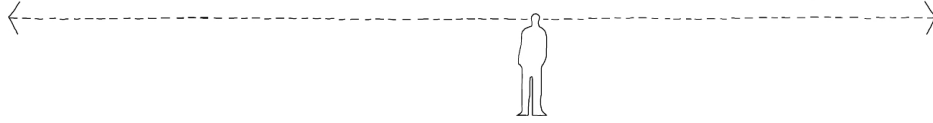


# centre d'estudis d'educació corporal



## COS I VEU

### La re-educació corporal en l'expressió vocal

#### INTRODUCCIÓ

En la tasca quotidiana, els mestres han d'afrontar una fortalesa i presència corporal molt exigent. Tant els moviments que han de fer, sobretot en l'etapa de 0-3, com la manca de moviment en altres ocasions, poden ser motiu de **cansament**, **tensió**, **feblesa** i de **dolors** més o menys permanents.

**Posar atenció** a la forma **com ens movem, ens asseiem, ens ajupim, ens expressem oralment**, és una mesura higiènica que pot preservar-nos i fins i tot solucionar-nos certs comportaments 'disfuncionals'.

**Posar atenció** al cos durant la permanència amb els alumnes (**postures, moviments, respiració, llenguatge gestual, comunicació, ambient...**) es converteix en una eina saludable pel docent, i a l'hora és un **mirall** en el qual l'educant percep un model amb el qual identificar-se.

Un aspecte vital, dins del ventall de la construcció corporal saludable, ho representa l'expressió vocal, eina privilegiada en la transmissió educativa. La veu del docent ha de respondre a llargues i dures hores d'exigència. Aquesta exercitació pot ocasionar dolències de diferent gravetat si no es tenen els recursos tècnics adequats per **'parlar sà'**.

Aquesta tècnica no depèn exclusivament de l'aparell fonador. En ella intervé **l'equilibri de tot l'organisme** i d'ell depèn que la veu sigui emesa sense que es produeixin danys o patologies més permanents

El cos tens o el cos lax produeixen un excés de força o una feblesa i ambdues conductes influeixen en el comportament de l'aparell fonador.

A partir de la revisió de la **conducta corporal global**, la **veu** és educada mitjançant tècniques més específiques en el **maneig del seu abast** i els seus **diferents registres**.

La **re-educació corporal en la seva expressió vocal -parlada i cantada-** va acompanyada de la revisió conscient dels hàbits corporals i de la relació del comportament de la totalitat orgànica amb la funció específica de la comunicació oral.

### **OBJECTIUS GENERALS**

- Millorar l'estat corporal
- Revisar i reeducar els usos del cos-veu
- Consolidar noves conductes saludables
- Recuperar els recursos naturals del moviment
- Comprendre el moviment sense tensió
- Economitzar esforç
- Aprendre a activar-se
- Comprendre els mecanismes per serenar-se
- Estimular la potència i la seguretat per a l'acció associada a la tasca pedagògica
- Establir des del propi cos un estat energètic empàtic amb l'educant

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Conèixer l'estructura corporal bàsica.
- Revisar l'estructura i funcionalitat de l'aparell fonador integrat en la conducta postural, motriu i energètica de la totalitat corporal.
- Oferir la possibilitat de trobar els recursos i capacitats de la pròpia veu a partir de noves estratègies i hàbits. Conèixer les diferents alteracions de la veu o disfonies que es poden desenvolupar a partir d'un mal ús vocal i/o corporal.
- Brindar al docent una guia d'entrenament per aplicar en el seu treball professional amb vista a corregir, optimitzar, prevenir i preservar la seva salut corporal en la seva expressió vocal.

## **CONTINGUTS**

1. Relaxació de l'organisme i del pensament. El moviment sense tensió.
2. Equilibri mitjançant l'alineament esquelètic en posició dempeus i asseguts. Aplicació a la veu.
3. Columna vertebral: moviment, flexibilitat, prevenció del dolor. Verticalització i canal sonor. Aplicació a la veu.
4. Els suports corporals i els suports vocals.
5. Origen de la força i ús de la gravetat. Connexió amb el terra i estabilitat.
6. Expansió toràcica i respiració.
7. La laringe i les cordes vocals. Estructures veïnes.
8. Diferència entre disfonies funcionals i disfonies congènites.
9. Recomanacions generals sobre “com cuidar-se la veu?”
10. Exercicis pràctics per al maneig de la veu:
  - suports
  - anclatges
  - ressonàncies
  - coordinació fonorespiratoria
  - projecció vocal
  - registres vocals
11. Exercicis pràctics per realitzar dins de l'aula per estimular els estats necessaris en els diferents moments i tasques:
  - activació de l'energia en l'estat de decaiguda
  - focalització i sosteniment de l'atenció
  - relaxació
  - descàrrega
12. Comunicació oral, comunicació visual, comunicació tàctil i comunicació espacial.

## ***METODOLOGIA***

Aquest taller té caràcter vivencial. En ell es desenvolupen exercicis pràctics de revisió conscient de la conducta corporal associada a l'emissió de la pròpia veu.

A partir d'aquests exercicis s'elabora una guia pràctica, perquè el docent pugui continuar realitzant un entrenament corporal-vocal en la seva tasca quotidiana.

Es proporcionarà als alumnes del curs una guia d'exercicis per implementar dins l'aula i es realitzarà un seguiment d'aquesta aplicació durant el temps que es desenvolupi el curs. Aquesta aplicació dels exercicis dins l'aula tindrà un format on-line.

## ***DURADA I DISTRIBUCIÓ***

*TOTAL 20 HORES*

### *15 HORES PRESENCIALS*

Es realitzaran 6 sessions de 2:15' cadascuna, durant un mes.

Primera setmana: dues sessions

Segona setmana: dues sessions

Tercera setmana: una sessió

Quarta setmana: una sessió

### *5 HORES ON-LINE*

A determinar amb l'alumnat

## ***HORARI***

Preferentment dies dijous i divendres a la tarda.

## ***NOMBRE DE PARTICIPANTS***

Màxim 20

## **DOCENTS**

### **MONA BELIZÁN**

Desenvolupa la 'Pedagogia Cos i Moviment®' a partir de la seva formació com a mestra, antropòloga, ballarina i educadora corporal del Mètode Cos-Art®. Dirigeix el Centre d'Estudis d'Educació Corporal a Palma de Mallorca des d'on s'implementen programes d'educació corporal a nivell privat i institucional aplicats a l'educació formal i social, a àmbits artístics, de gènere, empresarials, joventut, tercera edat, entre d'altres. És professora de Construcció corporal del personatge a l'Escola del Teatre Sans i ha estat professora d'Educació Corporal per a Cantants i Instrumentistes en el Conservatori Superior dels Illes Balears, entre d'altres.

### **NEUS MARTORELL**

Logopeda i Fisioterapeuta. Màster oficial en Neurorehabilitació (Institut Guttmann). Especialista en Intervenció Logopèdica en els trastorns de la veu. Treballa com a logopeda en l'Àrea de Reeducació Funcional de l'Hospital General de Palma de Mallorca (HUSE Sector Ponent). Formada en el Mètode VoiceCraft (Nivell I i II). Formada en la "Pedagogia Cos i Moviment®" de la mestra Mona Belizán. Ha col·laborat en la consulta de veu de l'equip d'ORL del Hospital Son Llàtzer. I continua col·laborant en diferents formacions específics en relació al cos i la veu. Pertany a l'equip de professionals del Centre d'Estudis d'Educació Corporal.

CIF G 57414690  
c/ Batista, 5. 07015 Palma  
cosimoviment@gmail.com  
[www.cuerpoymovimientoeducacion.com](http://www.cuerpoymovimientoeducacion.com)  
facebook: Cos i Moviment  
971 402 492 - 645 481 642