

# Enseñame a cantar

Manual de formadores



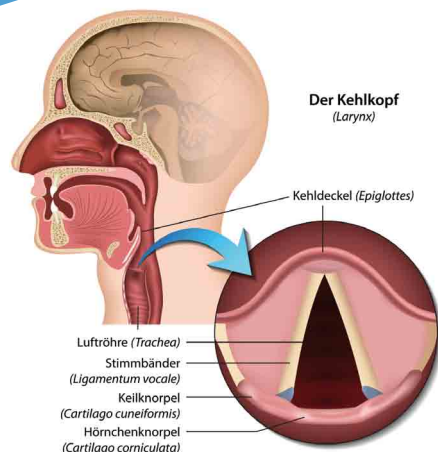
# ÁREAS DE TRABAJO

## Repertorio:

Trabajaremos con todo el repertorio de canciones que tenemos trabajado con el coro.

## Ejercicios de técnica vocal:

Un buen uso de la voz depende de varios factores:



## 1. Actitud y calentamiento corporal

- **Estirarse, desperezarse.** Estirar los brazos en varias direcciones, flexionar la espalda hacia delante dejando caer brazos y cabeza hacia abajo y subir despacito enderezando la espalda muy poco a poco, empujando el suelo con los pies. Estirar las piernas. Estirar las orejas. Bostezar.
- **Movilizar todas las articulaciones del cuerpo y "bailar" un poco.**
- **Pequeños automasajes:** de la cara y cabeza, cuello y nuca, pecho, vientre, riñones. despertar el cuerpo dando golpecitos con las manos en todo el cuerpo. Masajear el contorno del diafragma. Algunos masajes se pueden hacer también en pareja... o en una fila todos juntos.
- **Postura:** sentir los pies bien enraizados en el suelo, balancear un poquito para sentir el peso en los pies. Bascular la espalda recta, sin rigidez, alargar el cuello hacia arriba, pecho abierto, hombros relajados. Si estamos sentados aplicamos esta postura notando el peso en los huesos isquion.

## 2. Respiración

En el canto usamos la respiración abdominal

- **Respirar con las manos apoyadas en el vientre para notar su movimiento,** también con las manos apoyadas lateralmente en las costillas.

- Notar con las manos que en la inspiración **el vientre se hincha como un globo** y soltar el aire como soplando en una pajita
- **Imaginar inspirar el perfume de una rosa**
- **Respiración sorpresa:** con las manos en el vientre sacar todo el aire con una sssss muy larga, cuando acaba el aire relajo el vientre dejando que entre el aire solo (me dejo inspirar) y pongo cara de sorpresa (boca un poco abierta y ojos abiertos)
- **Me dejo inspirar en el vientre y suelto el aire con sss cortitas,** con pequeños impulsos, sintiendo como "saltan" los músculos abdominales y el diafragma
- Todas estos ejercicios se pueden realizar también **dejando salir la voz en la expiración.**

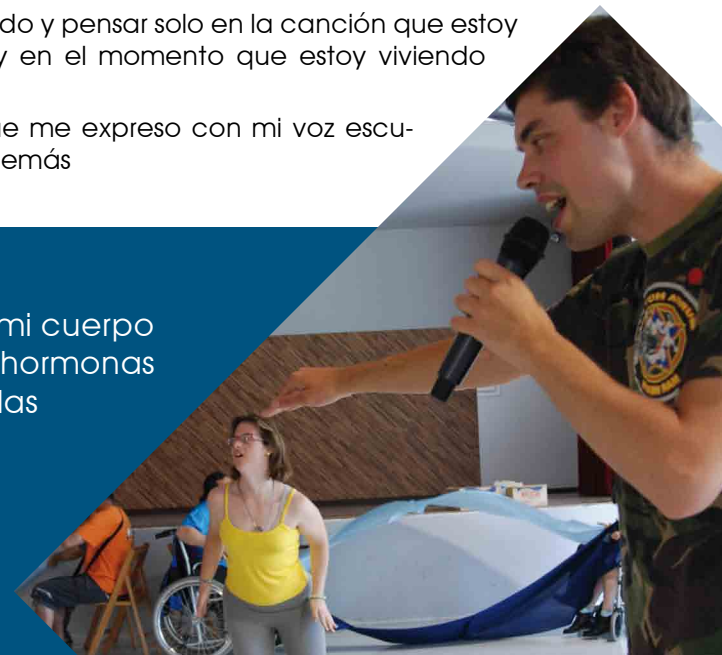
## 3. Estado de ánimo positivo

La voz va a salir mejor si mi cuerpo en general está relajado y bien dispuesto y mi estado de ánimo es positivo y abierto.

- Sonreír
- Pasarlo bien cantando
- Sentir que cantando me hago un regalo a mí mismo y a los demás
- Disfrutar mientras mi voz se funde con las demás voces
- Olvidarlo todo y pensar solo en la canción que estoy cantando y en el momento que estoy viviendo con el coro
- A la vez que me expreso con mi voz escuchar a los demás

Cuando canto mi cuerpo se llena con las hormonas de la felicidad: las endorfinas!

**Quien canta su mal espanta!**



## 4. Vocalizaciones

Postura, respiración y buen estado de ánimo se funden en el calentamiento de la voz con las vocalizaciones:

- **Empezar primero vocalizando muy suavemente**, con los labios cerrados sintiendo “cosquillitas” en los labios e interior de la boca, lengua, paladar blando (la parte que está en el fondo, en la base de la garganta)
- **Dejar salir la voz suavemente** con la boca abierta en posición de bostezo, lengua hacia abajo, e imaginar que el paladar es como la bóveda de una catedral que resuena
- **Notar la resonancia de la voz en el cuerpo**, sintiendo con las manos como vibra la cara, la frente y la cima del cráneo (sobre todo en la mmm), el cuello, la nuca, el pecho, también la espalda. Cantar en esta vibración
- **Improvisar vocalizaciones con varias vocales y sílabas**, dejando que el tono de la voz suba y baje con pequeñas escalas musicales. También se pueden hacer vocalizaciones con palabras
- **Jugar a subir y bajar el volumen de la voz** (forte y piano)
- **Jugar con el ritmo de las vocalizaciones** (lento y rápido)
- **Se pueden acompañar las vocalizaciones con gestos**, movimientos e imágenes mentales.

Y ahora... a cantar!!

## EJERCICIOS DE DIRECCIÓN CORAL:



### Para el CORO:

- **Revisión de la postura para cantar.** Si estamos sentados es muy importante que la espalda esté erguida, los dos pies apoyados en el suelo, el cuello recto (mirando al frente y un poco de reajo al papel, de forma que podamos pasar de ver el papel y al director con un pequeño movimiento).
- **Los gestos del director:** Es muy importante que el coro entienda qué significa cada uno de los gestos que va a hacer el director: para comenzar, para cortar el sonido, para

respirar, tiempo (lento/rápido), intensidad (forte/piano). Se pueden dedicar un par de minutos al comienzo para hacer un juego en el que se vayan probando estas indicaciones para asegurarse que el coro lo entiende.

### Para el DIRECTOR DE CORO:

- **Actitud:** El director debe transmitir seguridad, calma y confianza. Si el director aparenta estar muy nervioso el coro se va a contagiar de ese nerviosismo y el ensayo puede ser un desastre. Si el director muestra estar enfadado o agresivo con los coralistas el ensayo tampoco va a salir bien. Es importante por tanto sonreír, ser amable y educado, pedir al coro que hagan las cosas que les pedimos “por favor” y felicitarles cuando se esfuercen y hagan bien las cosas.
- **Posición corporal:** Hay que tener en cuenta que la imagen que el director ofrece a los coralistas va a influir mucho en que ellos hagan más o menos caso y estén o no atentos durante el ensayo. Además (¡y esto es muy importante!), el coro sin darse cuenta va a imitar la posición del director, de modo que:
  - El director debe tener una posición erguida (para que el coro cante del mismo modo). Cabeza alta, hombros hacia atrás, pies paralelos y apoyados con firmeza en el suelo.
  - El director debe mostrar una sonrisa siempre durante el ensayo, porque es importante para cantar que los músculos de la cara estén muy activos. Sin fruncir el entrecejo, ni arrugar la nariz... Con los ojos bien abiertos, los pómulos altos (como cuando sonreímos) y las cejas estiradas (como cuando recibimos una sorpresa).
- **Técnica de dirección:** Es la que se refiere a los movimientos que los directores hacen con los brazos.
- **Posición básica del director** (Subimos los brazos y los dejamos quietos, de este modo indicamos al coro que vamos a comenzar y que deben estar en silencio y preparados para empezar).
- **Pulso:** movimiento de brazos con el que indicamos el tempo (velocidad a la que vamos a cantar)
- **Impulso para comenzar:** movimiento que se hace al comienzo. Sirve para indicar al coro que debe respirar.

- **Impulso para finalizar:** movimiento que indica el momento exacto donde se corta el sonido. Sirve para que todo el coro corte el sonido a la vez.

## EJERCICIOS DE MOVIMIENTO:

Para poder movernos con libertad y sin hacernos daño primero hemos de ser conscientes de nuestro cuerpo. Por lo tanto realizaremos primero ejercicios de conciencia corporal en los que vayamos sintiendo poco a poco el cuerpo:

- **Vamos a sentir nuestro cuerpo:** ponemos la atención en la cara y sentimos la frente, las cejas, los pómulos, la mandíbula. Después ponemos la atención en la cabeza por arriba, por detrás, nos imaginamos una gran sonrisa entre oreja y oreja. Ahora sentimos el cuello por delante y por detrás, después el pecho y los brazos, los movemos libremente, después la columna vertebral, ahora la zona entre los isquiones, la cresta ilíaca y el ombligo, este es nuestro centro.

Sentimos las piernas y las movemos desde este centro. Nos movemos libremente con nuestra cabeza, manos y pies. Ahora movemos libremente todo nuestro cuerpo.

- **Trabajamos la respiración:** Respiramos llenando primero nuestro pecho y después el abdomen, retenemos ese aire y contamos hasta siete antes de empezar a soltarlo. Lo soltamos poco a poco vaciando primero el abdomen y después el pecho. Cuando nos quedemos sin aire volvemos a contar siete antes de coger aire de nuevo. Repetimos este proceso tres veces. Ahora respiramos solo con el abdomen y soltamos el aire con golpes fuertes y cortos como si quisiéramos apagar una vela. En otra inspiración dejamos salir el aire produciendo un sonido hasta que se acabe nuestro aire. Ahora estamos utilizando nuestro diafragma. ¿lo conoces? Puedes ponerle la mano en el diafragma a un compañero y notar como se mueve cuando respira.
- **Estiramientos con respiración:** Realizamos estiramientos siendo conscientes de nuestra respiración. Inspiramos al iniciar el estiramiento, realizamos tres respiraciones manteniendo el estiramiento y expiramos deshaciendo el estiramiento.



Ahora que somos conscientes de nuestro cuerpo podemos comenzar a movernos.

- Vamos a bailar una canción para poder sentirla con nuestro cuerpo antes de cantarla.
- Cada uno nos enseña un gesto o movimiento que le gustaría incluir en la canción.
- Le ponemos coreografía a esa canción. Atención porque hemos de hacerlos todos a la vez y coordinarnos con las personas que tenemos al lado.
- Trabajaremos movimientos de derecha a izquierda, delante a atrás, movimiento de brazos arriba y abajo y en forma circular, movimientos de manos y pies y movimiento de cabeza.
- Vamos a enseñar nosotros la coreografía a los demás . Somos el profesor de danza.

## JUEGOS Y PRINCIPIOS DE DINÁMICAS DE GRUPO

Tenemos que tener en cuenta que un coro, por encima de todo, es un grupo... una suma de personas con un objetivo común: cantar juntos, unidos en una sola voz.

Para poder conseguir ese sentimiento de grupo, de unidad, tenemos que trabajar la parte de la relación y la emoción dentro del grupo.

Para ello proponemos una serie de juegos o dinámicas grupales.



## 1. Juego de presentación:

### “Si fueras...”

En la primera parte de la clase es muy importante que dediquemos un tiempo a conocernos. Para eso proponemos juegos para presentarnos como el de “si fueras un cantante...” . Consiste en pedir a cada participante que diga su nombre y si fuera un cantante, qué cantante le gustaría ser. Podemos añadir, que si fuera un animal, qué animal le gustaría ser. De esta manera conoceremos un poco más de su personalidad y de sus gustos musicales.



## 2. Juegos de confianza apoyo

### Mutuo:

Para crear un buen coro necesitamos que los coralistas puedan confiar unos en otros, para pedir o dar ayuda y apoyo cuando lo necesiten. Para eso podemos trabajar con los siguientes juegos:

### “Sé que estás ahí”:

Formar un corro de 4 a 6 personas más una que se coloca en el centro, con el cuerpo relajado y los ojos cerrados a ser posible. Las personas del corro balancean a la del centro en diferentes direcciones.

Todas las personas del corro deben estar atentas para recibir a la que está en el centro. Poco a poco, la persona del centro irá confiando cada vez más en sus compañeros al ver que no le dejan caerse y cuidan de ella.

Luego comentaremos cómo se ha sentido la persona del centro y las personas del corro.

### “La ducha musical”:

Nos ponemos por parejas. Uno es el que va a duchar y el otro es el que va a ser duchado. El formador va a poner diferentes músicas para qlos coralistas se vayan “duchando” siguiendo el ritmo de la música. Les iremos indicando que realicen las siguientes acciones:

- Mojar diferentes partes del cuerpo
- Enjabonar diferentes partes del cuerpo
- Sacudir el agua de diferentes partes del cuerpo
- Secar diferentes partes del cuerpo.

Luego podemos hacer un cambio de papeles.

Al final comentaremos cómo se han sentido tanto duchando como siendo duchados.

### “El lazarillo musical”:

Nos ponemos por parejas. Un miembro de la pareja será el ciego y el otro el lazarillo. vendaremos los ojos al que hace de ciego. El lazarillo pondrá una mano en el hombro al ciego y la otra en una de sus manos, e irá bailando por la sala con el ciego al ritmo de la música. El lazarillo dirá al ciego antes del baile: “confía en mí, yo te llevaré y no te pasará nada” y durante el baile solo le podrá dar indicaciones como: “derecha, izquierda, para”.

Luego se cambiarán los papeles.

Al final comentaremos cómo se han sentido tanto de ciegos como de lazarillos.

## 3. Juegos de equipo.

### “Canciones como churros”

Hacemos dos equipos. El formador tendrá tarjetas con nombres, palabras...

El equipo A saca una tarjeta. Tienen que cantar una canción que contenga esa palabra. El formador contará hasta 5 para que piensen la canción. Si en 5 segundos no se les ha ocurrido ninguna canción, el turno pasará al equipo B. El equipo que acierte gana un punto.

Haremos 10 turnos.

## 4. Dinámicas antibloqueo:

### “¿Contigo sueño mejor?”

Tendremos tarjetas con títulos de canciones. Una persona del coro sacará una tarjeta y tiene que empezar a cantar la canción solo. Puede seguir solo o pedir la ayuda de los

compañeros para cantar la canción. Al terminar de cantar comentaremos las diferencias entre cantar solos y de cantar en grupo. Hablaremos de la fuerza y seguridad que nos da el coro, y cómo el coro hace que nuestra voz suene más fuerte y más bonita.

## EJERCICIOS DE PEDAGOGÍA PARA ENSEÑAR UNA CANCIÓN:

- **Es importante mantener la atención de los alumnos**, pedirles que estén atentos, que no hablen cuando no sea necesario y que pregunten todas las dudas que tengan acerca de lo que el profesor está explicando.
- **Si el texto de la canción es difícil** (por ejemplo si hay mucho texto, palabras raras o difíciles de pronunciar) se puede empezar enseñando solo la melodía, diciendo "lu lu lu" o "la la la".
- **Para aprender el texto** (ya sea a la vez que la melodía o después) es interesante leerlo una vez en voz alta, para comprender el significado de lo que vamos a cantar. Puede leerlo el director o pedir a un coralista que lo haga.
- **La primera vez que se enseña una canción** a los alumnos la cantará el profesor primero y pedirá al coro que escuche, sin cantar. Después, si es una canción que creemos que los alumnos pueden haber escuchado alguna vez, se les puede pedir que canten con el profesor a ver qué sucede. Si es una canción que no conocen entonces el profesor irá cantando frases cortas una o dos veces y pedirá a los alumnos que repitan. Es importante no pasar a una frase nueva hasta que el coro haya cantado correctamente la anterior, porque si no se crea mucha confusión.
- **Cuando ya se ha enseñado la canción completa** se puede hacer un juego para asegurarse de que todos se la saben, por ejemplo dividiendo al coro en dos grupos y pedir que cada uno cante una frase, alternativamente. También puede ser que el director/profesor cante un trozo y el coro deba terminar la frase.

- **Antes de empezar a aprender una canción** se puede pedir al coro que se mueva libremente mientras el director interpreta la canción, de esta manera podemos sentir corporalmente la canción y esto nos puede ayudar después a interpretarla. También podemos realizar una escucha de la canción con los ojos cerrados, así captaremos algunos detalles previos que nos pueden venir bien a la hora de interpretarlos después.
- **Cuando enseñemos la coreografía de una canción** hemos de hacerlo por frases, de manera que el profesor-formador realizará una frase y los alumnos la repetirán. cuando está clara realizaremos la siguiente frase y después uniremos las dos. En algún momento el profesor-formador puede mostrar un fragmento más largo para que se vea cuál va a ser el resultado final. Se comprobará que los alumnos van asimilando los gestos propuestos.

## AQUÍ PARA RESUMIR EN LA PEDAGOGÍA:

- **Hacer** un buen calentamiento
- **Crear** un ambiente positivo y de buen humor
- **Empatizar** con el estado energético de los alumnos
- **Exigir** la atención de los alumnos
- **Observar** a los alumnos para corregirlos o felicitarlos
- **Dar** el ejemplo
- **Adaptarse** a las exigencias de los alumnos y a sus gustos
- **Preparar** bien las clases

Y ahora...  
¡¡Enseñemos a cantar!!





**ATADES**  
**HUESCA**

Travesía Ballesteros, 10, 22005 Huesca  
T. 974 212 481 • F. 974 212 683  
[www.atadeshuesca.org](http://www.atadeshuesca.org)