

PROGRAMA: FORMACIÓN YDLM - NIVEL I

Clase 1: Preparando el cuerpo y la voz para cantar

A través de una serie de ejercicios afinarás tu instrumento alineando los 3 centros que te preparan para el canto. Ejercicios para desarmar la máscara por donde resonamos. Prácticas de respiración para hablar y cantar. ¿Desde dónde respiramos?

Temario

Enraizar. Posturas y ejercicios para abrir la caja. Afinando nuestro instrumento.

Aparato fonador. Ejercicios para desarmar la máscara, nuestro per-sonare.

Respiración completa o costo diafragmática abdominal. Ejercicios.

La voz como instrumento.

La emisión del sonido, los resonadores.

Clase 2: ¿Cómo entrenan la voz en India?

Nos introduciremos al entrenamiento vocal como lo hacen en India, cantando las 7 notas en sánscrito, que se encuentran en los 7 centros de nuestro cuerpo.

Estudiaremos un instrumento de la India: la Tambura, para que acompañes tus cantos y ejercicios vocales, además de incorporarla en tus clases de yoga o de música.

Temario

Entrenamiento vocal con las letras M y A (akar en India)

Cantar o contar a través de una nota. Canto circular.

Canto de las notas musicales en Sánscrito.

Paralelismo y acercamiento al entrenamiento de la escala musical. El "Raga"
Las paltas. Entrenamiento vocal de la India.
La Tambura: reconocimiento y canto de las notas de la misma.

Clase 3: Canto de mantras

Aprenderás a meditar a través de la música. ¿Cómo enseñamos un mantra?
Cantos circulares en sánscrito y en español. Canto a Saraswati (diosa hindú de la música y de los escribas.)

Temario

¿Cómo leen una partitura en la India?

Abordaremos el canto de las notas en Sánscrito de una partitura, cantando y danzando.

Meditación en el sonido.

Relación entre la música y la meditación.

Clase 4: Taller de Instrumento de la India

Te convertirás en luthier, construyendo un instrumento de percusión de la India, las "Ajorcas", que acompañarán las prácticas de cantar en movimiento, introduciéndonos al aspecto rítmico de la música a través del cuerpo.

Temario

Luthería en la Formación. Las Ajorcas.

Noción de pulso.

Cantar y danzar.

Noción de compás, agrupando pulsos.

Clase 5: Percusión vocal y corporal

¿Sabías que hay un ciclo rítmico en India que acompaña a los mantras? Lo aprenderemos a cantar con las Ajorcas en círculo y en movimiento.

Temario

Percusión vocal, ciclo rítmico de la India: Kaherwa en 8 tiempos-beats.

Noción de Acento. Trabajo corporal grupal.

Fraseo. Trabajo en relación al acento corporal y vocal.

Clase 6: ¿Cómo componer tu propio mantra?

Podrás mediante ejercicios sobre patrones rítmicos de percusión vocal, escribir tu propio mantra, cantarlo y danzarlo en círculo.

Temario

Relación íntima de la letra y el ritmo.

Componer tu propio canto y mantra.

¿A quién está dirigida la Formación?

Sepas o no sepas música, la Formación es para todos:

DOCENTES DE MÚSICA, como herramienta pedagógica que permite una manera distinta de acercar la música a sus alumnos como un contenido fácil de aprender, de practicar y de compartir.

MÚSICOS, invitándolos a un regreso a la raíz del sonido, al logro de una máxima intensidad utilizando mínimos elementos, manteniendo una actitud abierta ante la música y la capacidad para improvisar.

PROFESIONALES de otras áreas como profesores de yoga, danza, disciplinas psicoterapéuticas, maestros de arte, pueden hallar utilidad en este formato incorporando algunos de sus principios o ejercicios como esquema de conocimiento sintético. Por ser una modalidad de música esencialmente

comunitaria puede ser utilizado con provecho en todo tipo de reunión o tarea grupal.

OTROS INTERESADOS que deseen acercarse a la experiencia musical y que prefieran un abordaje más práctico antes que el estilo teórico tradicional.