



EL CUERPO COMO INSTRUMENTO

María Ángeles López de Lacalle Sampedro

Son muchas las posibilidades que tiene nuestro cuerpo para sonar tanto voluntaria como involuntariamente :

- La voz.
- La boca.
- Las manos.
- Los pies.

Todas estas posibilidades son instrumentos de gran importancia tanto estética como educativa. Los sonidos que emite nuestro cuerpo los podemos dividir en dos grandes grupos:

*** Los sonidos involuntarios**

Son los que emite nuestro cuerpo sin que podamos evitarlo: el corazón , la respiración, el llanto, la risa ...

En este grupo también podemos incluir los sonidos que provocamos en nuestra vida cotidiana: el caminar, el rozamiento con las cosas, el tráfico, las fabricas ...

*** Los sonidos voluntarios**

Son lo que podemos y queremos hacer sin instrumentos musicales. Para ello tenemos: la voz, la boca, las manos, los pies. Es decir, la llamada percusión corporal que se produce por la separación y combinación de acciones de los anteriores. También se la puede definir como una música danza creada por los sonidos que produce nuestro cuerpo.

EL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES SONORAS

La voz

La voz es sin duda el instrumento rey en la educación musical. Es el punto emisor de sonidos más importante que tenemos. Además es muy asequible para trabajar en la escuela pues todos lo llevamos incorporado.

La voz nos sirve para hablar, pero también para cantar, hacer ritmos, armonías, contrapuntos. Por todo ello es importantísimo cuidar y potenciar este valioso instrumento protegiéndolo de un mal uso, evitando hábitos nocivos que se convertirán probablemente, ya en edad adulta, en problemas y enfermedades de la voz. Para evitar esto, por una parte el niño debe de tomar conciencia de los elementos físicos que intervienen en la emisión vocal y por otra conocer la función precisa de cada uno de los órganos que contribuyen a que la voz se produzca.

La boca

Con la boca, sin emitir la voz, sólo el aire que sale de los pulmones, podemos hacer el susurro que es una emisión silenciosa íntima, que permite hacer muchos efectos tímbricos y rítmicos, descubriendo mundos insólitos. - Casi en el susurro se cantan las nanas, para que el niño no se despierte.

También se puede silbar, es decir, pasar con fuerza el aire por la boca con los labios dispuestos convenientemente.

Este órgano fonador debemos trabajarlo aisladamente en la escuela:

- * Tomando conciencia de la resonancia bucal.
- * Realizando ejercicios con la lengua para que actúe sin retraerse o hundirse.
- * Practicando ejercicios de articulación valiéndose únicamente de la lengua y del velo del paladar.
- * En fin, descubriendo posibilidades vocales que no sean de voz hablada ni de voz cantada.

Las manos

Las manos como instrumento musical se ha utilizado en todo el mundo para llevar o acompañar el ritmo. Sin duda de esto quien más sabe son los Flamencos.

La percusión corporal tiene muchas ventajas, pero también, como no, limitaciones, como el hecho de que poseen un timbre limitado. Así en el palmeo podemos obtener básicamente tres planos sonoros:

- a) manos huecas en forma de conchas nos dará un sonido hueco-oscuro.
- b) manos planas nos dará un sonido plano.
- c) frotando las palmas de las manos tendremos un sonido de rozamiento o de fricción.

También las manos las podemos utilizar para introducir al niño en el concepto de dinámica en música, en un ámbito que va o puede ir desde pp al ff y viceversa.

El palmear suave (p-pp), es especialmente importante para que los niños aprendan a escucharse mejor y a escuchar a los demás.

Pero además de palmear también se pueden obtener los pitos que es el chasquido de los dedos, que aporta un efecto sonoro completamente distinto y menos preciso que el anterior.

No todos los niños pueden hacer chasquear los dedos, no todas las manos tiene esa facilidad.

También con las manos podemos percutir sobre diferentes partes del cuerpo (pecho, muslos, etc.), con la palma de las manos, con el dorso, con las yemas de los dedos, etc. y podemos escuchar los diferentes sonidos que se producen.

El percutir sobre los muslos, es un buen procedimiento para la introducción y preparación de diferentes ritmos en instrumentos de dos alturas (p. ej. bongos) y para la introducción a la técnica de baquetas.

También podemos utilizar la percusión en piernas, únicamente o en combinación con otras percusiones de pies, palmas ..

Los pies

Con los pies podemos:

- hacer ritmos.
- realizar un movimiento rítmico de baile.
- utilizar los pies en combinación con la voz y las manos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

* Descubrir las posibilidades del propio cuerpo utilizado como instrumento de percusión.

* Descubrir las posibilidades de obtener diferentes tipos de sonidos con el propio cuerpo.

* Relacionar volumen/sonido por medio de la autoinvestigación y la atención a los sonidos ajenos.

* Investigar la incidencia de la actitud corporal en la producción del sonido.

* Experimentar con los diferentes tejidos que nos cubren y descubrir sus posibilidades sonoras.

* Descubrir las posibilidades de la percusión corporal para interiorizar esquemas rítmicos complejos.

* Descubrir posibilidades vocales que no sean de voz hablada ni voz cantada.

* Investigar las posibilidades sonoras del cuerpo en contacto con otros materiales: sonidos voluntarios e involuntarios.

* Practicar la lectura de partituras no convencionales y partituras rítmicas convencionales con el cuerpo.

EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE PERCUSION

La utilización de nuestro cuerpo como instrumento de percusión posibilita:

1º El desarrollo del sentido rítmico:

El ritmo es la ordenación temporal del movimiento sonoro. De esta definición partimos para pensar que la percusión corporal es muy recomendable para desarrollar este sentido rítmico que todos poseemos, ya que implica entrenar las capacidades de coordinación espacio-temporal.

En este sentido podemos trabajar:

a) esquemas rítmicos variados de progresivo grado de dificultad: en compás binario, ternario, tétrico, anacrúsico.

b) modos rítmicos (pulso, acento, subdivisión) de una canción o fragmento musical utilizando el cuerpo global (con desplazamiento) o parte de él (con percusiones) y su reconocimiento.

c) diferentes células rítmicas sobre una unidad de pulsación.

d) la práctica del ostinato.

2º Conocer conceptos de:

a) Tiempo: rápido-lento

b) Matrices agóricas: acelerando-retardando

Siguiendo con diversas partes del cuerpo los “ Tempi “ que se escuchen, procedentes de diferentes fuentes sonoras (música grabada, piano ,..).

3º Desarrollar destrezas necesarias para la coordinación de movimientos.

Ello nos permitirá la práctica y preparación previa de ritmos, antes de ejecutarlos en los instrumentos.

4º La improvisación, al tener el cuerpo un gran margen de creación; la manipulación del sonido; la percepción y análisis del sonido; los juegos musicales; la planificación estructural de una pieza; etc..

5º La introducción de las grafías no convencionales, creando con ellas partituras que sean reflejo de una improvisación sonora corporal que ha llegado a cierto grado de estructuración.

6º La lectura de grafías rítmicas convencionales con el cuerpo.

7º Sonorizar cuentos, poesías, adivinanzas, dramatizaciones (desde invención de pequeñas escenas hasta fragmentos teatrales).

En lugar del lenguaje hablado se utilizan sonidos corporales.

8º El seguimiento de una audición musical, acompañando con palmas el pulso o el ritmo de la obra.

9º El poder acompañar rítmicamente una danza fijada o una coreografía creada por los propios niños. No podemos olvidar que la línea entre música y movimiento es tan estrecha que puede llegar a constituir una entidad inseparable.

Si nos preguntamos qué es un instrumento musical para un niño, podríamos pensar que quizá en un principio sea un objeto extraño a él. Partiendo de esta idea, la percusión corporal nos puede ayudar a que pierda el temor a esa primera aproximación y a que se cree entre ambos (niño e instrumento), una relación de identificación, como si el instrumento musical fuese una prolongación de la personalidad del propio niño.

Hacer música con el propio cuerpo, individual o en grupo tiene para el niño, un atractivo y satisfacción especial al poder sentir y asumir la función de verdaderos protagonistas e intérpretes.

La percusión corporal es un medio de expresión natural que nos da a conocer nuestros sentimientos rítmicos.

En definitiva, la percusión corporal es una forma diferente de vivir, aprender y comprender la música.

La utilización del cuerpo como instrumento musical puede - debe - hacerse en cualquier nivel de la enseñanza musical y serán los propios enseñantes o alumnos los que establezcan las necesidades de proporción en cada caso.