



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 351/7 - TALLER DE TÉCNICA VOCAL Y CANTO CORAL

H. Alonso<sup>1</sup>; C. Grau Sánchez<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Musicoterapeuta. Profesora de música. Soprano. <sup>2</sup>Asociación de Asmáticos de Madrid. Asmamadrid.

## Resumen

### Contenido

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

### Objetivos:

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

Los participantes en el taller encontrarán múltiples beneficios en los siguientes ámbitos señalados (encontrarán mayores beneficios si mantienen una asistencia y un trabajo constantes):

- Beneficios fisiológicos generales: relajación muscular y regulación del pulso cardíaco.
- Beneficios fisiológicos a nivel respiratorio: aumento de la capacidad pulmonar y mayor control de la respiración
- Beneficios cognitivos: aumento de la capacidad de atención y concentración y desarrollo de habilidades artístico-cognitivas.
- Beneficios sociales: integración de la propia identidad en una identidad grupal y mejora de las

habilidades sociales.

-Beneficios emocionales: mejora de la autoestima y libera los estados de ánimo.

Contenidos:

### 1)Área fisiológica

-Esquema corporal implicado en la respiración:

sistema óseo (columna vertebral, cráneo, caja torácica y pelvis), sistema muscular (músculos abdominales y torácicos), sistema visceral (pulmones y vísceras abdominales).

-Tipos de respiración y volúmenes respiratorios, tipos de “apoyo”.

-Esquema corporal implicado en la fonación y resonancia: Laringe, faringe y tracto vocal

### 2)Área Musical

-Entrenamiento vocal

-Seguimiento de Partituras

-Interpretación de repertorio musical a capella y con pianista

La metodología aplicada combinará las enseñanzas teóricas (nociones teóricas elementales) con el entrenamiento práctico, tanto a nivel fisiológico (entrenamiento respiratorio, muscular y fonador), como musical (interpretación de repertorio). Se centrará en el reconocimiento corporal y en aquellas estructuras corporales que intervienen en la respiración y fonación, tanto de una manera activa como pasiva.