

Escuela de Mujeres Pescadoras y Recolectoras Rizomas de Vida

Módulo 4: Arte, cultura Identidad

Maestro Juan Carlos Velasco

Introducción coral / Voces

La música es parte de lo que somos, desde muy niños imitamos los sonidos, el avión, un instrumento, etc. pero los adultos nos quitan el canto al expresar que hacemos bulla, y después tomamos al canto como algo extraño y lejano, que solo lo hacen los artistas. Como humanos, cantamos en la tristeza, en la alegría, cuando estamos enamorados. Cuando nos alejamos de lo que somos permitimos que el canto se vaya de nosotros, y lo consideramos algo inútil, algo que no trasciende. El cantar desata endorfinas, una serie de hormonas que nos provocan placer en nuestro cuerpo, y estas nos quitan el estrés.

El placer de cantar nos provoca un potencial intelectual mayor. El canto, la danza, el arte nos permite sacar lo que tenemos dentro, permite empoderamiento y decir de frente lo que cada una tiene que decir. Es necesario que los niños canten, que los niños pinten, pero les dicen que están volando en las nubes. Los artistas tenemos los pies en la tierra, son los sistemas violentos, sistemas mentirosos, sistemas demagógicos los que se sienten cuestionados por el arte.

Se entregó a las estudiantes las herramientas necesarias para que conozcan su voz y tengan la idea de cuál es su potencial cantando. No vuelva a decir 'no puedo', 'no quiero', no permita que nadie le diga que canta feo, 'canto porque me da la gana, es mi derecho, mi voz vive conmigo, se acuesta conmigo, me pertenece y es la única forma de decir que yo tengo todo para entregar al mundo'.

La postura para cantar es indispensable pues el canto está en nosotros, no sabemos cómo sacar la voz porque estamos mal ubicados, resulta que todo sacamos con la garganta, y entonces nos afecta la garganta. La postura se llama: 'de las piernas paralelas', los pies están a la altura de los hombros, para ello se juntan los pies y se separan, sin moverlos del piso; el cuerpo se coloca erguido, y la voz debe estar dirigida hacia adelante, sin agachar la cabeza.

La respiración: tomar aire por la nariz y expulsar por la boca. No debe subirse los hombros para respirar. Debe ser una respiración natural. Respirar profundamente abriendo el pecho, el pulmón tiene que llenarse desde abajo hacia arriba, y para ello debe relajarse la cabeza. El movimiento del pulmón tiene que ensanchar la caja torácica. Esto puede producir mareo pues se está sobre oxigenando el cerebro, ingresa el 200%

de oxígeno a la cabeza y el cerebro no está acostumbrado. Debería lograrse la disciplina de 10 minutos al día dedicarlo a respirar. No es necesario tomar gran cantidad de aire en el menor tiempo posible, es lo contrario, se debe tomar gran cantidad de aire con mucho más tiempo, quien regula esto, es la nariz.

El diafragma empuja el pulmón, es un músculo poderoso que da la fuerza de la voz. No es necesario subir los hombros, ni inflar el pecho. Se siente una presión, es una especie de fuerza. Diafragma, pulmones, postura es lo correcto. Se toma aire, se suelta por la boca, por varias veces se realiza este ejercicio. El pulmón requiere gran espacio para alojar el aire que ingresa.

En grupo se realizaron ejercicios de ritmo, marcha y aplausos, Seguidamente se utilizaron melodías. La primera melodía denominada de los violines dice: 'bellas melodías, tocan los violines, primero, segundo, prepárense para tocar.' La segunda melodía: 'el clarinete, dulcemente, toca dua, dua, clarinete, clarinete, dulcemente toca dua, dua, da.' Las melodías se juntan en dos voces.

Al finalizar integrantes del coro de la PUCE ofrecieron una hermosa canción cuyo estribillo es:

'Que no te das cuenta que lo que cargas es algo heredado,
Que lo que te cuentan es algo que pertenece al pasado,
Que se quede allá, que se quede allá bien enterrado,
Que se quede allá, que se quede allá está en tus manos.'