



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 DE ENERO 2011

AUTORÍA FRANCISCO RAÚL JUÁREZ MORENO
TEMÁTICA INNOVACION EDUCATIVA E INVESTIGACION: ESCUELA INTEGRAL
ETAPA EDUCACION INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

“INVOCO PARA LA ESCUELA INTEGRAL”

Escuela Integral (ESIN) a través de la Inteligencia Vocal Corporal (INVOCO)

Es importante tener muy claro que antes de aplicar de forma efectiva las técnicas aprendidas y practicadas en Inteligencia Vocal Corporal, tenemos que saber por dónde empezar, ya que un@s alumn@s requieren trabajar más el movimiento en el espacio y la dramatización, mientras que otros tienen más problemas en el control de los fonemas y en la ortofonía de su dicción. Para ello nos limitaremos a crear un ambiente de trabajo basado en los juegos y en los proyectos de grupo o de pequeño equipo, facilitando la integración de las competencias básicas de aprendizaje y su evaluación.

Tratar la relajación, la meditación, los colores, los aromas, el canto, la danza y otras técnicas más, relacionadas con la curación, con el poder de cambiar y transformar nuestra vida y lo que nos pasa desde lo más profundo de nuestro ser y del ser infantil es un poquito delicado, dado que la conciencia del aprendiz en los septenios 1º (de 0 a 7 años) y 2º (de 7 a 14 años), está básicamente formada; es decir, todavía quedan por formarse sus gustos y preferencias en muchos ámbitos de su vida, sobre todo a nivel afectivo. Recordemos, pues, que desde la Escuela Integral (ESIN) pretendo formar a otr@s maestr@s para la adquisición, asimilación y aplicación de tantos juegos, actividades y otros recursos, con el fin de llegar a una enseñanza integral en los ámbitos físico, mental-emocional y espiritual de las niñas y los niños, cuyas potenciales hemos de identificar y actuar sobre ellas de forma que lleguen a desarrollar sobre aquello para lo cual tienen más facilidad y, desde ahí, evolucionar hacia otras cualidades.

La que sigue es una propuesta para aplicar en el aula de la Escuela Integral (ESIN), a través de la Inteligencia Vocal Corporal (INVOCO):

Nombre: Juegos de equilibrio.

Situación: 3º E. P.

Temporalización: 1ª Quincena de octubre.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 DE ENERO 2011

Objetivos:

- 1.- Desarrollar y mejorar las habilidades y destrezas básicas, en especial los equilibrios.
- 2.- Desarrollar y mejorar el equilibrio estático y dinámico.
- 3.- Mejorar la capacidad de ajuste postural.
- 4.- Controlar el movimiento después de situaciones de desequilibrio.
- 5.- Experimentar situaciones de equilibrio y desequilibrio, disminuyendo la base de sustentación, su estabilidad y elevando el centro de gravedad.

Actividades:

Juego “Cazapatos”: Dos equipos diferenciados con pañuelos de diferentes colores. Un equipo caza y el otro huye. Los que cazan van en parejas enlazados de las manos, los que huyen lo hacen a la pata coja.

Aterrizar en equilibrio: Aros por todo el espacio. Corremos al trote suave entre los mismos y a la señal hay que entrar en un aro y situarse en la posición de equilibrio que se indica anteriormente.

La “botella borracha”: Uno se desequilibra en postura rígida y los otros dos aguantan, impidiendo que se caiga.

Carrera de zapatos: Cada alumn@ con una hoja de periódico en cada mano. Sólo se puede pisar encima de la hoja de periódico, con un pie en cada hoja. No se puede apoyar el pie fuera de la hoja. Tampoco se puede arrastrar la hoja. Para adelantar el pie hay que hacerlo en equilibrio, con un solo pie de apoyo en la otra hoja.

“Carrera de cinco piernas”: Relevos de tres. Dos se encargan de las manos, el otro mete una pierna encima de ellos y agarra sus hombros.

“El lago de ácido”: Dos equipos, cada uno con dos colchonetas. Tienen que atravesar un espacio sin pisar el suelo.

Evaluación:

Se equilibra después de una acción.
Permanece equilibrado sobre una pierna encima de una superficie elevada.
Soluciona problemas de equilibrio encima de distintas bases de sustentación.

Conclusión:

Adquirir confianza y seguridad al afrontar nuevas situaciones.
Valorar y aceptar las propias posibilidades.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 38 DE ENERO 2011

Valorar y prever los riesgos.

Otras prácticas que dan muy buenos resultados son las que se basan en las técnicas yoguis, como por ejemplo recibir el nuevo día con los Saludos al Sol:

SALUDOS AL SOL: SURYA NAMASHKAR

El yoga es una técnica muy antigua de control postural corporal y respiratorio muy antigua. Se basa en “asanas” o posturas que tienen nombres relacionados con la naturaleza: plantas, insectos, animales, planetas y astros, agentes meteorológicos,...

El saludo al Sol es un ejercicio muy sencillo cuya finalidad es tomar energía y aportar la nuestra propia en el proceso de autosanación de nuestro cuerpo, cuando me levanto por la mañana, al medio día, al atardecer; sobre todo en momentos oportunos del día en que lo necesite o no este particular saludo me va a facilitar mis tareas cotidianas.

¿Qué necesitamos? Sobre todo y nada más que nuestro propio cuerpo, pero para realizarlo de manera más especial, nos apoyaremos en una esterilla sobre la que extenderemos una toalla o manta personal.

Procedimiento:

- 1.- De pie, de cara al Sol (cuidado con mirarlo fijamente). Al tomar el aire sólo por la nariz, es una respiración especial denominada respiración “pranayama”. Subimos los brazos muy despacio al inspirar (I) y los bajamos al espirar (E), colocando las manos juntas, enfrentadas y con los dedos pegados, pero sin forzar a la altura del corazón.
- 2.- Saludamos, bajando el cuerpo de cintura para abajo al I y subimos al E.
- 3.- Bajamos al suelo al I y apoyamos las manos al E, subiendo un poco el torso y la cabeza también, de manera que la pierna derecha queda flexionada y la izquierda estirada.
- 4.- Estiramos las dos piernas al I y flexionamos con las dos manos apoyadas en el suelo al E.
- 5.- Subimos las dos piernas, flexionando la cintura al I y recogemos todo el cuerpo al E.
- 6.- Nos erguimos suavemente al I y recogemos nuestras manos al E.
- 7.- Ídem paso 2, agradeciendo al Sol por sus dones.
- 8.- Ídem paso 1, agradeciendo a mi propio cuerpo esta saludo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 DE ENERO 2011

Equilibrio estático:

Este es un ejercicio muy relacionado con la práctica Pilates, técnica oriental que consiste en adquirir fuerza y control sobre nuestro propio cuerpo, potenciando sus cualidades y trabajando la respiración interna desde lo más íntimo de nuestro ser.

Consiste en sentarnos en el suelo, mantener ciertos estiramientos y levantarnos. Parece sencillo, pero la consigna está en que no podemos apoyar las manos en el suelo. Para ello procederemos como sigue, teniendo en cuenta un tipo de respiración completa, es decir: costal, diafragmática y abdominal:

- 1.- Levantamos los brazos con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- 2.- Cruzamos la pierna derecha por delante de la izquierda, todo muy despacio, a nuestro ritmo.
- 3.- Comenzamos a bajar muy despacio, sin prisas, es un ejercicio de relajación ante todo.
- 4.- Al rozar el suelo con el trasero nos podemos sentar sin caernos bruscamente.
- 5.- Una vez en el suelo, estiramos la pierna derecha e inclinamos el tronco con los brazos hacia delante, tocándonos la punta del pie con ambas manos. Procedemos de la misma manera con la pierna y el pie izquierdos.
- 6.- Flexionamos las dos piernas hacia la derecha, mientras vamos subiendo los brazos como al principio.
- 7.- Levantamos un poco la pierna derecha, manteniendo la izquierda estirada hacia atrás.
- 8.- Nos impulsamos y subimos lentamente.

Práctica para el entrenamiento en la dicción:

Canta la siguiente canción según las indicaciones consignadas. Canción *Un año más* (MECANO):

En la puerta del Sol como el año que fue
Otra vez el “champán” y las uvas y el alquitrán
De alfombra están

Los petardos que borran sonidos de ayer
Y acaloran el ánimo para aceptar que ya pasó uno más

Tiene el reloj de antaño como de año en año
Cinco minutos más para la cuenta atrás



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 DE ENERO 2011

Hacemos el balance de lo bueno y malo
Cinco minutos antes de la cuenta atrás

Marineros, soldados, solteros, casados,
Amantes, andantes y alguno que otro cura "despistao"

Entre gritos y pitos los españolitos
Enormes, bajitos hacemos por una vez
Algo a la vez

Tiene el reloj de antaño como de año en año
Cinco minutos más para la cuenta atrás
Hacemos el balance de lo bueno y malo
Cinco minutos antes de la cuenta atrás

Y aunque para las uvas hay algunos nuevos
A los que ya no están echaremos de menos
A ver si espabilamos los que estamos vivos
Y en el año que viene nos reímos
(Uno, dos, tres y cuatro)

Y empieza otra vez, que la quinta es la una
Y la sexta es la dos y así el siete es tres
Y decimos a Dios
(y decimos a Dios)

Que en el año que viene
(el año que viene)
A ver si en vez de un millón pueden ser dos

En la puerta del Sol como el año que fue
Otra vez el champán y las uvas y el alquitrán
De alfombra están

Pi pi-ri pi pi
Pi pi-ri pi_
Pi pi-ri pi pi
Pi pi-ri pi_
Pi pi-ri pi pi (bis x 3 veces)

El entrenamiento vocal se basa en los principios básicos de ortofonía y dicción. Con estas técnicas conseguimos mejorar nuestro timbre y pronunciar los sonidos de forma correcta. Se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 DE ENERO 2011

trata de impostar la voz de manera efectiva para evitar todo daño que le podamos causar. Impostar la voz quiere decir que la coloquemos en el lugar que le corresponde y cantar o hablar con tanta facilidad como podamos, sin esforzarnos en la emisión del sonido cantado o hablado.

Algunos ejercicios tenemos que distinguirlos porque crean confusión, aunque todos ellos los realizaremos delante del espejo para visualizar los órganos más a la vista de nuestra boca y coger confianza con nosotros mismos. Existen, pues, ejercicios bucales y ejercicios vocales, que no significan lo mismo. Los primeros los practicamos para aprender a controlar y dirigir nuestros órganos físicos de la cara (boca, labios, mandíbulas,...) y los segundos para aprender a controlar y dirigir la emisión del sonido en lo que respecta a vibración de las cuerdas vocales, aprovechamiento de resonadores, volumen, ritmo, timbre,...

Con estas canciones que cantamos bajo fondo musical de forma activa lo que estamos entrenando es la repentización relativa. Repentizar significa cantar al mismo tiempo que una serie de notas dadas, es como cantar o entonar, pero con apoyo tonal instrumental, vocal y armónico; y relativo significa que estamos afinando sólo una parte del sonido, ya que si tuviésemos que afinar el sonido exacto necesitaríamos interiorizar y entonar cada nota de la canción por sí misma.

En nuestro trabajo, como oradores todas estas prácticas y técnicas son 100% positivas y aplicables, pero hemos de ser constantes en el cuidado y mantenimiento de nuestra voz y de nuestro cuerpo, ya que una práctica inconstante y sin hábito alguno puede ser perjudicial y acarrear más problemas de los que teníamos. Por eso es recomendable practicar estos ejercicios en casa al menos cuando los estamos aprendiendo, ya que si caen en el olvido cuando realmente los necesitamos corremos el riesgo de practicarlos de forma errónea y ...
¿Cuánto cuesta cuidarnos un poco?

Nuestro planeta es un lugar maravilloso, en él nos desarrollamos de forma integral conforme vamos creciendo e interactuando con nuestros semejantes. El ser humano es maravilloso; los animales también, las plantas también, los minerales también, la música y el color, los elementos de la Naturaleza y otros,...

En el actual devenir de los tiempos nos dedicamos a cultivar, criar ganado, picar en mina, vender, cocinar, curar, defender,... ENSEÑAR. El campesino mientras siega canta, la ganadera mientras ordeña le cuenta a la vaca sus penas, el minero mientras cava silva, la frutera mientras repone canta sus ofertas, el cocinero cuando fríe le tararea al sofrito, el médico nos intenta explicar qué nos pasa, la abogada habla, habla y habla,... y l@s maestr@s enseñamos a tod@s.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 DE ENERO 2011

Nuestro primer movimiento: el cuerpo al moverse en el vientre materno; nuestro primer sonido: el cuerpo al rozarse en el útero; nuestra primera canción: el agudo llanto al nacer. ¡Qué espectáculo más hermoso dirigido por el Amor!, ¿no?

Si tenemos miedo chirriamos los dientes, si estamos alegres nos reímos, si sentimos pena lloramos, si comemos tragamos, si bebemos también; si mantenemos relaciones sexuales... Por consiguiente, si, pues, nos relacionamos y comunicamos, si trabajamos con ella y con él, si para avisar que hemos nacido lloramos y otros muchos usos sin fin, ¿por qué la voz y el cuerpo descuidamos?

Inteligencia Vocal Corporal "INVOCO" nos introduce en la reeducación de la voz y del cuerpo en general para un mayor aprovechamiento de los recursos vocales y corporales, en nuestro trabajo y en nuestra cotidianeidad, entendidos desde una perspectiva holística, iniciando además en el manejo de técnicas que nos permiten conocer mejor el potencial de las cualidades de nuestra voz y nuestro cuerpo y controlarlos. Así mismo, nos facilita el acceso al conocimiento y la práctica de métodos complementarios para la prevención contra los trastornos más comunes de los oficios y las profesiones cotidianos en que son la voz y el cuerpo quienes llevan la batuta.

Tres son los ejes que vertebran Inteligencia Vocal Corporal "INVOCO":

1º El ser humano, entendido desde una perspectiva holística:

Cuerpo: Organismo compuesto de aparatos y órganos.

Mente: Conjunto de pensamientos, sentimientos,... que definen la conducta y el carácter.

Espíritu: Conjunto de principios, valores y creencias.

2º La voz, como instrumento transmisor de conocimientos y como cualidad para el bienestar personal.

3º Técnicas de sanación complementaria como alternativa a la auto prevención y autosanación.

EJERCICIO I: Explica el significado de la siguiente afirmación: *El silencio es la música de la sabiduría*. Ten en cuenta tu experiencia personal y cotidiana con la música, sus utilidades, los momentos en que recurres a ella y cómo afecta a tus cualidades vocales y corporales.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 38 DE ENERO 2011