y acompáñalo con una gran mueca de gato. Abre al máximo los ojos e intenta que la mueca vaya de oreja a oreja.

SONRIE Y EL MUNDO ENTERO....TE SONREIRA

EJERCICIO TIPOS DE SONRISAS: Demuestre que está interesado en la conversación de alguien, sonría. Existen 2 tipos de sonrisas:
LA FALSA, ES UNA SONRISA MUY PEQUEÑA Y NO DEMUESTRA NADA.

Figura203. Sonrisa1



EJERCICIO LA SONRISA
EXPRESA FELICIDAD

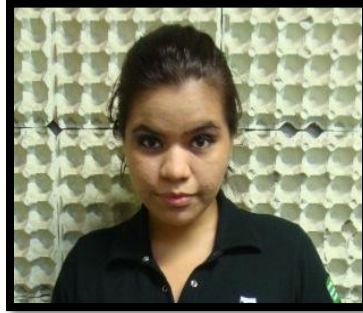
VERDADERA, ES AMPLIA Y

Figura 204SONRISA INTERIOR:



Tiene una presentación y va a cantar o tocar, pero no cree conveniente sonreír mostrando los dientes, sonrío interiormente, mírese interiormente y sonrío, esto se verá reflejado en su rostro el cual se verá agradable ante los demás y permitirá relajar y mantener una buena posición de el rostro y el cuello, para el canto.

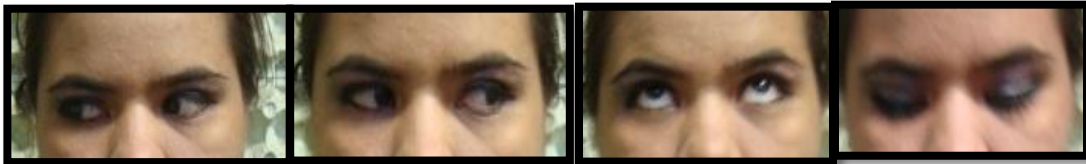
Figura 205. Sonrisa Interior



9.3.1.13 Ejercicios para descansar y conocer el movimiento de los ojo: Parece ser algo difícil de manejar, pero cuando se logra, se alcanza un mayor grado de seguridad y confianza. En el público una mirada que cree una conexión directa, hacer sentir al público bien.

No cierres los ojos cuando esté hablando con alguien o tocando, ya que esto crea una barrera entre el público y usted. Por sus ojos muchas veces se puede saber lo que está pensando. Por eso, constituyen una ayuda poderosa en la conversación.

Figura 206. Los ojos



Control de la mirada: Cuando esté hablando con alguien, no esté mirando a todos lados: a la ventana, al techo, al suelo o limpiando sus uñas. Tampoco mire morbosa y curiosamente los zapatos, pantalones, camisa o peinado del que habla.

Mantenga el contacto ocular, pero sin fijar en exceso la mirada: eso lo hacen los locos. De todas formas, si se quiere fijar la mirada durante mucho tiempo en alguien sin cansarse psicológicamente, es factible mirar su entrecejo. Para el otro/a no hay diferencia.

EJERCICIO: mueva los ojos hacia la izquierda, hacia la derecha, arriba, abajo y al centro, esto permitirá que aprenda a controlar el movimiento de tus ojos.

9.3.1.14 Recomendaciones para mantener una adecuada postura sentado y de pie:

Figura 207: Postura de pie



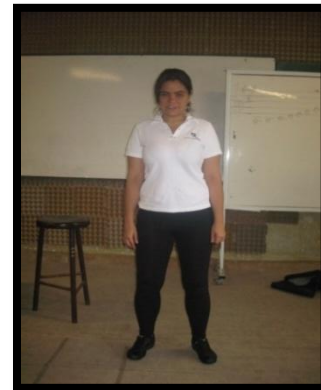
EJERCICIO Para evitar curvaturas excesivas de la espalda y molestias en la zona lumbar se recomienda elevar levemente un pie apoyándolo en un pequeño cajón, y cambiar de pie cada cierto tiempo.

Al estar de pie hablando o tocando no apoye el peso sobre una sola rodilla, ya que esto crea un desequilibrio sobre los ligamentos y sobre la rotula que no permite realizar el trabajo muscular normal, además puede crear alteraciones posturales.

Figura 208: Posturas.



PESO EN LAS DOS RODILLAS
PESO EN UNA SOLA RODILLA



Se debe estar atento a la postura adoptada manteniendo una posición idónea. Cada vez que pase frente a un espejo o vidrio donde se refleje su imagen, fíjese bien como está parado o como camina. Si no está recto enderécese inmediatamente. Es necesario realizar ejercicios para mejorar la postura porque los músculos se debilitan lo que origina enfermedades musculares.

Ejercicios para Mejorar la Postura

EJERCICIO: Póngase de pie contra una pared. Pase la mano entre la región lumbar y la pared, si su columna esta demasiado arqueada. Doble las rodillas e inclina la pelvis hacia arriba, aguanta en esa posición y relájate. Repite varias veces. Ahora acércate a la pared y notarás que tu espalda esta mucho mas plana.

Figura 209: Postura-Columna



Si una persona se encuentra de pie por mucho tiempo, es recomendable relajar la musculatura mediante ligerosmovimientos de las piernas, esto también ayuda al funcionamiento del sistema circulatorio.

OJO: ES MEJOR ESTUDIAR DE PIE QUE SENTADO:

Aunque casi todas las personas asocian la posición de sentado con una gran comodidad, el esfuerzo que supone para la espalda es en realidad aproximadamente el doble que cuando se está de pie. Puesto que permanecer sentado durante periodos largos, sobre todo en una silla incorrecta puede debilitar la compleja red de músculos y ligamentos que sustenta la columna vertebral.

CONSEJOS PARA CAMINAR BIEN:

- 1- La mirada hacia el frente no hacia el piso
- 2- Los hombros hacia abajo, el cuello extendido
- 3- La espalda recta pero sin rigidez
- 4- El estomago ligeramente contraído (esto sucede naturalmente si estas recta)
- 5- Al caminar las caderas deben de dar el liderazgo no el estomago o la cabeza
- 6- Camina con pasos largos. No corras, camina a ritmo moderado.



Si no tienes nada en los brazos estos deben de estar a los lados de tu cuerpo y moverse naturalmente. No los cruces frente a tu pecho o pongas las manos en los bolsillos.

Posición Sentado:

EJERCICIO: Mantenga las piernas un poco separadas, esto demuestra seguridad y educación, mantenga la columna estirada y extendida, la cola pegado a la silla y su peso uniformemente distribuido en ambas nalgas. Las piernas cruzadas demuestran comodidad pero a la vez un poco de inseguridad. Además que obstaculiza la circulación, si las cruza hágalo solo a la altura de los tobillos. Si tiene un cojín para la espalda, le permitirá estar y sentirse más cómodo.

Una posición por muy buena que sea, no puede mantenerse durante largo tiempo. Al estar mucho tiempo sentado genera cansancio y problemas de circulación. Sentarse correctamente es importante, pero también lo es moverse o levantarse cada cierto tiempo para evitar la fatiga.

Figura 210 Postura Sentado



POSICION
CORRECTA



POSICION INCORRECTA

Se recomienda buscar un asiento con espaldar, cuando se necesite estar en esta posición mucho tiempo.

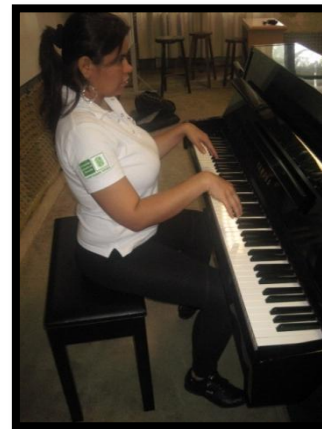
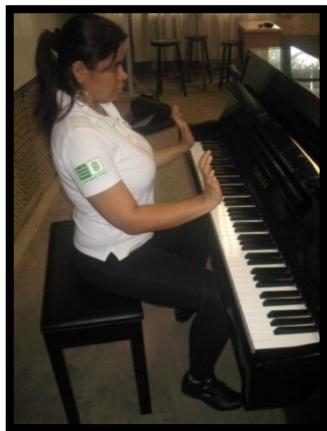
9.3.1.15 Ejercicio para favorecer la postura y el desplazamiento: Adquiera una posición central en la banco del piano y desplácese lado a lado, descubra si en esta posición puede sentirse cómodo y tiene libertad de movimiento.

Figura 211. Desplazamiento en el piano



La idea de este ejercicio es encontrar una posición que permita al ejecutante sentirse bien y sentarse adecuadamente. Este es un primer paso de exploración. Recuerde que los codos, deben estar a la misma distancia del teclado, si el banco del piano es muy alto estará más propenso al cansancio y tenderá a agacharse, si es muy bajito lo obligará a hacer una flexión en cada brazo para poder tocar y esto dificultará la ejecución. Revise esto antes de empezar.

Figura 212. Postura en el piano



9.3.1.16 Como descubrir las distintas clases de movimientos: El espacio: aprende a ser consciente de tu espacio por medio de estos ejercicios.

Figura 213. El espacio



EJERCICIO: Nos ubicamos en un punto en el espacio, percibimos todas las direcciones a las cuales nos podemos dirigir.

EJERCICIO: Ahora empezaremos a desplazarnos con el espacio, observando que objetos o con que personas podemos

interactuar. Realícelo con los ojos cerrados, para visualizarlo mentalmente, al apropiarse y asegurarse del espacio, abrir los ojos y sentirse seguro y libre sobre él.

Figura 214. El espacio y el objeto

2. Hacer también el mismo ejercicio pero cargando el instrumento musical. Ahora en una hoja blanca y con un lápiz, dibuja y describe lo que viste. No permanezca quieto en un solo lugar, lo mejor que puede hacer es desplazarse por el espacio, además de captar la atención de los demás, esto estimulara tu circulación y evitara que los músculos se contraiga

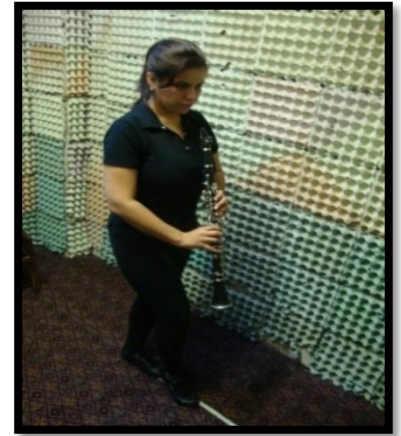
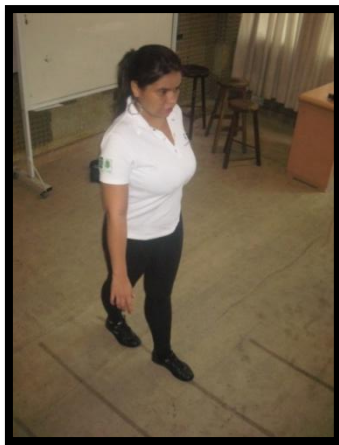
Figura 215. El desplazamiento



9.3.1.17 Ejercicio para la exploración del equilibrio:

Ejercicio: Trazar una línea recta y empezar a caminar sobre ella, sin salirse. Primero hágalo solo y luego con el instrumento, esto le ayudara a equilibrar el peso y a concentrarse en el cuerpo al caminar.

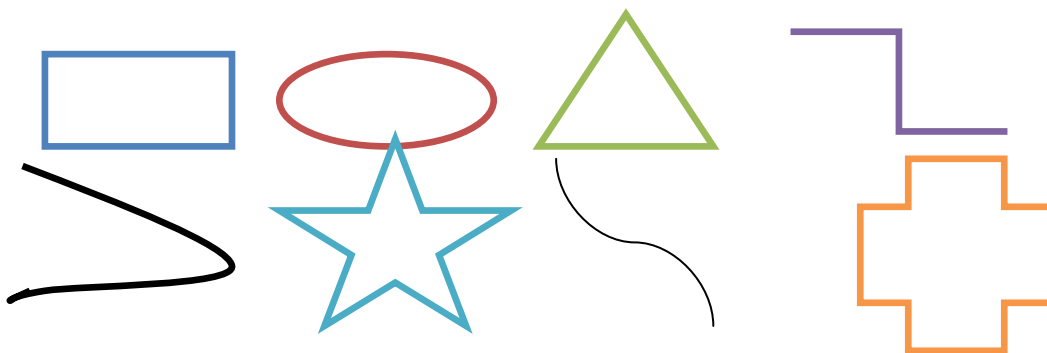
Figura 216. El equilibrio.



EJERCICIO EL ESPACIO: Posición: De pie

EJERCICIO: Dibuja en el piso las siguientes figuras. Desplácese en las siguientes direcciones.

Figura 217. Direcciones en el espacio



9.3.1.18. Exploración de los niveles de movimiento:

EJERCICIO: Acostado en el piso, y empezar a experimentar movimientos bajos, como una serpiente, rodar por el piso, gatear como un bebe, representar animales como el león.

Figura 218 Nivel Bajo



MEDIO:

Figura 219. Nivel Medio

1. EJERCICIO: En posición de rodillas, empezar a saltar como canguros, a caminar como enanitos, a caminar agachados como viejitos.

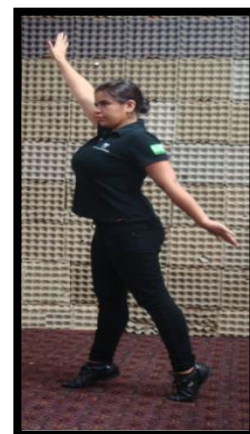


ALTO:

2. EJERCICIO: De pie, estirándonos, saltando, caminando como con tacones, sintiéndonos unas jirafas etc.

Figura 220. Nivel Alto.

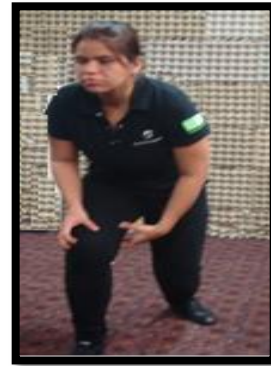
9.3.1.19 Exploración de las distintas clases de movimientos: Selecciona un tipo de música, para cada movimiento y represéntalos. Este ejercicio además de experimentar las características del movimiento, permiten vivir las dinámicas y características de las obras musicales.



EJERCICIO. PESADO

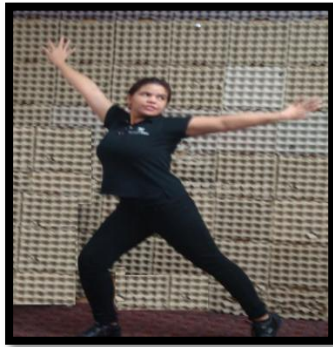
Figura 221.Pesado

Sintiendo que carga ladrillos, caminar lentamente sintiéndose muy gordo y pesado.



EJERCICIO: LIVIANO

Figura 222: Liviano



Hacer movimientos que permitan sentirse libres y delgados como una pluma.

1. EJERCICIO: MINIMO:

Figura 223 .Movimiento mínimo



Pasos muy cortos

2. EJERCICIO: MAXIMO Pasos largos y movimientos grandes.

Figura 224. Movimiento máximo.



3. EJERCICIO: RAPIDO.

Correr o caminar a máxima velocidad, moverse muy rápido.

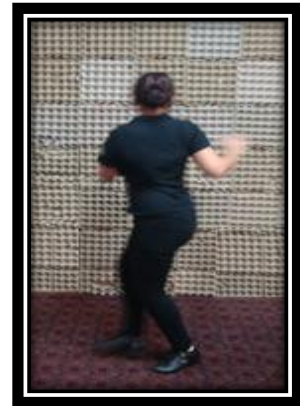


Figura 225. Movimiento rápido

4. EJERCICIO : LENTO

Caminar muy despacio y tranquilo, realizar movimientos en cámara lenta

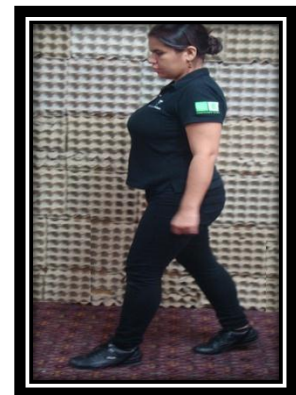


Figura 226. Movimiento Lento.

5. EJERCICIO MOVIMIENTOS REBOTE:
Saltando por todo el espacio



Figura 227. Movimientos Rebote.

6. EJERCICIO MOVIMIENTOS LIGADOS
Movimientos largos, sin levantar un pie hasta que el otro llegue a su lugar.

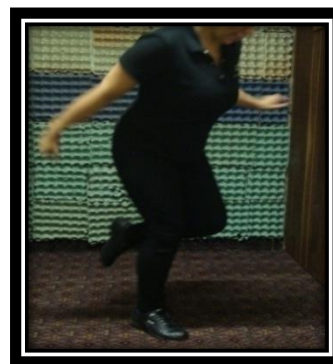


Figura 228. Movimiento ligado

7. EJERCICIO CORTADO:

Como si el piso estuviera caliente, saltando de lado a lado. Con paso muy cortos.

Figura 229. Movimiento Cortado



9.3.1.20 El sistema límbico – La expresión:

Figura 230. El sistema límbico

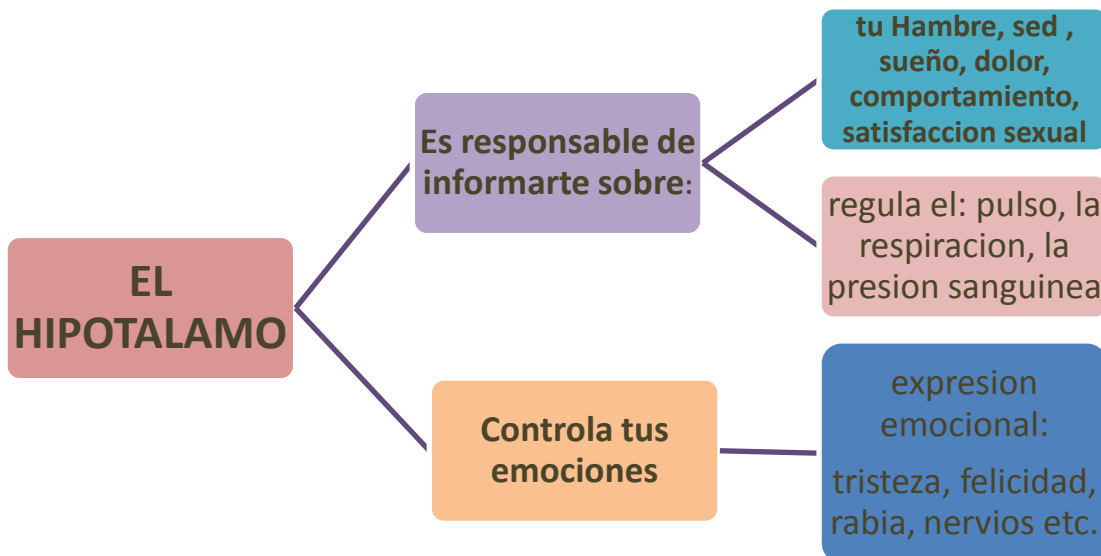


BARUQUE, Juan Carlos. Aromaterapia. (En línea) <http://unmundomisterioso.com/medicina%20alternativa/Aromaterapia.htm> (Citado en 2 de noviembre del 2010)

Aquí se procesan las distintas emociones, el hombre experimenta penas, angustias y alegrías intensas gracias a este sistema.

EL HIPOTALAMO

Cuadro37: El hipotálamo



EJERCICIO PARA DESARROLLAR LA EXPRESION

En una posición cómoda cierra los ojos y empieza a explorar el instrumento toque cada nota y empiece a sentir la vibración dentro de su cuerpo, toque lentamente no necesita correr para sentir que está tocando con emoción.

Figura 231: La expresión

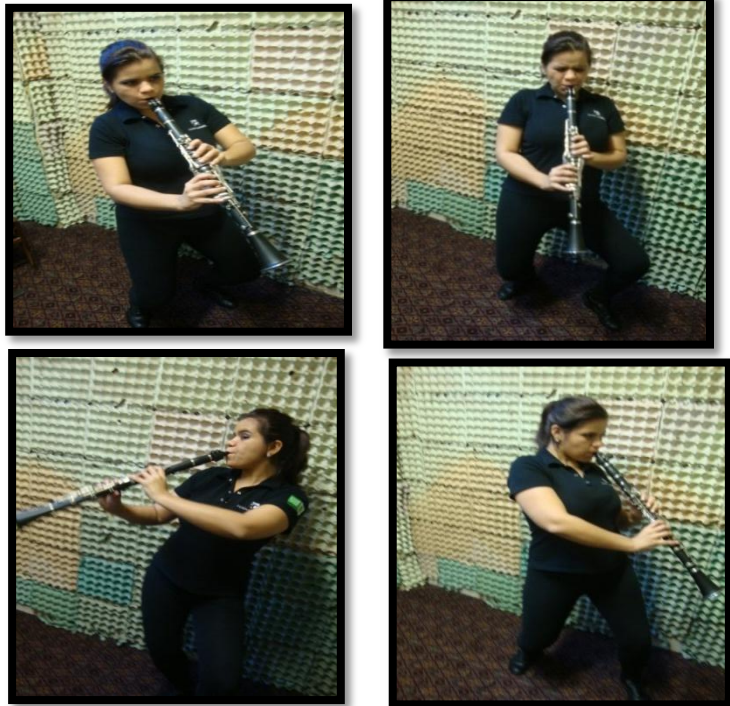


1. EJERCICIO: Sentirse como un niño; a veces el adulto se llena de prejuicios y le da pena o temor realizar ciertos movimientos o desplazamientos. empiece a explorar nuevas formas de expresión, mirándose al espejo, fijarse como se ve el rostro y los movimientos del cuerpo.

2. EJERCICIO EXPLORACION DE MOVIMIENTOS POR MEDIO DE LA DANZA:

Escucha tu música favorita y danza, coordina movimientos primero con todo tu cuerpo y después con el instrumento.

Figura 232. La danza



9.3.1.21 Juegos con la voz:

EJERCICIO: En parejas y con una sola frase identificar y dramatizar los diferentes aspectos vocales, pasar al frente y mostrar al grupo tu trabajo.

PALABRAS: NO ES LO QUE DICES
YA ESTA LLOVIENDO

Figura 233. La voz y el tono



Variar el tono de la voz, el ritmo, el volumen, la velocidad.

Realiza las siguientes expresiones:

EJERCICIO: EXPRESIONES: ABURRIDA, MIEDO, ALEGRIA, SORPRESA,
TRISTEZA, FURIOSA, MENTIRA, VERDAD.

234. La voz y las expresiones



EJERCICIO

O: DIFERENCIACION

POSICION: DE PIE: Diferenciar así canto yo, así hablo yo, así grito yo, así susurro yo, repetir constantemente hasta memorizar.

Figura 235. Al hablar, cantar, gritar y susurrar.

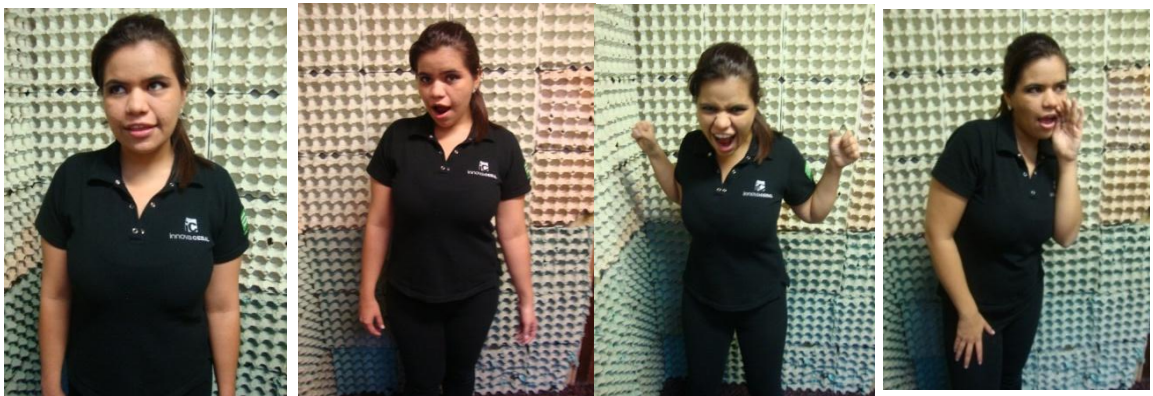


Figura 236. La imaginación

1. EJERCICIO: Potencia e Intensidad en la Voz
JUEGO DE LA PELOTA: lanzar una pelota imaginaria, e ir cantando una nota, sentir que el sonido, debe llegar bien arriba, así el volumen será más alto.

2. EJERCICIO: Posición: De pie



Figura 237. El canto y el movimiento



Brazo levantado llevándolo hacia arriba, práctica cantando la nota LA manteniéndola todo el tiempo y en esta posición, esto te recordara al cantarla que la nota es alta, y mantendrá tu afinación.

3. EJERCICIO:
POSICIÓN: DE PIE. Canta la escala en punta de pies, esto ayudara a que tu afinación no se caiga.

Figura 238. Afinación con movimiento.



4. EJERCICIO:

POSICION: DE PIE Y RODILLAS

Parados en punta de pie y cantar el acorde, doblar las rodillas y resolver el intervalo.

Figura 239. Cantando con movimiento



Ejercicio 1: La voz y la Dramatización

Figura 240. Presentador de circo.



Piense ahora en un presentador de un circo, como hablaría?

AHIVA PEQUENAUTAS. Presentadores de circo. (En línea)

<http://www.ahiva.info/Colorear/Circo/Presentadores.php?crnt=1&type=1>, citado el 20 de noviembre del 2010)

Figura 241. El payaso



Ahora un payaso, tiene miles de niños ¿como los animaría?

TIENDA DE JUGETES, JUGETERIA ONLINE. Disfraces. (En línea)
http://www.tiendadejuguetes.es/disfraces_depayaso_circo_adulto-id-3718.html
(citado el 20 de noviembre del 2010)

Si al contrario es un niño divertido, activo y feliz, como se expresaría?

Figura242. Niño hiperactivo



RIVAS, Marina. MENTA. ES. El portal de Ibiza y Formentera.(en línea)
<http://www.mennta.es/2010/01/07/mas-sobre-el-tdah> (citado el 20 de noviembre del 2010)

9.3.1.22 Ejercicios para ejercitar la lengua:

1. EJERCICIO :

Figura 243. La lengua



- Sacar y entrar la lengua rápidamente.
- Sacar la lengua ancha y entrarla.
- Sacar la lengua en punta y entrarla.
- Sacar la lengua ancha, ponerla en punta y entrarla.
- Sacar la lengua en punta ponerla ancha y entrarla.
- Llevar la punta de la lengua hacia la comisura derecha.
- Llevar la punta de la lengua hacia la comisura izquierda.
- Llevar la punta de la lengua hacia la comisura derecha - izquierda y viceversa.
- Llevar la lengua alrededor de los labios.
- Llevar la lengua entre los dientes, los labios alrededor de la boca.
- Llevar la lengua hacia los dientes superiores.

9.3.1.23. Sugerencias para el momento de dirigirse al público:

- Antes de comenzar a hablar o tocar espere que se haga silencio. Su cuerpo debe estar perfectamente compuesto, relajado. Ya sea de pie o sentado, su respiración debe ser normal. Respire lentamente seis o siete veces. Si se le seco la boca, lentamente tome un sorbo de agua para mojar los labios; luego, con lentitud y calma, deposite nuevamente el vaso en el lugar. Cuando el silencio sea total comience a hablar o tocar. Si esto no sucede no comience. Esto creara expectativas en su auditorio y el mismo se encargara de silenciar a los más remisos.

- Trate de dirigirse al espectador que está en las últimas filas de sillas o butacas, le ayudara a regular los Sonidos o voz y elimina el primer plano de la audiencia hasta tanto vaya ganando en seguridad. Cuando haga pausas aprovéchelas para medir cómo va la aventura de presentarse frente al público. Si el silencio es la respuesta, quiere decir que va por buen camino, si hay molestias en la sala tales como toses, movimientos de las sillas, quiere decir que esta aburriendo a su audiciencia y tendrá que ponerse más dinámico.
- Los ademanes no deben ser excesivamente ampulosos. Siempre tienen que estar acordes con el tema y con el temperamento suyo. No se demuestre demasiado encendido al principio.

EJERCICIOS ANTES DE HABLAR EN PÚBLICO

Si se encuentras un poco tenso o nervioso antes de hablar en público, trate de relajarse y calentar sus cuerdas vocales, practicando trabalenguas, hablando como un loco soltando la lengua o practicando ejercicios con vocales.

- "Ta-ca". Pronunciamos durante un rato y sin interrupciones (salvo para respirar) las silabas, "taca", comenzando lentamente y aumentando la velocidad conforme se domina el ejercicio. Ahora con lero.

TRABALENGUAS:

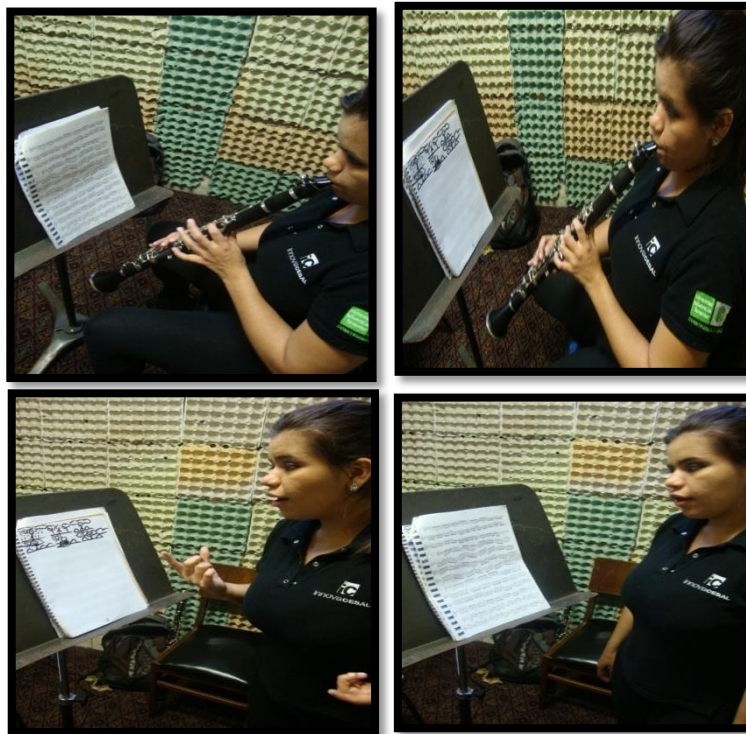
Paco Peco, chico rico,
Insultaba como un loco
A su tío Federico;
Y éste dijo: Poco a poco,

Paco Peco, poco pico. Me han dicho que has dicho un dicho
Que han dicho que he dicho yo,
El que lo ha dicho, mintió,
Y en caso que hubiese dicho
Ese dicho que tú has dicho
Que han dicho que he dicho yo,

9.3.1.24 La Memoria:

EJERCICIO: Dibuje lo que va a decir o tocar, estos pueden determinar una vivencia, o un simple gusto. Al ejecutar su instrumento, cantar o hablar, recordara todo con mayor facilidad.

Figura 244. La Memoria



9.3.1.25 La emoción: Al cantar, al hablar o al Interpretar un instrumento frente al público. “La emoción puede desempeñar un papel estimulante o inhibitorio, según sea agradable o desagradable respectivamente. Hay ciertos estados afectivos que estimulan la fonación como la cólera mesurada, la alegría, el optimismo, la sorpresa, así como otros la perturban, como la pena, la tristeza, el pesimismo, el aburrimiento, el dolor, la ansiedad, el trac”.¹¹⁹

El estado afectivo que más influye sobre un cantante o instrumentista es el hecho de cantar o tocar en público. “Esta perturbación emocional es conocida con el nombre de Trac y es vivida, en mayor o menor grado por todo aquel que ha de manifestarse en público”¹²⁰

En algunas personas este fenómeno se exterioriza produciendo desde el temblor de la voz, los labios y/o el mentón hasta la afonía, y falta de respiración. Para contrarrestar el miedo es necesario que una serie de factores como la buena salud y calidad natural de los órganos vocales, una buena técnica vocal, e instrumental, buen dominio musical, mucho trabajo de memorización, análisis y estudio de la música que va a hacer.

¹¹⁹ REGIDOR, Ramón. La Voz en la Zarzuela. Madrid: Ediciones Real Musical, 1991. 53. P.

¹²⁰ *Ibíd.*, P.53

Las emociones naturales o fingidas obran del mismo modo. Sentir alegría o tristeza simulada eleva el tono musical o la tonicidad física del esfínter glótico modificando el timbre. (Esfínter es una estructura, usualmente un musculo en forma circular o de anillo que permite el paso de una sustancia de un órgano a otro por medio de un tubo u orificio a la vez que impide su regreso.)

Parecería contradictorio, pero la mejor manera de dar solución a las alteraciones fonatorias por emoción es cantar o tocar en público con la mayor frecuencia posible, ya que esto hace que el cantante o instrumentista logre comunicar sus emociones acostumbrándose a cantar en público y cada vez sienta este hecho de forma más natural.

9.3.1.25 Temas musicales de ambientación:

1. CLIMA TRANQUILO:

Se buscaran temas que incentiven los movimientos calmos, la quietud y, en general, los que requieren desplegar poca energía.

Ejemplos: Erik Satie: “Les gymnopedies”

Juan S. Bach: “Concierto N. 1 para Violín y orquesta” 2 do Movimiento.

“Concierto en Do menor para violín, Oboe y orquesta”, y 2 do Movimiento.

Modern Jazz Quartet: “Fontessa”

Albinoni: “Adagio”

Handel: “Sonata para flauta”; **Largettos, adagios y andantes.**

Ragas hindúes

2. CLIMA ENERGETICO

Se elegirán temas musicales que inciten al movimiento con un mayor compromiso de carga energética que en el caso anterior.

Ejemplos:

Borodin: “Danzas polovtzianas”

Wagner: “Cabalgata de las walkirias”

Katchaturian: “Suite de danzas Gayaneth”

Orff: “Carmina Burana” (alguno de sus temas)

Theodorakis: “ z ”

Brahms: “Danzas Hungaras”

Dvorak: “Danzas eslavas”

Batucadas: africanas y Afro brasileñas

3. CLIMA OBSESIVO

Los temas musicales correspondientes a este clima incentivarán la búsqueda del movimiento reiterativo, con gradual aumento de la energía desarrollada.

Ejemplos:

Ravel: "Bolero"
Paganini: "Perpetuo movile"
Duka: "El aprendiz de brujo"
Folklore: "Danzas rumanas"
 "Danzas griegas"
Britten : " Guía musical de la juventud"

4. CLIMA ALEGRE, CON FUERTE ARRASTRE

Se seleccionaran temas musicales que puedan incentivar el sentido lúdico, con humor y ritmo vivaz, movimientos rápidos, ágiles, pero sin excesivo empleo de energía.

Ejemplos:

Folklore Argentino: Chacarreras

Folklore Argentino: Carnavalitos

Sambas Brasileñas

Valses tirolés

Jotas españolas

Polcas

Folklore colombiano: Bambuco fiestero

Folklore colombiano: cumbias, mapale.

Temas medievales: Saltarello, Trotto, Estampie.

5. CLIMA DRAMATICO

Los temas elegidos incentivarán la creación de acciones con gran carga afectiva dramática.

Ejemplos:

Cantos Gregorianos

Negros Spirituals

Stravinsky: "La consagración de la primavera"

Beethoven: " la 7ª. sinfonia"

Wagner: Oberturas

Brahms: Doble concierto para violín; cello y orquesta"

Mahler: "Las canciones fúnebres", "Sinfonía N. 1"

Prokofieff : " Cantata Alejandro Nevsky"

Tchaikovski: "Sinfonía N.6"

Basado en el libro LA EXPRESION CORPORAL DE P.STOKOEY A.
SCHACHTER.

9.3.1.27 Consejos y recomendaciones:

- **Al hablar:** Es importante pensar antes de hablar, pensar como lo vas a decir y expresarlo con tu cuerpo y palabras de la mejor manera, con el tiempo lo dominaras.
- Esta comprobado que si cantamos la obra antes de tocarla , el cerebro asimilara más fácilmente la melodía y al ejecutarlo el espectador percibirá lo que se quiera transmitir.
- **Al escuchar:** Demuéstrale a los demás que estas interesado al escucharlos, con movimientos de cabeza, un buen contacto ocular y una sonrisa.
- **Tu actitud:** está comprobado que con una actitud abierta, se pueden obtener resultados positivos, y existen menos posibilidades que tu interlocutor adopte una posición de lenguaje corporal cerrado. Tu simpatía determina tu éxito tanto en tu vida profesional como en la personal.
- **Relación con los demás:** rompamos esa burbujita invisible a nuestro alrededor cuando conoces a alguien, intenta no cerrarte y trata de ser amable con él, algunas personas evitan: el contacto físico, el contacto ocular, giran la cabeza para no ver, utilizan un periódico como barrera.
 - Primero cambia tu manera de ver a los demás, para que ellos cambien la manera de verte a ti, no creas que todos sean aburridos o amargados, ya que esto te cierra.

EL SECRETO PARA QUE CAER BIEN ES EL COMO HACEMOS SENTIR BIEN A LOS DEMAS.

- **LA APARIENCIA:** Estudios han indicado que las personas se fijan primero en la ropa, que en el aspecto físico, de hecho algunas empresas contratan solo fijándose en eso. No tiene que ser lindo o feo para gustar... es el cómo luzcas.
- **SONRISA:** Cuando tú sonríes haces que los demás se sientan bien, la sonrisa debe ser sincera y no todo el tiempo.
- **ACTITUD:** si te conoces bien tu cuerpo, te sientes bien, si te sientes bien, cambian tus pensamientos, si cambian tus pensamientos, cambian tus expresiones y con ello tu comportamiento.
- **CONTROL EMOCIONAL LOS NERVIOS:** cuando sientes nervios, te arde el estomago, los músculos se contraen y pierdes coordinación muscular, la respiración se vuelve irregular, las glándulas sudoríparas se estimulan y empiezas a sudar, la garganta se seca y lo peor de todo se obstruye el paso de información por el cerebro que no te permite procesar, todo esto gracias al estímulo que envías al sistema límbico este lo procesa y permite que surjan este tipo de cambios en ti, pero como controlarlos , el poder y control de tu cuerpo lo tienes tu, cambia tus pensamientos antes de presentarte en público, siéntete feliz y agradable y los demás te recibirán de la misma manera, no te limites en el escenario, saca ese niño que llevas dentro y disfruta. Todo esta en tus pensamientos eso será lo que reflejes.

CONCLUSIONES

En el entorno social, familiar y cultural se aprenden valores, costumbres, actitudes, que son determinantes para formar hombres física, social y psicológicamente íntegros.

El comportamiento humano transcurre en medio de un marco social interpersonal donde estamos en constante interacción con otras personas; A través de ellas las personas van modelando su particular modo de ser y de comportarse, sus creencias, actitudes y, en definitiva, su propio yo. Lo que somos es el resultado de esta interacción.

Integral significa “lidiar con el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu”. Un ser capaz de pensar, sentir y actuar, en forma coherente, que genera una sincronía entre la mente el cuerpo y el espíritu. Un pedagogo, con formación integral basada en valores, morales y éticos. Un ser cultural y científico. Un ser capaz de manifestar todo su interior por medio de un código propio, en la expresión corporal como medio de comunicación.

Las etiquetas que se colocan a las cosas, dirigen el pensamiento hacia un sentido u otro. Cuando se califica algo como interesante, las reacciones son diferentes en algo que se ha calificado como no vital.

La expresión corporal es un asunto de trabajo sistemático sobre diversas experiencias corporales que apuntan al desarrollo de una sincronía con la mente y a la generación de sensibilidades, vivencias y consciencia del propio cuerpo. Más allá de lo conceptual, lo que afecta a los diseños curriculares de la formación docente en diversas áreas.

La expresión corporal debe ser la herramienta fundamental en la formación del mediador pedagógico en el ámbito musical, teniendo clara su importancia e incluyéndose como parte del currículo de la carrera de licenciatura en música UIS.

En el campo de las prácticas educativas, la expresión corporal se define como una relación armónica entre la kinesis, la proxémica y la cronémica de una persona, según la naturaleza de ésta, para significar y comunicar con el cuerpo.

El cambio de pensamientos negativos por positivos, el quitarse todo tipo de prejuicios el sentir la libertad y la sensibilidad de un niño, puede ayudar al desarrollo de la expresión corporal en la formación del mediador musical.

El conocimiento corporal genera seguridad en el músico mejorando la actitud en escena y permitiendo mayor desenvolvimiento y transmisión de sus emociones.

La relajación, el estiramiento y el calentamiento de los músculos antes de la puesta en escena evitan cansancios, reactiva el sistema circulatorio y permite crear conciencia del cuerpo.

Una buena postura le permite al músico sentir mayor comunicación en su obsteto de conocimiento, con su entorno. De esta forma desarrollara una mejor comodidad, tranquilidad, evitando dolores de espalda, cansancio físico, estrés, lesiones etc., y a su vez influyendo en la libertad y desenvolvimiento corporal.

El control emocional en el mediador pedagógico musical, es fundamental para saber sobrellevar cualquier situación que se presente, ya que de ella dependen los comportamientos y actuaciones en el individuo.

La percepción corporal, el desarrollo de una biomecánica natural, la compensación y equilibrio de la musculatura, son pilares fundamentales en la prevención de lesiones musculares, repercutiendo en la técnica del instrumentista, por tanto deberían ser conocidas y fomentadas por los profesores a lo largo de los diferentes niveles de enseñanza.

El espacio se desarrolla en los distintos niveles y tipos de movimientos. Para el dominio de este, se requiere un trabajo práctico, basado en la exploración y el desplazamiento con el fin de mejorar el desenvolvimiento del músico en el escenario.

La voz influye indiscutiblemente en la transmisión de la expresión. El tono, el volumen, el ritmo, el acento y el timbre son aspectos fundamentales, que necesita el individuo para canalizar significativamente con su transmisor musical.

SOLUCION DE CONTINUIDAD

La expresión corporal como herramienta de mediación en la asignatura didáctica Musical I-II, tuvo un impacto en los estudiantes matriculados en el I-II semestre del 2010. La incorporación del cuerpo como mediador del aprendizaje musical, se convierte en una estrategia de enseñanza aprendizaje, por excelencia. Una vez desarrolladas las estrategias de: trabajo colaborativo, el juego, la canción, el taller dirigido y la discusión guiada los resultados obtenidos, mediante la aplicación de rejillas, arrojan un cambio importante tanto en la concepción de la asignatura por parte de los estudiantes, quienes siempre la han visto como una materia de relleno que nada aporta a su formación, como en la forma de promover procesos de enseñanza y aprendizaje de la música en los distintos niveles de enseñanza básica y media. De igual manera, se observó un gran compromiso de parte de los estudiantes involucrados quienes propendieron por la búsqueda de su expresión corporal, aunada a las competencias que se trazaron para su desarrollo. Igualmente el grado de satisfacción fue elevado y se espera continuar aplicando esta herramienta dentro de esta asignatura con el fin de que a futuro estos educandos busquen fortalecer su expresión corporal como herramienta mediadora en su quehacer pedagógico.

Cartilla: herramientas para desarrollar la expresión corporal en el mediador pedagógico en el ámbito musical, necesario en la educación musical el cual se convierte en una ayuda para el estudiante en formación. Se pretende que el educando integre e interiorice esta herramienta como fundamental en su quehacer pedagógico musical.

Pendones – herramientas básicas de la expresión corporal: El estudiante necesita integrar sus conocimientos teórico- prácticos con la expresión corporal, durante su proceso en formación se facilitaran pendones en los cuales el educando encontrara una guía de ejercicios básicos para el desarrollo de la expresión corporal, este se mantendrá visible para todos los estudiantes de la licenciatura en música de la Universidad Industrial de Santander.

Talleres la expresión corporal en el licenciado en Música: Socialización de resultados, dirigido a todos los estudiantes y docentes que deseen asistir a capacitaciones permanentes donde el cuerpo, el movimiento, la mente y el espíritu serán herramientas que no solo permitirán la reflexión permanente del estudiante en su quehacer profesional sino permitirán continuar implementando esta estrategia.

Publicación de artículos y videos de concienciación: Para la divulgación y socialización de resultados se utilizaran medios escritos y visuales, los cuales esperamos tengan un gran impacto en la sociedad santandereana-colombiana y a nivel mundial donde puedan llegar estas revistas indexadas por Colciencias.

Consolidación y desarrollo de las líneas interdisciplinarias de investigación dentro del grupo CUYNACO: la cual genere un impacto académico y social permitiendo que la Dirección de Investigación y Extensión continúe apoyando trabajos de investigación musical permitiendo la innovación y la propensión de la alta calidad del futuro licenciado en música UIS.

BIBLIOGRAFIA

- AGUILERA, Susi. El Taller de Juegos verbales y corporales. Buenos Aires: Los autores, 1999
- ALVAREZ, Rosa Ana. Sistemas de signos no verbales en los esperpentos: análisis semiológico. México: Edición Reichenberger, 1998
- BAQUERO, R. La zona de desarrollo próximo y el análisis de las prácticas educativa. Vigotsky y el aprendizaje escolar, Buenos Aires: Editorial: Aique 1996
- BERGE, Yvonne, Isabel AVELLO MURIAS. Pedagogía y metodología de la danza basada en la E.F. Gijón: Avello, 2002
- BOSSU; Henry y Claude CHALAGUIER. La expresión corporal. Barcelona: Martinez-Roca, 1986
- CARDONA, Patricia. La percepción del espectador. México: CENDI, 1993
- CASTRO, Ricardo .Juegos y actividades musicales. Juego al servicio de la educación. Argentina: Editorial Bonum, 1985
- CONDE y J.L./VICIANA, V. Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga: Aljibe, 1997
- CRAIG, G.J. Desarrollo psicológico. México: Prentice-Hall, 2001
- CRATTY, B.J. Motricidad y psiquismo. Valladolid: Miñón, 1974
- DAVIS, Flora. La comunicación no verbal: La comunicación a distancia y en proximidad. Madrid: Alianza Editorial, 1976 ISBN: 978-84-206-3954-3
- DE GAINZA, Hemsy violeta, La iniciación musical del niño. Argentina: Edición Ricordi, 1964
- DENNIS, Daniel, El cuerpo enseñado, Barcelona: Editorial, Paidós, 1980
- DROPSY, Jacques. Vivir en su cuerpo (expresión corporal y relaciones humanas). Buenos Aires: Paidós, 1987
- ECO, Umberto. Cinco escritos morales. Barcelona: Lumen, 2ª ed., 2004
- FELDENKRAIS, Moshe, Autoconciencia por el movimiento, Barcelona: Paidós Ibérica.2009

- FERNANDEZ, E, De la expresión corporal a la comunicación interpersonal, Madrid: Narcea, 2005
- GADAMER, Hans-Georg. Verdad y método 1. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2001
- GAYOSSO, Jesús Alberto, comunicación 1. Guía de aprendizaje. México: Colegio de Bachilleres del estado de Sonora, 2009
- GUILLERMO Dalia. Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca, Mundi música. Madrid: Editorial ideal books, 2008
- GRACE J. Craig, Desarrollo Psicológico octava edición, México: Editorial Pearson, prentice Hall, 2001
- GURROLA Castro. VÁZQUEZ, Gloria. Formación cívica y ética 2, México: Editorial patria, 2006
- HAXTHAUSEN, Margit y Rhea LEMAN. Sentir el cuerpo. Barcelona: Urano, 1989
- JACQUES, Dropsy, Vivir en su cuerpo, Expresión corporal y relaciones humanas, Buenos aires: Paidós, 1987
- James Borg, Lenguaje corporal, 7 secretos de la comunicación no verbal. Madrid: Editorial Pearson education. 2009
- JIMENEZ, Carlos, Neuropedagogía, lúdica y competencias. Colombia: Magisterio, 2003
- LAWRENCE K. Frank : Tactile Communication, en Genetic Psychology Monographs, y Touching, The Human Significance of skin, porAsley
- LEOPOLDO, Teruel. Practica de la Expresión Corporal: Expresión y Proceso Creador. España: Ñaque Editora, 2005
- LEDERACH. Jhon Paul. La Imaginación Moral: El arte y el alma de la construcción de la paz. España: Editorial Norma 2008
- LOWEN, Alexander. La espiritualidad del cuerpo. Barcelona: Paidós, 1993
- MARTINE Veilleux. La Gimnasia Emocional. Barcelona: Editorial Octaedro. 2008

- MAISONNEUVE, Jean, Modelos del cuerpo y psicología estética, Argentina: Paidós, 1984
- MATURANA, Silvia. Los Buenos Profesores: Educadores comprometidos con un proyecto educativo. Chile: Universidad de la Serena. 2009
- OBIN Jean-Pierre. *Sur une pratique d'expression corporelle avec des étudiants scientifiques*. Revue IUT Recherches et formation, N° 78, septembre 1982
- ORIGLIO, F. y otros. Jugar con los sonidos, jugar con el cuerpo. Buenos Aires: 2006
- OTERO, María Teresa, *Protocolo y organización de eventos*, Barcelona: Universitat Oberta. 2009
- PADILLA, Xose, La comunicación no verbal, España: liceus, Servicios de Gestió, 2007
- PALOMA, Santiago, De la expresión corporal a la comunicación interpersonal. Madrid: Editorial Narcea, 2000
- POYATOS, Fernando. La comunicación no verbal I cultura, lenguaje y conversación, Madrid: istmo, 1995
- ROSALES, Horacio. Sentido común, *colombianadas* y conocimiento de la lengua: Conferencia en el II Taller nacional para la transformación de la formación docente en lenguaje, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, 11, 12 y 13 de septiembre de 2008
- RULICKY, Sergio, Comunicación no verbal. Argentina: Advanced Marketing S De RI De Cv. 2007
- STARRICO, Nelly. Los proyectos de Aula. Hacia un aprendizaje Significativo. Argentina: Editorial Magisterio. 1999
- STOKOE, Patricia y Alicia Sirkin. El proceso de creación en arte. Buenos Aires: Almagesto, 1994
- STOKOE, Patricia y Ruth Harf. La expresión corporal en el jardín de infantes. Buenos Aires: Paidós (3ª ed.), 1992
- STOKOE, Patricia. Expresión Corporal: arte, salud y educación. Buenos Aires: Humanitas- ICSA, 1987

- STOKOE, Patricia. Guía didáctica para el docente. Buenos Aires: Ricordi, 1986
- TEBAR, BELMONTE, Lorenzo, perfil del profesor mediador, Madrid: Santillana, 2003

FUENTE DE CONSULTA VIRTUAL

- Abreu, Ana Margarita. La expresión corporal (en línea), <http://www.ciget.pinar.cu/No.2005-1/hablar.htm> (citado en 5 de marzo de 2005)
- ALEGRE, Juan ramón. Maestro infantil, la expresión corporal: gesto y movimiento (en línea). <http://www.formaciondidactica.com/exp-corporal.pdf> (citado en 14 de junio de 2010)
- BOUERRE, George .Teorías de la personalidad, Sigmund Freud (en línea).<http://www.elalmanaque.com/psicologia/freud.htm> (citado en 20 de junio de 2010)
- CAMPO, María, FEAL, Marcelino, Enfermedades de los músicos. (en línea). http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-arte/enfermedades_de_los_musicos.pdf (citado en 12 de junio de 2010)
- CENTRO DE ACUFENOS BUENOS AIRES. Juguetes de niños acufenos. (en línea)..<http://centrodeacufenosbuenosaires.blogspot.com/2009/08/juguetes-de-ninos-y-acufenos.html>. (citado en 20 de junio de 2010)
- EISER, J.R, RODRIGEZ, A. La actitud (en línea). <http://es.wikipedia.org/wiki/Actitud> (citada en 15 de julio de 2010)
- FRANCHIN, Jorge, Como La postura al sentarse influye en la autoconfianza (en línea). http://www.neuromente.com/index.php?option=com_content&view=article&id=361:como-la-postura-al-sentarse-influye-en-la-autoconfianza&catid=34:psicologia&Itemid=55 (citado en 15 de agosto de 2010)
- GALEON. Las actitudes. (en línea). <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/actitudes/actitudes.htm> (citado en 20 de junio de 2010)
- GONZALES, Héctor miguel. La familia como base del individuo (en línea). <http://dhphumanidades.blogspot.es/1259550539> (citado el 20 de febrero del 2010)

- HEAL HEALTH CARE NOW. Saludemocional (en línea). <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/articles/589.html> (citado en 20 de junio de 2010)
- HOWARD, Gardner, Inteligencias múltiples (en línea) http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_las_inteligencias_m%C3%BAltiples#cite_note-0 (citado en 20 de junio del 2010)
- LA ENCICLOPEDIA. Mozart. (en línea). <http://nuestraenciclopedia.blogspot.com/2009/09/mozart-3-biografias-importancia-efecto.html> (citado en 20 de agosto de 2010)
- LA PRIMERA-X-E .O.U. -10:20. ¿Porque nos tiembla la voz, cuando estamos nerviosos? (en línea). <http://www.xeouradio.com/tag/nervios> (citado en 20 de junio de 2010)
- LEÓN OLVERA, Belinda, La educación musical en la escuela (en línea). <http://www.unidad094.upn.mx/revista/36/musica.htm> (citado en 30 de agosto de 2010)
- MONOGRAFIAS.COM. La expresión corporal (en línea). <http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml?monosearch> (citado en 12 mayo de 2010)
- OBJETO Y COMUNICACIÓN. Proceso Comunicativo (en línea). <http://crayola17.wordpress.com> (citado en 15 de julio de 2010)
- ONDAS EN LA SUPERFICIE DEL SER, (en línea). <http://integrativo.net/blog/2009/04/26/el-significado-de-integral/> (citado en 25 de enero del 2010)
- BARRA, Oscar Armando, La función del docente: entre los compromisos éticos y de valoración social (en línea). [http://www.oei.es/docentes/articulos/funcion docente compromisos eticos ibarra.pdf](http://www.oei.es/docentes/articulos/funcion%20docente%20compromisos%20eticos%20ibarra.pdf) (citado en 1 de julio de 2006)
- ROMERO, M^a Rosario. Los contenidos de la expresión corporal (en línea). <http://www.fortunecity.es/imaginapoder/cyberia/344/los.htm> (citado en 14 de junio de 2010)
- SILVA, RAMOS, José Ricardo, Revista de semiología y educación física. No 5 (en línea). <http://www.efdeportes.com/efd20a/betpare1.htm> (citado en 17 de julio de 2010)

- TENDENCIAS. Stop: Adictos al trabajo (en línea). <http://www.sanjustoonline.com/2010/07/30/stop-adictos-al-trabajo> (citado en 20 de junio de 2010)
- TRIO DA PONTE, Curso de respiración (en línea), <http://perso.wanadoo.es/qvaerendo/principal.htm> (citado en 24 de septiembre de 2010)
- VERDE, Florencia, Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego (en línea). <http://www.expresion-corporal.com/Cursos%20en%20otras%20ciudades.html> (citado en 23 de marzo de 2010)
- UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER. Presentación institucional Universidad Industrial de Santander (en línea). <https://www.uis.edu.co/webUIS/es/acercaUis/index.html> (citado en 10 de julio de 2010)
- UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER. Misión Escuela de Artes Música, Universidad Industrial de Santander (en línea). <https://www.uis.edu.co/webUIS/es/academia/facultades/cienciasHumanas/escuelas/artesMusica/programasAcademicos/licenciaturaMusica/introduccion.html> (citado en 10 de julio de 2010)
- WINDOWS LIFE. Mozart. (en línea). http://gabygabrielamendezf.spaces.live.com/?_c11_BlogPart_BlogPart=blogview&_c=BlogPart&partqs=cat%3DM%25c3%25basica%2520CI%25c3%25a1sica%2520-%2520Grandes%2520M%25c3%25basicos. (citado en 20 de agosto de 2010)
 - WIKIPEDIA. La enciclopedia libre. Kinesica (en línea). <http://es.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A9sica> , (citada en 20 de agosto de 2010)