

enriquecimiento artístico, socioemocional y creativo que procura proceder de la experiencia en tiempo real, cada vez irreplicable, de su discurrir.

Por último, deberemos acostumbrar a nuestro alumnado a no depender en todo momento del apoyo de un instrumento. Cantar a capela de manera regular, incluso cuando la pieza conste de acompañamiento obligado, es la mejor forma de ir asegurando una buena afinación y de contrarrestar la posible tendencia de un grupo a decaer en el tono (*calar*).

## 2.5 COREOGRAFÍAS

**(distensión corporal y vocal; pasos; gestos; expresión; percusión corporal; trabajo en equipo)**

Todo movimiento musical, es decir, cualquier expresión corporal puesta en relación con música, es una actividad liberadora de energía. Su práctica aporta relajación o, más precisamente, distensión psíquica y muscular. *El Coro de las Emociones*, en línea con contrastadas propuestas musicales pedagógicas, promueve el movimiento corporal simultáneo al canto. Como se adelantó:

**Moverse, evolucionar, bailar mientras se canta es la mejor escuela para evitar rigideces corporales y tensiones vocales.**

En efecto, por una parte la experiencia (y trabajos como BORRAGÁN, 2010) muestra que si el cuerpo permanece elástico se optimiza su rendimiento y se evitan rigideces vocales; y la forma más espontánea de conseguir flexibilidad corporal mientras se canta es realizando movimientos que acompañen los giros y los contenidos musicales.

Al mismo tiempo, el movimiento coordinado con la música promueve el desarrollo psicomotriz. Los expertos hablan de tres etapas en la estructuración del esquema corporal: cuerpo vivido, cuerpo percibido, y cuerpo representado (JURADO, 1996, p. 4). En los tramos de edad que corresponden a *El Coro de las Emociones* nos interesan las dos últimas: la del cuerpo percibido, etapa que va desde los tres a los siete años, época de la educación sensorial en que el niño, a través de la interiorización de experiencias sensoriales, culmina los procesos de comprensión iniciados en la etapa previa (cuerpo vivido), y la etapa del cuerpo representado, que comienza hacia los ocho años y finaliza hacia los doce. En esta, el niño termina, ya entrado en la primera adolescencia, por alcanzar la comprensión de su cuerpo, siendo capaz de representarlo incluso en movimiento, y adquiriendo la noción del mismo como una totalidad, al tiempo que concibiendo su condición segmentaria (JURADO, 1996, p. 4).

Las coreografías representan, además, un valioso recurso para la expresión emocional. El movimiento musical es una expresión de sensaciones y emociones que ayuda a entrar en contacto con uno mismo, con el grupo y con el entorno. Se trata de una expresión emocional de algún modo individual y colectiva al mismo tiempo. Porque todo el coro, por ejemplo, puede estar realizando en un momento dado un determinado movimiento uniforme de brazos y, sin embargo, la expresión íntima de cada cantor, en función de su afecto (entendido como ese conjunto de fenómenos complejos del organismo relacionados con emociones, sentimientos, estados emocionales), se manifestará siempre de manera personal y única.

Desde un punto de vista de desarrollo social, los ejercicios de relación con el otro refuerzan la potencialidad social propia del canto coral, al subrayar “la existencia de un grupo social, el trabajo en equipo, la colaboración y la aceptación de las relaciones poco estructuradas, así como su ruptura” (JURADO, 1996, p. 5).

Son múltiples los estudios que avalan los beneficios de la danza para la salud, tanto física (salud cardiovascular, consumo calórico, refuerzo de habilidades motoras —flexibilidad, coordinación, agilidad...—, potencia aeróbica, resistencia muscular) como psicológica (reducción del estrés, aumento de la satisfacción vital, facilitación de liberación emocional, reducción de depresión e insomnio, aumento de emociones positivas, sentimientos de unidad y filiación...). En cuanto a la creatividad, existen estudios que confirman con claridad no solo que el mero movimiento corporal puede influir en el pensamiento, sino también que se producen interrelaciones positivas entre movimiento y pensamiento creativo y flexible (KOKKONEN, 2014).

En lo puramente musical, el movimiento corporal refuerza la comprensión de la forma musical, de un modo además fácil y divertido, al asociarse cada parte de la canción a un movimiento específico, así

como de otros muchos parámetros del discurso sonoro (VICENTE, 2012, pp. 75-77). Por último, las coreografías (enfocadas correctamente y en su justa medida) suponen casi siempre un enriquecimiento del resultado general, conformando un espectáculo más rico y atractivo, al añadir un factor plástico, visual y escénico.

### Con qué

*El Coro de las Emociones* recurre a los siguientes procedimientos coreográficos, optando por unos u otros, o simultaneando varios, siempre en función del carácter de la pieza de que se trate, de su texto o de sus giros musicales.

- Expresiones faciales y corporales (gestos y movimientos puntuales).
- Movimientos corporales continuados (de manos, pies, cabeza, tronco...). Trabajaremos con movimientos cortos y largos; simétricos y asimétricos; en coordinación con el grupo o libres; movimientos simultáneos con el resto del grupo y, también, en canon, es decir, repitiendo el movimiento una vez que el compañero ya ha empezado a hacerlo.
- Elementos de percusión corporal.
- Pasos de baile.
- Manipulación de algún elemento de atrezzo o vestuario (un abanico, un sombrero, un periódico, un pañuelo...).

En este video: [Bloque IIIB, 5 Coreografías](#) se muestran y comentan los mencionados procedimientos.

Con independencia del procedimiento que se prefiera en cada momento, el criterio básico en el diseño de cualquier coreografía partirá de la siguiente premisa:

**Todo gesto coreográfico debe acompañar, subrayar, favorecer, facilitar de algún modo la ejecución del giro musical al que se adscribe.**

### Cómo prepararlas y ejecutarlas

El director/profesor debe dominar con total seguridad los pasos y movimientos que aplicará a cada canción, pues será él quien además de enseñarlos al alumnado deba ir sugiriéndolos con su propio cuerpo en el transcurso de cada interpretación musical.

Hay formas sencillas de escribir, a modo de guion y memoria, los movimientos coreográficos correspondientes a cada pasaje musical. En el [Bloque IIIA, En el aula \(Fichas\)](#) encontraremos algunos documentos en PDF que podrán servir de ejemplo.

Es importante observar que el coro debe actuar, por lo general, como espejo del director/profesor en los ejes:

- Horizontal (si el director/profesor marca un movimiento a su izquierda, dicho movimiento se traducirá en un movimiento a la derecha del cantor; por tanto director y coro accionan en el mismo sentido).
- Vertical (si el director/profesor se agacha, el cantor deberá agacharse).
- Transversal (si el director/profesor da un paso hacia el coro, este dará un paso hacia el director; por tanto director y coro se acercan), si bien, en este último en alguna ocasión pueda dar mejor resultado la imitación inversa (si el director/profesor da un paso hacia el coro, este da un paso hacia atrás; por tanto ambos, director y coro, se desplazan en idéntico sentido, por ejemplo, hacia el fondo del escenario).

En general, conviene incorporar las coreografías pronto, pues, si están bien diseñadas, ayudarán incluso a la ejecución vocal, facilitando y no complicando los diferentes pasajes. Por lo tanto, una canción se puede trabajar solo en su vertiente musical de manera somera y enseguida ir añadiendo elementos del movimiento previsto.

Como norma, montaremos las coreografías desde lo general a lo particular, es decir, primero enseñaremos los movimientos básicos, el diseño principal de cada pasaje, y posteriormente iremos incorporando, ajustando, puliendo los pequeños detalles.

Concluiremos este epígrafe con dos sugerencias que nos parecen importantes. Si como anticipábamos, las coreografías pueden considerarse hechos de creatividad individual, como expresión emocional personal

íntima a través de lo colectivo, no olvidemos la posibilidad de dar rienda suelta a la creatividad pura individual de vez en cuando, estableciendo fragmentos de improvisación dentro de una canción determinada en los que cada cual se exprese corporalmente a voluntad.

Igualmente, sopesemos el extremo opuesto: la conveniencia de interpretar alguna de las canciones, o fragmentos de las mismas, sin ningún añadido coreográfico. Resulta beneficioso ejercitar de cuando en cuando a los jóvenes cantores en centrarse exclusivamente en el canto. Como en todo lo demás, será nuestro criterio como directores/profesores del grupo que tengamos ante nosotros en cada caso la mejor guía para decidir lo que más conviene en cada momento.

## 2.6 DESPERTAR Y TÉCNICA VOCAL

*(enfoque práctico e intuitivo; conectar con la voz; canto natural; modo menor; diseños descendentes)*

*El Coro de las Emociones* presta particular atención a la búsqueda de sensaciones corporales integrales, lo que denominamos “Despertar”, y a la técnica vocal o técnica de canto. Todas las sesiones se inician con prácticas y ejercicios para el desarrollo de ambas materias. Su tratamiento se hace siempre bajo un enfoque eminentemente práctico e intuitivo. Por ejemplo: no nos interesa demasiado que nuestro alumnado sepa de un modo racional qué es el diafragma; lo que queremos es que sienta dicho músculo, lo fortalezca, y lo ponga en acción al cantar, y para ello nos servimos de ejercicios tan eficaces como divertidos tales como imitar el sonido del aspersor que riega un jardín. (Ver vídeo [Bloque IIIB, 2.4 La manguera traicionera](#)).

En el apartado de *Materiales para el docente* se encontrarán diversos videos tutoriales con distintas ideas para trabajar tanto el despertar ([Bloque IIIB, 2](#)) como la técnica vocal ([Bloque IIIB, 3](#)). Se trata de muestras de la línea que conviene seguir, de modo que el profesor/director deberá ir buscando e ideando, a medida que desarrolla el recurso en los distintos niveles a lo largo del tiempo, nuevos ejercicios que supongan una variación y ampliación de los que se proponen aquí. En ningún caso, el despertar o la técnica vocal deben convertirse en una repetición rutinaria de ejercicios, por muy eficaces que algunos de estos pudiesen parecer *a priori*.

Conviene recordar que *El Coro de las Emociones* no se plantea el trabajo vocal, al igual que ninguna otra faceta de la actividad, bajo el prisma de la excelencia (lo cual no debe contradecirse con aspirar siempre al mejor resultado posible). No pretendemos hacer de nuestros alumnos depurados cantores. El objetivo es que cada cual, en la medida de sus posibilidades, “conecte” con su voz y vea en ella ese instrumento de gozosa expresión musical, emocional, creativa, tanto en el plano individual como colectivo, que es. Por tanto, se trata simplemente de poner al alcance de todos las claves de un canto natural, “fácil”, sin bloqueos. En este sentido, los ejercicios o vocalizaciones que propone el recurso, así como aquellos que pueda incorporar o idear el director/profesor, deberán adaptarse a las posibilidades de cada grupo concreto, forzando solo lo imprescindible (en tesitura, agilidad, etc.) para obtener pequeños avances que quizá, con el paso del tiempo, puedan convertirse en mejoras significativas. En la misma línea, resulta fundamental que cualquier ejercicio que realicemos con el alumnado lo contemplemos como verdadera música, es decir, que lo enseñemos y que animemos a practicarlo siempre poniendo en juego todo el gusto, la energía, el cuidado en el fraseo con que deseáramos cantar la más bella melodía.

En cuanto a consideraciones específicamente técnicas, resulta aconsejable introducir, en alternancia con ejercicios en modo mayor, ejercicios de vocalización en modo menor los cuales, además, no necesariamente deban ascender por semitonos, como es tan habitual hacer en canto, sino que evolucionen dentro de la escala diatónica. A menudo, el modo menor resulta más “redondo” y fácil que el mayor, en particular para voces inexpertas. Por ejemplo:

E. Sanz Vélez

Ri-re-ra-ro-ru, (etc.)