

## 1. PREPARANDO EL CUERPO

**Activar el cuerpo, la voz y la mente** es muy importante a la hora de enseñar y aprender música. Preparar el cuerpo dispondrá los sentidos en torno al sonido, la espacialidad y el desarrollo sensible de cada uno. Teniendo en cuenta que **la actividad musical requiere de resistencia y fortalecimiento físico**, es muy importante calentar y estirar todo el cuerpo haciendo énfasis en las extremidades más relacionadas con el ejercicio musical que se realizará. Por ejemplo, si usamos instrumentos de percusión, nos enfocaremos en el estiramiento y activación de los brazos y la espalda.

### Ejercicio 1

- Podemos iniciar con movimientos lentos desde las articulaciones más pequeñas como las falanges de los dedos, pasando por las muñecas, codos y brazos hasta extender el movimiento a todo el tronco. Luego movimientos de cadera (adelante – atrás, derecha – izquierda), movimientos ondulantes con las rodillas y pequeños saltos sorpresa para reconocer el peso corporal.
- Invitemos a los niños a juntar los pies, luego llevando los brazos por encima de la cabeza, juntamos las palmas de las manos (postura de vela). Jugaremos a estirar la llama de la vela y sosteniendo la posición la vela se irá para un lado y para el otro.
- A continuación sacudimos las manos, luego los brazos, una patadita al aire y un movimiento de cabeza diciendo exageradamente SI y NO (gesto rotando el cuello).



- Podemos balancear el cuerpo y sentir su peso. Esta es una invitación a balancear los brazos muy relajados, moviéndonos suavemente impulsados por todo el cuerpo, conscientes de que el peso del cuerpo cae en cada pie, como un péndulo. Luego de un rato de estar en balanceo, estiramos el tronco a la derecha manteniendo piernas y caderas en el centro y repetimos el ejercicio estirando a la izquierda.



## Ejercicio 2

- Estando de pie, separamos las piernas a la misma distancia de los hombros. Para iniciar los estiramientos empezamos desde las extremidades superiores (cuello - cabeza) hasta extremidades inferiores (pies - piernas).
- Estiramos los tobillos y luego, con la pierna derecha hacia el frente y ubicando los pies en puntillas, damos giros hacia la izquierda suavemente con el tobillo hasta contar hasta diez. Repetimos el mismo proceso con el tobillo izquierdo.
- Con la mano derecha hacia la espalda cogemos el pie izquierdo y lo estiramos lo que más se pueda contando hasta diez. Repetimos con la mano izquierda y el pie derecho.





- Con las manos en la cintura realizamos círculos suavemente con la cadera. Primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda, completando cinco círculos amplios en cada dirección.

- Levantamos los brazos hacia el techo y llevamos la mano derecha al codo izquierdo. Bajamos el codo hacia

atrás estirando por diez segundos. Repetimos este estiramiento con la mano izquierda y el codo derecho.

- Bajamos el mentón hasta tocar el cuello y con la boca abierta subimos lentamente hasta donde más se logre estirar. Luego giramos el cuello tratando de tocar con la oreja el hombro derecho (puedes ayudarte con la mano empujando hacia el hombro). Repetimos hacia el lado izquierdo.



- Damos pequeños golpes desde los pies subiendo lentamente para activar todas las partes del cuerpo. Al llegar al rostro, realizamos masajes por mandíbula, frente y nariz.
- Organizados en círculo giramos al lado derecho de forma que quedemos atrás de un compañero. Realizamos masajes al compañero en espalda y cuello. Podemos repetir girando hacia el lado izquierdo.

## 2. PREPARANDO LA VOZ

En la práctica musical es muy importante explorar las capacidades de la voz, los sonidos y resonancias que dependen de la forma, tamaño y postura del cuerpo. El uso correcto de la voz **activa la audición e impulsa al gesto corporal**. Calentar y preparar el aparato fonador nos ayudará a hablar y cantar cómodamente durante una sesión de música, **sin generar enfermedades o afecciones físicas** que nos impidan hacer música en el futuro. Para hacer una preparación vocal es indispensable iniciar por la respiración, así la producción de sonido será óptima.



### Ejercicio 1

Jugar a imitar sonidos cotidianos es un buen ejercicio para calentar y preparar la voz para un ejercicio musical. Podemos iniciar por sonidos de motores de carros (Brrr) o utilizar la lengua para hacer “Frrrr Frrrr”, explorar desde los sonidos graves hasta sonidos agudos como el de los teléfonos o el reloj despertador.

### Ejercicio 2

- En escala musical hacer como si se masticara una M, exagerando los movimientos de la boca.
- Cantar Ri-i-i-i-o en escala musical, aumentando la escala hasta llegar a agudos (o altos).
- En escala musical cantar Ri-i-i-i-o e ir bajando hasta llegar al sonido más grave posible.
- En escala musical hacer vibrar los labios e ir aumentando la escala hasta llegar a agudos.



## 3. RELAJACIÓN DEL CUERPO

Los ejercicios de relajación **nos ayudan a reducir la tensión muscular y mental**. Una de las técnicas más asociadas a la relajación es el yoga, sin embargo hay muchas otras técnicas y métodos que se pueden realizar en cualquier espacio, tales como la respiración diafragmática y los masajes o ejercicios de tensión – distensión.

### Ejercicio 1

- Iniciamos realizando ejercicios de respiración en un ambiente tranquilo y con música relajante o sonidos de la naturaleza. Colocamos la mano en el diafragma (entre el pecho y el estómago), al inhalar por la nariz llevamos el aire al estómago, sin elevar los hombros ni el pecho. Sentiremos cómo el estómago se infla y al exhalar por la boca el estómago vuelve a su elevación normal. Esto se puede relacionar con un globo, siendo el estómago el globo al que cada vez que se lleva el aire se infla.
- Inhalamos como se aprendió en el ejercicio inicial, retenemos el aire durante 5 segundos y exhalamos.
- Inhalamos en 4 tiempos, retenemos en 4 tiempos y exhalamos en 4 tiempos.
- Inhalamos en 4 tiempos, retenemos en 4 tiempos y exhalamos en 8 tiempos.
- Inhalamos en 4 tiempos, retenemos en 4 tiempos y exhalamos en 12 tiempos.

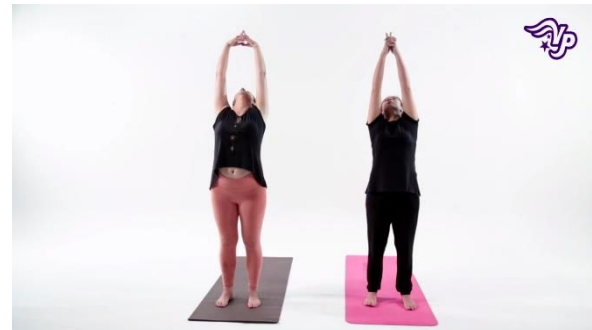




- Inhalamos en 4 tiempos, retenemos en 4 tiempos y exhalamos en cuatro tiempos con una S.
- Inhalamos en 4 tiempos, retenemos en 4 tiempos y exhalamos en 8 tiempos con una S.
- Inhalamos en 4 tiempos, retenemos en 4 tiempos y exhalamos en 12 tiempos con una "S".

## Ejercicio 2

**Saludo al sol:** juntamos las palmas de las manos y las apoyamos contra el pecho, nos imaginamos que en el centro guardamos una luz resplandeciente como la del sol cuando sale en las mañanas. Ahora nos miramos los pulgares de los pies, exhalamos y bajamos despacio hasta tratar de tocar el suelo.



Vamos a iniciar las diferentes posturas que permiten estirar y relajar, de acuerdo con la gráfica 1. Podemos presentar la actividad a los niños como un juego donde pueden desarrollar la imaginación:

- Postura de la serpiente
- Postura de la vaca
- Postura del gato
- Postura del perro
- Postura del flamenco
- Postura de jirafa
- Postura de mono
- Postura de tortuga
- Postura de mariposa
- Postura de león





## PARA FINALIZAR:

Una vez realizados los ejercicios de calentamiento ya está listo nuestro cuerpo, nuestra voz y nuestra mente para iniciar la clase de música. Recuerda que todo es muy importante, la respiración, el gesto, la concentración y la creatividad.

### TAMBIEN PUEDES CONSULTAR LOS SIGUIENTES ENLACES:

- Calentamiento de la voz <https://www.youtube.com/watch?v=0jTsRfR-GkQ>
- Calentamiento de la voz [https://www.youtube.com/watch?v=rgP\\_zKtVlE8](https://www.youtube.com/watch?v=rgP_zKtVlE8)
- Soy una taza <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>
- Cabeza, Hombro, Rodilla y Pie <https://www.youtube.com/watch?v=GHdyqPksfxk>
- Yoga para niños <https://www.youtube.com/watch?v=jFXRUzUAh7E>
- Yoga para niños <https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI&t=232s>
- Relajación de otoño <https://www.youtube.com/watch?v=1TM7S2ELQqs>

