

The background is a solid orange color. There are four stylized green leaves with black outlines. One leaf is in the top left, one is in the top right, one is in the bottom left, and one is in the bottom right. The leaves have a simple, hand-drawn appearance with visible veins.

CREAR MÚSICA PARA EXPRESAR EMOCIONES

La improvisación en música
y musicoterapia

Conxa Trallero Flix

Crear música para expresar emociones. La improvisación en música y musicoterapia

profundiza en los aspectos creativos de la expresión musical concebida como una manifestación de la vida interna y de la música que palpita en el interior de todos nosotros, aunque a veces permanece oculta. Con la guía de un profesional cada persona puede aprender a descubrir esta capacidad de imaginar y construir la propia música, manifestando así sus emociones y contribuyendo a ordenar su mundo afectivo.

El libro despliega un repertorio de ideas y ejemplos prácticos para planificar y conducir distintos tipos de improvisaciones, partiendo de consignas musicales y extramusicales. Brinda sugerencias y propuestas sobre las que improvisar, como patrones rítmicos, obstinados, escalas, motivos y fórmulas rítmicas y melódicas, que sirven de inspiración y base para las creaciones. Se aportan pautas acerca del uso de elementos sonoros, rítmicos, melódicos y armónicos y de las formas de producir sonidos, como percusiones corporales, voz, instrumentos, objetos...

El texto resulta muy útil para musicoterapeutas y también para docentes que estén interesados en usar la improvisación como un método para estimular a sus alumnos a crecer y enriquecerse como personas. La creatividad musical es una gran aliada para lograr el equilibrio emocional y mental.

Conxa Trallero Flix es Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona, Máster en Musicoterapia por la Universidad Ramon Llull y titulada Superior de Música por el Conservatorio de Barcelona. Ha sido profesora titular de la Universidad de Barcelona. También ha participado como docente en el Máster de Musicoterapia y en el Máster en Mindfulness y Meditación, ambos de la citada Universidad.

Desde 1990 trabaja como musicoterapeuta en el campo del desarrollo personal y de los trastornos emocionales, especialmente el estrés de los maestros y de los profesionales asistenciales. También se ocupa de la formación de musicoterapeutas a través de cursos de *Self-experience* y de sesiones de Supervisión.

Es autora de numerosas publicaciones y ha recibido el Premio Joan Profitós de Ensayo Pedagógico por su libro *El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia Autorealitzadora*. Es coautora del libro *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealitzadora® para el estrés asistencial*. Su anterior libro es *El cálido abrazo de la música. Una guía de Musicoterapia*, publicado en 2020.

Conxa Trallero Flix

**CREAR MÚSICA
PARA EXPRESAR EMOCIONES**

La improvisación en música
y musicoterapia

Barcelona, 2021

© Conxa Trallero Flix, 2021

Editado por la autora

www.musicoterapia-autorrealizadora.net

mta@musicoterapia-autorrealizadora.net

Este documento está sujeto a una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

No Comercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

Sin Derivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no podrá distribuir el material modificado.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-123017-6-2

Depósito Legal: B 6072-2021

Impresión: Kit-book, Servicios Editoriales

www.kit-book.net

Cubierta de Marga Trallero: Hojas de Ginkgo Biloba, un árbol ancestral que posee múltiples cualidades terapéuticas.

NOTAS ACLARATORIAS

Este libro está elaborado sin ánimo de lucro, por la propia satisfacción de compartir mis experiencias y vivencias de 30 años de profesión. Por este motivo lo ofrezco de forma desinteresada y gratuita a todos aquellos que tengan interés en el tema y quieran ahondar en aspectos de la aplicación práctica de la Musicoterapia. Está sujeto a una Licencia Creative Commons, según la cual se puede copiar y distribuir la obra citando a su autora, pero no se puede hacer un uso comercial de él.

Por cuestiones prácticas la redacción de este libro se ha realizado siguiendo los criterios de la RAE que considera que, en español, el masculino es el género inclusivo, por lo que no es necesario referirse de forma continua a ambos géneros, lo cual resulta farragoso y tedioso y resta agilidad a la lectura.

Por las mismas razones de fluidez, cuando cito al profesional que propone y guía las improvisaciones me refiero siempre a él como *musicoterapeuta*, aunque también puede ser un docente.

"La música es tiempo hecho alma en virtud del número"

María Zambrano (1904-1991)

PRÓLOGO.....	11
INTRODUCCIÓN	13
1. SOBRE LA IMPROVISACIÓN	17
La creatividad natural	17
La música como arte creativo.....	17
Creación musical e improvisación	18
Particularidades de la improvisación	19
Modos de improvisación	22
Valor terapéutico de la improvisación	23
La improvisación musical en musicoterapia.....	24
La creación elaborada	28
2. IMPROVISACIÓN Y CREACIÓN SONORA	29
El sonido y sus parámetros.....	29
Los sonidos que nos rodean	32
El silencio	33
Participación del cuerpo en los procesos de creación y percepción del sonido	33
Características sonoras de los objetos	34
Particularidades de los instrumentos.....	34
Ejercicios de reconocimiento de los parámetros sonoros	35
<i>Audición y clasificación de los sonidos ambientales</i>	<i>36</i>
<i>Creación de sonidos con objetos</i>	<i>36</i>
<i>Creación de sonidos con el cuerpo y la voz</i>	<i>37</i>
<i>Creación de sonidos con los instrumentos</i>	<i>38</i>
Ejercicios de creación sonora	40
<i>Grafía espontánea. Partituras gráficas sonoras</i>	<i>40</i>

Actividades de improvisación sonora.....	41
<i>Improvisaciones sonoras instrumentales de carácter musical.....</i>	<i>42</i>
<i>Improvisaciones sonoras instrumentales de carácter emocional</i>	<i>46</i>
<i>Improvisaciones sonoras vocales de carácter emocional</i>	<i>47</i>
<i>Improvisaciones sonoras vocales e instrumentales de carácter emocional...49</i>	
<i>Improvisaciones sonoras corporales, vocales e instrumentales de carácter musical</i>	<i>54</i>
3. IMPROVISACIÓN Y CREACIÓN RÍTMICA.....	57
Elementos del ritmo	57
Carácter de los diferentes compases	60
Tipos de principios y finales rítmicos	61
Algunos objetivos terapéuticos de la improvisación rítmica	61
Recursos rítmicos que se pueden usar en la improvisación	62
<i>Percusiones corporales.....</i>	<i>62</i>
<i>Obstinados rítmicos.....</i>	<i>63</i>
<i>Partituras gráficas rítmicas</i>	<i>63</i>
<i>Sílabas rítmicas</i>	<i>64</i>
<i>Métrica y texto</i>	<i>64</i>
Ejercicios de reconocimiento de los elementos del ritmo	65
<i>Percepción del espacio y del cuerpo.....</i>	<i>65</i>
<i>Vivencia del pulso.....</i>	<i>66</i>
<i>Reconocimiento de ritmos y compases</i>	<i>69</i>
<i>Ritmos sin desplazamiento.....</i>	<i>72</i>
<i>Ritmos con desplazamiento</i>	<i>78</i>
<i>Ritmo y texto</i>	<i>81</i>
Actividades de creación rítmica	86
Ejemplos musicales en distintos compases.....	90
Actividades de improvisación rítmica, vocal e instrumental.....	91
<i>Improvisaciones rítmicas corporales de carácter musical</i>	<i>91</i>
<i>Improvisaciones rítmicas instrumentales de carácter musical</i>	<i>94</i>
<i>Improvisaciones rítmicas vocales y corporales de carácter musical</i>	<i>101</i>
<i>Improvisaciones rítmicas vocales y corporales de carácter emocional.....</i>	<i>103</i>

<i>Improvisaciones rítmicas vocales e instrumentales de carácter emocional</i>	104
<i>Improvisaciones rítmicas vocales e instrumentales de carácter musical.....</i>	105
4. IMPROVISACIÓN Y CREACIÓN MELÓDICA	107
Elementos y estructura de la melodía	107
La frase musical	109
Tipos de escalas	110
Tonalidad, reposo y tensión	111
Algunos objetivos de la improvisación melódica	112
Recursos melódicos que se pueden usar en la improvisación	114
<i>Nota pedal.....</i>	114
<i>Bordón.....</i>	114
<i>Obstinados melódicos</i>	115
<i>Melodía y texto</i>	115
Ejercicios de reconocimiento de los elementos de la melodía	115
<i>Notas e intervalos</i>	116
<i>Motivos, periodos, frases</i>	119
<i>Escalas y tonalidad.....</i>	128
Actividades de creación melódica	132
Actividades de improvisación melódica, vocal e instrumental	133
<i>Improvisaciones rítmico-melódicas de carácter musical</i>	135
<i>Improvisaciones melódicas vocales de carácter musical</i>	143
<i>Improvisaciones melódicas vocales de carácter emocional.....</i>	156
<i>Improvisaciones melódicas vocales e instrumentales de carácter musical .</i>	172
<i>Improvisaciones melódicas vocales e instrumentales de carácter emocional</i>	193
<i>Improvisaciones melódicas instrumentales de carácter musical</i>	220
5. IMPROVISACIÓN ARMÓNICA.....	225
Elementos de la armonía.....	225
El contrapunto	226
Consonancias y disonancias	227
Algunos objetivos de la improvisación armónica	227
Recursos armónicos que se pueden usar en la improvisación.....	228

<i>Pedal armónico</i>	228
<i>Bordón armónico</i>	229
<i>Obstinados armónicos</i>	229
Actividades de reconocimiento de los elementos de la armonía	230
<i>Intervalos armónicos</i>	230
<i>Consonancias y disonancias</i>	232
<i>Acordes</i>	234
<i>Funciones tonales</i>	236
Actividades de improvisación armónica.....	237
<i>Improvisaciones armónico-melódicas de carácter musical</i>	237
<i>Improvisaciones armónicas vocales de carácter musical</i>	242
<i>Improvisaciones armónicas vocales de carácter emocional</i>	246
ÍNDICE DE EJERCICIOS E IMPROVISACIONES	249
PARA SABER MÁS.....	257
ANEXO	267
Partituras gráficas sonoras	267
Partituras gráficas rítmicas	271
Sílabas rítmicas de Kodály	273
Partituras de fragmentos de canciones y temas musicales	275
Lista de música en distintos compases y tempos.....	284
Ritmos característicos	290
Algunos refranes para ponerles ritmo	292
Ejemplos de escalas diversas.....	294
Partituras con colores para tocar con placas y campanas afinadas	298
Extensión de los instrumentos de placa	301
Acordes, cifrados y tonalidades	302

LA MÚSICA, UN ARTE DIFÍCIL

A veces se instala en la sociedad un prejuicio, una creencia, una idea que, por algún motivo, interesa que cale en la gente. Por ejemplo, que la música resulta fácil si encuentras al profesor adecuado, o empleas este o aquel método pedagógico. Creo que sería más adecuado decirlo al revés: la música resulta difícil si no encuentras al profesor adecuado, lo que debe ser bastante frecuente si atendemos a las cifras de abandono en los estudios musicales.

Y es que la música es un arte difícil, ¡¡¡pero nos gusta tanto!!! que una y otra vez intentamos dominarla, atesorarla en nuestro mundo, en nuestra memoria, en nuestra vida... y una y otra vez se escurre buscando una mejor versión de sí misma. Y ahí aparecen los buenos profesores, acompañantes de un proceso delicado y excitante, que intentan hacer fácil lo difícil, hacer que nos sintamos protagonistas de un momento de gloria, artistas, maestros de un arte sublime.

Interpretar música resulta complicado, dirigir música es un reto en muchos sentidos, componer música es algo reservado solo a unos pocos. Pero lo difícil de verdad es improvisar. Ser capaz, en un instante, de crear música en tiempo real, reordenar el material sonoro una y otra vez para que tenga sentido, en directo, junto a otros, incluso ante un público... acomodar tu respuesta a un estilo, a un género, a un ritmo, a un instrumento, a un tiempo determinado... todo esto es una tarea exclusiva y compleja, una integración cognitiva y corporal muy cercana a los estados de *flow*, en que las fronteras de la persona se diluyen en cierto modo para dejarse llevar en un movimiento cósmico que lo integra todo... por un momento. Un trance sonoro, un viaje a las raíces de la propia música, donde lo crucial es responder con un acto útil, verdadero, concreto pero que a su vez trascienda la estrecha realidad del presente. Un acto de comunión entre personas, instrumentos y el arte al que, sin embargo, cualquiera se puede acercar con una buena guía que le acompañe en el viaje.

No puedo hablar mucho de improvisación. Sé que en ocasiones la he practicado, con mayor o menor fortuna, junto a amigos y compañeros. Que algunos ejercicios la estimulan y facilitan, que algunos ambientes la permiten y propician, mientras que otros la dificultan. Quizás, como decía un sabio de por aquí, todo consista en “preparar

un hogar para la sabiduría”: es decir, que establecer sus condiciones no asegura el éxito, pero sin ellas resultaría muy difícil.

Y aquí es cuando nos encontramos con las propuestas de este libro de Conxa, y veo en todas ellas el secreto de una experta, como una receta de cocina escrita a mano y que contiene aquel truco del cocinero que nos asombra, que por fin descubrimos escondido tras un sabor memorable. Un truco que, una vez revelado, incluso parezca de una simpleza abrumadora, pero que nunca habríamos deducido por nosotros mismos. Y agradecemos seguir sus consejos e imitarla, aunque no resulte fácil. No es fácil imitar a alguien que sabe, que convence y que mueve el alma de las personas para mejorar su bienestar, su autoconocimiento, su autorrealización, como gusta de llamar a su cocina musical.

Hacen falta muchos años de práctica consciente para ser como Conxa, una profesora, una improvisadora, una persona que nos alienta a ese “lanzarnos al vacío” con una red que va tejiendo mientras te acaricia con su voz. El arte de enseñar tiene mucho de organizar, seleccionar, clasificar, pero también de seducir e imaginar. Imaginarnos cómo sería estar ante un público, un escenario y saltar al vacío, poner las manos sobre el instrumento y bailar por dentro, sin movernos apenas, bailar con la vida, mientras la música pasa a través nuestro, sin hacer ruido, pero dejando una huella indeleble.

Bailar así merece ser vivido de manos de la autora que, por suerte, está dispuesta a acompañarnos una vez más.

Hacer fácil lo difícil, eso sí que es difícil.

Josep Gustems
Doctor en Pedagogía
Profesor titular de la Universitat de Barcelona

Me gustaría comenzar comentando el título principal del libro: *Crear música para expresar emociones*. Existe la idea, bastante generalizada y correcta a mi entender, de que la interpretación musical pone en contacto al ejecutante con su mundo emocional, permitiéndole manifestar y expresar sentimientos y estados de ánimo. Cuando se toca música ideada y compuesta por otros el intérprete acostumbra a hacer de traductor de las emociones que quiere comunicar el compositor. En cambio, cuando la música que se toca o se canta es la propia, como es el caso de la improvisación, afloran las emociones de quienes están convirtiendo en sonidos sus impresiones íntimas y personales. De ahí que el título del presente libro se refiera a la capacidad que tiene la creatividad musical de facilitar la expresión de las propias emociones, usando como canal la música que vive en el interior de cada uno de nosotros. En el momento de la creación musical espontánea, es decir, la improvisación, se ponen en contacto y se integran aspectos físicos de la persona, especialmente relacionados con el cuerpo, emotivos e intelectuales. Se mezclan las sensaciones fisiológicas y sensoriales del pulso, la respiración, el tacto, la motricidad, con otras de carácter afectivo. Y, además, como hay ciertas consignas que se deben seguir, el intelecto coordina las acciones, modificando lo que sea necesario para ajustarse al patrón establecido previamente y crear así un resultado acorde con todos los participantes.

En el título secundario del libro se especifica que trata de improvisación en música y musicoterapia. Como se expone más adelante, todo acto creativo tiene un efecto terapéutico, algo que en música está amplificado por sus características integradoras de los aspectos físico, emocional y mental de la persona, como se ha indicado. Es lógico, por tanto, tratar la cuestión de la improvisación musical especialmente desde el prisma de la musicoterapia. Pero también es factible situar dicha práctica en el ámbito musical y educativo. Quiero decir con ello que es posible que un grupo de músicos pueda orientarse con las propuestas del presente texto para realizar algunas sesiones de improvisación, lo cual tendrá también resultados sanadores, aunque no se busquen específicamente. Igualmente, en el entorno educativo este libro puede tener una aplicación muy efectiva, guiando al maestro o profesor de música para que pueda plantear distintos tipos de improvisaciones enfocadas al desarrollo integral de sus alumnos y que se adapten a la edad y características de estos. Naturalmente, no es lo mismo ejercer de maestro de música en una aula de primaria, con una hora o menos de clase a la semana, que ser profesor en un conservatorio o escuela de música. En

cualquier caso, hay muchas propuestas de este texto que serán útiles a distintos colectivos de profesionales, aunque se hable en todo momento de musicoterapeuta.

Al terminar mi anterior libro, *El cálido abrazo de la música. Una guía de Musicoterapia*, se me planteó la necesidad de dedicar un texto monográfico a la improvisación, ya que es la base de mi método de Musicoterapia Autorrealizadora® y, por lo tanto, ocupa un lugar destacado en el citado libro, con muchas actividades distintas destinadas a esa práctica.

Debido a la extensión de *El cálido abrazo de la música* no me fue posible destinar más espacio a profundizar en las múltiples posibilidades de esta técnica musicoterapéutica, así que este es el principal objetivo del presente libro: ampliar y exponer de manera mucho más detallada las propuestas de improvisación, agrupándolas por sus características más importantes y presentando ejemplos musicales que sirven para ilustrar algunas de las consignas que introduce el musicoterapeuta o el docente.

La improvisación cumple una función terapéutica muy importante. Para que se pueda llevar a cabo el musicoterapeuta debe crear un espacio seguro en el que los usuarios se sientan en libertad para expresarse de forma creativa, bajo el paraguas de un arte como es la música, que es pasión y emoción, y que a la vez proporciona la seguridad de una estructura sólida y comprensible, incluso para aquellas personas que no tienen una formación musical. El *yo musical* interno se encarga de guiar esas expresiones espontáneas, y con algunas pautas por parte del musicoterapeuta, un poco de práctica y siguiendo la propia intuición, los asistentes logran resultados musicales muy satisfactorios y, lo principal, consiguen conectarse con la música que late en su interior, pudiéndola manifestar y compartir, lo que les produce una gran sensación de autorrealización.

El libro sistematiza y ordena las actividades en función de los elementos musicales que se usan para improvisar (sonido, ritmo, melodía, armonía), de los materiales con los que se improvisa (cuerpo, instrumentos, voz...), de las técnicas musicales que sirven de base (un obstinado rítmico, una escala, una idea melódica...) y de los tipos de consignas, que pueden ser musicales o emocionales. Es importante destacar que, aunque todas las actividades de improvisación comportan un determinado grado de movilización emocional, he separado las que tienen un objetivo prioritariamente musical de las que están planteadas, de inicio, como un canal de expresión y comunicación de las emociones. Eso se observa sobre todo en las consignas, que en unos casos son de tipo exclusivamente musical y referidas a una escala, un obstinado, un tema musical, un ritmo, etc. y, en cambio, en otras las pautas que se dan están en

la línea de descubrir la voz interior, adquirir un estado de calma, expresar sensaciones y emociones, evocar recuerdos de la infancia, cantar caricias y afirmaciones, etc.

Se trata de un libro funcional, en el que el profesional encontrará ideas que puede poner en práctica en las sesiones grupales e individuales con distintos colectivos. Se explican los objetivos generales de cada tipo de improvisación y los pasos a seguir para su realización. Los musicoterapeutas o docentes pueden hacer adaptaciones que se ajusten a sus necesidades y a las de sus usuarios. Cada improvisación se presenta en forma de una ficha de trabajo en la que consta la información ordenada y complementada, en muchos casos, con sugerencias y ejemplos musicales para introducir a los participantes en la interpretación.

Antes de enfocarse en las actividades de improvisación propiamente dichas se proponen una serie de ejercicios encaminados a poner en contacto a los usuarios con los aspectos relevantes del elemento musical con el que se va a trabajar. Así, por ejemplo, antes de presentar las actividades de improvisación con sonidos se plantean ejercicios de conocimiento y experimentación de sus parámetros. Igualmente, las actividades de improvisación rítmica, melódica y armónica están precedidas de otros ejercicios destinados a tomar contacto con los elementos del ritmo, de la melodía y de la armonía, respectivamente. De esta forma, se va consolidando un conocimiento empírico que favorecerá la posterior tarea de creación de música improvisada.

Después de un primer capítulo dedicado a valorar la creatividad musical y exponer su importancia en los procesos terapéuticos, los siguientes se destinan a presentar, cada uno, distintos tipos de improvisación agrupadas según los elementos de la música que se ponen en juego, es decir, el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía. Se ha hecho, además, una división en función de si la improvisación es vocal, instrumental o ambas cosas. A partir de ello, se han agrupado según si el contenido y los objetivos de las improvisaciones están más enfocados hacia los aspectos musicales o hacia los psicológicos y emocionales.

Además de las propuestas de improvisación hay otras destinadas a la creación elaborada, en un nivel muy básico y accesible a las personas que no tienen ningún conocimiento de solfeo ni de lectura o escritura musical, como acostumbra a ocurrir con los participantes en talleres y sesiones de musicoterapia. La creación elaborada, tal como se plantea en este texto, comporta una parte de creatividad y una mínima elaboración, por lo que se parece mucho a la improvisación, ya que no estamos hablando aquí de una confección larga, compleja y muy estructurada, como sería la obra de un compositor profesional, sino de realizar un pequeño esquema previo que sirve de fundamento para la posterior creación musical en tiempo real.

A pesar de que los principales destinatarios del presente libro son los musicoterapeutas e, indirectamente, sus usuarios, me gustaría reiterar que muchas de las propuestas son perfectamente aplicables en contextos educativos, como clases de música de primaria, secundaria o en escuelas de música y conservatorios, no siempre de una forma exacta a cómo se describen aquí, pero sí usándolas como base a partir de la cual el docente de música pueda, él mismo, crear e improvisar variaciones sobre estas ideas. En este aspecto, me gustaría explicar que a lo largo de la elaboración de este libro me he sentido muy a gusto pudiendo unir las facetas que han marcado muy positivamente mi trayectoria profesional: la pedagógica y la terapéutica. A medida que iba dando forma al texto me iba reafirmando en la idea de que puede tener utilidad en los dos entornos y que, igual como mi vocación se ha encaminado tanto hacia el ejercicio de la docencia de la música como a la práctica de la musicoterapia, los ejercicios y actividades que se proponen son igualmente aplicables en los dos ámbitos, con las adaptaciones que se crean necesarias.

Se ha incluido una Bibliografía comentada a modo de orientación sobre textos que conozco y que me parecen destacables.

Al final se puede encontrar un Anexo con informaciones musicales sobre cuestiones teóricas, para que sirvan de soporte a los musicoterapeutas y a los docentes para plantear las improvisaciones. Son temas que seguramente conocen, pero que pueden estar oxidados por falta de uso. Además, hay que admitir que la formación musical que se adquiere en los másteres de Musicoterapia no siempre es todo lo profunda que sería deseable para aquellos futuros profesionales que no proceden del ámbito del Conservatorio.

Quiero destacar, como ya he mencionado, la inclusión de numerosos ejemplos musicales que ayudan a los profesionales facilitándoles ideas para iniciar y conducir las improvisaciones y también para desarrollar los ejercicios de preparación de dichas actividades. No se trata de propuestas que haya que seguir al pie de la letra, ni siquiera de manera aproximada si no se desea, sino que he pretendido que los musicoterapeutas y docentes dispongan de ejemplos que les ayuden a entender mejor la actividad que se plantea y les sirvan de inspiración para variarlos de la manera que consideren apropiada. Hay que aclarar que los ejemplos musicales no son para que los usuarios descifren el lenguaje de la notación musical, sino que debe ser el profesional quien los sonorice para que aquellos los aprendan de memoria y por imitación.

La mayoría de los ejemplos corresponden a los ejercicios y a las improvisaciones de carácter musical, puesto que son las que tienen, en general, consignas relativas a aspectos del lenguaje musical en las que deben proponerse ritmos, motivos, escalas, frases musicales, etc.

1. SOBRE LA IMPROVISACIÓN

La creatividad natural

Todas las personas poseen una capacidad intrínseca para la creación; todos somos capaces de inventar, idear, modificar, en definitiva, crear. Ya sea imaginar situaciones o historias, inventar maneras de resolver problemas o conflictos, idear formas de expresarnos y relacionarnos o elaborar sobre la marcha un discurso verbal que trate sobre cualquier tema, casi siempre estamos creando y adaptándonos a situaciones cambiantes. Normalmente no lo consideramos creatividad porque es algo cotidiano y que hacemos sin demasiado esfuerzo y porque se trata de una creatividad muy básica, casi de supervivencia. Luego está la que es más elaborada, la que ponemos en funcionamiento cuando queremos escribir un poema, redactar un diario personal, inventar un cuento para nuestros hijos o escribir una carta de amor. Y, finalmente, y en un grado muy superior, encontramos la creatividad de los llamados genios, los artistas que dedican su vida a la creación de obras de arte que todos admiramos y que son eternas, inmortales.

La imaginación creadora es algo innato en los seres humanos; hay personas que la desarrollan más que otras y también hay algunas que tienen unas habilidades singulares que las hacen destacar por encima del resto; pero lo importante es pensar que todos podemos progresar en la adquisición de un mayor grado de creatividad.

La música como arte creativo

La mayoría de las culturas consideran que la música, como el resto de las artes, está basada en la creatividad. Muchas civilizaciones, y especialmente las que viven en contacto con la naturaleza, han usado y usan todavía la música como un medio para expresarse y comunicarse con el resto de la comunidad, del grupo. A través de la música se comparten alegrías y penas, se celebran las cosechas, las esperadas lluvias, los nacimientos, las bodas, se lloran las muertes... todo el colectivo canta, baila y toca instrumentos para manifestar sus emociones y compartirlas. La música es una forma creativa y participativa de comunicación y de creación de vínculos entre los miembros de la colectividad.

En cambio, la sociedad moderna ha compartimentado las manifestaciones musicales asignando distintos roles, entre los que encontramos el de los artistas-creadores, el de los artistas-intérpretes (a veces son los mismos) y el del público, que es el consumidor pasivo y se conforma con admirar a sus ídolos, seguir sus pautas en

cuanto a estética y moda y, a lo sumo, bailar y batir palmas en los conciertos, además de aplaudirles con fervor.

Olvidamos a menudo que todas las personas poseen cualidades y habilidades musicales y creativas. Recordemos la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner en la que se contempla la existencia de una inteligencia musical, junto con la matemática, visoespacial, cinético-corporal, verbal, interpersonal, intrapersonal y naturalista, a las que se han añadido posteriormente la inteligencia existencial, la creativa y la colaborativa. Es decir, todas las personas están dotadas de esas inteligencias en mayor o menor medida, de manera que cualquiera es capaz de inventar una melodía o de percutir un ritmo improvisado.

Parece que muchas de esas habilidades se desarrollan a lo largo del primer año de vida, cosa que podemos comprobar al ver cómo un bebé se mueve cuando oye música o cómo realiza sonidos en forma de cantilena antes de saber hablar. Si se estimula adecuadamente al niño durante toda su infancia, cantándole y animándole para que cante, se mueva, baile y lleve el ritmo de las canciones se estará contribuyendo a afinar su oído, a adquirir un buen sentido del ritmo y, lo más importante, se estará desarrollando su afición a la música. Es primordial alentarle a inventar pequeñas melodías, frases de canciones, etc. como una forma de ir acrecentando su capacidad creativa.

Paul Nordoff y Clive Robbins, pedagogos y musicoterapeutas, crearon un método basado en la improvisación. Afirmaban que toda persona tiene en su interior un “yo musical” que posibilita las respuestas innatas a los estímulos musicales. Le llamaron el “niño musical” porque actúa de forma instintiva, sin razonar. Afirmaban que esa parte permanece intacta incluso en personas que tienen disminuidas sus capacidades cognitivas.

Es importante para todos rescatar esa faceta y dejarse llevar por la intuición a la hora de crear música de forma espontánea.

Creación musical e improvisación

Podemos diferenciar dos aspectos creativos en la realización de música. Por un lado, está la creación musical elaborada y, por el otro, la improvisación. Los procedimientos son muy distintos y también los resultados. Mientras la creación musical es un acto reflexivo en el que el compositor proyecta, esboza, elabora, escribe, comprueba y rectifica, la improvisación es fruto del momento, se produce de forma intuitiva y sin reflexión previa. El resultado es inmediato y coincide con el momento en que al improvisador le aparece una idea musical. En la creación, en cambio, puede

pasar un tiempo entre la elaboración de la obra y su interpretación. Este tiempo de maduración, junto con la plasmación escrita en forma de partitura, posibilita al compositor la construcción de obras largas y de estructura compleja, cosa que no sucede en la improvisación, por la misma razón que la literatura escrita permite la creación de obras muy extensas, mientras que la tradición oral está muy limitada en este aspecto, en gran parte por la dificultad de memorizarlas sin ayuda del soporte escrito.

La creación musical elaborada requiere de unos conocimientos sólidos para poder organizar un discurso musical largo y cohesionado, además de dominar perfectamente los códigos gráficos para transcribir al papel las ideas. La improvisación, por el contrario, no requiere conocimientos de solfeo ni de escritura musical. A partir de las experiencias musicales que todos vivimos de forma cotidiana cuando escuchamos música, tenemos interiorizados algunos elementos musicales, como un sentido del ritmo, de la frase, de la melodía, la tonalidad, etc., lo que nos faculta para inventar música de forma espontánea y coherente.

Otra diferencia importante entre las dos técnicas es que en la creación musical elaborada generalmente no es el propio compositor quien la interpreta; suele ser un solista, un grupo o una orquesta, a no ser que sea una obra para un solo instrumento y el autor sea un intérprete de dicho instrumento. Esto es válido tanto para la música clásica como para la música ligera. La improvisación, en cambio, permite que sea el mismo creador quien interprete lo que está imaginando, lo cual es más limitado ya que solo podrá usar su cuerpo, la voz o algún instrumento de manejo sencillo y no una orquesta, por ejemplo, pero le ofrece la posibilidad de expresar lo que siente en aquel momento sin los filtros de los procesos intelectuales.

La creación elaborada suele ser un acto individual y solitario, mientras que la improvisación acostumbra a hacerse en grupo.

Particularidades de la improvisación

La improvisación en la música se da desde muy antiguo. Ya en la Edad Media y, posteriormente, en el Renacimiento y el Barroco, los músicos improvisaban ciertas partes de las composiciones y ornamentaciones. También en el siglo XIX inventaban algunos fragmentos de los conciertos, concretamente las Cadencias, pero poco a poco fue decayendo la costumbre de improvisarlas y muchos músicos las escribían previamente y las leían en el momento de la ejecución pública.

Durante el siglo XX ha habido varios movimientos musicales que han utilizado, de una manera u otra, la improvisación. Así, la música aleatoria de los años 50 tenía algún

factor que se dejaba a la elección del intérprete. En los años 60 y 70 se produjo un movimiento, en concordancia con la aparición de los hippies, que propugnaba los *happenings* y en los que se manifestaba el arte en general, y la música en particular, de forma muy libre.

Desde hace bastantes décadas siempre que se habla de improvisación a todo el mundo le viene a la imaginación el jazz. Efectivamente, es un estilo musical en el que siempre se ha dado y que forma parte de él de forma indisoluble. Las ruedas de improvisación a cargo de distintos instrumentistas se alternan con el tema, en la forma de solos y *tutti*. La improvisación jazzística es habitualmente instrumental, con excepción de algunos grandes cantantes de jazz que también improvisan, pero son casos menos frecuentes. Todos conocemos los nombres de grandes músicos de jazz que tocan trompeta, saxo, clarinete, piano... pero los cantantes de jazz son menos numerosos.

Además de los músicos de jazz, la improvisación ha despertado también el interés de los pedagogos. Muchos métodos de educación musical (Willems, Martenot, Kodály, entre otros) proponen actividades en las que los alumnos improvisan ritmos, melodías o armonías. Los métodos tradicionales de formación musical no se han ocupado ni preocupado de formar a los estudiantes de conservatorio en esta área creativa. De ahí que muchos intérpretes virtuosos no sepan tocar nada más que lo que han escrito otros.

La improvisación musical nos ofrece la oportunidad de usar nuestra inventiva ideando o creando músicas, por sencillas que sean. Aunque parezca una labor reservada sólo a los profesionales, lo cierto es que dentro de las destrezas musicales innatas se encuentra la de improvisar, como los bebés que juegan con los sonidos y con las cantilenas o, más mayorcitos, se inventan canciones, tal como se ha dicho. Se trata, por lo tanto, de recuperar una habilidad olvidada. De la misma forma en que somos capaces, a partir de la instrucción escolar básica, de hablar y escribir expresando nuestras ideas, de llevar un diario, escribir una sencilla narración o inventar un poema, podemos combinar los sonidos de manera estructurada, a través de la información y formación musical que hemos asimilado por medio de la cultura (medios de comunicación, entorno social y familiar...). De la misma manera que hay autores y poetas profesionales que elevan la escritura a la categoría de ARTE y que hay seres humanos corrientes que podemos usarla para nuestra expresión personal y cotidiana, como hobby, en la música también tenemos a los artistas consagrados y a los que pueden usar la música como una fuente de placer y comunicación, sin necesidad de llegar a los niveles de conocimiento y perfección de los artistas.

En un primer momento puede parecer difícil que alguien sin conocimientos musicales previos pueda improvisar música. Pero mi experiencia, a lo largo de los 30 años que llevo trabajando como musicoterapeuta, me ha demostrado que todas las personas tienen un determinado grado de habilidades musicales y que éstas son uno de los tesoros más valiosos a descubrir y uno de los que más satisfacción generan cuando se encuentran. La sensación que se experimenta es la de recobrar unas cualidades que habían quedado enterradas, escondidas bajo los estereotipos culturales o los mensajes negativos que muchas personas han recibido de la sociedad o de las figuras parentales, en forma de frases del tipo: “calla, que me mareas”; “no cantes, porque desafinas”; “no intentes hacer música, más vale que te dediques a otra cosa”; “no cantes, porque lloverá”. Al final, nosotros mismos nos convertimos en nuestros peores y más severos jueces y no nos permitimos la expresión porque nos autojuzgamos muy duramente, comparándonos con los modelos musicales de moda o con los cantantes y grupos consagrados, llegando a la conclusión de que nunca seremos como ellos... Y es cierto, evidentemente, porque cada persona es diferente en su manifestación creativa y musical; ninguna voz es igual a las otras. Y lo que deberíamos considerar una riqueza por la diversidad de timbres que abarcan todos los tipos de voces, acaba siendo un diagnóstico desfavorable que siempre va en nuestra contra. Finalmente, la idea de que: “mi voz es diferente”, por ejemplo, de la de los cantantes famosos, se convierte en la idea: “mi voz es mucho peor”, hasta el extremo de considerar que no tenemos ningún derecho a expresarnos porque no cantamos como María Callas o como Luciano Pavarotti, ni nunca podremos parecernos a ellos.

Hay autores que opinan que la improvisación musical tiene un gran parecido con el lenguaje verbal, puesto que, si una persona es capaz de exponer sus ideas hablando, también, a un nivel sencillo, puede expresarse musicalmente. Esto es así desde la infancia. Hay una etapa en el aprendizaje infantil en la que el niño sabe hablar, construye oraciones coherentes y con significado, sabe expresarse y comunicarse, pero desconoce la gramática, la sintaxis, la ortografía. No sabe lo que es un verbo o un adjetivo, pero los sabe usar correctamente. El proceso de improvisar es similar a esta etapa. La persona que toca o canta una melodía inventada en el momento no siempre conoce, necesariamente, en qué compás está o en qué tono o sobre qué escala se forma, pero es capaz de crear una melodía con sentido musical.

Debería darse más importancia a la improvisación en todos los ámbitos, puesto que es una forma de reconocer y poder exteriorizar la propia música, la que caracteriza a cada individuo y le ayuda a conocerse mejor.

A veces, la mayor dificultad para proponer improvisaciones está en la falta de preparación del maestro, del profesor o del musicoterapeuta. Casi nadie ha recibido una formación suficiente en este campo como para atreverse a sugerir a sus alumnos

o a sus usuarios que toquen siguiendo unas consignas o una estructura que les facilita él mismo. La única excepción, como se ha indicado, la encontramos en los músicos de jazz, que han sido formados en esa habilidad. Aunque también hay que reconocer que la improvisación jazzística está adaptada tan solo a dicho género musical. Es difícil para un músico de jazz realizar una improvisación que se aleje de los ritmos, giros melódicos y armonías propias del estilo.

Modos de improvisación

La improvisación musical tiene muchas variantes y manifestaciones. Se puede improvisar de muchas maneras y a partir de muchas consignas diferentes.

Al proponer una improvisación podemos tener en cuenta varios aspectos, que configuran diferentes modelos. Podemos referirnos a:

- **Materiales con los que se improvisa.** En la improvisación terapéutica y educativa acostumbran a ser los objetos sonoros cotidianos, los instrumentos musicales de manejo sencillo, el cuerpo y la propia voz. Ocasionalmente se puede usar alguna grabación sobre la que improvisar.
- **Elementos musicales utilizados.** Podemos usar el sonido, el ritmo, la melodía, la armonía, la estructura o forma musical...
- **El estilo musical que se usará.** Puede ser música aleatoria, atonal, tonal, popular, jazz, swing, mambo, bolero, etc.
- **Las consignas que daremos.** Pueden referirse a la forma musical como, por ejemplo, pregunta-respuesta, diálogo, imitación, forma A-B-A, además de incluir solos en medio de la improvisación colectiva, etc. Pueden basarse en una escala que hay que memorizar, en un ritmo dado, en un obstinado, en una idea melódica, en una canción conocida o en una rueda de acordes. Podemos dar consignas de tipo extramusical, como describir un paisaje, un cuadro, un estado de ánimo o buscar un estado de calma y relajación. Podemos sugerir un texto como hilo conductor y fuente de inspiración, que reúna una lista de valores, de afirmaciones, de caricias verbales que se dan unos a otros. Podemos improvisar sobre un poema o un texto filosófico, de manera que la consigna sea reflejar las impresiones emocionales de los participantes ante su mensaje. Podemos improvisar sobre una visualización que nos permita conectar con el niño interior, con la creatividad, con un lugar de tranquilidad, etc.

Valor terapéutico de la improvisación

Se puede afirmar que la improvisación musical cumple un objetivo primordial y es el de favorecer el autoconocimiento del mundo interno y su expresión en forma estructurada. Reconocer, expresar y comunicar las emociones de forma no verbal es un primer paso para su sanación. Si, además, esta manifestación se hace de forma creativa adquiere un valor adicional y si, además, esta creatividad se comparte de forma emocional e interpersonal, a la vez que se le da una estructura formal y artística, entonces se convierte en una herramienta muy efectiva para el desarrollo psicológico, mental y emocional de los participantes.

El hecho de que la música de una improvisación se desarrolle a tiempo real ofrece a cada persona la oportunidad de llegar su interior sin demasiadas interferencias ni juicios mentales, lo que facilita la espontaneidad y la fluidez hacia el exterior de su mundo interno, que es compartido por el grupo. Este ejerce de espejo que le devuelve su imagen sonora, la toma y la amplifica, con lo cual cada participante se siente reconocido, apoyado y acompañado por la música de los compañeros. Estas actividades forjan unos vínculos muy fuertes entre los miembros del grupo, ya que se crea una unión que no está basada en lo verbal, con sus frecuentes estereotipos, sino que proviene de la zona más auténtica e inclasificable del ser humano. Al exteriorizar ese mundo interior de forma creativa y musical, cada uno se hace consciente de las riquezas que posee y de su capacidad de concebir música, de crearla y de compartirla.

Hay que insistir en que improvisar no es, de ningún modo, tocar o cantar lo que se quiera, lo primero que se le pase a uno por la cabeza sin ninguna referencia. El “haz lo que quieras” causa a los participantes una sensación de desasosiego parecida a lo que se denomina el “síndrome de la página en blanco”, es decir un bloqueo ante la situación de total libertad creativa y de las infinitas posibilidades inherentes a esa libertad. Se pueden hacer tantas cosas que uno no sabe qué hacer ni cómo empezar.

Por esta razón es importante dar consignas, marcar referencias en la improvisación. De esta manera se orienta al improvisador hacia una elección inicial, de entre las muchas vías que se abren ante él. Las normas pueden ser más o menos estrictas y dar más o menos libertad según el grado de experiencia en improvisación que tenga el grupo, de su cohesión, de su capacidad de escucharse y de escuchar a los demás, de sus dificultades expresivas y musicales y del grado de incertidumbre que sean capaces de manejar.

Aunque en la improvisación el resultado estético no es lo más importante y ni siquiera se persigue como objetivo, es cierto que se puede observar un claro progreso en las improvisaciones del grupo o del individuo. Al principio a todo el mundo le cuesta soltarse, todos están cohibidos y temerosos, queriendo “hacerlo bien” y con muchas

inseguridades. Cuando cada participante va comprobando que no hay respuestas erróneas aprende a dejarse ir y a disfrutar de lo que va apareciendo; aprende a escucharse mejor y a escuchar al resto, con lo que el conjunto va armonizándose y las creaciones van adquiriendo coherencia, estructura y calidad musical. Suenan mejor y, por lo tanto, producen más satisfacción a los improvisadores. Y esto es fruto de la práctica, de perder el miedo y de ir descubriendo cada uno sus tesoros y capacidades musicales innatas y aprender a confiar en ellas.

En la mayoría de los casos, la evolución psicológica personal o grupal se refleja claramente en las improvisaciones, de manera que, a medida que la persona va adquiriendo seguridad, autoestima, madurez emocional y calma mental, sus improvisaciones reflejan una mejor construcción formal, un mejor uso de los sonidos y de sus relaciones tonales, un mayor sentido de la regularidad rítmica y una mayor libertad, aunque pueda parecer paradójico, en el seguimiento de las consignas.

La improvisación musical en musicoterapia

La improvisación es una actividad muy valorada en el entorno de la musicoterapia, por diversas razones. En primer lugar, se trata de una actividad creativa grupal en la que cada persona se manifiesta de manera espontánea manifestando sus sensaciones del momento, muchas veces de manera no verbal. Además, es necesario coordinarse con los demás, escuchar los sonidos que realizan los otros, interactuar y adaptarse a las ideas que proceden de otras personas. Otra razón del interés de la musicoterapia por la improvisación está en que permite crear música con escasos o nulos conocimientos musicales, al menos en lo que respecta a la lectura y la escritura de la notación, que es el aspecto más difícil de dominar.

La mayoría de los métodos de musicoterapia utilizan la improvisación como un elemento terapéutico de primer orden. El musicoterapeuta Kenneth Bruscia ha recogido en su excelente libro *Modelos de improvisación en musicoterapia*¹ varios modelos muy desarrollados propuestos por musicoterapeutas muy reputados (Nordoff-Robbins, Alvin, Priestley, Riordon-Bruscia) y 64 técnicas clínicas, lo cual demuestra la atracción que siente la musicoterapia hacia esta técnica, que se considera de gran importancia en las corrientes musicoterapéuticas activas y creativas de orientación humanista, aquellas en las que el usuario toma parte en su terapia de una manera dinámica, implicándose de forma total con la utilización de su cuerpo, el movimiento, la voz y el canto y la interpretación con instrumentos.

¹ Ediciones Agruparte. Vitoria-Gasteiz, 1999.

Dentro de la musicoterapia activa la improvisación tiene un papel destacado porque permite establecer ámbitos y momentos creativos en los que cada persona puede experimentar con su propia música. En una improvisación hay una parte pautada y otra espontánea, de manera que el musicoterapeuta va dejando más o menos libertad de elección en función del grado de madurez que va adquiriendo el grupo o la persona.

En ese contexto terapéutico de la musicoterapia se crea un espacio para que, a través de la expresión musical espontánea, la persona rompa su aislamiento, se comunique con otras personas, se sienta mejor, aprenda a encontrar la calma interior y entre en un proceso que le permita producir cambios en su estado de ánimo, por ejemplo, dándose cuidados en forma de música.

Cuando usamos la improvisación invitamos a la persona o al grupo a que exprese su vida interna por medio de las percusiones corporales y el movimiento que le va sugiriendo la propia música que se produce. Durante las actividades de percusión corporal el cuerpo es usado como un instrumento, golpeándolo con las manos en diversas zonas siguiendo un ritmo, lo cual produce distintos sonidos: batir palmas, percutir sobre las piernas, pecho, brazos, muslos, chasquear los dedos y un largo etcétera de timbres sonoros rítmicos que se pueden obtener con el cuerpo. También se puede utilizar el cuerpo de los compañeros como instrumento de percusión.

En un tratamiento de musicoterapia activa y creativa (yo la llamo Autorrealizadora), ya sea individual o en grupo, el usuario aprende a reconocer su cuerpo y el lugar que ocupa en relación con los demás, a partir del movimiento libre siguiendo una música creada por alguno de los participantes o por él mismo. Aprende a abrir todos sus poros a la vibración sonora, dejándose penetrar por el sonido individual y colectivo, producido por las voces y los instrumentos. Cada persona aprende a ser ella misma y a expresar lo que desea, siente y necesita, haciéndose permeable también a las demandas de los demás. Aprende a cuidar su cuerpo y el de los compañeros, dando y recibiendo caricias musicales, verbales y táctiles. Aprende a prestar atención a sus emociones y a las del resto de participantes expresadas con la música que va surgiendo en cada momento.

Igualmente, usamos los instrumentos de percusión propiamente dichos, que conectan muy fácilmente con el ritmo fisiológico de la respiración y del pulso. Estos instrumentos requieren realizar distintos movimientos como por ejemplo sacudir las manos, rotar las muñecas, accionar la articulación del antebrazo para moverlo en sentido vertical, lateral o en sentido oblicuo. Cada instrumento necesita poner en movimiento diferentes músculos y articulaciones corporales para poder desvelar todos sus sonidos.

Los objetos sonoros cotidianos también se usan como instrumentos. Igualmente se aprovechan los sonidos circundantes para aprender a escuchar, para adquirir una conciencia ecológica sonora, a la vez que ayudan a conocer y escuchar el entorno.

Por último, usamos la voz para expresar emociones ya sea de forma verbal, por ejemplo, cantando un texto cuando entonamos una canción con su letra, o de forma no verbal como, por ejemplo, entonando una melodía con vocales o con sílabas sin significado.

De los elementos que conforman la música, el ritmo pertenece de una manera más clara al ámbito de lo fisiológico porque permite establecer paralelismos con los ritmos corporales; también la melodía tiene una conexión con lo corporal, aunque desde otro ángulo. Se considera probado que la melodía tiene un impacto relevante sobre las emociones de la persona y que éstas son más intensas cuando el instrumento que realiza la melodía es la voz humana; pero para crear o interpretar una melodía vocal necesitamos del cuerpo, el cual a través del aparato respiratorio y del aparato buco-fonador se convierte en transmisor de los sentimientos más íntimos y profundos. Igualmente, si para producir la melodía hacemos uso de un instrumento melódico, como un violín, un piano, una flauta, etc. necesitamos la participación de músculos, tendones y articulaciones de hombros, brazos, manos, muñecas, dedos, etc. para hacerlo sonar... El cuerpo es, nuevamente, el vehículo indiscutible de la creación y expresión de la música, que impacta en quien la escucha también a través de su cuerpo en primer lugar, por medio de las ondas sonoras. A través de esa conexión con el cuerpo los participantes pueden conectar con su imaginación sin perder el contacto con su mundo material, con el ahora y aquí, pudiéndose sentirse enraizados a la realidad.

Durante la actividad musical de expresión e improvisación, cada sonido imaginado y producido requiere del concurso del cuerpo. Así, los distintos niveles del ser humano se integran en el acto de la creación musical intuitiva e instintiva, haciendo que la persona se sienta más completa, más realizada, más equilibrada, puesto que se está expresando desde lo físico, desde lo emocional, desde lo mental y, en muchos casos, desde lo espiritual o transpersonal, sin que esta última experiencia tenga necesariamente que ver con una creencia religiosa. Muchas veces, a través de la práctica musical, la persona siente que sobrepasa los límites de su ser personal y se experimenta a sí misma en comunión con la Naturaleza, con el Universo o con alguna fuerza o entidad superior. Igualmente, puede percibir una alteración del tiempo o del espacio. Estas sensaciones de trascendencia del yo se suelen llamar Experiencias Cumbre.

A diferencia de la improvisación con músicos, en musicoterapia no se busca que la creación musical tenga un valor estético en sí misma. Lo importante es que sea un

reflejo del mundo inconsciente y afectivo de los participantes. El objetivo de esta improvisación es terapéutico y no estético, por lo que toda manifestación se considera válida si es genuina. Lo importante no es que el resultado sea un producto musical bonito o bien acabado, sino que muestre los aspectos más auténticos de los improvisadores. A veces puede resultar difícil encontrar el propio sonido, la propia música, para las personas que no están habituadas a tener consciencia del ritmo de su cuerpo o al contacto con los instrumentos musicales y con su voz. Los modelos culturales tienen un gran peso y puede ser necesario un tiempo para vencer los estereotipos musicales externos y empezar a percibir las propias manifestaciones internas. Es necesario un ambiente que propicie la interiorización y que facilite el encuentro con el *yo musical* de cada uno. Para ello, en las sesiones de musicoterapia se trabaja la respiración para encontrar la calma, se busca el silencio interno y se escucha e integra todo cuanto sucede en el interior y en el entorno. “De esta forma la música se convierte en el vehículo natural entre lo interno y lo externo, creando primero una música individual que se une enseguida a la del grupo, en un fantástico ejercicio de escucha global”².

Tony Wigram³ afirma que es necesario considerar la improvisación musical como un proceso y considera que aprender a improvisar puede ser un desafío incluso para los músicos. Se requiere práctica, es cierto. Es importante que los musicoterapeutas practiquen y tengan experiencia en improvisar a fin de poder conducir el grupo y poder dar indicaciones y consignas claras y adecuadas a cada momento del proceso terapéutico.

Habitualmente, en los estudios tradicionales de música no se prepara a los alumnos para improvisar, excepto si se trata de estudiantes especializados en jazz, como se ha indicado. Si el programa académico tiene como finalidad formar a un intérprete de música clásica se considerará que no hace falta que domine el arte de la creación espontánea. Por otro lado, si el estudiante tan solo ha recibido una formación musical jazzística puede fácilmente caer en el error de teñir todas sus interpretaciones improvisadas con el “color” de un estilo muy concreto, lo cual le alejará de otros tipos de improvisación.

Por esta razón es de la mayor importancia que en los estudios de musicoterapia (posgrados, másteres) se forme en profundidad al futuro musicoterapeuta en esta

² Trallero, C. (2013). “Música y creatividad: Aportaciones de la Musicoterapia al Bienestar personal”. En Gustems, J. (Ed.). *Creatividad y educación musical: actualizaciones y contextos*. Barcelona: Dinsic.

³ Wigram, T. (2005). *Improvisación. Métodos y técnicas para clínicos, educadores y estudiantes de musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: Agruparte.

técnica tan útil y necesaria y que es preciso experimentar en propia persona antes de poder emplearla con los usuarios.

La creación elaborada

Como ya se ha indicado es una técnica muy distinta, parecida a la composición, y que queda fuera del ámbito de las sesiones de musicoterapia. No obstante, se puede desarrollar alguna actividad sencilla a medio camino entre la elaboración y la creación en tiempo real. Por ejemplo, en una sesión se puede pedir a los participantes que preparen una pequeña composición entre todos y que hagan un guion a modo de partitura para saber cómo se desarrollará la interpretación. Para realizar ese guion se pueden usar palabras, símbolos, dibujos, o cualquier cosa que les sirva de guía para recordar la estructura y el contenido. En el momento de la ejecución se producirá una gran parte de improvisación, ya que el guion tan solo es una pauta aproximada y el resto se va a ir creando sobre la marcha.

Otro ejemplo de creación elaborada es pedir a los participantes de un grupo, al que asisten de forma regular, que cada uno imagine cuando está en su casa una situación concreta e invente una sonorización. Puede anotarla o grabarla, rectificando las veces que crea necesario hasta que el producto musical o sonoro sea el buscado. Es una forma de elaboración sencilla y a la vez contiene una parte de improvisación.

Igualmente, es factible pedir a los usuarios que inventen ritmos y los graben o que inventen una melodía sencilla, que también será grabada, aprendida e interpretada después entre todos. Las grabaciones sustituyen la escritura de las ideas musicales.

A lo largo de este libro se darán algunas indicaciones y detalles sobre el trabajo con este método, que puede resultar útil en grupos cuyos componentes necesitan pautas y patrones definidos, o cuando sea necesario dar seguridad a algunos participantes que tienen miedo de dejarse ir y de dejar salir lo que les aparezca sin tener una estructura previa que les garantice que sabrán qué hacer en cada momento (tocar, callar, esperar, escuchar, interactuar...). Tener una guía a la que ceñirse, elaborada anticipadamente, les puede ayudar a perder esos temores.

2. IMPROVISACIÓN Y CREACIÓN SONORA

La improvisación se puede desarrollar a partir del manejo de los distintos elementos o materiales que conforman la música. Estos son el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía.

El presente capítulo profundiza en la utilización del sonido como fuente de creación espontánea. Se usan los sonidos naturales, recordándolos, imitándolos e insertándolos en la improvisación. También se usan los sonidos producidos con toda clase de objetos e instrumentos, así como el cuerpo y la voz, que son considerados como instrumentos. Es evidente que toda improvisación musical es sonora, pero aquí me refiero al uso de los sonidos sin tener una estructura formal que los convierta en ritmo o en melodía. Se busca el sonido sin que sea todavía estrictamente musical. Para ello nos centramos en los parámetros que lo forman y los combinamos sin pretender organizarlos de manera que produzcan música. Se usarán para crear ambientes sonoros, evocar imágenes de la naturaleza, transcribir situaciones cotidianas que no tienen una estructura musical. Estaremos aprendiendo a jugar con los sonidos considerándolos como una materia prima informe, como si fueran los ladrillos de una construcción. Más adelante ya edificaremos.

Ante todo, hacemos un rápido repaso de los componentes del sonido.

El sonido y sus parámetros

Las cualidades o particularidades del sonido son la **intensidad**, la **duración**, la **altura** y el **timbre**⁴.

La **intensidad** es la característica del sonido que nos permite definirlo como fuerte, flojo, medio fuerte, fortísimo, etc. La medida de la intensidad, que en física se determina en decibelios –dB–, en música se especifica de una forma imprecisa con indicaciones hechas con palabras italianas, como por ejemplo *forte* o *piano*, por ejemplo, que no dan una idea exacta del volumen de sonido con que se tiene que tocar o cantar, por el hecho que no hay ningún punto de referencia con el cual compararlo y tampoco disponemos de ningún instrumento para medir la cantidad de decibelios de los sonidos que interpretamos. Las intensidades con las que convivimos habitualmente

⁴ Se explican los elementos del sonido para que los musicoterapeutas y docentes dispongan de más recursos para hacer comprensible a sus usuarios los aspectos básicos de la música y sus características.

van desde los 20 dB que se pueden medir en una biblioteca, 40 dB en una conversación, hasta los 90 dB del sonido del tráfico de coches o los 130 dB de un avión cuando se eleva⁵. A partir de 140 encontramos el umbral del dolor.

La **duración** está determinada por el tiempo que se mantiene un sonido o una nota, que depende de las características de la fuente sonora, ya que algunos instrumentos no pueden mantenerlo y se extingue enseguida, o por la intervención del ejecutante, que puede interrumpir en cualquier momento la vibración. Musicalmente la duración se indica por medio de las figuras de las notas (blancas, negras, corcheas...) y de sus silencios, mientras que en física se utilizan los segundos. Las figuras musicales están relacionadas entre sí de manera que todas valen la mitad de la anterior y el doble de la siguiente. Pero si no se indica la velocidad a la que se mide el tiempo o pulso (generalmente es la negra) no se puede saber con precisión cuánto dura cada figura. Para ello existe el metrónomo, que marca las pulsaciones por minuto.

El **timbre** o calidad del sonido es uno de los atributos más importantes de la música; depende de los armónicos, que están determinados a su vez por la forma de producirse el sonido: una cuerda frotada con un arco, un tubo en el que se insufla aire, una membrana que se percute... El timbre permite diferenciar un sonido de igual altura, intensidad y duración generado por instrumentos diferentes. En física se diferencia un timbre de otro por la forma de las ondas que producen los armónicos: onda sinusoidal, onda cuadrada, onda triangular, onda diente de sierra... En música no se suele medir, sino que está implícito en el timbre de los instrumentos o las voces que la interpretan.

La **altura** del sonido es uno de los aspectos más importantes de la música y más complejos a la hora de adiestrar el oído musical, porque es la única característica que se debe recordar con toda exactitud, a diferencia de las otras que se especifican de forma más vaga. Si bien es posible producir cualquier frecuencia sonora, tan solo algunas de ellas se han identificado con un nombre de nota (*do, re, mi...*); las intermedias no se tienen en cuenta al construir las escalas y los instrumentos musicales temperados. En cambio, sí que se pueden producir con la voz o con instrumentos de cuerda sin trastes, como el violín.

La altura de las notas viene regulada por la referencia al Diapasón, que fija la frecuencia de la nota *la*₃, (el *la* central del piano y del pentagrama) y que ha variado a través de los siglos. En 1939, en el Congreso Internacional de Londres, se acordó fijar la altura del *la*₃ en 440 vibraciones o ciclos. Actualmente se tiende a la afinación de 442 o 445 ciclos. Mientras que en música la altura de los sonidos se especifica por medio del nombre de las notas, en física se usa como unidad el ciclo por segundo o hercio (Hz).

⁵ Cifras facilitadas por Wikipedia.

La capacidad de percepción de la altura del sonido en el oído humano va desde 16 a 16.000 ciclos por segundo o hercios (Hz), aproximadamente, lo que equivale a 10 octavas, aunque depende mucho de factores individuales, como la edad, y de factores físicos como la intensidad del sonido. La memoria de la altura implica la capacidad de recordar sonidos, intervalos y melodías o acordes, y se puede manifestar de dos formas, llamadas oído absoluto y oído relativo. Las personas que tienen oído absoluto poseen la capacidad de recordar cualquier altura de sonido sin ninguna referencia previa. También son capaces de cantarlos. Existe un tipo de oído absoluto relacionado con el instrumento que se toca, puesto que la práctica de asociar su timbre con el nombre de las notas ayuda a recordarlas cuando se escuchan tocadas en ese mismo instrumento. Hay otros tipos de oído semi-absoluto, como el que se aproxima a la nota real con un error de medio tono.

El oído relativo es el que tiene prácticamente todo el mundo y es capaz de recordar relaciones de intervalos, aunque se produzcan en distintas alturas. Es el caso de la mayoría de las personas, que pueden recordar las melodías o canciones que han escuchado y las pueden cantar en distintas alturas o tonalidades. Generalmente, cuando uno canta una canción que conoce, sin una referencia, toma cualquier tono y sabe cantarla, es decir que tiene memorizadas las relaciones entre los sonidos, es decir, los intervalos.

La percepción auditiva no tan solo sirve para escuchar y comprender la música. Según el Dr. Alfred Tomatis, creador del Método Tomatis, el cerebro se recarga adecuadamente cuando la recepción del sonido es la apropiada. Su programa de estimulación auditiva, que persigue la correcta audición, consigue devolver a la persona muchas de las capacidades que había perdido a causa de una mala audición. Con ello se aumenta su capacidad de concentración y atención, aumenta la calidad del sueño, mejora su estado de ánimo, etc.

Las cualidades del sonido y su medida en física y en música se pueden ver en el siguiente cuadro resumen:

CUALIDAD	MEDIDA EN FÍSICA	MEDIDA EN MÚSICA
Intensidad	Decibelios (dB)	Palabras italianas: <i>forte</i> , <i>piano</i> , <i>mezzo forte</i> , etc.
Duración	Minutos, segundos	Figuras de notas: blanca, negra, corchea... Metrónomo
Altura	Hercio (Hz) o ciclos por segundo	Nombre de las notas (<i>do</i> , <i>re</i> , <i>mi</i> ...)
Timbre	Forma de onda	El instrumento o la voz que interpreta la música

Desde el punto de vista terapéutico las cualidades del sonido tienen importancia por su distinto impacto sobre la persona. Así, existe un consenso en afirmar que los sonidos fuertes tienden a estimular y activar la energía, pudiendo producir también crispación en función del estado de ánimo del oyente. En cambio, los sonidos suaves, de intensidad floja, son relajantes y tranquilizantes, creando una atmósfera de introversión y calma. Los sonidos cortos, por ejemplo, en *stacatto*, si son rápidos pueden crear sensación de agilidad y vitalidad. Los sonidos largos tienden a crear sensaciones de lentitud, calma y serenidad, aunque todo depende de la velocidad del pulso.

La altura juega un papel muy importante en la percepción de la música y su impresión en las personas. Los teóricos están bastante de acuerdo en indicar que los sonidos de frecuencias altas, o sea los agudos, estimulan la parte superior del cuerpo e impactan sobre todo en la cabeza y el cerebro, ayudando en los procesos de adquisición de conocimientos, memoria, fantasía, etc. Por el contrario, las vibraciones de los sonidos graves inciden en las zonas corporales inferiores y en el sistema vegetativo, por lo que son muy adecuados para inducir a la relajación.

El timbre es un aspecto más complejo a la hora de valorar su influencia sobre las emociones. Existen clasificaciones en las que se habla de instrumentos que dan alegría, otros que son adecuados para estimular la mente, otros que son relajantes, etc. pero no he encontrado un estudio que determine las causas de esos efectos, más allá de si se trata de un instrumento de sonido más bien agudo, como el violín que sería adecuado para las funciones cognitivas, o más bien grave, como el violoncelo, que sería apto para generar relajación. Pero hay otros muchos aspectos que influyen, como las preferencias de los usuarios por un timbre u otro, el tipo de música que tocan, etc. No es lo mismo, no produce las mismas emociones, un clarinete tocando jazz con cierta velocidad que interpretando una melodía melancólica en un tiempo lento. Además, culturalmente hay instrumentos que se asocian a situaciones concretas, como los violines a los momentos de intensidad emocional y de romanticismo.

Los sonidos que nos rodean

Son aquellos con los que convivimos a diario y de los que no somos conscientes la mayoría de las veces. Estos sonidos se podrían denominar más bien ruidos, porque casi siempre resultan molestos e influyen negativamente en nuestro sistema nervioso y en el estado de ánimo. También se pueden determinar en ellos los mismos parámetros referidos: altura, intensidad, duración y timbre, a pesar de que rara vez tienen una altura determinada, sino que se mueven en una franja de alturas graves, agudas o medias. En general, resultan fastidiosos porque acostumbran a ser demasiado fuertes

y con un timbre desagradable, como los motores de los coches y autobuses, la gente gritando, las máquinas perforando, etc. Hay otros sonidos agradables, como los producidos por la naturaleza, pero que también nos pueden crispar en algún momento si son muy fuertes y prolongados. Quizás sea difícil dormir al lado de un río que lleva bastante caudal o relajarse oyendo el gorjeo de muchos pájaros cuando tiene una intensidad muy fuerte o el canto es muy persistente y continuado.

Los sonidos habituales se pueden tomar también como material de base para construir algunas improvisaciones. Esta práctica nos permite ser más conscientes de la cantidad de información auditiva que registramos a lo largo de la jornada y observar de qué modo nos influye.

En el apartado de actividades de improvisación con sonido veremos algunas propuestas.

El silencio

Tan importante como el sonido es el silencio, ya que si no lo tuviéramos no podríamos apreciar la música, el lenguaje y toda la información sonora que recibimos. En el trabajo creativo con el sonido y sus parámetros incluiremos también el silencio, porque permite la experiencia de escuchar los sonidos y la música interna de cada uno, que no podremos oír si estamos siempre escuchando y produciendo sonidos.

El silencio favorece el contacto con lo que vive en nuestro interior, pensamientos, emociones, imaginaciones, recuerdos... de manera que el silencio es una forma de meditación que ayuda a calmar la mente, aunque cuando la persona no está acostumbrada puede sentir miedo de encontrarse con su yo auténtico, esencial. Es importante practicar el silencio y la introversión, cultivar esos instantes en los que se acallan todos los sonidos y las interferencias externas para poder encontrarse con uno mismo.

Participación del cuerpo en los procesos de creación y percepción del sonido

Es importante desarrollar la conciencia de las distintas formas en que nuestro cuerpo participa creando y percibiendo los sonidos. No solo el oído nos transmite información, sino que podemos percibir las vibraciones de los sonidos en diferentes partes del cuerpo. Igualmente, esas vibraciones nos causan sensaciones físicas y anímicas: nos relajan, nos activan, nos tensan... Es importante ser conscientes de los

efectos psicológicos que nos ocasionan los sonidos que conviven con nosotros de forma habitual.

Igualmente, nos sentimos afectados de distinta manera cuando producimos sonidos por medio del cuerpo, percutiendo, frotando, arañando, chasqueando los dedos, cantando... Desde el enfoque de la musicoterapia es necesario tener en consideración las reacciones físicas y cómo incide en cada persona el sonido que se recibe y el que se produce. Yo lo llamo “escuchar el cuerpo”.

Características sonoras de los objetos

Los objetos cotidianos suenan por sí solos o los podemos hacer sonar. Por esta razón se pueden incluir en las actividades de improvisación. Tienen las mismas características sonoras que los instrumentos indeterminados, es decir una intensidad más o menos fuerte, pueden producir sonidos más o menos largos y, en relación con la altura, no emiten un sonido de frecuencia determinada, sino un abanico de frecuencias que tan solo permite clasificarlos como agudos, graves o medios.

Trabajar con objetos sonoros facilita hacernos conscientes de que todo nuestro entorno es sonoro o tiene la posibilidad de serlo. Es decir, una cuchara no suena, pero podemos producir sonido con ella haciéndola chocar con algo, igual que una copa llena de agua, que por sí sola no produce sonido, pero que la podemos convertir en un instrumento si la percutimos con una cucharilla, por ejemplo. En el caso de copas y vasos con agua se pueden ordenar de grave a agudo dependiendo de la cantidad de agua con que los llenemos.

Hay músicos que son capaces de tocar melodías frotando el dedo húmedo por el borde de distintas copas de cristal, produciendo sonidos concretos, es decir, notas. En este caso sí podemos hablar de objetos con sonido determinado, aunque la mayoría de las veces producen sonido indeterminado, es decir, que no se puede atribuir a una sola frecuencia y, por lo tanto, a una nota.

Particularidades de los instrumentos

Los instrumentos musicales tienen un papel muy importante en las sesiones de musicoterapia. Con ellos se pueden crear climas y ambientes sonoros, ritmos y melodías. Algunos musicoterapeutas los consideran objetos intermediarios que sirven como nexo entre el usuario o los usuarios y el musicoterapeuta, permitiendo una expresión no verbal que no despierta recelos ni desconfianza.

Los instrumentos que se usan en las sesiones son de fácil manejo, no requieren una técnica aprendida y suenan sin necesidad de grandes esfuerzos. La mayoría de las veces se trata de instrumentos de pequeña percusión y de sonido indeterminado, por lo que no pueden realizar melodías. No obstante, tenemos a nuestra disposición algunos que sí son capaces de interpretar distintas alturas de sonido y, por lo tanto, melodía. Por ejemplo, los de placa son muy útiles ya que no son demasiado difíciles de tocar. A pesar de ello, hay que tener en cuenta que se necesita una cierta coordinación motriz viso-manual y cierta práctica para encontrar los sonidos, por lo que no pediremos a los participantes ejecuciones demasiado rápidas o con muchas notas.

Otros instrumentos melódicos son la armónica y la flauta dulce, que se pueden usar para las improvisaciones sonoras haciendo sonidos de distinta altura, pero que para usarlos de forma que hagan melodías se requiere un entreno previo. La melódica es más sencilla de usar, al tener un teclado.

Existen en el mercado unos instrumentos que se usan en el ámbito escolar y que permiten realizar melodías entre todos los participantes; se trata de las campanas afinadas; cada una emite un sonido de la escala, con lo que tocar una melodía se convierte en una actividad cooperativa. Igualmente, encontramos los *Boomwhackers*, tubos afinados que emiten también una nota distinta cada uno al golpearlos contra el suelo o contra una superficie. Ambos instrumentos, las campanas y los *Boomwhackers* son de colores, lo que facilita la interpretación de melodías escritas en partituras en las que cada nota tiene un color que se corresponde con el de la campana correspondiente.

Ejercicios de reconocimiento de los parámetros sonoros

Antes de proponer las improvisaciones que se basan en los sonidos, es decir, que no pretenden crear música en el sentido convencional de ritmo y melodía, sino en usar sonidos para representar climas, ambientes o situaciones, es conveniente que los usuarios se familiaricen con los distintos tipos de sonidos y sus parámetros, para tener un repertorio más extenso de posibilidades y ampliar así los recursos que podrán utilizar cuando improvisen. Se trata de actividades de escucha, clasificación, producción y experimentación sonora. Partimos de la base de que podemos escuchar los sonidos y también producirlos con objetos, instrumentos, el cuerpo y la voz.

Las secuencias de ejercicios previos a las improvisaciones pueden ser como se muestran en los apartados siguientes.

Audición y clasificación de los sonidos ambientales

- **Ejercicio 1. Percibir los sonidos que nos rodean.** En grupo o de forma individual, cerrar los ojos y escuchar todos los sonidos que se están produciendo en este momento, en silencio y con total concentración.
- **Ejercicio 2. Anotar los sonidos que escuchamos.** Cada persona escribe la relación de todos los sonidos percibidos. Si la actividad se realiza en grupo se comparan las listas de todos para descubrir si hay sonidos que han pasado desapercibidos a alguien.
- **Ejercicio 3. Clasificar los sonidos circundantes por su naturaleza.** A partir de la lista anterior se hace una clasificación, dividiéndolos en sonidos naturales, mecánicos o tecnológicos y humanos. Con esta categorización queremos hacernos conscientes de los sonidos que están presentes en nuestro día a día, conocer su origen, quizás observar que hay muy pocos que procedan de la naturaleza (viento, pájaros) si vivimos en una ciudad y sí muchos realizados por máquinas y motores y otra gran cantidad que procede de los seres humanos, como las voces, los pasos, los gritos, etc.
- **Ejercicio 4. Clasificar los sonidos circundantes por sus parámetros.** Determinar los parámetros de los sonidos que se han escuchado, buscando los más agudos, los más graves, los más intensos y los más flojos, los más cortos y los más largos, y anotándolos en una lista.
- **Ejercicio 5. Clasificar los sonidos circundantes por su ubicación.** Afinar la escucha, determinando otros factores de cada uno de los sonidos: proximidad o lejanía, si son intermitentes o continuados, si se mueven o se localizan siempre en un mismo lugar. Si están en movimiento observaremos si se acercan o se alejan. Si están estáticos determinaremos su posición espacial respecto al lugar en el que nos hallamos: están a nuestra izquierda, a nuestra derecha, enfrente, detrás, encima, debajo... realizaremos listas con los sonidos que tienen iguales características.
- **Ejercicio 6. Clasificar los sonidos circundantes por el efecto que nos causan.** Hacemos una nueva clasificación en función de las sensaciones que nos producen: agrado, desagrado, tensión, relajación, alegría, miedo, inseguridad...

Creación de sonidos con objetos

- **Ejercicio 7. Todos los objetos pueden ser sonoros.** Recorrer la sala buscando todos los objetos (excluyendo los instrumentos musicales) que se pueden hacer sonar, como, por ejemplo, sillas, mesas, ventanas, puertas...

- **Ejercicio 8. Formas de producir sonido con los objetos.** Observar y experimentar las distintas formas como se puede hacer sonar un objeto como, por ejemplo, golpeándolo, frotándolo, rascándolo, arañándolo, etc.
- **Ejercicio 9. El sonido que nos gusta y el que nos desagrada.** Elegir el sonido que más nos guste y el que menos, de los producido con objetos. Determinar las sensaciones que nos produce cada uno de ellos.
- **Ejercicio 10. Presentar los sonidos elegidos.** Mostrar al resto del grupo los sonidos que más nos han gustado, los que menos y los que nos han sorprendido, compartiendo las experiencias.
- **Ejercicio 11. Imitar con la voz los sonidos producidos por los objetos.** En el momento en el que cada persona presenta al grupo sus sonidos preferidos, elige uno y lo imita con la voz. Los compañeros se añaden haciendo el mismo sonido...

Creación de sonidos con el cuerpo y la voz

- **Ejercicio 12. Imitar con la voz los sonidos circundantes.** Cada persona elige un sonido (natural, mecánico o humano que no sea vocal) y lo imita con la voz. El resto del grupo lo imita también.
- **Ejercicio 13. Contrastes sonoros.** Teniendo presentes las cualidades del sonido, investigar con la voz sobre las posibilidades de hacer los siguientes tipos de contrastes sonoros: corto-largo, fuerte-flojo, agudo-grave. En parejas, buscar el contraste; por ejemplo, mientras uno canta sonidos agudos, el otro los canta graves y al revés; si uno canta grave el otro lo hará agudo, etc., buscando el equilibrio entre los dos polos. Se puede hacer en forma de pregunta-respuesta o cantando ambos a la vez y modificando sobre la marcha el sonido para que se oigan bien los dos.
- **Ejercicio 14. Sonidos realizados con el cuerpo.** Cada persona, de forma individual, experimenta los sonidos que puede producir con cualquier parte del cuerpo, por ejemplo, percutiendo sobre las piernas, con los pies contra el suelo, chasqueando los dedos, picando de manos, dándose golpecitos en los hombros, la cabeza, los brazos... Cada sonido se puede obtener de distintas formas: picando, frotando, arañando, rascando... Se comparten con el grupo los hallazgos de los distintos sonidos corporales, mostrando cada participante los más sorprendentes y los favoritos.
- **Ejercicio 15. Sonidos realizados con la voz y la boca.** Experimentar los sonidos que se pueden realizar con la lengua, labios y voz, como, por ejemplo, gritar, susurrar, silbar, soplar, sorber, mover la lengua mientras se pronuncian consonantes, etc.

- **Ejercicio 16. El juego del teléfono con sonidos.** Es una adaptación del juego infantil del teléfono, en la que en lugar de decirse al oído uno a otro una palabra hay que pasarse un sonido. Cuando ha circulado por todos los participantes se compara el sonido original con el que ha quedado al final.

Creación de sonidos con los instrumentos

- **Ejercicio 17. Descubrir los instrumentos y sus maneras de sonar.** Cada participante explora con detalle los instrumentos musicales, descubriendo su sonido y las distintas formas en las que se puede hacer que suene, como fuerte, flojo, etc. No hablamos aquí todavía de “hacer música” con los instrumentos, sino de descubrir distintas sonoridades y notar las sensaciones que nos producen.
- **Ejercicio 18. Presentar los instrumentos preferidos.** Cada persona muestra a los compañeros sus descubrimientos y también sus preferencias en cuanto a instrumentos y a las formas de tocarlos, compartiendo sus sensaciones.
- **Ejercicio 19. Agrupar los instrumentos por su material.** Los participantes agrupan los instrumentos en función del material del que están hechos: madera, metal, membrana, mixtos (por ejemplo, la pandereta tiene membrana y, además, los aros de metal), y de otros materiales.
- **Ejercicio 20. Instrumentos que suenan más fuerte, más flojo.** Agruparlos en función de la intensidad que predomina en su sonido. Por ejemplo, los címbalos suenan flojo, mientras que un plato, aunque pueda también realizar sonidos flojos, es capaz de tocar con mucha intensidad. Buscamos, por lo tanto, los que pueden tocar más fuerte y los que pueden hacerlo más flojo.
- **Ejercicio 21. Instrumentos que prolongan el sonido.** Determinamos, también, los que son capaces de producir sonidos largos y los que no. Por ejemplo, la caja china no es capaz de hacer un sonido que dure más allá del momento en que es percutida. En cambio, un triángulo o un metalófono son capaces de realizar sonidos largos.
- **Ejercicio 22. Agrupar los instrumentos por su material y su altura.** Dentro de cada material, hacer una clasificación de agudos y graves. Por ejemplo, los de madera se separan en función de si su altura es grave o aguda; lo mismo con los de metal, etc. Hay que tener en cuenta que puede resultar complicada esta categorización, pues al tratarse de instrumentos de sonido indeterminado no dan una nota concreta y eso puede hacer difícil la comparación. Mi propuesta es que se haga de forma bastante general; el objetivo no es lograr una clasificación perfecta, sino el esfuerzo de concentración y escucha que deben realizar los participantes al compararlos.

- **Ejercicio 23. Instrumentos de sonido determinado.** Reconocer y experimentar con los que son capaces de hacer una melodía, como por ejemplo el carillón, el xilofón, el metalófono, las campanas afinadas, es decir, los que son de sonido determinado.
- **Ejercicio 24. Instrumentos que pueden realizar dos parámetros sonoros a la vez.** Buscar y reconocer, por ejemplo, uno que pueda hacer sonidos cortos y fuertes (un tambor), o que pueda hacerlos largos y flojos (los címbalos). Pedir a cada participante que elija un instrumento e intente variar alguno de los parámetros que le indiquemos. Por ejemplo, se le pide que varíe la intensidad o la duración o la altura. De esta manera los participantes se hacen conscientes de las características de cada instrumento, de sus posibilidades y limitaciones. Se darán cuenta de que no todos pueden hacerlo todo y que en algunos no es posible modificar la duración del sonido, por ejemplo, o no pueden hacer distintas alturas de notas, o sonidos fuertes. Este conocimiento les ayudará en el momento de elegir los instrumentos más apropiados para las improvisaciones, según las consignas que haya que seguir.
- **Ejercicio 25. Imitar con la voz los sonidos de los instrumentos.** Situados en círculo, cada persona elige un instrumento, lo toca y entre todos se hace la imitación del sonido, prestando atención a sus características: altura, intensidad, duración. Para imitar mejor el timbre podemos usar vocales o sílabas.
- **Ejercicio 26. Situar en el espacio los instrumentos que están sonando.** El grupo está situado en círculo y una persona está en el centro con los ojos tapados. Cada participante tiene un instrumento, y todos tocan a la vez. El musicoterapeuta le pregunta dónde oye un instrumento concreto (por ejemplo, las maracas) y la persona que está en el centro debe situarlo espacialmente e indicar su ubicación. Los componentes del grupo deben ir cambiando su posición en el espacio. Es un ejercicio de escucha, de orientación espacial y de reconocimiento del timbre.
- **Ejercicio 27. Diferenciar el sonido del silencio.** El grupo está situado en círculo y cada persona tiene un instrumento, menos una que está en el centro. Tocaban todos a la vez y la persona que no tiene instrumento, con los ojos tapados, ha de percibir qué instrumento deja de tocar y dónde estaba situado. El musicoterapeuta indica con un gesto quién ha de dejar de tocar. Es importante que la persona que está en el centro no vea previamente la ubicación de cada instrumento. Si el grupo es muy numeroso puede resultar difícil, especialmente si el timbre de los instrumentos es parecido. Se puede dividir el grupo y tocar instrumentos de sonido muy distinto.
- **Ejercicio 28. Asociar los instrumentos a estados de ánimo.** Buscar aquellos que sean capaces de crear un clima calmado y relajado y, por el contrario, los que sean más adecuados para transmitir sensaciones de fuerza, energía y vitalidad. De esta manera, cuando se proponga hacer una improvisación para reflejar un estado de

ánimo los participantes tendrán más claro qué instrumentos son más adecuados para cada situación.

- **Ejercicio 29. Descubrir sonidos diferentes que pueden realizar los instrumentos.**

El musicoterapeuta pide a los participantes que descubran sonoridades peculiares de los instrumentos, que se producen al tocarlos de formas no convencionales. Por ejemplo, golpear un tambor con las claves o percutir la caja china con un triángulo, etc.

Ejercicios de creación sonora

En este apartado hablaremos de la creación elaborada, en un nivel muy sencillo y que está a medio camino entre la composición y la improvisación, como se ha explicado.

Grafía espontánea. Partituras gráficas sonoras

Tal como se ha dicho, algunas veces puede ser interesante y motivador para el grupo realizar alguna creación y plasmarla sobre el papel. Una de las formas de hacerlo es usar las llamadas partituras gráficas o de grafía no convencional, que surgieron con la música aleatoria y que consisten en dibujos, gráficos, líneas, colores o cualquier otro símbolo que indique de forma aproximada lo que se quiere expresar, dejando al interprete una parte de elección. En los grupos de musicoterapia se trata de sugerir aspectos relacionados con los parámetros del sonido, indicando la altura, la duración y la intensidad, además del instrumento que ha de realizar cada intervención. En el momento de la ejecución tiene lugar una especie de improvisación puesto que las indicaciones son tan vagas que el intérprete casi siempre puede elegir cuándo tocar o cómo, dentro de las pautas que se le dan.

Se puede empezar creando entre todo el grupo un sistema de notación propio e intuitivo, que refleje las relaciones fuerte-flojo, agudo-grave, largo-corto. Este código servirá para la creación de partituras y para aprender a descifrarlas de cara a su interpretación individual o colectiva.

En el **Anexo** se pueden encontrar ejemplos en los que se muestra cómo iniciarse en esta grafía de forma fácil y clara, casi como si fuéramos niños. Son partituras realizadas por alumnos del Grado de Maestro de Educación Musical.

Los instrumentos están indicados por medio de un dibujo o con su nombre. Además de la intervención de instrumentos algunas partituras incluyen sonidos corporales. En casi todas se indica el tiempo por medio de números, que equivalen a la

pulsación o a cualquier referencia temporal que pueda marcar un director. En el caso de instrumentos que pueden hacer más de un sonido, como los bongos, el xilófono, el metalófono o la voz, se señala si hay que tocar un sonido agudo, grave o medio. También se indican efectos sonoros vocales o corporales.

Vemos que algunas partituras tienen una leyenda que sugiere la manera en la que se ha de tocar el instrumento o producir el sonido y que en otros casos la interpretación es más intuitiva, dejándose llevar cada persona por lo que le inspira el dibujo o el símbolo. En general, se sigue la misma lógica espacial que en las partituras convencionales, de manera que la altura se indica en el plano vertical, de abajo arriba, la duración o tiempo de forma horizontal avanzando de izquierda a derecha y las intensidades con distintos tamaños de los símbolos. Un punto suele indicar un sonido seco, que no se prolonga, mientras que una línea sugiere un sonido mantenido. Un triángulo que se cierra representa un sonido que empieza fuerte y que se prolonga perdiendo intensidad.

A partir de estos u otros ejemplos, podemos animar a los participantes a que imaginen una situación sonora y la plasmen sobre el papel, a modo de partitura gráfica, para que otros puedan tocarla. Se puede proponer elaborarla durante la sesión, de manera que se formen grupos y entre todos compongan la música, o se puede pedir a cada uno que lo haga de manera individual en su casa. En la siguiente sesión se interpretan las partituras que cada uno haya realizado.

Actividades de improvisación sonora

A continuación, se describen actividades de improvisación, que se diferencian de los ejercicios anteriores en que aquellos están destinados a tomar un primer contacto con el material que se usará ahora para improvisar, es decir EL SONIDO, y que han servido para aprender a diferenciar sus cualidades, experimentando con él en todas las formas en las que se puede producir (objetos, instrumentos, cuerpo, voz...), y para familiarizarse e ir tomando ideas sobre sus posibilidades. No es imprescindible realizar los ejercicios preparatorios, o no todos, pero me parece interesante plantearlos porque son útiles para las sesiones y ayudan en las actividades de improvisación.

Los objetivos terapéuticos de la improvisación con sonido tienen como meta facilitar y aumentar la capacidad de escucha, la imaginación creativa, el reconocimiento y el contacto con los sonidos del entorno, el descubrimiento de los objetos y los instrumentos y sus posibilidades, el trabajo en grupo y la interacción y la expresión de sensaciones y experiencias.

Todas las actividades de improvisación que se proponen en el libro se detallan de manera individual, con una ficha descriptiva para cada una en la que se hace constar el **nombre** de la actividad, para que se pueda localizar en el índice de improvisaciones; la **situación espacial** de los participantes y otras particularidades, como si deben tener cada uno un instrumento o si estos se deben colocar en el centro para que estén accesibles y se puedan elegir en el momento. Se explica la **preparación** de la actividad, si es necesaria, en la que el musicoterapeuta da a conocer los elementos que se usarán: un obstinado rítmico o melódico, una escala que servirá de base, unas frases verbales que hay que escribir, una visualización que precederá a la improvisación, las consignas sobre entradas, solos, finales, etc. En la ficha se describe con detalle el **desarrollo** de la actividad, es decir, la forma en la que se realiza la improvisación, el rol del musicoterapeuta, el papel del grupo, etc. Le sigue un apartado destinado a las **variaciones** que se pueden hacer, cuando son oportunas, y que incluyen también las posibilidades de usar la actividad en sesiones individuales. Finalmente, encontramos un espacio de **comentarios** sobre las dificultades que se pueden presentar al realizar la actividad, las situaciones en las que son más efectivas, algunos objetivos, recomendaciones y aclaraciones.

Asimismo, las actividades de improvisación se dividen en dos grandes grupos: las que plantean actividades que resultan terapéuticas por el hecho de trabajar contenidos musicales y las que lo hacen desde planteamientos de expresión emocional.

Improvisaciones sonoras instrumentales de carácter musical

Actividad 1. Improvisación sonora con objetos.
Situación espacial. Sentados o de pie en círculo, con un objeto cada uno.
Preparación de la actividad. Cada persona elige un objeto cuyo sonido le resulte agradable o significativo, elegido entre los que se encuentran en la sala o los que lleva consigo. Cuando todos los participantes tienen el suyo se clasifican en dos subgrupos, los de sonido agudo y los de sonido grave, y en cada uno de estos subgrupos se hacen dos divisiones: continuos e intermitentes. Esta clasificación puede depender tanto de las características de los objetos como de la forma en la que se hacen sonar. En este caso, sonido continuo no quiere decir que el objeto pueda mantener el sonido por sí solo, sino que se hace sonar reiteradamente. Se nombra un director, que será quien dé las entradas a cada uno de los cuatro grupos. El musicoterapeuta dará las orientaciones que sean necesarias, como el criterio para agrupar los objetos, aunque, básicamente, se trata de una actividad que organiza el propio grupo. La consigna que dará es que cada participante debe escuchar a los demás e intentar imitar las ideas que vaya

oyendo. El director puede establecer previamente un orden en las entradas de los grupos de objetos, que pueden ser escalonadas o bien él puede ir marcándolas sobre la marcha. Por ejemplo, primero podrían entrar los que son agudos e intermitentes; luego los graves y continuos; a continuación, los agudos y continuos y, por último, los graves e intermitentes. Antes de empezar el director debe especificar de qué manera terminará la improvisación; por ejemplo, haciendo él una señal específica con las manos o algún movimiento o gesto acordado.

Desarrollo de la actividad. Una vez se han establecido las bases, empieza la improvisación, en la que todos deben procurar estar pendientes de qué y cómo tocan los compañeros. No se trata tanto de hacer música, sino de crear un clima sonoro, el que surja en el momento.

Variaciones. Es posible determinar con anterioridad un clima concreto que se quiera crear. Por ejemplo, intentar reflejar un ambiente tranquilo o bien uno dinámico. Para el final se puede acordar que los grupos irán callando en el mismo orden en el que han entrado, de manera que los primeros en empezar serán los primeros en acabar, en lugar de marcar el director el final para todos a la vez.

Comentarios. Este tipo de improvisaciones es muy adecuado para realizar en las primeras sesiones, ya que no son muy exigentes y nadie espera un gran resultado musical en una interpretación con objetos. Eso rebaja bastante la presión y la autoexigencia de hacerlo bien, además de que no son muy comprometidas emocionalmente, sino más bien un juego sonoro para que el grupo se vaya conociendo y vaya interactuando. En este caso, los objetos actúan de instrumentos.

Actividad 2. Improvisación sonora instrumental a partir de cinco sonidos.

Situación espacial. Sentados o de pie en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Cada participante elige un instrumento y lo investiga para conocer de qué maneras distintas puede sonar. Si se ha realizado el **Ejercicio 17** cada persona puede elegir el adecuado sin necesidad de investigarlo, puesto que ya los conoce. Cuando todos han elegido, se sitúan en círculo con el instrumento y los tocan, uno por uno, para que el grupo pueda apreciar las particularidades de su sonido. Observar cuáles suenan o pueden sonar fuertes y cuáles tienen un sonido flojo, para ser conscientes de ello y no taparlos. Se nombra un director que dará las entradas, escalonadas. La consigna es escuchar e imitar los instrumentos similares (en cuanto a tipo de sonoridad, familia, material, etc.) a los que cada persona toca.

Desarrollo de la actividad. El director marca la entrada a un instrumento, el que quiera, para que inicie la improvisación, tocando cinco sonidos, y cada persona se incorporará, por orden, tocando también cinco sonidos, de la forma que desee (velocidad, intensidad, etc.) e irá repitiendo la misma secuencia que ha iniciado. Cuando han entrado todos los compañeros se puede cambiar la secuencia, haciendo más sonidos u otros distintos. Hay que escuchar al resto para encontrar similitudes sonoras en el timbre; por ejemplo, la persona que toca el triángulo escuchará a la que toca los címbalos, o la que toca la caja china escuchará a la de las claves. Cuando los intérpretes se “encuentren” establecen un diálogo, tocando a la vez o parándose para escuchar y luego responder. Hay que concentrarse en la escucha del instrumento parecido sin que los demás instrumentos distraigan. A la vez, hay que tener en cuenta que es necesario formar un todo sonoro, por lo que también se debe estar pendiente del conjunto. Cuando el director lo crea conveniente marcará el final con una señal o un gesto convenido previamente.

Variaciones. En lugar de nombrar un director se puede ir entrando por orden, cada uno esperando que su compañero anterior haya tocado los cinco sonidos. El musicoterapeuta señala quién empieza y el resto va entrando. Para terminar, puede establecerse quién marcará el final y de qué manera.

Comentarios. Deben de estar muy atentos para hacer las entradas escalonadas, porque es posible que haya personas que toquen los cinco sonidos muy despacio o puede que haya quien los toque muy rápidos y se acaben enseguida. Las improvisaciones instrumentales son, habitualmente, muy agradecidas. No implican muchos aspectos emocionales y los participantes no suelen tener bloqueos ni vergüenza a la hora de tocar. Son muy adecuadas para grupos en los que sus miembros no se conocen entre sí o cuando los integrantes no están demasiado acostumbrados al trabajo terapéutico.

Actividad 3. Improvisación sonora instrumental libre con sonido y silencio.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada participante con un instrumento.

Desarrollo de la actividad. Empieza a tocar un participante, por orden de colocación o designado por el musicoterapeuta. Se añade todo el grupo, a la vez, tocando y observando las sonoridades que se crean. Cada persona juega con el silencio, de manera que deja de tocar en algunos momentos, escuchando el conjunto y mientras está en silencio va buscando alguna idea que le agrada y que pueda repetir o imitar, y se incorpora al conjunto desarrollándola. En un momento dado, el musicoterapeuta o

un participante da una señal y todos dejan de tocar momentáneamente, quedando todo en silencio. A otra señal se reinicia la interpretación.

Comentarios. Es importante trabajar el silencio y hacer conscientes a los participantes de su posible malestar o impaciencia ante él. Es difícil tener un instrumento en las manos y no hacerlo sonar. También hay que tener en cuenta que el silencio que se crea al finalizar una interpretación no produce la misma sensación que el que se produce en medio, ya que este es expectante y hay cierta tensión e impaciencia en proseguir. Es muy importante comparar este trabajo con la vida cotidiana, para darse cuenta de las dificultades que pueda tener cada uno con la inactividad, el silencio y la espera en su día a día.

Actividad 4. Improvisación sonora instrumental sin consignas.

Situación espacial. Situados en círculo, cada participante con uno o dos instrumentos, para poder ir variando.

Desarrollo de la actividad. La única indicación que hace el musicoterapeuta es que la improvisación debe manifestar de algún modo el clima correspondiente al momento del grupo, es decir, debe reflejar si está alegre, calmado, dinámico, etc. eligiendo la velocidad de la música que se vaya a crear. No se dan consignas en cuanto a estructura, duración, si hay o no solos, si hay un pulso o una pauta rítmica, etc. Empieza todo el mundo al mismo tiempo y no se da ninguna instrucción respecto del final, de cómo terminar.

Comentarios. Este tipo de improvisación parece la más sencilla pero no lo es en absoluto. Es más, requiere que el grupo tenga un cierto rodaje improvisando juntos y se conozcan para poder gestionar y regular los momentos de caos, de desconcierto, de aburrimiento, etc. El musicoterapeuta ha de pedir, antes de empezar, que se entretengan bastante en la improvisación, que no la acaben al menor síntoma de descontrol, porque de esa manera puede ponerse a prueba la capacidad del grupo de autorregularse y es una manera de dejar que surjan ideas que pueden ayudar a cohesionar la interpretación. El objetivo de la ausencia de consignas es, por una parte, mostrar que la falta de pautas complica más que ayuda y, por la otra, que persistiendo en este tipo de improvisación se puede llegar a algún tipo de consenso y de estructura. Por su característica, esta improvisación no es propiamente de carácter musical, puesto que no hay ninguna pauta de este tipo, aparte de la velocidad, pero tampoco es propiamente emocional, ya que tan solo se pide reflejar el estado de grupo en ese

momento para elegir si se hará una música más rápida o bien más lenta. En realidad, es más que nada un experimento para conocer al grupo.

Improvisaciones sonoras instrumentales de carácter emocional

Actividad 5. Improvisación sonora instrumental en forma de presentación.
Situación espacial. En círculo de pie o sentados, con un instrumento cada uno.
Preparación de la actividad. Cada participante elige un instrumento que tenga una significación especial, que le atraiga y le guste cómo suena.
Desarrollo de la actividad. Cada persona, por turno, se presenta al resto del grupo improvisando sonidos con el instrumento elegido y expresando con él cómo se siente en ese momento. Los demás le escuchan primero y le responden después, también con los instrumentos elegidos por cada uno, improvisando sonidos que respeten el clima que ha introducido la persona que se ha presentado. La respuesta del grupo se produce entrando todos a la vez a una señal de quien se presenta, que es también quien termina la improvisación.
Variaciones. La intervención del grupo es factible hacerla de forma que empiecen a tocar escalonadamente y por orden de colocación en lugar de empezar todos juntos.
Comentarios. Después de cada presentación se puede hacer una breve verbalización en la que la persona que se ha presentado explique si le parece que lo que ha respondido el grupo se corresponde con su presentación y con el estado de ánimo que ha querido transmitir. El musicoterapeuta debe valorar si ese espacio de conversación rompe el clima que se ha creado o no. Si considera que es adecuado tendrá una ventaja, y es que al dejar un tiempo entre una presentación y la otra y cambiar la actividad de tocar por la de hablar conseguirá que cada presentación no se contamine con las ideas de la anterior y que no sea demasiado parecida.

Actividad 6. Improvisación sonora instrumental para expresar la sensación corporal.
Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta explica el objetivo de la improvisación, que está relacionado con la conexión con su cuerpo, y los participantes eligen un instrumento que pueda reflejar lo más fielmente posible sus sensaciones.

Desarrollo de la actividad. Cada persona, de forma individual y por turno, se conecta con su cuerpo por medio de la atención y la imaginación, procurando percibir al máximo sus impresiones corporales, y toca el instrumento que ha elegido de manera que exprese sus sensaciones de ese momento. El grupo le responde, también con los instrumentos, creando una improvisación conjunta que termina cuando la persona que la ha iniciado lo indica.

Variaciones. Es una actividad adecuada para realizarla en sesiones individuales. En grupo, se puede proponer una improvisación conjunta en la que cada persona exprese sus sensaciones y toquen todos a la vez.

Comentarios. Con esta actividad se pretende que cada participante se concentre al máximo en percibir y traducir a sonido sus sensaciones corporales. Muchas veces olvidamos que tenemos un cuerpo que siente. Al tomar conciencia de él aprendemos a integrarlo como un elemento para tener en cuenta y al que hay que conocer y amar.

Improvisaciones sonoras vocales de carácter emocional

Actividad 7. Improvisación sonora vocal en forma de exploración colectiva de la voz.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Desarrollo de la actividad. Todo el grupo realiza una experimentación-meditación sonora vocal. Se trata de explorar los sonidos de las vocales y las consonantes más resonantes, de diferentes sílabas y de todos los sonidos que se pueden realizar con la voz, repitiendo aquellos que gusten más a cada persona. Se buscan las combinaciones sonoras en forma de improvisación creando mantras y repitiéndolos un buen rato. Es conveniente experimentar la sensación de quedarse en la repetición y disfrutar con ella, llegando a un estado de meditación y relajación profunda que produzca bienestar.

Comentarios. Es importante estar pendiente de la propia voz, pero también del conjunto, puesto que es una práctica colectiva. Es una actividad en la que el sonido del grupo contribuye enormemente a entrar en una fase de relajación intensa, debido a que la resonancia de los sonidos actúa como una especie de masaje corporal. Por lo tanto, es una improvisación que debe hacerse en grupo para beneficiarse de las vibraciones de voces de los demás. No se trata de crear melodías, sino de experimentar básicamente con sonidos largos que conecten con una respiración profunda y relajante.

Actividad 8. Improvisación sonora vocal sobre los sonidos de la Naturaleza.
Situación espacial. De pie, distribuidos por el espacio.
Preparación de la actividad. Recordar los sonidos que se pueden hacer con la voz y que hemos experimentado en la exploración de la Actividad 7 .
Desarrollo de la actividad. Utilizamos los descubrimientos sobre las posibilidades vocales, sabiendo que con la voz somos capaces de imitar toda clase de sonidos naturales, animales y humanos que podamos encontrar en el entorno. Visualizar la situación de estar en medio de la Naturaleza, evocar los sonidos y reproducirlos con la voz en forma de improvisación sonora colectiva, experimentando las sensaciones y emociones. Utilizar también el movimiento espontáneo para acompañar la emisión de sonido. El musicoterapeuta indica a una persona que comience la imitación y el resto se añade, buscando hacer sonidos que se complementen. La misma persona marca el final.
Variaciones. Se puede incluir algún instrumento para dar soporte a la imitación, como el que imita los truenos, el palo de lluvia, los cántaros pequeños llenos de agua que reproducen el canto de pájaros, etc.
Comentarios. Esta improvisación tiene un carácter lúdico, a la vez que facilita la imaginación y refuerza la capacidad de evocar y recordar situaciones y sonidos conectando con su impacto emocional. Muy útil para aprender a utilizar la voz.

Actividad 9. Improvisación sonora corporal y vocal.
Situación espacial. De pie, en círculo.
Preparación de la actividad. Antes de realizar la improvisación se habrán hecho los Ejercicios 14 y 15 de experimentación de los sonidos que se pueden efectuar con la voz y el cuerpo, a fin de conocer de qué material sonoro disponemos. Cada persona elige con qué parte del cuerpo hará los sonidos (pies, manos, voz, etc.) y de qué manera (golpeando, frotando, soplando, silbando...). Una vez que se ha mostrado el repertorio de sonidos, se agrupan por similitudes (los fuertes, los flojos, los vocales...) y se establece el orden en el que empezará cada grupo. En cada uno se nombrará un líder, que será quien dé la señal para entrar cuando le parezca bien. Se establece que la improvisación se irá acabando a medida que los grupos vayan dejando de cantar o tocar, a una señal de su líder.
Desarrollo de la actividad. Una vez que todos saben cuándo les toca entrar y qué sonidos hacen, empieza el grupo que se ha determinado previamente. Realiza los

sonidos intentando coordinarse entre todos sus miembros, igual que cada nuevo grupo que empiece. Cuando estén todos tocando, cada grupo se escuchará a sí mismo y también al conjunto, procurando que los sonidos fuertes no tapen a los flojos.

Variaciones. Puede establecerse un director general para todos que marque las entradas y las salidas de cada grupo.

Comentarios. Se trata de una experimentación sonora. No buscamos ningún efecto concreto, sino tan solo observar los sonidos que cada persona puede realizar corporalmente y de qué manera se pueden coordinar y combinar con los de los compañeros para crear sonido organizado. Tiene un carácter lúdico y es importante animar a los participantes a experimentar, a dejarse ir y manifestar su creatividad e imaginación, notando las emociones que se les despiertan a medida que se incrementa la sensación de estar en consonancia y comunicación con el grupo.

Improvisaciones sonoras vocales e instrumentales de carácter emocional

Actividad 10. Improvisación sonora vocal e instrumental descriptiva de la plenitud.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada uno con un instrumento.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una pequeña visualización en la que cada persona revive un momento de plenitud que haya experimentado, imaginándolo con todo detalle y evocando las sensaciones y emociones que le produjo en aquel momento.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos están situados, se crea con la voz y los instrumentos un sonido colectivo de esas emociones. Empieza a cantar y tocar una persona del grupo (de manera voluntaria o elegida por el musicoterapeuta) y al cabo de unos instantes hace una señal a la persona de su derecha para que se añada. Esta hace lo mismo con la de su derecha y así hasta que han entrado todos. La persona que ha comenzado marca el final. Se trata de crear, entre todo el grupo, un sonido vocal e instrumental que sea la suma de las expresiones de los participantes, en la que cada uno aporte una parte de su emoción y a la vez se adapte al sonido colectivo.

Variaciones. Se puede iniciar la improvisación haciendo una inspiración todos juntos y empezando a cantar y tocar todos a la vez en lugar de hacerlo de manera escalonada.

Comentarios. Es importante escucharse durante toda la improvisación, ya que cada persona está expresando su vivencia. No deben taparse unos a otros o cantar y tocar demasiado flojo.

Actividad 11. Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de un cuadro.
Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta propone que cada participante busque en internet un cuadro que sea significativo, que le transmita emociones intensas, del tipo que sean. Pide que cada uno traiga a la sesión una reproducción impresa del cuadro. El grupo hará una improvisación para cada uno de los que propongan los participantes, aunque no necesariamente en la misma sesión, si no se quiere dedicar demasiado tiempo a la misma actividad.
Desarrollo de la actividad. Cada persona sitúa en el centro la imagen del cuadro que ha aportado y se eligen los instrumentos adecuados para cada uno de ellos. La persona que lo ha propuesto es la que inicia la improvisación y el resto se añade, tocando y cantando todos a la vez. También es la que marca el final.
Variaciones. La persona que ha llevado el cuadro puede no intervenir, quedándose tan solo escuchando. Esta improvisación es muy adecuada para realizarla en sesiones individuales.
Comentarios. El hecho de que empiece la persona para la que el cuadro es significativo es una manera de que manifieste la emoción que le produce, y de que el sonido refleje lo que le hace sentir. Al final de cada improvisación preguntaremos al grupo si esa emoción es compartida, si ellos también tienen sensaciones parecidas. En caso de que la persona que lo ha propuesto no intervenga puede comentar, al final, si le ha parecido que la música que se ha creado corresponde a la emoción que le genera a ella. No se trata de una improvisación melódica sino sonora, en la que se crean sonidos instrumentales y vocales sin que deban generarse melodías.

Actividad 12. Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de un dibujo.
Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir.
Preparación de la actividad. El dibujo al que le pondremos sonido puede ser la consecuencia de una actividad anterior en la que el musicoterapeuta haya pedido plasmar sobre el papel alguna experiencia, circunstancia, momento, o emoción. Por ejemplo, puede ser un árbol que cada uno haya visualizado. O puede pertenecer a un paisaje evocado y que el musicoterapeuta ha pedido que cada persona dibuje. En esta actividad se hará una improvisación grupal para cada dibujo, si bien puede hacerse en

sesiones distintas si hay muchos participantes o no se quiere invertir en la misma actividad todo el tiempo que requiere crear una música para cada persona. También se puede pedir que el dibujo se realice en ese momento, si no tienen otro ya hecho o el musicoterapeuta lo cree oportuno.

Desarrollo de la actividad. Cada persona, por turno, sitúa su dibujo en el centro del círculo, en un lugar visible. Todos lo miran, dejándose impregnar por las imágenes y los colores y eligen instrumentos que sean adecuados para expresar lo que les sugiere. Empieza la persona de la derecha del autor del dibujo y se añade el resto del grupo, todos a la vez. Quien ha dibujado permanece en silencio, escuchando el clima sonoro que le están creando los compañeros. La persona que ha empezado marca el final. Cada nuevo dibujo es objeto de observación y en cada uno se cambian los instrumentos, si los participantes lo consideran necesario, para expresar mejor lo que se desea.

Variaciones. Esta actividad es muy adecuada para realizarla en sesiones individuales.

Comentarios. Después de cada interpretación es importante que la persona que ha dibujado explique si el clima que han creado los miembros del grupo le ha parecido que reflejaba sus sensaciones y emociones en el momento de hacer el dibujo. Si no es así, el musicoterapeuta le pide que sea ella la que inicie la improvisación, definiendo así el clima que le parezca apropiado a su sentir. La misma observación que en la **Actividad 11**: no es una improvisación melódica sino sonora y lo que se busca es la creación de ambientes que describan las emociones por medio del sonido.

Actividad 13. Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de un poema.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder acceder a ellos de forma rápida.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta lee un poema que transmita las emociones que quiere trabajar en la sesión (alegría, vitalidad, tristeza, melancolía...). Sin perder la concentración, cada persona elige un instrumento que se ajuste a lo que le transmite el poema y se sienta en el círculo.

Desarrollo de la actividad. Una persona del grupo, designada por el musicoterapeuta, empieza a improvisar cantando y tocando a partir de las sensaciones y emociones que le ha originado el poema. El resto se añade, cantando y tocando todos a la vez. El musicoterapeuta es quien marca el final.

Variaciones. Puede empezar el musicoterapeuta, de manera que se asegure de que la emoción que describe la música que se improvisa se corresponde con la del poema y

con la que desea trabajar en la sesión. Otra variante posible es que el musicoterapeuta pida a los usuarios que aporten un poema que sea significativo para ellos y se les ponga sonido entre todos, de la misma manera como se ha descrito: empezando un participante y sumándosele el resto. Esta actividad se puede realizar en sesiones individuales.

Comentarios. Cuando se termina la improvisación se pregunta a los participantes si el clima creado se relaciona con lo que les ha despertado la lectura del poema. La misma observación que en las **Actividades 11 y 12** respecto del carácter sonoro de la improvisación.

Actividad 14. Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de una partitura gráfica.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El grupo toca una de las partituras gráficas que se hayan elaborado entre todos durante la sesión o cada uno de forma individual en su casa, como se indica en el apartado **Actividades de creación sonora**.

Desarrollo de la actividad. A partir del ambiente sonoro y emocional que se ha originado tocando la partitura gráfica se inicia una improvisación colectiva con la consigna de profundizar en ese clima. Se mantienen los mismos instrumentos y voces y se indica que se tomen ideas de la partitura y se desarrollen, realizando una improvisación vocal e instrumental libre. Empiezan todos a la vez y el musicoterapeuta marca el final.

Variaciones. Se puede encadenar la interpretación de la partitura con la improvisación, sin dejar ningún espacio en medio. Para esta improvisación se puede elaborar un pequeño esquema en el que se indiquen las entradas y el final, entre otras características. Es importante explorar las sensaciones que se manifiestan.

Actividad 15. Improvisación sonora vocal e instrumental creando un ambiente de calma.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta propone al grupo crear un ambiente sonoro de calma y sosiego utilizando los sonidos de la voz y los instrumentos. Cada persona elige uno que crea que puede ayudar a crear un ambiente de tranquilidad.

Previamente al inicio de la improvisación se dan las consignas y el musicoterapeuta dirige una pequeña relajación para entrar en un estado de calma y paz que sirva de inspiración para la improvisación.

Desarrollo de la actividad. Empieza la persona que está a la derecha del musicoterapeuta en el círculo y cuando ha expuesto sus sonidos (realizados con la voz y/o con algún instrumento) le indica con una señal a su compañero de la derecha que puede empezar, mientras ella sigue cantando y tocando. Así, hasta que todos han entrado y suenan todas las voces e instrumentos a la vez. Es importante escucharse y dejarse llevar por la sensación de serenidad, de manera que los sonidos creados acentúen todavía más la relajación. El musicoterapeuta hace una señal para terminar cuando considera que todo el mundo está tranquilo.

Comentarios. Aunque se use la voz no es propiamente una improvisación melódica, puesto que se trata de usar sonidos largos y suaves, sin un pulso concreto, para generar sensaciones y no de crear melodías propiamente dichas (con su trayectoria y estructura), cosa que se hará en el apartado de improvisaciones melódicas.

Actividad 16. Improvisación sonora vocal e instrumental sobre sensaciones y emociones.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta, en función del momento del grupo y de lo que crea conveniente trabajar, propone evocar una sensación concreta que se haya vivido, expresando las emociones que produce su recuerdo. Es importante que recalque bien de qué emoción se trata y que cada participante traiga a su memoria una situación vivida en la que esa sensación o emoción haya tenido un papel importante en la experiencia. Las emociones que se pueden recordar son, por ejemplo, paz, alegría, tristeza, serenidad, enfado, vitalidad, libertad, seguridad... Se eligen instrumentos adecuados para la emoción que se va a evocar. El musicoterapeuta hace una pequeña visualización para inducir el recuerdo, pidiendo que se observen todos los detalles del momento rememorado y que cada uno se permita entrar en su interior y sentir la emoción.

Desarrollo de la actividad. Cuando el musicoterapeuta considera que el grupo ha interiorizado el recuerdo y ha conectado con la emoción evocada, empieza a cantar y a tocar, y el grupo se va añadiendo, por orden de colocación y de forma escalonada, manteniendo el clima creado. Él mismo es quien marca el final.

Comentarios. Es importante que sea el musicoterapeuta el que inicie la improvisación, puesto que sabrá darle el carácter apropiado, que estará en consonancia con la emoción que se quiere reflejar. De esta manera marca una pauta a seguir al crear un clima favorable a la expresión de esa emoción. El papel de los instrumentos es el de apoyar las voces y contribuir a establecer un ambiente adecuado.

Improvisaciones sonoras corporales, vocales e instrumentales de carácter musical

Actividad 17. Improvisación sonora corporal, vocal e instrumental sobre una situación cotidiana.

Situación espacial. En círculo, sentados o de pie, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir. Se pueden usar también objetos sonoros a modo de instrumentos.

Preparación de la actividad. El grupo se pone de acuerdo sobre la situación sonora que quieren describir. Pueden ser los sonidos que oímos al despertar, en un viaje en metro o en tren, en la salida del colegio de los niños, u otra. Entre todos, se eligen los instrumentos y se buscan los sonidos vocales y corporales que puedan recrear lo más fielmente posible lo que se quiere describir, decidiendo quién hace cada parte y con qué (voz, instrumento, cuerpo, objeto).

Desarrollo de la actividad. Se trata de una improvisación libre, en la que cada uno se puede dejar llevar por su imaginación, con la sola condición de crear el ambiente que se ha acordado con los sonidos que se le han asignado. Empiezan todos a la vez después de hacer algunas inspiraciones largas y profundas. Cada persona escucha el conjunto y observa si lo que suena se parece a lo que se han propuesto describir. Termina la improvisación cuando el musicoterapeuta lo marca, tal como se acordado previamente.

Variaciones. El musicoterapeuta puede dar las entradas escalonadas, individuales o por pequeños grupos.

Comentarios. Cuando se acaba la improvisación se puede comentar si se parecía a lo que el grupo tenía en mente o si se debiera cambiar o corregir algo. Se puede repetir la improvisación introduciendo variaciones o mejoras. Se trata de una improvisación bastante lúdica, en la que se desarrolla la memoria sonora y la creatividad, buscando maneras de producir los sonidos que todos tenemos registrados en el recuerdo.

Actividad 18. Improvisación sonora corporal, vocal e instrumental sobre una situación cotidiana, con guion.

Situación espacial. En círculo, sentados o de pie.

Preparación de la actividad. En esta improvisación, al contrario que en la **Actividad 17**, vamos a tener un guion previo elaborado por el propio grupo, que se ha de poner de acuerdo sobre la situación sonora que se quiere describir. Pueden ser los sonidos que oímos al despertar, un viaje en metro o en tren, la salida del colegio de los niños, una pelea, los sonidos de un mercado, de una obra de construcción, etc. Entre todos se eligen los instrumentos, objetos y sonidos vocales y corporales que puedan recrear lo que se quiere describir, y antes de empezar la improvisación se hace un pequeño guion en el que se indica el orden en que aparecerán dichos sonidos. Se establece también qué sonidos serán intermitentes e irán apareciendo y desapareciendo a lo largo de la improvisación y cuáles, por el contrario, se mantendrán de forma fija todo el rato, así como qué hará y tocará cada participante. En el guion se hará constar también la forma de terminar.

Desarrollo de la actividad. Lo más importante en esta improvisación es la preparación previa. Luego tan solo hay que ceñirse a lo planificado y escuchar el resultado para comprobar si se parece a lo que se esperaba. Se puede poner el guion en medio del círculo para que todos lo tengan a la vista, como si fuera una especie de partitura. Para hacerlo más visible se realiza en un papel o cartulina grande, medida Din A3 y se dibuja o escribe con rotuladores.

Variaciones. Se puede nombrar un director o el propio musicoterapeuta puede hacer de coordinador, dando algunas de las indicaciones que están plasmadas en el guion.

Comentarios. Una vez se ha terminado la improvisación se hace un comentario de las cosas que se podrían mejorar, tanto en el orden de participación de los instrumentos, si han entrado escalonados, como en la agrupación de sonidos, o si se debieran añadir, cambiar o eliminar algunos sonidos. Con estas rectificaciones, se repite la improvisación. Es conveniente realizar esta improvisación con guion en una sesión distinta a la **Actividad 17** que es muy parecida, pero de forma libre, y observar las diferencias, tanto del resultado sonoro como de la sensación que han tenido los participantes, y especialmente comentar si se han sentido mejor en la forma libre o en la pautada.

Actividad 19. Improvisación sonora corporal, vocal e instrumental sobre un paisaje, con guion.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir.

Preparación de la actividad. El grupo se pone de acuerdo respecto de la descripción que se hará. Puede ser un paisaje de campo, de mar, de primavera, de verano, una tormenta en la montaña o en el mar, con oleaje, etc. Entre todos se buscan sonidos corporales, vocales e instrumentales que puedan describir la situación elegida. Se elabora un pequeño guion de cómo se desarrollará la interpretación: qué instrumentos y voces intervendrán y en qué orden aparecerán, cuáles callarán y volverán a parecer y que sonidos serán continuos, qué sonidos corporales se incorporarán, etc. Si se decide que empiecen todos a la vez, indicar quién dará la señal y, en cualquier caso, cómo acabará la improvisación.

Desarrollo de la actividad. Cuando se han determinado los requisitos se procede a la interpretación, siguiendo las pautas que se han consensuado y buscando la máxima escucha. Cada persona se coloca en su papel, pero teniendo en cuenta que forma parte de un conjunto y debe adaptarse al sonido general, siguiendo el guion acordado.

Variaciones. Igual que en la improvisación en la que se describe una situación cotidiana, la **Actividad 17**, se puede prescindir del guion y hacerla de forma libre, dejando que cada persona improvise libremente.

Comentarios. Las improvisaciones con un guion previo se pueden considerar actividades con una parte de elaboración, es decir que son en cierta manera improvisaciones y composiciones, puesto que hay un plan inicial sobre el que se puede reflexionar mientras se elabora y se puede rectificar sobre la marcha o incluso después de la interpretación, repitiéndola. El trabajo previo tiene mucha importancia porque implica llegar a acuerdos y consensos entre los participantes respecto al tema y a los procedimientos de elaboración y puesta en práctica. También incrementa la capacidad de estructurar la imaginación de los miembros del grupo.

3. IMPROVISACIÓN Y CREACIÓN RÍTMICA

Elementos del ritmo

El ritmo es el elemento más primario de la música, ya que engloba un componente fisiológico que hace resonar el cuerpo, incitándolo a cambiar sus propias constantes para sincronizarse y adaptarse a la velocidad que marca el ritmo musical. Desde el punto de vista terapéutico permite conectar y modificar los ritmos biológicos, como el latido del corazón, la respiración, la presión sanguínea... Los ritmos corporales tienden a ajustarse a los externos, los que se reciben a través del sonido, de manera que es posible ralentizarlos o acelerarlos en función de la velocidad del ritmo musical.

El ritmo está relacionado con todos los aspectos fisiológicos que tengan una periodicidad (un ritmo, en definitiva) y también con los ritmos naturales, que tienen periodos, aunque mucho más largos, como la sucesión del día y la noche, las fases de la luna, las estaciones, la rotación de los planetas, etc.

El ritmo estimula el movimiento y ayuda a desarrollar la coordinación motriz, la agilidad y el equilibrio. Es un elemento que provoca inmediatamente una reacción, cosa que se manifiesta en la imposibilidad, prácticamente generalizada, de permanecer quieto sin moverse, al oír una música con un ritmo marcado.

La sincronización del cuerpo con los ritmos musicales permite tanto la estimulación motriz como la relajación, dependiendo de si tocamos o escuchamos ritmos rápidos o lentos, siempre y cuando la diferencia entre el estado físico y anímico de la persona no sea demasiado distinta del ritmo externo. Por ejemplo, si una persona tiene sus constantes vitales muy bajas no intentaremos estimularla con un ritmo rápido de forma súbita, pues tan solo lograríamos crearle un rechazo o, en el mejor de los casos, experimentaría una falta de sintonía. Lo adecuado es hacerle trabajar con un ritmo de velocidad algo superior a su pulso, pero no demasiado distinta. Poco a poco se puede ir aumentando la velocidad, a medida que va respondiendo a los estímulos. Contrariamente, si una persona está sobreexcitada no hemos de intentar imponerle un ritmo musical lento, de relajación, puesto que tampoco conectará con él y es posible que se cierre sobre sí misma. En eso consiste el principio del Iso, propugnado por el musicoterapeuta Rolando Benenzon, según el cual los elementos musicales terapéuticos han de estar en consonancia con el estado de la persona y no ser contrarios u opuestos.

Los componentes del ritmo son: **pulso, figuras, ritmo o fórmulas rítmicas y acentos o compás.**

El **pulso** o pulsación⁶, también llamado tiempo o tempo, es la pulsación interna, regular y constante de la música, la que determina la velocidad y sobre la cual se construyen las fórmulas rítmicas. Representa el latido del corazón que da vida a los sonidos. El pulso es el elemento básico y fundamental del ritmo puesto que, antes de iniciar cualquier interpretación rítmica o melódica (en la sonora no es necesario, generalmente), es imprescindible fijar la referencia temporal, la velocidad. Es decir, el pulso.

Las **figuras musicales** constituyen un elemento importante del ritmo, puesto que permiten medir lo que dura cada sonido, con relación a una referencia o tiempo establecido (el pulso). A partir de las figuras se puede crear el ritmo, propiamente dicho. Las figuras usadas en música son la redonda, la blanca, negra, la corchea, la semicorchea, la fusa y la semifusa, aunque existen otras figuras que apenas se utilizan, como la cuadrada, que vale el doble de la redonda, la garrapatea y la semigarrapatea, que duran la mitad de la semifusa y de la garrapatea, respectivamente. Cada una, como se ha indicado anteriormente, vale el doble de la siguiente y la mitad de la anterior. Como se ve, se trata de un sistema de equivalencias de división binaria, en el que no existen figuras que valgan el triple de la siguiente o la tercera parte de la anterior. Eso se resuelve añadiendo un puntillo a las figuras, que pasan así a valer el triple de la siguiente pero la mitad de la anterior si también lleva puntillo y las tres cuartas partes si no lo lleva⁷.

El **ritmo o fórmulas rítmicas** está configurado por las combinaciones de las figuras, es decir, la alternancia de sonidos más largos o más cortos y de sus silencios que se realizan en cada unidad de tiempo o pulsación, y que se representan por medio de las figuras musicales citadas.

A partir de esa constante regular que es la pulsación, se distribuyen y combinan las figuras de diferentes duraciones formando las fórmulas rítmicas o ritmo, de forma que durante una pulsación o tiempo se pueden tocar o cantar una figura, dos, tres, cuatro, intercalar silencios, etc. Existen muchas posibilidades de combinación de figuras

⁶ Como ya se ha indicado en el apartado dedicado al Sonido, estas explicaciones tan básicas sobre los elementos del ritmo están destinadas no tanto a los musicoterapeutas y docentes que, seguro que conocen ampliamente, sino que son recursos que pueden usar para clarificar de forma comprensible algunos aspectos de la música, a personas que no tienen conocimientos musicales, como generalmente es el caso de los usuarios.

⁷ Este sistema de equivalencias de las figuras, en el que predomina lo binario por encima de lo ternario, fue el argumento de un cuento didáctico que escribí, llamado *El país del dos y el país del tres*, que te invito a consultar si te interesan las cuestiones matemáticas que subyacen en la música. Encontrarás la referencia en el apartado de bibliografía (**Para saber más**).

en un tiempo de manera que se puedan tocar tres, por ejemplo, y dos sean cortas y una más larga (dos semicorcheas y una corchea). En general, el espacio que dura una pulsación o tiempo se distribuye entre los sonidos que queremos que quepan. Así, cuantos más sonidos se ejecuten en una pulsación, más rápidos tendrán que ser para ocupar la misma cantidad del tiempo establecido. En cambio, si en un tiempo hay pocos sonidos, estos se tocan o cantan más lentos. Por lo tanto, la sensación de velocidad que una música nos transmite viene dada, por una parte, por la velocidad del pulso y, por la otra, por la densidad rítmica y sonora, es decir por la cantidad de notas que se tocan o cantan en un tiempo o pulsación. Podemos encontrar una música con una pulsación muy lenta, pero en la que, en cambio, haya muchas notas o figuras en cada tiempo. La impresión que nos dará será de rapidez más que de tiempo lento. Por ejemplo, en el célebre *Canon* de Pachelbel la pulsación es muy lenta y al inicio con pocos sonidos cada tiempo (uno o dos), lo que da impresión de ser una música muy pausada; pero hacia la mitad de la obra en cada pulsación se ejecutan 8 sonidos (fusas), lo cual transmite la sensación de que la música es rápida, cuando su pulsación sigue siendo muy lenta. Son las figuras las que son rápidas y no el pulso.

Por lo tanto, las fórmulas rítmicas nacen de la división de cada tiempo en partes iguales, por ejemplo 2, 3, 4 partes, y de la combinación entre sonidos y silencios. Así, si dividimos un tiempo en cuatro partes iguales (4 semicorcheas) podemos crear distintas fórmulas rítmicas derivadas de tocar en la primera y segunda y hacer silencio (o prolongar la anterior) en la tercera y la cuarta, o tocar en la primera y la cuarta y callar en la segunda y tercera, etc. Todas estas combinaciones son distintas fórmulas rítmicas y tienen una escritura concreta.

Los **acentos** se corresponden con aquellas pulsaciones que adquieren relieve gracias a la combinación del ritmo y la melodía, puesto que señalan los puntos salientes rítmicos y melódicos. Esta acentuación tiene, generalmente, una periodicidad regular que determina el tipo de compás. Así, los acentos suelen aparecer cada dos tiempos, cada tres tiempos o cada cuatro tiempos, formando los **compases** binarios, ternarios o cuaternarios, que tienen un carácter diferenciado.

Una particularidad importante del ritmo es su uniformidad, tanto en cuanto a la velocidad del pulso, que no suele cambiar a lo largo de la composición musical, como a la aparición de los acentos que determinan el compás. Esta periodicidad sistemática y regular produce al oyente una gran sensación de seguridad, por su predictibilidad. Al cabo de pocos compases quien escucha ya puede prever la cantidad de tiempo que transcurre entre una pulsación y la siguiente, con lo que fácilmente puede anticipar el próximo acento, porque todos siguen la misma secuencia. La mayoría de música, y especialmente la popular y étnica, está edificada sobre un tiempo regular y constante y acentos uniformes, sin cambios de compás ni de velocidad en la pulsación. Las obras

clásicas, no obstante (obras de la época romántica en adelante), usan a veces cambios de velocidad o de compás para crear climas emocionales de cierto dramatismo y para sorprender al oyente.

Carácter de los diferentes compases

Hemos dicho que hay compases de dos, tres y cuatro tiempos. Cada uno de estos compases tiene un “carácter” diferente, se puede asociar a distintas acciones y situaciones. El compás binario simple (de dos tiempos) es el de las marchas; es breve, conciso, terrenal y categórico; está ligado directamente con la simetría corporal (derecha, izquierda) dado que tenemos dos manos, dos brazos y dos piernas. Si andamos siguiendo el compás binario observaremos que todos los acentos coinciden con el mismo pie (el derecho, por ejemplo), lo cual lo hace ser un compás simétrico. El compás ternario (de tres tiempos) es el de los vales; es asimétrico, circular y más etéreo. Se ha comprobado que si se hace dibujar a distintas personas mientras escuchan una pieza musical en compás de tres, hacen círculos, espirales, figuras redondas... Decimos que es asimétrico porque si andamos siguiendo un compás de tres tiempos, los acentos de inicio de cada compás coinciden con un pie diferente, alternativamente: una vez con el derecho y otra vez con el izquierdo. El compás de cuatro tiempos, emparentado con el de dos, tiene un carácter más lírico y narrativo; se utiliza sobre todo en las canciones y baladas que explican historias con contenido más o menos literario. Ello es debido a que entre un acento y el siguiente hay más espacio, lo cual permite hacer sonidos más largos (por ejemplo, en las baladas lentas) o decir frases más largas; también es habitual en muchos ritmos de baile como el rock, bolero, cha-cha-cha, samba, etc.

Los compases pueden ser simples y compuestos. Los simples tienen una división binaria de los tiempos y los compuestos la tienen ternaria. Así, hay compases binarios simples de dos tiempos, cada uno de los cuales se puede dividir en 2, 4, 8 partes; ternarios simples, de tres tiempos cada uno de los cuales se pueden dividir en 2, 4, 8 partes) y cuaternarios simples, de cuatro tiempos, cada uno de los cuales se pueden dividir en 2, 4, 8 partes). En cambio, en los compases compuestos cada tiempo se puede dividir en 3, 6, 12 partes. Pueden ser también de dos tiempos (binarios), de tres tiempos (ternarios) y de cuatro tiempos (cuaternarios). El carácter de los compases compuestos varía un poco respecto de los simples. Por ejemplo, en el caso del compás 6/8 aunque se trata de uno binario y podríamos clasificarlo como marcial, no lo es en absoluto, puesto que la división ternaria de cada tiempo predomina por encima de su acentuación cada dos tiempos y le confiere un balanceo muy alejado de las marchas militares. Un ejemplo de ello es la barcarola, como la de *Los cuentos de Hoffmann*, de

Offenbach, que procede de los cantos de los gondoleros. A veces, nuestro oído interpreta las composiciones en compás 6/8 más como una sucesión de compases de tres tiempos que como un compás de dos, puesto que toma cada tiempo y su división ternaria por un compás.

Tipos de principios y finales rítmicos

Desde el punto de vista rítmico y en relación con los acentos, es decir, con el compás, las frases y los periodos musicales pueden empezar junto con el acento del compás, lo que se llama principio tético, de forma que la primera nota de la frase musical coincida con el acento. También puede suceder que la frase empiece antes del acento, cosa que es muy habitual; se llama anacrusa o principio anacrúsico; finalmente, y menos habitual, encontramos el principio acéfalo, que es cuando la frase empieza después del acento; es decir, que en el momento del acento del compás hay un silencio e inmediatamente después se inicia la frase musical. A veces es difícil saber si una frase tiene un inicio acéfalo o anacrúsico, especialmente si hay más de un tiempo de silencio antes del acento. Por ejemplo, en compás de cuatro si encontramos un compás que empieza con un silencio de blanca y luego siguen dos tiempos de melodía o ritmo antes del primer acento no está muy claro de qué tipo de principio se trata. Generalmente la duda se resuelve contando los compases que dura la frase, ya que casi siempre suman ocho o doce, para saber si el primer compás escrito se debe tomar como el primero de la frase, considerando que los primeros tiempos corresponden a los silencios de un principio acéfalo o, por el contrario, hay que contarlos desde el primer acento ya que se trata de un inicio anacrúsico que empieza dos tiempos antes del acento.

En cuanto al final de las frases o de sus periodos, puede ser que acaben junto con el acento del compás (final masculino, que es rítmicamente conclusivo) o después del acento del compás (final femenino, que es rítmicamente suspensivo).

Algunos objetivos terapéuticos de la improvisación rítmica

A través del ritmo se contribuye a desarrollar todos los aspectos que tienen que ver con el movimiento y la psicomotricidad, influyendo en el control muscular, además de aumentar la conciencia del esquema corporal. La práctica rítmica despierta la creatividad y la consciencia del contacto con el cuerpo, que es utilizado como un instrumento musical y con el que se establece una comunicación estrecha favorecedora de la expresión y el contacto con los demás.

La improvisación rítmica ayuda a adquirir más agilidad, equilibrio y coordinación motriz, ayudando la adquisición de mayor control de los movimientos corporales.

Igualmente, se mejora la orientación espacial y la lateralidad. Se interiorizan mejor las nociones de velocidad, duración del sonido, regularidad en el tiempo y de simultaneidad de sucesos.

Recursos rítmicos que se pueden usar en la improvisación

En el momento de plantear una improvisación rítmica es interesante recordar algunos de los recursos que podemos usar, ya que pueden constituir una forma de diversificar y enriquecer su contenido.

Percusiones corporales

La utilización del cuerpo como instrumento de percusión tiene una gran importancia terapéutica, porque es una forma de alcanzar una mayor percepción corporal e implica un avance en el proceso de conocimiento, reconocimiento y aceptación del propio cuerpo, a la vez que nos hace más conscientes del mismo como fuente de sensaciones.

Se pueden hacer ritmos picando con las manos en cualquier parte del cuerpo: en los muslos, los hombros, el pecho, los brazos, las mejillas, la cabeza, las nalgas, las piernas... En todos los casos podemos usar el anverso o el reverso de la mano, toda la mano o solo algunos dedos... Se puede hacer chocar una mano con la otra, uno o varios dedos de una mano sobre la palma o el dorso de la otra mano; se puede patear en el suelo de varias maneras (con la punta, con el talón, con todo el pie), se pueden hacer chocar los dedos entre sí. Cada una de estas formas produce sonidos diferentes que es conveniente hacer escuchar a los participantes, para desarrollar su oído y para mejorar la discriminación de los diferentes timbres que pueden obtener con su propio cuerpo.

También podemos sugerir que utilicen el de los compañeros como instrumento de percusión, ya que es una forma de contacto y de creación de vínculos.

En cualquier caso, hacer un ritmo picando de manos es más fácil que hacerlo tocando un instrumento de percusión, porque esta última actividad comporta el control motor de las manos, brazos, dedos, además de unos elementos externos a la persona -el instrumento, las baquetas- y que requiere una técnica específica y un movimiento concreto para producir el sonido. En cambio, picar de manos, por ejemplo, es de lo más habitual e implica tan solo la coordinación de una parte del cuerpo. Y todavía más fácil que picar un ritmo con las manos es recitarlo con sílabas, dado que para esta práctica no se requiere coordinación motriz, sino el uso del lenguaje, algo a lo que estamos muy habituados.

Las percusiones corporales se pueden usar para imitar o repetir⁸ ritmos que toca el musicoterapeuta, para inventarlos y también para interpretar los que están escritos, en el caso de las sesiones de musicoterapia usando partituras gráficas, ya que son muy sencillas de descifrar y no requieren conocimientos de lectoescritura musical.

Obstinados rítmicos

Se denomina obstinado rítmico a un breve fragmento que se va repitiendo de manera “obstinada”. Puede ser de 2, 3, 4 o más tiempos. Se utiliza a menudo para acompañar una improvisación, de forma que un grupo de participantes toca o canta mientras otro grupo hace el obstinado rítmico con percusiones corporales, sílabas percusivas (por ejemplo: pa, ca, tu, etc.), o con instrumentos musicales. Si los participantes tienen una cierta práctica se puede añadir un tercer grupo que haga otro obstinado rítmico diferente al mismo tiempo, con instrumentos o sonidos de distinto timbre.

Partituras gráficas rítmicas

Las partituras gráficas rítmicas reflejan ideas musicales muy sencillas usando símbolos fáciles de identificar visualmente y sin que sea necesario aprender a descifrar el lenguaje musical escrito para poder tocarlas. Indican la cantidad de sonidos que se tienen que tocar o cantar en cada unidad de tiempo o pulso, y están representados por medio de signos no musicales. Permiten desarrollar a la vez la creatividad y la creación elaborada si se pide a los usuarios que inventen alguna combinación de ritmos y la concreten por medio de esa grafía intuitiva, como sucede con las partituras gráficas de sonido, creando una pequeña orquesta al interpretarlas.

En el **Anexo** se pueden encontrar ejemplos de partituras gráficas de ritmo que es posible traducir a figuras convencionales básicas como la negra, el silencio de negra y las dos corcheas sin que los intérpretes sepan qué figuras están tocando. En la mayoría de los casos, se indica también la intensidad. Igual que en las partituras gráficas sonoras aquí también se usan instrumentos y percusiones corporales para realizar los ritmos. Lo que las diferencia es que las partituras gráficas sonoras están pensadas más que nada para crear ambientes y efectos sonoros difíciles de representar con la grafía

⁸ En música se acostumbra a diferenciar la imitación de la repetición. Mientras en la primera se repite un ritmo o una melodía variándolo de alguna manera, en la repetición se hace exactamente igual que el modelo.

convencional; en cambio para las rítmicas se podría utilizar la grafía clásica ya que expresan ideas más concretas.

Sílabas rítmicas

Las sílabas rítmicas son un procedimiento didáctico que se utiliza con los niños y con los estudiantes de iniciación a la música para que aprendan las diferentes fórmulas rítmicas, ayudándose de la articulación de ciertas sílabas recitadas y que están asociadas a las distintas figuras musicales. Este sistema lo desarrolló el pedagogo musical húngaro Zoltan Kodály. Las sílabas rítmicas Kodály están muy reconocidas y extendidas como método de aprendizaje práctico del ritmo porque facilitan la interiorización, memorización y reconocimiento de las fórmulas rítmicas y preparan para su lectura y escritura. Es decir, que se pueden usar antes de introducir la grafía de las figuras a pesar de que muy a menudo se hace de forma simultánea. En este sistema, por ejemplo, una negra se asocia a la sílaba *ta*; dos corcheas se asocian a las sílabas *ti-ti*; cuatro semicorcheas se asocian a las sílabas *ti-ri-ti-ri*. En el **Anexo** encontraremos un cuadro de las sílabas rítmicas de Kodály. Se incluye la tabla de equivalencias entre sílabas y fórmulas rítmicas exclusivamente para orientación de los musicoterapeutas, pero no para hacer que las aprendan o conozcan los usuarios. Su utilización en las sesiones deberá limitarse a la repetición de lo que proponga el musicoterapeuta, pero sin que se les presente la grafía musical. Es decir, pueden usarse para mostrar de manera práctica cómo suenan determinados ritmos, pero no para que aprendan cómo se escriben en notación convencional.

De este modo, cada fórmula rítmica tiene un equivalente en sílabas que se pueden recitar, antes o mientras se pica el ritmo, lo cual ayuda a memorizarla.

Además de estas sílabas, que contienen en ellas la relación con las figuras, se pueden usar otras inventadas y que no tengan ninguna relación con dichas figuras, a las que llamo sílabas percusivas porque imitan, de alguna manera, a un instrumento de percusión: *ta, ca, pa, to, du*, etc.

Métrica y texto

Una forma de trabajar la creatividad rítmica, tanto en forma de creación elaborada como de improvisación, es asociar el ritmo al texto, puesto que tienen una relación muy estrecha. El concepto de frase musical, las inflexiones que se realizan al hablar, la regularidad de acentos en la poesía, entre otros, hacen que ritmo y lenguaje se complementen de forma indisoluble. Por ello, podemos aprovechar los nexos entre

texto y ritmo para ayudar a estructurar las improvisaciones, darles un sentido rítmico y comprender mejor los elementos del ritmo.

Ejercicios de reconocimiento de los elementos del ritmo

Antes de proponer improvisaciones que se basen en el ritmo, es conveniente que los usuarios se familiaricen con sus distintos elementos, como una forma de tener un repertorio más extenso de posibilidades y ampliar así los recursos que podrán utilizar cuando improvisen. Se trata de ejercicios de diferenciación del pulso, las figuras, los acentos, los tipos de compases, los tipos de principios y finales de frases, las frases rítmicas, etc.

A continuación, se expone la secuencia de ejercicios previos a las improvisaciones. En algunos casos están ilustrados con ejemplos musicales para que las propuestas sean más claras y comprensibles para el musicoterapeuta.

Percepción del espacio y del cuerpo

- **Ejercicio 30. Percibir el espacio.** Con una música rítmica grabada, caminar por la sala tomando conciencia del espacio. Ponemos una señal en medio y cuando los participantes oigan un sonido de pandereta tocado por el musicoterapeuta, deben alejarse al máximo de ese punto y cuando lo vuelvan a oír deben acercarse al máximo. También podemos dar la consigna de esparcir tiza por el suelo, pintarlo con los pies, o querer tocar todo el aire que hay a nuestro alrededor.
- **Ejercicio 31. Relajar el cuerpo.** Realizar estiramientos; expulsar las tensiones; flexionar la espalda hacia delante dejando caer la cabeza y notando cómo se estira y relaja la columna; hacerse *clapping*⁹ y hacerlo al compañero.
- **Ejercicio 32. Hacia la derecha, hacia la izquierda.** De pie y en círculo, se va picando el pulso con las manos, siguiendo el de una música grabada. Cuando el musicoterapeuta levanta la pandereta por encima de su cabeza los participantes ocupan el espacio del compañero de la derecha; cuando toca la pandereta a la altura de las rodillas, cada participante ocupa el lugar del compañero de la izquierda.
- **Ejercicio 33. Percibir el cuerpo.** Prestar atención al peso del cuerpo, al contacto con el suelo y a la sensación de la gravedad. Conectar con la respiración y hacerse la

⁹ El *clapping* consiste en darse o dar a otro golpecitos con la mano hueca sobre distintas partes del cuerpo, sin hacerse daño.

pregunta “cómo siento mi cuerpo”. Observar el eje vertical y los dos lados que lo forman; observar cada uno de ellos y, especialmente, las extremidades para notar las diferencias. Percibir dónde se acaba el cuerpo por arriba y por abajo y qué distancia hay entre nuestra cabeza y el techo.

- **Ejercicio 34. Percusiones corporales.** Repetir las secuencias de percusiones corporales que realiza el musicoterapeuta para tomar conciencia de que el cuerpo también es un instrumento. Otra posibilidad es experimentar los diferentes sonidos que producen las partes del cuerpo y de qué manera se pueden hacer sonar, inventando ritmos sencillos. También se puede hacer sonar el cuerpo del compañero, picando ritmos en su espalda, brazos, piernas, etc. Otra variante es que cada persona del grupo haga un ritmo con percusiones corporales y los otros lo repitan. Las percusiones se pueden realizar sin música de fondo o sobre una música grabada, que sea bastante rítmica y a un volumen que no tape los sonidos que se percuten sobre el cuerpo.
- **Ejercicio 35. Frases rítmicas y percusiones corporales.** Poner una música grabada que sea bastante rítmica (puede tener melodía). En cada nueva frase un grupo de participantes inventa ritmos con percusiones corporales para acompañarla. El resto las imita. Hay que distinguir auditivamente los finales de frase para cambiar de grupo. Es importante buscar músicas en las que se diferencien bien las distintas frases.

Vivencia del pulso

- **Ejercicio 36. Rápido o lento.** Seguir el pulso de músicas de diferente velocidad, que se escuchan grabadas o tocadas, picándolo, tocando instrumentos o caminando. Se puede hacer picando de manos y caminando a la vez, por ejemplo.
- **Ejercicio 37. El pulso que se pasa.** Sentados en círculo, crear un pulso que se va pasando y en el que cada persona hace tan solo uno. Primero todos pican cada pulso de la misma manera y después se pica un pulso fuerte y uno flojo, alternativamente, según cómo le toque hacerlo a cada uno; luego se hace uno fuerte y dos flojos; luego uno fuerte y tres flojos; uno fuerte, un silencio y dos flojos, etc. La persona a la que le toca el silencio no pica nada y deja pasar el turno.
- **Ejercicio 38. Picar el pulso de las canciones aprendidas.** Tomar canciones conocidas, preferentemente populares porque son más sencillas. Todos juntos las cantan y pican su pulso al mismo tiempo. También se pueden hacer dos grupos, uno que canta y el otro que pica el pulso. Cantar a diferentes velocidades la misma canción para comprobar cómo cambia también la velocidad del pulso.

- **Ejercicio 39. Exactitud del pulso.** Derechos o sentados, picamos al mismo tiempo con el talón de un pie en el suelo y con una mano sobre el muslo del lado correspondiente; hacemos lo mismo con el otro talón; después damos palmadas, moviéndonos hacia derecha o izquierda y haciendo coincidir exactamente cada movimiento con el pulso. Después picamos de manos hacia un lado y sobre los muslos hacia el otro, de manera alternativa, cambiando derecha-izquierda y manos-muslos. Sin dejar de marcar el pulso con los pies, hacer variaciones con el trabajo de psicomotricidad: picar de manos llevando los brazos al medio, después a los muslos; picar un pulso sí y el otro no...
- **Ejercicio 40. Interiorizar el pulso.** Cantar una canción que conozcan todos, por ejemplo, una popular. Marcar el pulso con las manos. A una señal del musicoterapeuta todos cantan la canción internamente, llevando el pulso también de forma interna, sin hacerlo audible. El musicoterapeuta da otra señal y deben volver a cantar y tocar “hacia fuera”. Así se percibe si todos han llevado el pulso a la misma velocidad, pues deberían coincidir en el mismo lugar exacto de la canción y picando el pulso todos al mismo tiempo. Si el tiempo que transcurre entre la manifestación interna y la externa es corto es muy probable que haya coincidencia. En cambio, si se esperan algunos compases para volver a hacer audible la canción y el pulso es muy probable que haya desajustes. Cuanto más tiempo pasa sin referencias del pulso más difícil es recordarlo.
- **Ejercicio 41. Pelota al aire.** Se ponen grabaciones o se tocan músicas de diferentes velocidades y se pide a todos que en cada pulsación tiren una pelota de tenis al aire. Si para la música, no se tira. Se puede elegir una canción conocida y los participantes la cantan al mismo tiempo. Es posible hacerlo primero con una mano y después con la otra o alternativamente, una vez de cada manera. Hay que tener en cuenta que la pelota tiene dos movimientos, el de subida y el de bajada, por lo que puede ser necesario tirarla cada dos pulsos o usar una música con una pulsación muy lenta.
- **Ejercicio 42. Pelota al compañero.** Cada persona tiene una pelota de tenis. Siguiendo el pulso de una música grabada, a cada pulsación uno pasa la pelota a su compañero de la derecha a la vez que recibe la de su compañero de la izquierda. Entre un pulso y el otro hay que cambiar de mano la pelota que hemos recibido, de manera que se desplace desde la mano izquierda a la mano derecha, para poderla pasar. Requiere concentración y coordinación motriz. Es una forma de interiorizar el pulso, al relacionarlo con el movimiento. Se puede realizar también con piedras o cualquier objeto pequeño si no disponemos de pelotas.
- **Ejercicio 43. El vaso viajero.** Los participantes se sitúan en círculo sentados en el suelo con un vaso de plástico boca abajo delante de cada uno. Se pone una música

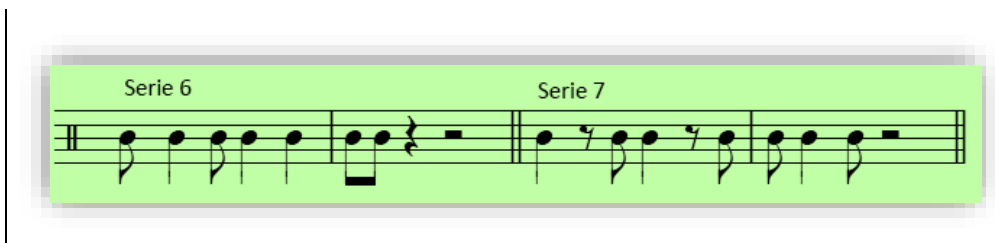
rítmica de fondo que tenga el pulso muy marcado. Por ejemplo, *Reloj musical vienés, de la Suite Hary Janos*, de Zoltan Kodály. A cada pulsación el vaso se pasa a un compañero, siguiendo la velocidad marcada por el pulso, dejándolo en el suelo delante de él. El musicoterapeuta refuerza el pulso tocando un instrumento de percusión; si lo hace con el pandero la pelota se pasa al compañero de la derecha; si lo hace con las claves, se pasa al de la izquierda. Si resulta demasiado rápido se pasa el vaso cada dos tiempos o se elige una música con el pulso más lento.

- **Ejercicio 44. Pulso y movimiento.** Picar cuatro pulsos andando simultáneamente cuatro pasos hacia delante; pararse y picar otros cuatro sin moverse del sitio; picar cuatro pulsos andando cuatro pasos hacia atrás y repetir la secuencia. Se puede hacer también yendo hacia los lados; también se puede hacer picando cuatro pulsos con las manos del compañero, que debe estar enfrente. El musicoterapeuta va marcando la pulsación con el pandero u otro instrumento. Las combinaciones pueden ser: picar y andar; picar o andar; quedarse quietos llevando el pulso internamente. Hacer dos grupos y que uno empiece andando mientras el otro está quieto; de este modo siempre van alternados.
- **Ejercicio 45. Cuántos pulsos tiene un ritmo.** El musicoterapeuta toca distintas series de ritmos y los participantes deben contar cuántos pulsos o tiempos tiene cada una. Previamente se ha marcado el pulso, a la misma velocidad que se tocarán las series, para que esté interiorizado. Es interesante incluir los silencios en medio de alguno de los ritmos. Hay que tocar varias veces cada serie y una después de otra.

Ejemplos de series de ritmos de 4, 5 y 6 pulsos



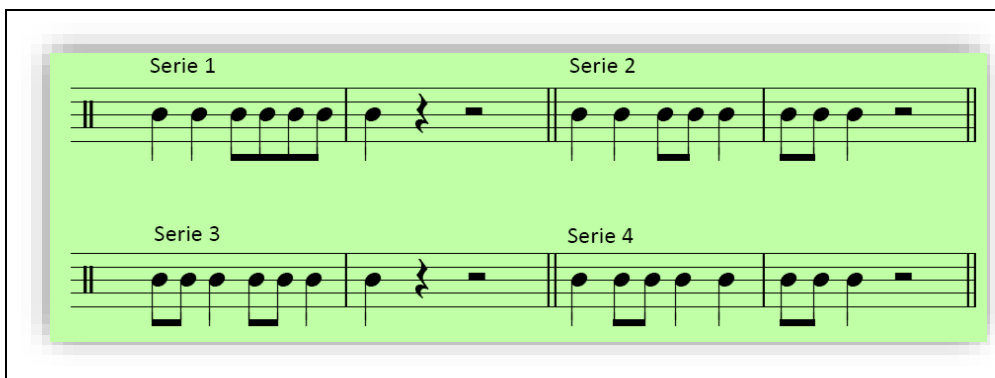
Si el musicoterapeuta cree que puede aumentar la dificultad, es posible hacer algunas series con síncopas y contratiempos, en las que resulta más difícil contar los tiempos porque no todos coinciden con el pulso:



Reconocimiento de ritmos y compases

- **Ejercicio 46. Cuántos sonidos hay en un ritmo.** El musicoterapeuta toca series de ritmos y los participantes han de decir cuántos sonidos tiene cada serie. Las series se harán más o menos complicadas, en cuanto a la cantidad de tiempos, en función de las dificultades del grupo.

Ejemplos de series de ritmos de 7 u 8 sonidos



- **Ejercicio 47. Ritmos iguales o diferentes.** El musicoterapeuta percutirá parejas de ritmos y los usuarios deben decir si los dos ritmos que han oído (a y a') son iguales o diferentes. Al principio serán muy diferenciados y, poco a poco, se irán pareciendo más a medida que el grupo tenga el oído más acostumbrado a la percepción y discriminación de ritmos.

Ejemplos de parejas de ritmos iguales o diferentes

The image displays six pairs of musical rhythms, each pair consisting of a standard rhythm (a) and a modified rhythm (a'). The pairs are arranged in three rows of two. Each rhythm is written on a five-line staff with a double bar line at the beginning and end. The rhythms are composed of eighth and sixteenth notes, with rests. The pairs are labeled as follows:

- Pareja 1:** (a) is a sequence of eight eighth notes. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 2:** (a) is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 3:** (a) is a sequence of eight eighth notes. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 4:** (a) is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 5:** (a) is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 6:** (a) is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.

- **Ejercicio 48. Qué tiempo es diferente.** En este ejercicio los participantes saben que las parejas de ritmos que oirán (a y a') van a ser distintas, pero han de determinar qué tiempo es el que ha variado. Es un ejercicio bastante más difícil que el **Ejercicio 47**, ya que para determinar qué tiempo ha cambiado deben memorizar los dos y saber situar la diferencia en el tiempo o pulso correspondiente. Tan solo hay un tiempo diferente en cada pareja de ritmos.

Ejemplos de parejas de ritmos con un tiempo diferente

The image displays four pairs of musical rhythms, each pair consisting of a standard rhythm (a) and a modified rhythm (a'). The pairs are arranged in two rows of two. Each rhythm is written on a five-line staff with a double bar line at the beginning and end. The rhythms are composed of eighth and sixteenth notes, with rests. The pairs are labeled as follows:

- Pareja 1:** (a) is a sequence of eight eighth notes. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 2:** (a) is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 3:** (a) is a sequence of eight eighth notes. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.
- Pareja 4:** (a) is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end. (a') is a sequence of eight eighth notes with a quarter rest at the end.

- **Ejercicio 49. Adivinar compases.** El musicoterapeuta propone canciones o temas sencillos que se aprenden y se cantan entre todos. En cada canción o tema se busca el pulso y se marca con palmadas. Se pica también el ritmo, mientras una parte del grupo sigue marcando el pulso. Finalmente, pedimos a los participantes que diferencien los pulsos que tienen acento de los que no lo tienen, marcándolos de distinta manera. Así, podemos marcar el primer tiempo con las palmas y los otros tiempos haciendo chasquear los dedos. De esta manera podrán tener una percepción clara de los compases simples de 2, 3 y 4 tiempos. Esta actividad se puede hacer con instrumentos de distinto timbre, como se muestra en el Ejemplo que sigue, en el que el pulso lo toca un grupo con el pandero y el acento del compás lo toca otro con el triángulo. Otro grupo hace el ritmo de la canción con las claves. Se puede cantar a la vez que se pica o, si eso es complicado, se puede formar un subgrupo que cante.

Ejemplo de ejercicio para tocar el pulso, el compás y el ritmo de *Yesterday*

The image displays three systems of musical notation for the exercise 'Yesterday'. Each system consists of three staves:

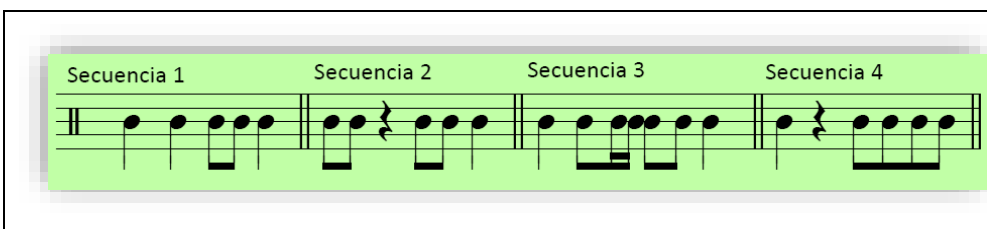
- Ritmo: Claves**: The first staff shows a rhythmic pattern using eighth and quarter notes, with rests and accents.
- Compás: triángulo**: The second staff shows a simple pulse pattern using quarter notes.
- Pulso: Pandero**: The third staff shows a simple pulse pattern using quarter notes.

The first system is a 4-measure phrase. The second system is a 4-measure phrase. The third system is a 4-measure phrase.

Ritmos sin desplazamiento

- **Ejercicio 50. Percusiones corporales sobre objetos.** Percutir sobre el brazo de la silla, sobre la mesa o sobre muebles con una parte del cuerpo cada vez: codo, mano, palma, dedos distintos... Observar la diferencia de sonidos que se obtienen picando de distintas formas sobre los objetos.
- **Ejercicio 51. Dividir el pulso en partes iguales.** Marcar el pulso con un pie golpeando el suelo. Simultáneamente los participantes marcan negras con las palmas, es decir, pican lo mismo que con el pie; después el musicoterapeuta indica a los participantes que van a dividir el pulso en dos partes iguales (o sea, a hacer corcheas); luego se divide el pulso en cuatro partes iguales (semicorcheas); se pasa de una división a otra diciendo en voz alta Uno, Dos, Cuatro. Se introduce la división en tres partes (tresillos de corchea) y se intenta pasar de dos a tres y de cuatro a tres. Resulta bastante difícil el cambio de la división en cuatro partes o dos a la división en tres. El resultado suele ser que los tresillos no quedan exactos, sino que una de las tres notas se suele hacer más larga porque, en realidad, aunque suenan tres notas internamente se está pensando todavía en la división en dos o en cuatro, con lo que se pican dos semicorcheas-corchea o corchea-dos semicorchea o corchea con punto-semicorchea. Si el paso de una división binaria a una ternaria se hace demasiado difícil es aconsejable aprender a tocar tresillos en otra ocasión, sin compararlo con la división en dos o cuatro partes.
- **Ejercicio 52. Secuencias rítmicas que se pasan.** Situados de pie y en círculo, realizar secuencias rítmicas que se pasan de los unos a los otros. Creamos una secuencia de cuatro tiempos, hecha con una misma parte del cuerpo; por ejemplo, percutiéndose con la mano izquierda sobre el pecho, se memoriza y se va repitiendo y pasando de un participante a otro sin perder el pulso. Cuando la persona que la hace cambia de lado, es decir, que en vez de percutirla con la derecha lo hace con la izquierda, o mira al compañero del otro lado, cambia la dirección de la secuencia. Para facilitar que el pulso se mantenga, se puede usar una música grabada, que en este caso será en compás de cuatro tiempos. Las secuencias se aprenden por repetición de lo que toca el musicoterapeuta, que puede, además, usar las sílabas Kodály para recitar los ritmos y facilitar su memorización. Las propuestas con notación que se presentan aquí son tan solo para el profesional.

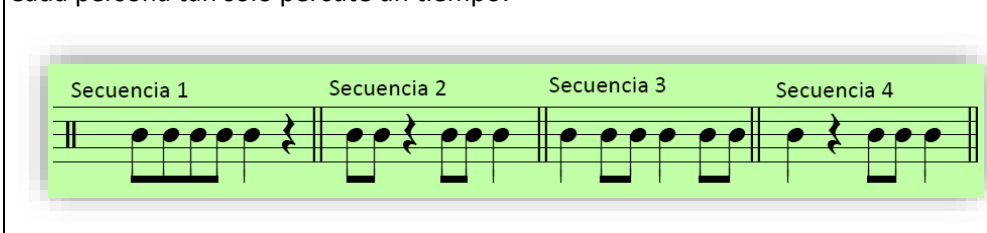
Ejemplos de secuencias de cuatro tiempos que se pasan de unos a otros



- **Ejercicio 53. Secuencias rítmicas en las que cada uno hace un tiempo.** Igual que en el **Ejercicio 52**, se crea una secuencia de cuatro tiempos, que se va repitiendo, realizada con una parte del cuerpo, por ejemplo, golpeando con la mano derecha la pierna derecha, pero ahora cada persona realiza tan solo un pulso de la secuencia rítmica. Esta variante resulta bastante difícil y requiere atención y concentración para no perder la regularidad del pulso. Si la secuencia tiene un tiempo de silencio quiere decir que habrá una persona que no percute nada cuando le toque el turno. Se puede empezar realizándolas muy despacio para ir aumentando la velocidad a medida que los participantes se familiaricen con el ejercicio. Es posible percudir cada secuencia con una música grabada de fondo que, en este caso, estará en compás de cuatro. El musicoterapeuta puede usar las sílabas Kodály para ayudar a los participantes a memorizar las secuencias.

Ejemplos de secuencias de cuatro tiempos que se pasan de unos a otros

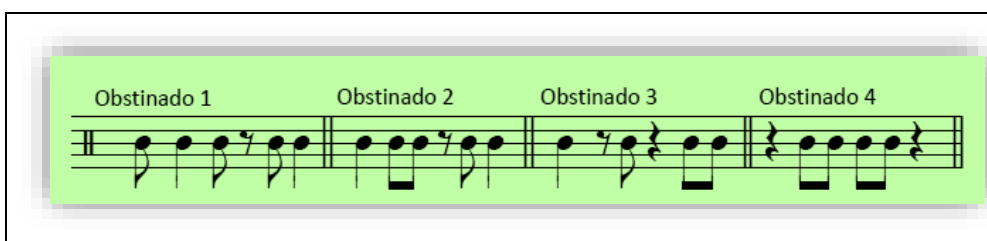
Cada persona tan solo percute un tiempo:



- **Ejercicio 54. Secuencias rítmicas con distintas partes del cuerpo, que se pasan.** Creamos una secuencia de cuatro tiempos con dos, tres o cuatro partes del cuerpo distintas y se va pasando de un participante a otro sin perder el pulso; cada persona percute un tiempo y, por lo tanto, usa una parte del cuerpo diferente a la de los compañeros. Se pueden usar los mismos ejemplos de secuencias de los **Ejercicios 52 y 53** o inventar otros.

- **Ejercicio 55. Obstinos rítmicos para acompañar una canción.** Se inventa entre todos un obstinado rítmico realizado con varias partes del cuerpo. Una vez aprendido y memorizado, el grupo lo usa como base para cantar una canción conocida que esté en el mismo compás. Se trata de elegir un obstinado distinto cada vez que se realice este Ejercicio y aprenderlo por repetición de lo que haga el musicoterapeuta, sin necesidad de leer la partitura. Se puede hacer una variante usando solo una parte del cuerpo como, por ejemplo, percutir sobre los muslos, y también usar instrumentos.

Ejemplos de obstinados rítmicos para acompañar la canción *Mamma mia*



- **Ejercicio 56. Ritmos complementarios.** Los participantes aprenden ritmos complementarios obstinados que les enseña a realizar el musicoterapeuta. Se sitúan por parejas y usan diferentes tipos de instrumento. Primero se puede hacer con percusiones corporales. Por ejemplo, un participante hace las dos primeras semicorcheas del tiempo y el otro hace la tercera y la cuarta; o uno hace la primera corchea y el compañero las dos semicorcheas. También pueden ser ritmos complementarios de un compás. Se repitiendo va cada ritmo y, a una señal del musicoterapeuta, se cambian los papeles, de manera que el que hacía la parte 1 pase a hacer la 2. Se pueden establecer varios patrones numerados que se aprenden de memoria y cambiar de uno a otro cuando el musicoterapeuta indique el número correspondiente.

Ejemplos de ritmos complementarios de un tiempo

Un participante percute las notas superiores y el otro las inferiores y luego se invierten los roles:



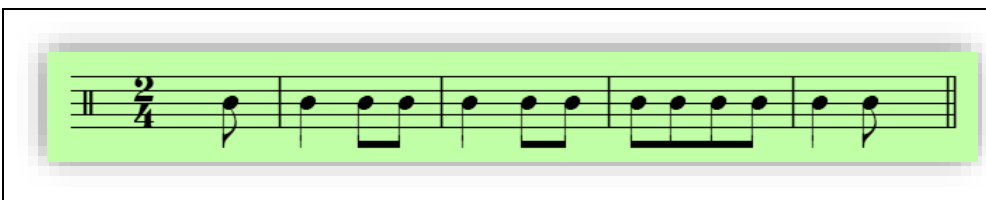
Ejemplos de ritmos complementarios de un compás

Un participante percute las notas superiores y el otro las inferiores y luego se invierten los roles:



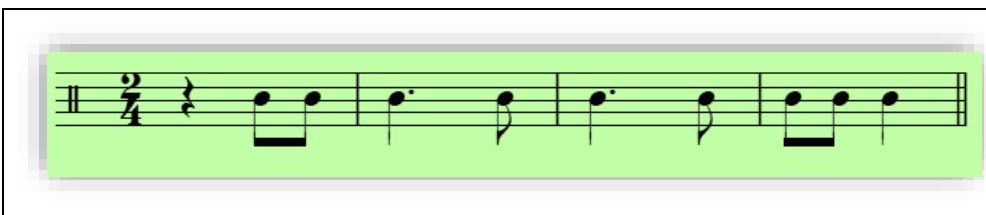
- **Ejercicio 57. Ritmos de canciones en la espalda.** Los participantes se sitúan en fila, uno detrás de otro. El último de la fila piensa una canción popular (son más sencillas y fáciles de recordar) y pica el ritmo de una frase en la espalda del compañero, sin que suene. Este ritmo va pasando por todos y el último lo reproducirá picándolo con las manos para que todos lo oigan. El iniciador lo compara con el que ha hecho para comprobar si es el mismo. Es una variante del juego del teléfono. En el siguiente ejemplo se indica el ritmo del inicio de la canción popular infantil *Que llueva, que llueva* para picar en la espalda.

Ejemplo del ritmo de la canción *Que llueva, que llueva*



- **Ejercicio 58. Ritmos en las espaldas.** Se forman distintas filas. El musicoterapeuta pica el ritmo de una canción popular (también puede ser inventado) en la espalda de los últimos de cada fila, que lo pasan al de delante y así hasta que llega al primero, que lo tiene que picar con las manos. Comparamos si el ritmo inicial y el final es el mismo en todas las filas. El ritmo se transmite de forma sensorial, sin que suene hasta que llega a la primera persona de la fila, que lo hace sonar. Es una variante del ejercicio anterior, aunque un poco más fácil, pues al haber distintas filas hay menos participantes en cada una y, por lo tanto, el ritmo tarda menos en llegar al primero y está menos distorsionado. En el caso de la canción que se propone en el ejemplo siguiente no importa que haya cambios de compás, puesto que solo se percute el ritmo del inicio¹⁰.

Ejemplo del ritmo de la canción *Ahora que vamos despacio*



- **Ejercicio 59. Pulsos alternados.** Sentados en círculo, contar en voz alta los tiempos de uno a cuatro. Picar con las manos junto con el uno y el tres y en las rodillas junto con el dos y en el cuatro, mientras que los pies coinciden con el uno. Para trabajar el compás de tres se cuentan en voz alta los tres tiempos y se pica el uno sobre el muslo, mientras picamos con los pies al mismo tiempo; en el dos se pica de manos y en el tres se hacen chasquear los dedos.

¹⁰ En el **Anexo** se puede encontrar un fragmento de la partitura de la canción.

- **Ejercicio 60. Ritmos simultáneos.** Sentados en círculo, hacer ritmos iguales realizándolos con diferentes partes del cuerpo, pero utilizando las dos simultáneamente y haciendo el mismo ritmo. Por ejemplo, usar pies y manos a la vez; pies y chasqueo de dedos a la vez, etc. Los ritmos se aprenden por repetición de los que toca el musicoterapeuta, que puede usar las sílabas Kodály (ti-ti-ti-ti ta-ta, etc.).

Ejemplo de ritmo para tocar a la vez con pies y manos o con pies y dedos

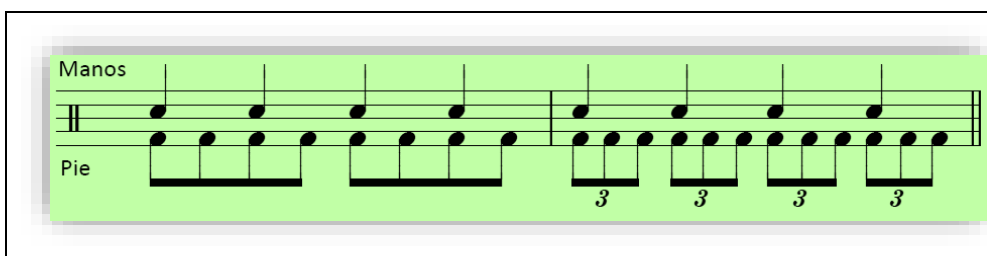
The image shows a musical staff with two parts: 'Manos o dedos' (Hands or fingers) and 'Pies' (Feet). Both parts are in 4/4 time and play the same rhythm: a sequence of eighth notes followed by a quarter note, repeated four times. The rhythm is: eighth, eighth, eighth, eighth, quarter, eighth, eighth, eighth, eighth, quarter, eighth, eighth, eighth, eighth, quarter, eighth, eighth, eighth, eighth, quarter.

- **Ejercicio 61. Ritmos distintos.** Sentados en círculo, empezar picando al mismo tiempo con los pies y con las manos haciendo el mismo ritmo, como en el ejercicio anterior; después hacer dos golpes de mano por cada uno del pie, después tres, etc. Seguir, ahora haciendo un golpe con una mano por cada dos golpes de pie y después se cambia de pie. Es más difícil hacer negras con las manos y corcheas o tresillos con los pies.

Ejemplo de ritmos distintos que se percuten con el pie y con las manos

The image shows a musical staff with two parts: 'Manos' (Hands) and 'Pie' (Feet). Both parts are in 4/4 time. The 'Manos' part starts with a sequence of eighth notes followed by a quarter note, repeated four times. The 'Pie' part starts with a sequence of eighth notes followed by a quarter note, repeated four times. The rhythm is: eighth, eighth, eighth, eighth, quarter, eighth, eighth, eighth, eighth, quarter, eighth, eighth, eighth, eighth, quarter, eighth, eighth, eighth, eighth, quarter.

Ejemplo de ritmos distintos que se percuten con las manos y con el pie



- **Ejercicio 62. Ritmos característicos.** El musicoterapeuta propondrá montar las bases rítmicas de distintos ritmos característicos, como Mambo, Samba, Cha-cha-cha y Bolero, que aparecen en el **Anexo**. Reparte los instrumentos apropiados y enseña por repetición cada una de las partes rítmicas de uno de los bailes elegidos. Cuando están asimiladas se tocan todas las partes a la vez, a modo de obstinado que servirá en otro momento como base para una improvisación. Cuando esté bien aprendido, se pasa a hacer el ritmo característico de otro baile.

Ritmos con desplazamiento

- **Ejercicio 63. Un movimiento para cada canción.** Asociar tres o cuatro canciones o melodías que conozcan los participantes con una secuencia de desplazamiento y una percusión corporal para cada una. Por ejemplo, uno o dos pasos hacia adelante, según si la música está en compás de dos o de tres, y percutir el primer tiempo con las palmas; uno o dos pasos hacia atrás y picar; ir hacia un lado, moverse en círculo, etc. Cada vez que el musicoterapeuta canta o toca una de las canciones que se han determinado previamente los usuarios tienen que cambiar la secuencia de movimiento.
- **Ejercicio 64. Cuatro movimientos.** Actividad para acompañar música grabada que esté en compás de cuatro tiempos. El orden de la secuencia de movimientos puede ser: 1) andar hacia adelante; 2) andar hacia atrás; 3) marcar el paso en el lugar; 4) quedarse quietos en el lugar picando de manos y siguiendo el pulso de la música. Estas cuatro posibilidades se hacen varias veces en este orden; luego, a una señal del musicoterapeuta, que indicará un número con los dedos, se cambia de un movimiento al otro en distinto orden. Una música apropiada podría ser, por ejemplo, *Yellow Submarine*, de The Beatles, que tiene la pulsación muy marcada.
- **Ejercicio 65. Pies y palmada.** Andar haciendo una palmada cada vez que un pie toca en el suelo; hacer lo mismo, pero dando la palmada cada dos pasos, cada tres pasos,

etc. Si lo hacemos sobre música grabada, hay que elegir una que esté en compás de dos tiempos para hacer una palmada cada dos pasos, y una música en compás de tres para dar una palmada cada tres pasos; de esta manera coincidirá cada palmada con el primer tiempo del compás.

- **Ejercicio 66. El contratiempo.** Andar y picar de manos una vez en medio de cada paso, que coincide con el pulso. Con los pies estaremos marcando el pulso o tiempo y con las manos estaremos haciendo contratiempos. Una variante es andar haciendo coincidir con cada paso la palmada (o sea, la nota a tiempo) e intercalar entre los pasos una percusión sobre las rodillas, que será el contratiempo. Y a la inversa, haciendo coincidir cada paso con una percusión en las rodillas (el tiempo) e intercalar una palmada (el contratiempo). Cuando esté interiorizado el contratiempo se divide el grupo en dos y mientras unos caminan haciendo coincidir la palmada con el paso y, por lo tanto, con el tiempo o pulso, los otros pican tan solo el contratiempo sobre las rodillas. Luego se invierten los roles.
- **Ejercicio 67. Caminar y percutir tiempos y contratiempos.** Andar hacia delante haciendo las siguientes percusiones que coinciden con cada paso: en el primer paso picar una vez sobre las caderas, en el segundo picar de manos, en el tercero picar de nuevo sobre las caderas y en el cuarto, picar de manos. Añadir otra percusión con el tercero y cuarto paso que consistirá en hacer chasquear los dedos después de la percusión sobre las caderas y de la palmada (tercer y cuarto tiempo), respectivamente, a modo de contratiempo.

Ejemplo de ritmo para caminar haciendo tiempos y contratiempos

The image shows a musical notation example for a walking rhythm in 4/4 time. It consists of two staves. The top staff, labeled 'Dedos' (Fingers), shows a sequence of eighth notes: quarter rest, eighth note, quarter rest, eighth note, quarter rest, eighth note, quarter rest, eighth note. This pattern is repeated three times. The bottom staff shows a sequence of quarter notes: quarter note, quarter note, quarter note, quarter note, quarter note, quarter note, quarter note, quarter note. This pattern is also repeated three times. Below the bottom staff, the labels 'Cad.' (Caderas) and 'Man.' (Manos) are placed under the first and second notes of each four-note group, respectively, indicating the sequence of body parts to be percussed.

- **Ejercicio 68. Pulso, ritmo y movimiento.** Caminar hacia delante mientras se canta una canción conocida por todos. Primero se sigue la pulsación con los pies mientras se percute el ritmo con las manos. Luego, quietos en el sitio, se sigue el ritmo con los pies mientras con las manos se marca el pulso. Esta opción es mucho más difícil porque no estamos acostumbrados a marcar un ritmo con los pies.

Caminar marcando el pulso con los pies y el ritmo con las manos

Au clair de la lune, popular francesa

The image shows two staves of musical notation for the song 'Au clair de la lune' in 2/4 time. The top staff, labeled 'Palmada', represents the hand rhythm with notes and rests. The bottom staff, labeled 'Pies', represents the foot rhythm with notes and rests. The background is light green.

Caminar marcando el pulso con las manos y el ritmo con los pies

Au clair de la lune, popular francesa

The image shows two staves of musical notation for the song 'Au clair de la lune' in 2/4 time. The top staff, labeled 'Palmada', represents the hand rhythm with notes and rests. The bottom staff, labeled 'Pies', represents the foot rhythm with notes and rests. The background is light green.

- **Ejercicio 69. Cada compás es un movimiento.** El musicoterapeuta canta o toca canciones o temas musicales conocidos en compás de dos, de tres y de cuatro

tiempos¹¹ y los participantes deben descubrir en qué compás está cada uno. Establece previamente el movimiento que corresponde a cada compás, que se hará de la siguiente manera:

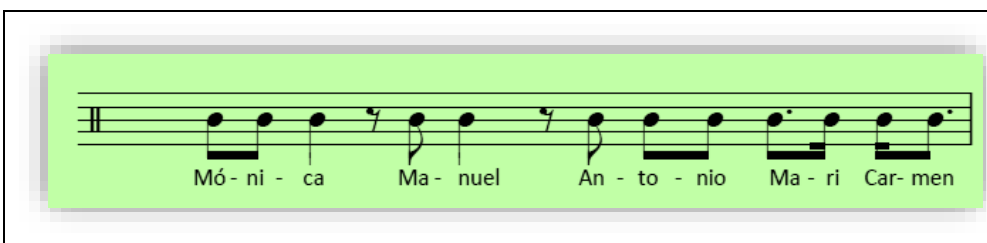
- **Canción o tema en compás de dos**, hay que caminar siguiendo el pulso, mientras se hace una palmada en el primer tiempo y se chasquean los dedos de las dos manos en el segundo.
- **Canción o tema en compás de tres**, se dan tres pasos de manera que el primero siempre sea hacia delante y el segundo y tercero sean en el lugar (primero con el pie contrario y después con el que se ha adelantado). Observaremos que cada vez el pie que se adelanta es distinto, alternándose izquierdo y derecho. Las percusiones corporales serán: palmada junto con el primer tiempo, y percusión primero sobre una pierna y luego sobre la otra, con la mano correspondiente, en el segundo y tercer tiempo.
- **Canción o tema en compás de cuatro**, el pie derecho se adelantará en el primer tiempo; en el segundo el pie izquierdo marcará el tiempo en el lugar; en el tercer tiempo el derecho irá hacia atrás y en el cuarto el izquierdo marcará el tiempo en el lugar. Las percusiones serán: en el primer tiempo, palmada; en el segundo tiempo, manos percutiendo en las piernas; en el tercer tiempo, palmada; en el cuarto tiempo, chasqueo de los dedos.

Ritmo y texto

- **Ejercicio 70. Las pulsaciones de los nombres.** Actividad para determinar cuántos pulsos tiene el nombre de cada miembro del grupo. A partir de una velocidad del pulso establecida por el musicoterapeuta, cada persona cuenta cuántos pulsos tiene su nombre y lo recita siguiendo la velocidad marcada. Por ejemplo: Mar-ga-ri-ta, cuatro pulsos. Ja-vier, dos pulsos. En realidad, hay tantos pulsos como sílabas.
- **Ejercicio 71. El ritmo del nombre.** Sobre un pulso dado, recitar de forma rítmica el nombre de cada persona; una vez recitado, se percute el ritmo con palmadas. Hay que crear un ritmo, no es válido repetir lo que se ha hecho en el **Ejercicio 70**, es decir, hacer solo un sonido para cada pulso.

¹¹ En el **Anexo** puedes encontrar un listado de temas musicales en diferentes compases.

Ejemplo del ritmo de distintos nombres



- **Ejercicio 72. Los acentos del nombre.** Sobre un pulso y un compás de dos tiempos recitar de forma rítmica el nombre de cada participante, de manera que su acento recaiga sobre el primer tiempo del compás, teniendo en cuenta que puede ser de inicio anacrúsico, tético o acéfalo. Es una ocasión propicia para hacer notar las diferencias entre los tipos de principio. Para diferenciar el primer tiempo (acentuado) del segundo, se marcará de forma distinta. En el primero haremos una palmada y en el segundo chasquearemos los dedos.

Ejemplo de ritmos de distintos nombres, ajustados a los acentos del compás

- **Ejercicio 73. Las palabras rítmicas.** A partir de un pulso y el acento de un compás, especialmente el de dos tiempos por ser más sencillo, recitar rítmicamente palabras y frases que encajen con el acento del compás. Se puede proponer a los participantes un tema sobre el que inventar las palabras: nombres de comidas, estaciones del año, fenómenos de la naturaleza...

Ejemplo de palabras y frases con ritmo en compás de dos tiempos

Me-lo- co- tón Ca - fé con le - che

Es- pa- gue -tis con to -ma- te Car- ne con pa - ta - tas

- **Ejercicio 74. Inventamos un idioma.** Hacer diálogos recitados, con ritmo, inventando un idioma y usando combinaciones de sílabas y palabras que no existan en el idioma cotidiano. Por ejemplo: lasicumo ce proliyusa contorpanu resoy.
- **Ejercicio 75. Hacemos un rap.** Sobre un pulso y el acento de un compás de dos tiempos, cada persona explica algo, en forma de rap como, por ejemplo, qué ha comido para almorzar, qué tiempo o qué temperatura hace, qué día es, qué le gusta hacer en las vacaciones o qué ha hecho el pasado fin de semana, etc. Se puede hacer también en compás de tres o de cuatro, aunque el de dos resulta más sencillo.

Ejemplo de un rap sobre el fin de semana, en compás de dos tiempos

Es - te do - min - go fui al ci - ne y con a

- mi - gos a me - ren - dar. Hi - zo sol, hi - zo buen

dí - a, lo pa - sa- mos bien, vi - mos el mar.

- **Ejercicio 76. Un refrán con ritmo.** Buscar dichos o refranes que conozcan los participantes o que busquen en internet y recitarlos con ritmo, haciendo coincidir los acentos del texto con el primer tiempo del compás, que deberán ir marcando. En el **Anexo** puedes encontrar algunos refranes para ponerles ritmo, como los que se muestran en el siguiente Ejemplo.

Ejemplos de dos refranes con ritmo

Three musical staves illustrating the rhythm of Spanish proverbs in 2/4 time. The lyrics are written below the notes, with some words underlined to indicate accents.

Staff 1: No por mu - cho ma - dru - gar a - ma - ne - ce más tem pra - no.

Staff 2: Mar - zo - ven - to - so y_a - bril llu - vio - so sa - can a

Staff 3: ma - yo flo - ri - do_y her - mo - so

- **Ejercicio 77. Frase rítmica.** A partir de un refrán al que se haya puesto ritmo en el **Ejercicio 76**, analizar la estructura de una frase rítmica o, en el caso de los ejemplos presentados, del periodo en que está dividida una frase, observando los inicios y finales, los puntos de descanso relacionados con los signos de puntuación del texto (punto, coma, punto y coma...). Experimentar marcando el pulso y los acentos del compás para darse cuenta si el principio es tético, anacrúsico o acéfalo, aunque este último es menos corriente, y de los tipos de finales, masculino o femenino, es decir, conclusivo o suspensivo rítmicamente hablando. En los dos ejemplos de refrán con ritmo que se han trabajado en el anterior ejercicio, ambos empiezan con anacrusa y tienen un final rítmicamente suspensivo, es decir, femenino. El musicoterapeuta explica qué son los periodos o semifrases y toca frases de ocho compases divididas en dos periodos de cuatro para que los participantes encuentren el pulso, el compás, piquen el ritmo y analicen los tipos de inicio y final. Los tres ejemplos siguientes muestran distintos finales e inicios. Se pueden

encontrar las melodías en el **Anexo**, para que el musicoterapeuta pueda tocarlas, si lo desea.

Ritmo de la canción *Over the Rainbow*

Tiene los dos principios téticos y los finales masculinos en los dos periodos.



Ritmo del tema de *Star Wars*

Tiene los dos periodos iguales, con principios anacrúsicos y finales femeninos.



Ritmo de *The Winner Takes It All*, de Abba

Tiene los dos principios acéfalos, final rítmicamente suspensivo (femenino) en el primer periodo y rítmicamente conclusivo (masculino) en el segundo.



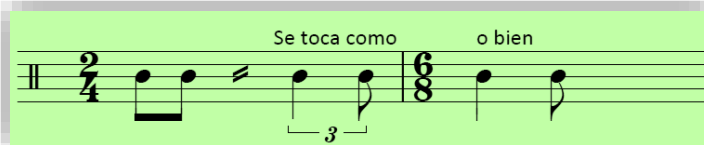
Actividades de creación rítmica

Como ya se ha indicado, se trata de actividades que promueven la creatividad y que requieren un pequeño proceso de elaboración, por lo que no se pueden clasificar estrictamente como improvisaciones, ya que estas se desarrollan en el mismo momento, sin reflexión previa y sin posibilidad de rectificación. Pero como no se trata de una creación demasiado elaborada, sino de anotar ciertas pautas y detalles de estructura, están muy cerca de la improvisación.

- **Ejercicio 78. Crear acompañamientos rítmicos para canciones.** Se forman grupos de tres o cuatro participantes. Cada grupo elige una canción e inventa un acompañamiento rítmico de cuatro compases que se puede percutir o tocar con instrumentos mientras se canta. Lo graban con el móvil y lo aprenden a tocar. Luego, cada grupo enseña por repetición al resto a realizar el acompañamiento, a la vez que todos cantan la canción.

Ejemplo de un ritmo para acompañar la canción *Don't Worry Be Happy*

Este ritmo se debe ejecutar con swing, es decir convirtiendo las dos corcheas en una negra y corchea de tresillo o en una negra y corchea de compás compuesto:



- **Ejercicio 79. Crear acompañamientos rítmicos para temas de películas.** Se procede de igual manera que en la actividad anterior, formando pequeños grupos que deben crear un acompañamiento para un tema musical de película, que está grabado. Lo eligen y lo escuchan a través del móvil. Entre todos crean un acompañamiento de cuatro compases, que se irá repitiendo, y lo graban. Puede ser para más de un instrumento de percusión. Después cada grupo lo muestra al resto y todos lo aprenden y tocan el acompañamiento sobre la grabación.

Ejemplo de acompañamiento para el tema de la película *Memorias de África*

- **Ejercicio 80. Crear ritmos complementarios.** Los participantes se sitúan en parejas y se pide a cada una que inventen una secuencia de distintos ritmos complementarios. Los graban para no olvidarlos y los muestran a los compañeros, que los tocan junto con ellos. A diferencia del **Ejercicio 56**, en el que los participantes aprenden a tocar los ritmos que les enseña a hacer el musicoterapeuta, aquí se trata de que ellos los inventen y construyan una serie con varios ritmos y, después de grabarlos, los memoricen. Se pueden usar, también, para acompañar música grabada.

- **Ejercicio 81. Crear ritmo para un refrán.** En grupos de tres o cuatro personas, cada grupo elige un refrán y le pone un ritmo que se pueda recitar, creando una frase de ocho compases, después de analizar los acentos del compás, el tipo de principio y final, etc. Se escribe el texto y se marcan los acentos, separando así los compases. Cuando está ya elaborado se graba y se muestra al resto de los compañeros, que lo aprenden y lo recitan también. Si son demasiado cortos para construir una frase de ocho compases se pueden encadenar varios o repetir palabras. A diferencia del **Ejercicio 76**, en el que lo principal es aprender a ajustar los acentos verbales con los musicales, en este Ejercicio se trata de elaborar un poco más la creación de ritmo y, en lugar de hacerlo sobre la marcha a modo de improvisación como en el anterior, deben crear una frase de ocho compases alargando el texto o repitiendo palabras o frases, elegir el tipo compás, escribir el refrán con los acentos marcados, etc.

Ejemplo del proceso a realizar a partir de un refrán

Elegimos un refrán. Por ejemplo: **Haciendo y deshaciendo se va aprendiendo.**

Como vemos que es corto habrá que repetir y añadir palabras o frases para que dure 8 compases, como, por ejemplo:

Haciendo y deshaciendo, haciendo y deshaciendo, se va, se va, es como se va aprendiendo

Marcamos los acentos, no de las palabras sino de las frases, como si lo recitáramos. Separamos también las sílabas:

Ha-ciên-do_y des-ha-ciên-do, ha-ciên-do_y des-ha-ciên-do, se vâ, se vâ_es co-mo se vâ_a-pren-diên-do

Cada acento circunflejo equivale al acento del compás, es decir que será la primera nota. El siguiente paso es poner las líneas divisorias para saber cuántas sílabas tenemos en cada compás.

Ha-|ciên-do_y des-ha-|ciên-do, ha-|ciên-do_y des-ha-|ciên-do, se |vâ, se |vâ_es co-mo se |vâ_a-pren-|diên-do

Vemos que ha quedado una frase de ocho compases con inicios anacrúsicos y finales femeninos.

Cuando se trabaje con la melodía se puede crear una para este refrán.

Sabiendo dónde está la primera de cada compás y cuántas figuras puede haber en cada uno, es decir cuántas sílabas, se puede inventar el ritmo. Podría ser algo así:

En compás 2/4:

Ha - cien-do_y des - ha - cien do, ha - cien - do_y des - ha - cien - do se va, se va_es co - mo se va_a - pren - dien-do

En compás 6/8:

Ha - cien - do_y des - ha - cien - do, ha -

cien - do_y des - ha - cien - do se va, se va, se

va es co - mo se va a - pren - dien - do.

- **Ejercicio 82. Crear partituras gráficas rítmicas.** Este ejercicio de creación se puede realizar de manera individual o en pequeño grupo. Se trata de imaginar un ritmo sencillo y plasmarlo de forma gráfica, con cruces y puntos siguiendo las pautas de las partituras presentadas en el **Anexo**. Es posible realizarlas durante la sesión o pedir que cada participante elabore una en su casa y la lleve para tocarla entre todos.

Ejemplos musicales en distintos compases

Es importante disponer de un repertorio de músicas grabadas que pueden usarse tanto para moverse como para picar su pulso o crear acompañamientos y obstinados rítmicos. Prepongo una selección de temas de pop rock, estándares de jazz, música de películas y música clásica.

En el **Anexo** encontramos una lista con músicas de distintas velocidades, desde las que tienen una pulsación muy lenta hasta las que son rápidas o muy rápidas, pasando por velocidades intermedias. En el momento de elegir unas u otras hay que considerar el uso que se les dará. Por ejemplo, si se trata de interiorizar el pulso elegiremos una que lo tenga muy marcado, como *We Will Rock You*¹². Si se trata de hacer movimientos puede convenir elegir una música con una pulsación no demasiado rápida, para que los participantes tengan tiempo de moverse, como *As Time Goes By*. Si deseamos desarrollar la coordinación y la atención pasándose el pulso de unos a otros puede ser útil usar una música rápida, como la *Marcha turca* de Mozart. Hay que considerar también la conveniencia de usar músicas en compás de dos, tres o cuatro tiempos según los movimientos que se deseen proponer. Así, una secuencia de cuatro movimientos será conveniente desarrollarla a partir de músicas que estén en compás de cuatro o, también, en compás de dos. Los compases compuestos se utilizan menos, pero pueden servir para experimentar la división ternaria de los tiempos, más allá de los acentos del compás. También hay algún ejemplo de compases de amalgama (5/4, 7/4...) y de otros poco frecuentes por si se quiere experimentar otros tipos de acentuación.

Algunos ejemplos están escritos en compases 4/2, 3/8, 2/2, pero se han incluido en la lista de los simples que tienen cuatro, tres o dos tiempos respectivamente, ya que, si no se mira la partitura, auditivamente no puede saberse el denominador del compás. En cambio, escuchándolos sí que se percibe la acentuación cada cuatro, tres o dos tiempos, que es lo que conviene para aprender a reconocer los acentos de los compases.

¹² Este tema constituye un ejemplo muy bueno para trabajar no tan solo la pulsación, que es muy evidente a lo largo de su duración, sino que es un modelo inmejorable para comprender el concepto de obstinado por lo que respecta al ritmo que sirve de base, que durante toda la composición está formado por dos corcheas y una negra.

Actividades de improvisación rítmica, vocal e instrumental

Pasamos a describir Actividades de improvisación con ritmo, que se diferencian de los Ejercicios en que estos están destinados a tomar contacto con los elementos que forman el ritmo y sirven para familiarizarse con ellos e ir tomando ideas de sus posibilidades. No es imprescindible haber realizado los ejercicios preparatorios, o no todos, para poder improvisar, pero me parece interesante plantearlos porque son ideas que pueden resultar útiles para enriquecer las improvisaciones.

Las actividades de improvisación se detallan de manera individual con una ficha descriptiva para cada una. Algunas están ilustradas con ejemplos musicales que ayudan a clarificar mejor su desarrollo, a la vez que sirven de ideas para el musicoterapeuta.

Improvisaciones rítmicas corporales de carácter musical

Actividad 20. Improvisación rítmica corporal libre.
Situación espacial. De pie, en círculo.
Desarrollo de la actividad. Se establece un pulso que marca todo el grupo picando suavemente con dos o tres dedos sobre la palma de la mano contraria. Cada persona, por turno, realiza un solo improvisado de duración libre y con distintas partes del cuerpo. Cuando termina se dirige a un compañero con la mirada y le pasa el solo, mientras ella se añade al grupo, que marca el pulso durante todas las improvisaciones.
Variaciones. En lugar de pasarse los solos con la mirada se pueden hacer por orden de colocación.
Comentarios. Hay que estar atentos al volumen de sonido del grupo cuando marca el pulso y evitar que tape el solo de percusiones corporales, que suele tener poca intensidad de sonido.

Actividad 21. Improvisación rítmica corporal siguiendo pautas.
Situación espacial. De pie, en círculo. Es más cómodo y permite más posibilidades de realizar sonidos con el cuerpo si los participantes están de pie, ya que disponen de mayor libertad de movimiento.
Preparación de la actividad. Todo el grupo marca el pulso de manera poco sonora, siguiendo la pauta de tocar durante cuatro pulsos y estar en silencio durante otros

cuatro. A continuación, y en la siguiente rueda, esos vacíos de cuatro pulsos los llena cada participante, por turno, improvisando ritmo con percusiones corporales.

Desarrollo de la actividad. Cuando el musicoterapeuta ve que está clara la medida de cuatro tiempos o pulsos propone que las improvisaciones duren ocho tiempos y, a continuación, dieciséis tiempos. Se realizan por orden de situación en el círculo. Al principio de la improvisación de ocho y dieciséis tiempos se hacen los cuatro tiempos tocando todos tan solo el pulso entre la improvisación de una persona y la siguiente, pero luego se hacen las improvisaciones encadenadas, sin dejar en medio esos tiempos de picar el pulso.

Variaciones. Cada participante puede pasarle el solo a un compañero indicándoselo con la mirada en lugar de improvisar por orden de colocación.

Comentarios. Cuando los participantes hacen improvisaciones largas, de ocho o dieciséis tiempos, se puede establecer alguna manera para que no se pierdan al contar los tiempos. Para ello, el resto del grupo además de marcar el pulso puede marcar el primer tiempo de cada compás de dos. Así, una parte del grupo marca el pulso con una parte del cuerpo (por ejemplo, con dos dedos sobre la palma de la mano contraria) y la otra parte marca la primera del compás con las palmas. Se puede pedir, además, que el grupo que marca la primera de cada compás los vaya contando y haciendo un sonido distinto cada cuatro compases o cada ocho. Durante toda la actividad es importante que las percusiones de soporte no suenen demasiado fuertes para no tapar el sonido de las improvisaciones.

Actividad 22. Improvisación rítmica corporal sobre obstinados.

Situación espacial. De pie, en círculo.

Preparación de la actividad. Cada participante inventa y memoriza un obstinado rítmico de cuatro tiempos realizado con una o varias partes del cuerpo y lo toca ante el resto de los compañeros.

Desarrollo de la actividad. En el momento en que todos han mostrado su obstinado se van haciendo entradas en forma de canon, cada uno haciendo su ritmo y superponiéndolos. Cuando han entrado todos tocan juntos un rato, haciendo cada uno el suyo. El musicoterapeuta indica que se empieza la improvisación, que se hará también con sonidos corporales y en la que cada persona es libre de tocar ritmos

completamente diferentes a los de su obstinado o bien que se parezcan. A otra señal del musicoterapeuta todos vuelven a tocar los obstinados iniciales propios.

Variaciones. En lugar de hacer las entradas escalonadas pueden empezar todos a la vez, cada uno con su obstinado, a una señal del musicoterapeuta.

Comentarios. A veces puede resultar difícil recordar el propio obstinado después de oír el de los compañeros. Hay que dejar un poco de tiempo, antes de empezar la actividad, para que cada cual lo memorice bien.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 22

Los siguientes ejemplos muestran cuatro obstinados rítmicos de cuatro tiempos usando los pies golpeando sobre el suelo, palmadas, percusión sobre las piernas con las manos y chasqueo de dedos. En el caso de los dedos y piernas se indica si se trata del lado izquierdo o del derecho. Se producen simultaneidades que son posibles como, por ejemplo, chasquear los dedos a la vez que se golpea con los pies en el suelo, pero no se pide hacer una palmada y un chasqueo de dedos a la vez porque resulta materialmente imposible de realizar. Cada figura tiene una forma distinta en función de la parte del cuerpo que hay que usar. Cuando se refiere a los dedos de una u otra mano o a uno u otro pie, se diferencian con la altura del sonido en el pentagrama.

The image displays four musical staves on a light green background, each representing a different rhythmic pattern. The first staff, labeled 'Dedos', shows a sequence of notes and rests, with 'X' marks above the notes indicating finger snaps. The second staff, labeled 'Palmada', shows a sequence of notes and rests, with 'X' marks above the notes indicating claps. The third staff, labeled 'Piernas', shows a sequence of notes and rests, with 'X' marks above the notes indicating leg percussion. The fourth staff, labeled 'Pies', shows a sequence of notes and rests, with 'X' marks above the notes indicating foot stomps. Below the staves, there are labels for the body parts used: 'Dedos' (Dedos), 'Palmada' (Palmada), 'Piernas' (Piernas), and 'Pies' (Pies). Under 'Dedos', it specifies 'mano izq.' and 'mano der.' (left and right hands). Under 'Piernas', it specifies 'Izq.' and 'Der.' (left and right legs). The notation uses various note values, rests, and 'X' marks to represent the rhythmic patterns.

Improvisaciones rítmicas instrumentales de carácter musical

Actividad 23. Improvisación rítmica instrumental con estructura de frases.
Situación espacial. Sentados en círculo, cada persona con un instrumento.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta recuerda el Ejercicio 77 , en el que se han analizado frases musicales observando los tipos de principio y final. Recuerda también la división más habitual de una frase en dos periodos de cuatro compases.
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta marca una pulsación para que todo el grupo la interiorice. Pone un ejemplo de frase rítmica de ocho compases dividida en dos periodos de cuatro con inicio tético en los dos y final rítmicamente suspensivo y conclusivo, respectivamente. Mientras el grupo marca la pulsación con instrumentos de sonido suave, cada persona inventa y percute con el instrumento que ha elegido una frase rítmica que cumpla las características indicadas. Cuando todos los participantes han intervenido se cambian algunas condiciones: que los dos finales sean conclusivos, que el primer periodo tenga inicio tético y el segundo anacrúsico, que tenga los dos inicios anacrúsicos, etc.
Variaciones. Se puede pedir a cada miembro del grupo que encadene dos frases de iguales características en lugar de tocar una sola. De esta manera puede asimilar mejor el patrón a seguir. Esta actividad es adecuada, igualmente, para realizar en sesiones individuales, en las que será el musicoterapeuta quien marque el pulso.
Comentarios. La variante de hacer los principios anacrúsicos (uno o los dos) es la más difícil. Se puede obviar si el musicoterapeuta considera que para un grupo determinado es un reto demasiado exigente. Es mucho más sencillo para contar compases y estructurar las frases empezar con inicio tético.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 23

Ejemplo de la frase que podría tocar el musicoterapeuta, con dos periodos con inicio tético y final rítmico suspensivo y conclusivo, respectivamente:



Ejemplo de otro tipo de frase, esta con el inicio del primer periodo tético, el segundo anacrúsico y los dos finales rítmicamente suspensivos:



Actividad 24. Improvisación rítmica instrumental con movimiento.

Situación espacial. Distribuidos por todo el espacio, cada uno con un instrumento que sea manejable y fácil de transportar durante el movimiento, que no sea excesivamente pesado.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta pone una música grabada, por ejemplo, algún tema del percusionista Guem. Los participantes deben improvisar ritmos con un instrumento cada uno, a la vez que se mueven de forma libre. En un momento determinado y a una señal del musicoterapeuta deberán establecer interacciones y realizar coreografías en parejas o pequeños grupos.

Variaciones. En lugar de poner una grabación es más interesante que sea el musicoterapeuta el que toque ritmos que sirvan de base para la improvisación, con un yembé, por ejemplo. De esta manera puede variar la velocidad o la intensidad según lo que observe. Otra variación posible es que los participantes usen también la voz,

además de los instrumentos, haciendo percusiones y sonidos como vocales, consonantes, sílabas, etc. y usándola como un instrumento rítmico.

Comentarios. Es una improvisación muy libre, apenas hay consignas, lo cual permite gran libertad a los usuarios, pero a veces puede crearles alguna dificultad si no están acostumbrados a este tipo de trabajo.

Actividad 25. Improvisación rítmica instrumental en forma de pregunta-respuesta.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada persona con un instrumento.

Preparación de la actividad. Recordamos el concepto de pulso o tiempo. El musicoterapeuta marca un pulso y todos los participantes lo repiten hasta que lo tengan interiorizado.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta toca una frase en forma de pregunta rítmica de cuatro compases y el grupo le responde con otra frase parecida, también de cuatro compases, tocando todos a la vez. A continuación, y si no hay problema con el conteo de tiempos, realiza una pregunta de ocho compases y la respuesta ha de ser de la misma duración. Luego, las respuestas serán individuales, mientras el resto del grupo va marcando la pulsación y el primer tiempo de cada compás con distintos instrumentos. El musicoterapeuta dirige su pregunta a cada participante, sin un orden concreto, y este debe responderle.

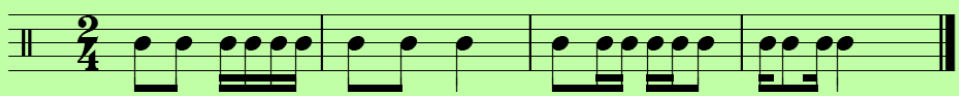
Variaciones. Se puede proponer que cada participante haga una pregunta a su compañero de la derecha o a cualquier compañero y este le responda mientras el resto sigue marcando el pulso. Es posible utilizar esta forma de improvisación en sesiones individuales, en las que el juego de pregunta-respuesta se da entre el musicoterapeuta y el usuario.

Comentarios. La idea de la pregunta-respuesta musical es que la frase-pregunta y la frase-respuesta se parezcan. Una forma de que haya similitud es empezar la respuesta de forma parecida, como en realidad sucede muy a menudo en la música. También ayuda que en la respuesta se usen fórmulas rítmicas iguales a las de la pregunta, aunque estén situadas en distintos lugares de la frase. Al principio es aconsejable utilizar el compás de dos tiempos, ya que hacer ocho compases de cuatro tiempos resulta difícil a la hora de contar y estructurar la frase y los periodos.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 25

Ejemplo de una pregunta y posible respuesta de cuatro compases cada una. Se puede observar que hay al menos cuatro fórmulas rítmicas que se repiten en la respuesta:

Pregunta



Respuesta



Ejemplo de una pregunta y posible respuesta de ocho compases cada una. Se puede observar que todas las fórmulas rítmicas de la pregunta aparecen también en la respuesta, combinadas de manera distinta:

Pregunta



Respuesta



Actividad 26. Improvisación rítmica instrumental para presentarse.
Situación espacial. De pie y en semicírculo, cada persona con un instrumento elegido y con la conga o el yembé situado enfrente de todos.
Desarrollo de la actividad. Cada participante, por orden, se coloca ante los demás y expresa cómo está en aquel momento, anímica y energéticamente, tocando un ritmo con la conga o el yembé, a modo de presentación. El resto le escucha unos instantes y después le sigue con el instrumento que cada uno ha elegido previamente, tocando junto con la persona que se presenta y conservando el mismo clima, intensidad y velocidad del ritmo que esta ha iniciado. Toca todos juntos hasta que la persona solista marca el final.
Variaciones. En lugar de tocar junto con la persona que se presenta es posible dejar que termine y responderle luego todos a la vez cuando ha parado de tocar, reflejando el clima que ha establecido.
Comentarios. Es conveniente que el instrumento que se coloque frente al grupo sea uno de gran sonoridad para que se pueda tocar flojo o fuerte, según la energía y la necesidad de cada participante. En este caso, más que nunca, el instrumento está actuando de objeto intermediario entre el intérprete y el grupo. Es una actividad adecuada para un grupo que no se conoce, ya que sirve para empezar a romper el hielo.

Actividad 27. Improvisación rítmica instrumental siguiendo a un líder.
Situación espacial. Situados en círculo, cada participante con un instrumento.
Preparación de la actividad. Se nombra un líder, que va cambiando cada vez que se realiza la actividad. Puede ser un voluntario o designado por el musicoterapeuta. Antes de iniciar la improvisación decide qué instrumentos desea que participen y los distribuye entre los miembros del grupo.
Desarrollo de la actividad. El líder propone un motivo rítmico tocando con el instrumento que haya elegido para él y el grupo lo ha de desarrollar, creando una improvisación rítmica que tenga el estilo y el carácter de la idea propuesta. Mientras se realiza la improvisación el líder sigue tocando y dirigiendo al grupo, indicando cambios de intensidad y de <i>tempo</i> , o si desea que alguien haga un solo o que algún instrumento deje de tocar y luego se reincorpore. Marca el final de la improvisación.
Variaciones. El líder, además de decidir los instrumentos que quiere que intervengan, indica previamente a cada músico lo que debe hacer, cómo quiere que toque. También

puede dirigir sin tocar durante toda la improvisación. En cualquier caso, debe buscar maneras para hacerse entender sin hablar: gestos, movimientos, expresiones faciales...

Comentarios. Al principio es difícil que los participantes que hacen de líderes, a no ser que sean músicos, tengan una idea clara de lo que quieren que suene. Es más sencillo que sobre la marcha vayan dejando surgir las ideas, puesto que el propio desarrollo de la improvisación sugiere posibilidades que cuestan de imaginar de forma anticipada.

Actividad 28. Improvisación rítmica instrumental sobre un tema, con solos.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en medio.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta propone un tema rítmico de ocho o dieciséis tiempos, es decir de cuatro u ocho compases de dos tiempos. El grupo lo aprende de memoria y lo percute, inicialmente con las palmas y luego con el instrumento que cada uno haya elegido.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos han aprendido el ritmo se empieza la improvisación. Primero todos tocan a la vez el tema y, a continuación, cada persona realiza un solo que debe tener la misma duración de compases, mientras el resto del grupo marca el pulso con los instrumentos. Se suceden los solos sin parar y por orden de colocación en el círculo. Al acabar la rueda de solos, todos vuelven a interpretar el tema dos veces. Para realizar el solo cada persona puede cambiar de instrumento, si lo desea.

Variaciones. En lugar de empezar la improvisación por orden cada persona puede pasar el solo a un compañero dirigiéndole la mirada.

Comentarios. Puede resultar difícil memorizar un tema rítmico de dieciséis tiempos. En este caso lo mejor es tomar el ritmo de una canción que conozcan todos, ya que al tener una melodía que pueden reproducir mentalmente resulta más sencillo recordar el ritmo.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 28

El tema sobre el que hacer la improvisación podría ser el ritmo de la canción *La Tarara*¹³, usando los dieciséis compases de la estrofa (que tiene inicio tético) y el estribillo o tan

¹³ En el **Anexo** se puede encontrar la melodía por si es necesario tocarla.

solo los ocho del estribillo, que comienza con anacrusa, señalada con dos líneas oblicuas en el ejemplo:



Actividad 29. Improvisación rítmica instrumental sobre una canción.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada persona con un instrumento.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta pide que propongan canciones que todos conozcan y si le parecen convenientes para la actividad, elige una. Si no hay consenso o las que se proponen no le parecen adecuadas porque, por ejemplo, tienen un ritmo poco variado o no tienen ninguna fórmula rítmica característica, propone una idónea. La aprenden, pican el ritmo y entre todos descubren los acentos del compás y, por lo tanto, en qué compás está compuesta. También analizan los tipos de inicio y final de la frase inicial. Al picar el ritmo, se debe observar si hay alguna fórmula rítmica que se repita para poder incorporarla a la improvisación. Esta actividad es una continuación de la **Actividad 28**, pero aquí se pide, además, hacer un análisis de la frase musical. El ejemplo de la canción propuesta es mucho más complejo rítmicamente, ya que no se trata de una canción popular.

Desarrollo de la actividad. Se toma la frase inicial de la canción o el estribillo, lo que sea más característico, como tema de la improvisación. Lo toca todo el grupo, cada uno con su instrumento y, seguidamente, se da comienzo a la improvisación. Primero, y a modo de caldeamiento, toca todo el grupo, alternando la frase-tema con la improvisación, que ha de durar el mismo número de compases que el tema. Luego se hacen las improvisaciones individuales, sin repetir cada vez el tema, sino enlazándolas.

Mientras, el grupo va marcando el pulso y los acentos del compás con los instrumentos. Cuando todos han hecho una improvisación se repite el tema, que lo tocan todos.

Variaciones. Si no hay dificultades para contar los tiempos, se pide a cada participante que haga dos ruedas de solo, de manera que enlace ocho + ocho compases. Se puede trabajar este tipo de improvisación en sesiones individuales.

Comentarios. Es conveniente recordar a los participantes que deberían usar algún ritmo de la frase-tema para dar coherencia a la improvisación y que se note que se incorporan esas ideas.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 29

El ritmo de la canción *Singin' in the Rain* (de la película del mismo título) tiene un ritmo característico, que consiste en alternar los sonidos largos con la fórmula corchea con puntillo-semicorchea. Se puede tomar como base para la improvisación. Tiene dos periodos de cuatro compases, con inicios anacrúsicos y finales masculinos.



Improvisaciones rítmicas vocales y corporales de carácter musical

Actividad 30. Improvisación rítmica corporal sobre obstinados vocales.

Situación espacial. Sentados o de pie, en círculo.

Preparación de la actividad. Cada participante inventa un obstinado rítmico de ocho tiempos o cuatro compases de dos tiempos, primero con percusión corporal picándolo en cualquier parte del cuerpo. Cuando lo tiene interiorizado lo toca delante del grupo. Luego el musicoterapeuta pide que cada persona convierta su obstinado corporal en uno vocal, recitándolo con sílabas percusivas.

Desarrollo de la actividad. Se crea entre todos un entramado rítmico en el que cada participante recita su ritmo. Para ello se hacen entradas escalonadas siguiendo el orden de situación en el círculo. Cuando ha entrado todo el mundo, el musicoterapeuta señala a una persona para que se ponga en el centro y realice un solo improvisado, usando percusiones corporales, que contrasten con los obstinados del grupo. Por ejemplo, si los obstinados son muy rítmicos y realizados con sonidos rápidos, los solos pueden diferenciarse usando sonidos más lentos y a la inversa. Todo el mundo ha de pasar por el centro.

Variaciones. Se puede indicar que la persona que está en el centro realice el solo con instrumentos para que se la oiga mejor, en lugar de hacerlo con percusiones corporales.

Comentarios. Para no alargar mucho la actividad y dar más relevancia a los solos se puede indicar que empiecen todos a la vez a hacer el entramado de obstinados corporales en lugar de entrar escalonadamente y, en cambio, pedir que la persona que hace el solo realice dos o tres ruedas seguidas de ocho compases. Si los solos se realizan con el cuerpo y no con instrumentos, hay que indicar al grupo que debe bajar el volumen sonoro de los obstinados para que se pueda oír bien al solista.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 30

Ejemplo de dos obstinados rítmicos, una vez convertidos en sílabas percusivas recitadas. El primero, de cuatro compases, es más rítmico y rápido que el segundo, de ocho compases, que es más lento y adecuado para crear encima solos contrastados, con sonidos más rápidos:

The image displays two musical staves on a light green background. The first staff is marked with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. Above the staff, a tempo marking indicates ♩ = 76. The staff contains four measures of music, each with a single eighth note followed by a dotted quarter note. The lyrics 'Tu - ca tu pa - ra - pa tu - ca - to cu - cu pa - pa' are written below the notes. The second staff also has a treble clef, a key signature of one sharp, and a 2/4 time signature, with a tempo marking of ♩ = 60. It contains eight measures of music, each with a single eighth note followed by a dotted quarter note. The lyrics 'La - la - du - ru - du la - la du - ru - du - ba La - lu - li da du - ru du - di da' are written below the notes.

Actividad 31. Improvisación rítmica vocal y corporal sobre música grabada.
Situación espacial. Distribuidos libremente por el espacio.
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta pone una grabación de percusión. Recomiendo la pieza <i>Entourage</i> , de Guem. Indica a cada persona, una por una, que improvise los movimientos que le sugiera la música y que añada la voz haciendo ritmos con sílabas percusivas a modo de solo. El resto del grupo, mientras, se mueve y va llevando el pulso con las palmas con intensidad floja. Una idea interesante es, en algunos momentos, intentar repetir los ritmos que se ejecutan en la grabación con las sílabas, y que en esta pieza en concreto es posible porque hay espacios de silencio que se pueden llenar con esas imitaciones. Dentro de la misma improvisación el musicoterapeuta establece y señala espacios para la creación vocal y espacios para la repetición del ritmo grabado, indicando el momento de hacer cada cosa.
Variaciones. Pueden usarse otras grabaciones de percusión o, incluso puede tocar el mismo musicoterapeuta. Esta improvisación se puede poner en práctica en sesiones individuales.

Improvisaciones rítmicas vocales y corporales de carácter emocional

Actividad 32. Improvisación rítmica vocal y corporal de expresión emocional.
Situación espacial. De pie, distribuidos libremente por el espacio.
Desarrollo de la actividad. Se trata de improvisar una danza, primero de manera individual y luego, a una señal del musicoterapeuta, en parejas expresando las sensaciones y emociones del momento, en relación con la música que se escucha. Utilizar pañuelos que se hacen ondear, se enlazan o se comparten para ayudar al movimiento y a la comunicación. Usar también la voz y el canto. El musicoterapeuta podrá una música grabada suave o rítmica, según el estado emocional que perciba en el grupo.
Variaciones. Es posible y aconsejable utilizar música en vivo, con tambores, piano u otro instrumento tocado por el musicoterapeuta y en función del clima que se quiera crear. Esta actividad es muy adecuada para realizar en sesiones individuales, excepto la parte de interactuar con una pareja.
Comentarios. Se trata de una improvisación un poco distinta, puesto que lo que se pide es inventar movimientos. El uso de la voz y el canto está determinado por la forma de moverse y actúa como un estímulo más que como un objetivo.

Improvisaciones rítmicas vocales e instrumentales de carácter emocional

Actividad 33. Improvisación rítmica vocal e instrumental de afirmaciones en forma de Rap.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada uno con un instrumento.

Preparación de la actividad. Cada persona piensa en una afirmación relacionada con el momento que está viviendo. Imagina cómo quiere que suene esa afirmación: rápida, lenta, enérgica, tranquila, etc. y elige un instrumento que esté en consonancia con lo que desea afirmar. Por ejemplo, puede ser una afirmación del tipo “me siento a gusto”, “tengo capacidad para hacer lo que me propongo”, “puedo estar tranquilo y relajado”.

Desarrollo de la actividad. Cada participante, de forma individual y por turno, introduce la frase que ha pensado recitada con ritmo, en forma de rap. El grupo se suma a la improvisación recitando con él mientras le acompaña con instrumentos de percusión.

Comentarios. El musicoterapeuta puede apoyar marcando un pulso acorde con las preferencias de la persona que recita su afirmación, y que habrá expresado previamente, si le cuesta iniciar el rap; también puede sugerir marcar un compás de dos tiempos, con percusiones corporales, para contribuir a cuadrar los acentos de las frases. Será de gran ayuda haber hecho previamente el **Ejercicio 75** y los demás de ritmo y texto.

Actividad 34. Improvisación rítmica vocal, instrumental y corporal para el arraigo.

Situación espacial. Distribuidos por todo el espacio, cada persona lleva consigo un instrumento rítmico, como tambor, pandero, maracas...

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta marca el pulso con un tambor grande, tipo yembé o conga. Los participantes establecen un balanceo apoyándose alternativamente sobre cada pie, al tiempo que improvisan un ritmo con los instrumentos. Se trata de crear un ritmo hipnótico, vivido de forma corporal. Hay que dejar ir la voz cantando los sonidos que vayan saliendo. Durante toda la improvisación es primordial establecer contacto con el suelo, incluso golpeándolo con los pies para afirmarse. Es una actividad sin desplazamiento en la que lo más importante es percibir la sensación de estar arraigado, ayudado por el pulso que toca el musicoterapeuta, el ritmo y la expresión vocal.

Variaciones. Se puede variar un poco añadiendo desplazamientos, siempre que se centre la atención en las sensaciones de estar “pegados” al suelo. En el caso de hacer desplazamientos, se puede inventar alguna coreografía en parejas o pequeños grupos que vayan coincidiendo en el espacio. Se puede utilizar esta improvisación en sesiones individuales.

Improvisaciones rítmicas vocales e instrumentales de carácter musical

Actividad 35. Improvisación rítmica vocal e instrumental en forma de diálogo.

Situación espacial. Dividir el espacio en dos zonas situadas una enfrente de la otra. La mitad del grupo se coloca en una zona (A) y la otra mitad en la otra (B). Todos los participantes de la zona A toman un instrumento de percusión de membrana, tipo tambor, yembé, bongos, pandero, etc. Los de la zona B no tienen instrumentos.

Desarrollo de la actividad. Empieza el diálogo un participante de la zona A. De forma individual y por turno, lo iniciará realizando un ritmo con un instrumento. Todos los participantes de la zona B le responderán a la vez con ritmos realizados con sílabas rítmicas recitadas. La misma persona de la zona A responderá de nuevo, a lo que seguirá una nueva intervención de las voces. A continuación, otra persona de la zona A introducirá un nuevo tema de diálogo con la percusión, que será respondido por las sílabas percutidas de los participantes de la zona B. La idea sobre la que se basa la improvisación es que los usuarios pertenecen a tribus distintas, separadas físicamente, y se comunican por medio de tambores y sonidos vocales.

Variaciones. Se puede introducir la variante de que todos los participantes tengan instrumentos de membrana y se haga un diálogo entre tambores, lo cual coincide más con la idea de comunicación tribal. Otra variante es que todos tengan instrumentos, pero de distinta familia: unos de membrana y los otros de manera, por ejemplo. Una última variante es que las intervenciones de la zona A sean grupales y no individuales. O que tanto las de la zona A como las de la B sean individuales, mientras el resto del grupo va marcando el pulso con instrumentos y percusión corporal.

Comentarios. Esta improvisación tiene una cierta similitud con la que tiene forma de pregunta-respuesta, pero es mucho más libre. No hay una “obligación” de que las frases duren un número determinado de tiempos ni de que sean muy parecidas o iguales en sus inicios. Aquí, la duración de cada intervención es libre, por lo que habrá una regulación grupal que se puede comentar después, es decir, analizar si las intervenciones han sido proporcionadas en ambas zonas. A pesar de esa mayor libertad, es interesante hacer notar que se trata de un diálogo y, por lo tanto, las

intervenciones no pueden ser excesivamente distintas porque se supone que hablan del mismo tema.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 35

Posible frase de inicio de diálogo de un participante de la zona A, percutiendo con un instrumento. A continuación, la respuesta con sílabas, en las que se incluyen fórmulas rítmicas tocadas por el solista de la zona A y se introducen otras nuevas. La tercera propuesta retoma las formulas iniciales e incorpora alguna de las que ha introducido el grupo de la zona B.

Solista de la zona A, con un instrumento



Todos los de la zona B, responden con sílabas



El mismo solista de la zona A, con un instrumento



The image displays three musical examples on a light green background. Each example consists of two staves. The first staff of each example is a single melodic line in 2/4 time, starting with a double bar line. The second staff is a more complex rhythmic pattern, often featuring beamed eighth notes and rests. The first example is labeled 'Solista de la zona A, con un instrumento'. The second example is labeled 'Todos los de la zona B, responden con sílabas' and includes the syllables 'Du - ba - du - ba', 'du - ba ra ba du - ba', 'pa - ra pa ra - ca', 'pa - tu - ta ma', 'tam - ba tam ba', 'du - du - ri tam - ba', 'du - ba ra - ba du ba ra - ba', and 'tam - ba ta' written below the notes. The third example is labeled 'El mismo solista de la zona A, con un instrumento'.

4. IMPROVISACIÓN Y CREACIÓN MELÓDICA

Elementos y estructura de la melodía

La melodía es un elemento de la música que integra los dos que se han tratado anteriormente, es decir, está compuesta también por el sonido y el ritmo, lo que la convierte en un elemento mucho más completo y complejo. Podemos definir la melodía como una sucesión de sonidos que tienen distinta altura (si bien puntualmente se pueden suceder dos o más sonidos iguales) y, generalmente distinto ritmo, aunque a veces se puede encontrar una melodía con algún ritmo repetido.

La melodía se vincula de forma incuestionable con los aspectos emocionales de la persona y puede provocar y evocar innumerables sensaciones, sentimientos y recuerdos. Escuchar o cantar una melodía conecta a la persona con toda la riqueza de su mundo afectivo, facilitándole un canal de comunicación para que pueda expresarlo.

La melodía sola, tocada o cantada sin texto, la recibimos como un lenguaje no verbal, pero con una estructura que podemos entender y que, muchas veces, podemos predecir y saber lo que viene a continuación. Es por ello por lo que la melodía tiene un gran potencial terapéutico, pues no solo ayuda a conocer y a expresar el universo afectivo de manera no verbal, sino que lo hace de una manera ordenada y estructurada, lo que evita que la persona pueda experimentar cierto caos y se sienta desbordada por las emociones. La melodía permite sentir, encauzar y exteriorizar los sentimientos y también actúa como un bálsamo que calma y mitiga el sufrimiento, mientras contribuye a la cicatrización de las heridas emocionales.

No todos los instrumentos musicales pueden realizar melodía. Los de percusión, por ejemplo, no suelen tener esa facultad, excepto los llamados de sonido determinado, como los xilófonos, carillones o metalófonos, que tienen placas afinadas. Pero hay un instrumento melódico privilegiado y al alcance de todos que es la voz humana. Con ella podemos producir una gran variedad de sonidos, timbres y matices que nos permiten manifestarnos de forma creativa.

La melodía está formada por diferentes elementos: **notas, intervalos melódicos, motivos, subperiodos, periodos y frases musicales**. Además, incluye el ritmo y, por lo tanto, todos sus elementos (pulso, ritmo, acentos) y todos los elementos del sonido (altura, intensidad, duración, timbre). Como se ha indicado, la melodía es un aspecto musical más complejo que el ritmo, puesto que lo integra. Históricamente también apareció con posterioridad a este.

Las **notas** representan el componente mínimo de la melodía. Cada una viene determinada por su frecuencia o altura y es expresada en música por medio de un nombre (*Sol*, *Fa*, etc.) y en física por la frecuencia, medida en ciclos por segundo o Hercios (Hz). Las notas se podrían equiparar a las letras del lenguaje oral.

Los **intervalos melódicos** constituyen el siguiente elemento de la melodía y representan las diferencias de altura o frecuencia entre una nota y la que suena a continuación. Las posibilidades de combinación se basan en tres movimientos o cambios de dirección del sonido: la nota que sigue es igual a la anterior; la nota que sigue es más aguda; la nota que sigue es más grave. La primera opción, la de dos notas iguales, se acostumbra a presentar intercalada con las otras, porque una melodía no puede formarse solo con notas iguales, ya que entonces sería más que nada un ritmo al no tener diferencias de altura. La segunda posibilidad da lugar a un intervalo ascendente, que se percibe como un sonido que sube respecto al anterior; en el tercer caso la sensación es la de un sonido que baja, es decir, la de un intervalo descendente. Podríamos equiparar los intervalos a las sílabas del lenguaje oral.

Los intervalos melódicos se nombran por la cantidad de sonidos que hay entre una nota y la otra, independientemente de si son ascendentes o descendentes y contando también la primera y la última: así, por ejemplo, la distancia entre el *Do*₃ y el *Sol*₃ toma el nombre de intervalo de quinta ascendente puesto que hay cinco notas: *do*, *re*, *mi*, *fa*, *sol*.

Se dividen también por su extensión en intervalos estrechos y anchos. Las diferencias entre los intervalos estrechos, como las segundas y terceras, y los anchos, como las sextas, séptimas y octavas, implican que a la hora de cantarlos o reconocerlos presenten distintas dificultades. Los de cuarta y quinta pueden considerarse intermedios, sobre todo la cuarta. La quinta podría calificarse ya como un intervalo ancho. En general, cantar intervalos pequeños es más sencillo que entonar los anchos, puesto que los cambios que se realizan en el aparato fonador son mínimos y no requieren una gran destreza vocal. No obstante, en el momento de hacer trabajar el oído y diferenciarlos es más sencillo notar el sentido ascendente o descendente de un intervalo ancho, ya que la distancia entre las dos notas es mayor. En cambio, en los intervalos estrechos, especialmente en las segundas, es difícil reconocer su diferencia de altura y su trayectoria y, a menudo, las personas no entrenadas no perciben claramente si las dos notas que los forman suben, bajan o son iguales.

En una melodía la distancia o intervalo entre una nota y la que le sigue puede ir desde el semitono, que es la separación sonora mínima en los instrumentos de teclado, hasta la octava o más. Cuando la melodía es cantada hay que considerar la dificultad que supone realizar saltos muy grandes (intervalos anchos) entre una nota y la otra si

no se tiene una preparación vocal específica¹⁴. La mayoría de las melodías muestran un equilibrio entre notas repetidas, intervalos ascendentes y descendentes, y entre saltos o intervalos amplios y estrechos, o sea, los que se forman entre notas alejadas o próximas en cuanto a su altura.

Cuando combinamos tres, cuatro o cinco intervalos melódicos se genera un **motivo** (a veces denominado también célula), que tiene un significado por sí mismo, como si fuera una palabra compuesta de varias sílabas. A veces hay músicas que tienen motivos muy característicos, como por ejemplo el inicio de la *5ª Sinfonía* de Beethoven, que tiene uno de cuatro notas (tres de ellas repetidas y un pequeño salto descendente) que se va repitiendo, variando y desarrollando a lo largo de todo el primer movimiento. En la música popular, de estructura mucho más sencilla, a veces los motivos coinciden con los **subperiodos** o mitades de un periodo, es decir, dos compases, a menudo de dos tiempos.

La unión de varios motivos (palabras) da lugar a un **periodo**¹⁵, que es un fragmento de melodía más largo, con un sentido más completo. En la música tradicional y pop rock, acostumbra a tener cuatro compases (a veces seis), lo cual equivale a media frase de ocho compases (a veces doce), que es la más habitual. Las frases de doce compases pueden tener dos periodos de seis compases o tres periodos de cuatro compases. A menudo los periodos pueden estar divididos en **subperiodos**, que duran justo la mitad.

La frase musical

La **frase musical** constituye la base del discurso musical, igual que las oraciones lo son del lenguaje hablado; es decir, son pequeños fragmentos de música que tienen un sentido completo en ellos mismos y que nos dan la sensación de principio y final. Muchas veces, sobre todo en las obras musicales importantes, la suma de diversas frases (a menudo llamadas temas) forma un todo más amplio. Como se ha dicho, en la música popular y tradicional la mayoría de las frases tienen entre ocho y doce compases y acostumbran a estar formadas por dos partes, o periodos, de cuatro o seis compases cada uno. Frecuentemente, el primer periodo de la frase tiene un final melódico suspensivo y el segundo lo tiene conclusivo, como si el primer periodo planteara una

¹⁴ Un ejemplo de ello es la canción *Cumpleaños feliz*, en la que siempre se desafina ostensiblemente el salto de octava.

¹⁵ Hay otra forma de analizar las frases, periodos y subperiodos. Así, hay autores que consideran una frase al conjunto de 4-6 compases, un periodo al grupo de 8-12 compases y una semifrase a la mitad de una frase, es decir al conjunto de 2 compases, que yo llamo subperiodo.

pregunta y el segundo periodo diera la respuesta. Este esquema crea una sensación de duda, expectativa o tensión al finalizar el primer periodo y de afirmación, respuesta o reposo al finalizar el segundo.

Los tipos de comienzo y final de las frases tienen también gran importancia al hablar de la estructura. Este aspecto se puede contemplar desde el punto de vista rítmico y melódico, según se trate del inicio o del final. Tal como hemos visto en el capítulo dedicado al Ritmo, en relación con los acentos (es decir, con el compás) las frases o los periodos musicales pueden empezar junto con el acento del compás (principio tético); antes del acento, cosa que es muy habitual, y que da lugar a la anacrusa o principio anacrúsico; y, finalmente y menos habitual, encontramos el principio acéfalo, que es cuando la frase musical empieza después del acento; es decir, que coincidiendo con el acento del compás, hay uno o varios silencios.

En cuanto al final de las frases o de sus periodos, recordemos que pueden acabar junto con el acento del compás (final masculino, rítmicamente conclusivo) o después del acento del compás (final femenino, rítmicamente suspensivo). Desde el punto de vista melódico ya se ha apuntado que los finales pueden ser suspensivos o conclusivos. Generalmente los finales suspensivos descansan sobre la tónica de la escala y los suspensivos sobre cualquier otra nota, muchas veces la dominante. A veces no coincide el carácter rítmico con el melódico. Así, puede ser que una frase tenga un final rítmicamente conclusivo y melódicamente suspensivo o a la inversa.

Tipos de escalas

El sistema tonal occidental proviene de la música griega y gregoriana; de estas épocas hemos heredado siete Modos o escalas, una desde cada nota natural, que dan lugar a sonoridades muy diferentes. Estos modos han tenido diferentes nombres a lo largo de la historia. Actualmente se conocen como:

Jónico (de *Do* a *Do*'¹⁶), Dórico (de *Re* a *Re*'), Frigio (de *Mi* a *Mi*'), Lidio (de *Fa* a *Fa*'), Mixolidio (de *Sol* a *Sol*'), Eolio (de *La* a *La*') y Locrio (de *Si* a *Si*').

Todos están formados por notas naturales porque son un modelo, pero se pueden transportar a otros tonos conservando la disposición y ordenación de los tonos y semitonos.

Una gran parte de la música occidental utiliza básicamente los modos Jónico y Eolio, conocidos respectivamente como Modo o escala Mayor y Modo o escala menor,

¹⁶ La coma arriba indica que es la octava superior.

con un carácter claramente diferenciado. El modo Mayor es más alegre y extravertido que el menor, que suele reflejar un temperamento más triste, intimista y nostálgico. La música compuesta a partir de la escala Mayor y menor se acostumbra a definir como tonal. En cambio, la que se basa en los otros modos recibe el nombre de música modal.

También se usan otras escalas como por ejemplo la escala pentatónica, de cinco sonidos, que es muy antigua y de procedencia oriental. Igualmente existen otras escalas como la de tonos, las escalas de blues y otras exóticas, como árabes, hindús, etc. que se han ido incorporando. El hecho de que una melodía esté construida sobre una escala u otra varía mucho la sonoridad de la música que se basa en ella y hace que fácilmente la podamos asociar a determinadas culturas o épocas.

En el **Anexo** se puede encontrar un cuadro de los distintos tipos de escalas más frecuentes y que se pueden usar en la improvisación.

Tonalidad, reposo y tensión

Toda melodía está formada por la combinación de intervalos y se construye tomando como base una escala, que es la ordenación peculiar de los sonidos propia de cada cultura y época, un poco como si fuera el alfabeto de un idioma. Las escalas juegan con diferente número de sonidos e intervalos, ordenados de distintas maneras, lo cual confiere a las melodías un carácter propio y diferenciado.

Una de las particularidades del sistema tonal occidental, basado sobre todo en las escalas Mayor y menor de siete sonidos y vigente desde hace unos cuatro siglos, es el predominio de la primera nota de la escala, la tónica, sobre la que gravitan todas las demás, y que tiene un sentido de reposo, de conclusión: es la nota en la que acaban muchas melodías o algunas de las frases y periodos que las forman. El polo opuesto está constituido por la quinta nota de la escala, la dominante, que ejerce de punto de tensión. Esta polaridad entre movimiento y descanso preside la estructura de la música denominada tonal y está asimilada por casi todos los estilos, desde la música popular, donde es muy patente, hasta la clásica, romántica o postromántica, en que adquiere una forma más elaborada y compleja. Es cierto que para que exista esta sensación de tensión y distensión de manera determinante necesitamos de la participación de la armonía, y más concretamente de los acordes que se forman sobre la dominante y sobre la tónica, respectivamente, pero desde el punto de vista melódico también se dan esas percepciones, incluso sin que la melodía esté armonizada, es decir acompañada de acordes. Eso puede deberse, en mi opinión, a que nuestro oído está muy acostumbrado a escuchar melodías con acompañamiento de acordes y asocia, fácilmente y ayudado por la memoria, la nota primera de la escala y la quinta a las

funciones tonales que realizan habitualmente cuando tienen acordes, aunque no estén sonando en ese momento.

Cuando nos referimos al impacto emocional de la melodía estamos hablando sobre todo de la música tonal, con sus leyes y jerarquías de notas, que hacen posible comprender, prever o adivinar la trayectoria de la música, y en la que se alternan las entonaciones propias de las preguntas con las de las respuestas, los antecedentes con los consecuentes y donde al final de un fragmento siempre suele haber una resolución que lleva el oyente allá donde espera llegar: a la nota de reposo, lo cual le aporta una sensación de seguridad y estabilidad, parecida a la de llegar a casa, a un lugar conocido.

Otra cosa distinta es la música atonal, basada en el principio de igualdad entre los doce sonidos diferentes y según el cual, bien al contrario del sistema tonal, se evita cualquier predominio de una nota sobre las otras, cualquier giro que pueda mostrar alguna jerarquía, cualquier movimiento melódico previsible, especialmente el de descanso en una nota que adquiriría, por ese hecho, una preponderancia que se quiere eludir. Este sistema, nacido precisamente para contraponerse a la tiranía de la tonalidad, es mucho más reciente que el anterior, ya que tiene poco más de un siglo; su utilización está limitada a la música culta y por esta razón no forma parte del acervo cultural de la sociedad y no causa en los oyentes un impacto emocional de la misma calidad y profundidad que la música tonal. Las músicas populares, las de nuestra infancia, y las que escuchamos o cantamos de forma frecuente son tonales. La música atonal más bien tiende a crear sentimientos de desconcierto y rechazo por no poder encontrar en ella puntos de referencia significativos ni parecidos con músicas más accesibles. Requiere de una aproximación intelectual que hace que, muchas veces, haya que estudiar la partitura para entender su forma y textura y escucharla varias veces para asimilarla. No tiene, por estas razones, una incidencia directa sobre la sensibilidad y la emotividad, sino que comprenderla requiere un esfuerzo de atención.

Algunos objetivos de la improvisación melódica

La improvisación melódica, que contiene también al sonido y al ritmo tiene, como valores añadidos a los efectos beneficiosos de esos dos elementos, la facultad de conmover profundamente a la persona, al ponerla en contacto de forma directa con sus sentimientos, como se ha comentado. Las melodías tienen siempre una carga emotiva muy considerable y pocas personas son insensibles a esos mensajes no verbales. Tener un espacio para experimentar con la propia inspiración, conectando con las emociones y poderlas expresar de forma creativa representa una experiencia autorrealizadora; es decir, la persona se siente en contacto consigo misma y aprende a

percibirse y a reconocerse de manera más profunda, lo que la lleva a sentirse más plenamente realizada.

La improvisación en la que se crea melodía es mucho más complicada que la sonora o la rítmica, especialmente cuando es vocal, que es la circunstancia más habitual en las sesiones de musicoterapia. Para empezar, hay que contar con las dificultades que presentan algunas personas en el momento de sacar la voz y cantar: vergüenzas, miedos, inhibiciones, falta de práctica vocal, etc. También hay que tener en cuenta la timidez que acompaña cualquier manifestación pública de sentimientos y emociones. Musicalmente, además, conlleva una dificultad añadida y es que, al cantar los participantes a la vez y de manera libre, se crean a menudo choques y armonías disonantes que pueden resultarles desagradables. A veces, el resultado es claramente atonal, pero ello no es negativo en absoluto.

Pero precisamente esas dificultades son, paradójicamente, los logros más apreciados por los usuarios, de manera que cuando consiguen vencer los obstáculos mencionados, la sensación que tienen es muy placentera, de plenitud, de alegría, de unión con el grupo.

En todas las situaciones que he vivido en mis talleres en los que hemos hecho improvisación melódica, si bien es cierto que en algunos casos ha costado un poco al principio soltarse, dejarse ir y cantar lo que les iba saliendo de dentro a los participantes, también es cierto que han sido los momentos más satisfactorios y gratificantes (en general, claro) tanto para ellos como para mí, logrando instantes de gran intensidad emocional y espiritual, casi como una experiencia cumbre.

La improvisación melódica presenta la particularidad de que, a medida que la persona va explorando su interior en busca de su propia música, nota que van fluyendo cada vez más las ideas, hasta reflejar aspectos que no conocía de ella misma, de su voz y de su creatividad. Como se trata de una toma de contacto con la vertiente emocional, resulta ser una forma de canalización de aspectos internos que se limpian y se depuran al dejarlos emerger, mostrarlos y compartirlos.

La improvisación melódica involucra al cuerpo de la persona, que actúa por medio del movimiento y, sobre todo por medio de la voz, e implica, sobre todo, su vida afectiva, su intimidad e interioridad. Expresar y compartir la música creada es altamente curativo.

Si bien en las sesiones de musicoterapia los participantes pueden tener acceso a algunos instrumentos de sonido determinado como, por ejemplo, el xilófono y el metalófono, la flauta dulce o la armónica, el instrumento que siempre utilizo de forma preferente para crear melodías es la voz.

Recursos melódicos que se pueden usar en la improvisación

Nota pedal

Consiste en una nota que se mantiene durante toda la improvisación y sirve de base tonal para que los participantes tengan una referencia. Existe la posibilidad de dividir el grupo en dos mitades y mientras unos hacen la improvisación y los solos el resto canta un sonido largo, sostenido y continuo. El hecho de que sean varias las personas que hagan la nota pedal a la vez nos asegura la continuidad del sonido, ya que no respiran al mismo tiempo, sino que siempre hay alguien manteniendo el sonido mientras los demás toman aire. Hay que cambiar los roles, de manera que los que venían haciendo la improvisación hagan el pedal y a la inversa.

Otra posibilidad es la de usar una grabación como sonido pedal, por ejemplo, la de *Tambura o Tanpura*, un instrumento de cuerda hindú que produce sonidos constantes, como una especie de zumbido. En internet hay grabaciones que dan distintas notas, lo cual hay que tener en cuenta al elegir una porque puede resultar demasiado grave o aguda para ejercer de tónica de una escala. El sonido de este instrumento lo podemos tomar como punto de partida de una escala Mayor, menor o pentatónica, de manera que sirva de orientación para no perderse y para cuando se desee descansar en la nota “casa”, la que produce sensación de reposo.

Bordón

Es parecido a la nota pedal, pero, generalmente, está formado por dos sonidos, la tónica y la dominante de la tonalidad, y pueden tener algún ritmo, cosa que en la nota pedal no se da, puesto que es una nota continua e inmóvil, sin ritmo. Puede ser un bordón de tipo melódico, en el que las notas se tocan una después de la otra, o armónico si las notas se tocan a la vez, como ya veremos en el apartado destinado a la armonía.

En este caso, si queremos tener un bordón sobre el que crear una improvisación deberemos encargarlo a algunas personas del grupo, a falta de una grabación. Se puede realizar cantando o tocando instrumentos de placa, tipo xilofón o metalófono.

El pequeño inconveniente que tienen tanto la nota pedal como el bordón es que obligan a los participantes, en cierta manera, a ceñirse a una tónica y, en el caso del bordón también a la dominante. Por un lado, ambos recursos tienen la ventaja de facilitar una base y, por lo tanto, una mayor seguridad a los intérpretes, pero por el otro también es cierto que les quitan libertad y los encaminan hacia la improvisación tonal.

Es importante valorar qué le conviene más al grupo en ese momento y elegir si necesita más la seguridad que proporciona la tonalidad o, por el contrario, es preferible que ensaye un cierto grado de independencia.

Obstinados melódicos

En la misma línea de los obstinados rítmicos es posible fijar de antemano un obstinado que, además de ser rítmico tenga una pequeña idea melódica y usarlo como base para la improvisación.

La reflexión que hago para los bordones y la nota pedal sirve todavía más en este recurso, puesto que el obstinado marca una referencia que va a condicionar la improvisación, aunque también servirá para afirmarse y adquirir confianza, especialmente si el grupo se conoce poco y no tiene mucha práctica en improvisar.

Melodía y texto

Una forma de trabajar la creatividad melódica, igual que hicimos con el ritmo, y tanto en forma de creación elaborada como de improvisación, es poner melodía a un texto al que previamente le hemos creado un ritmo. Nos pueden servir los refranes o poemas a los que hayamos buscado un ritmo que coincida con los acentos métricos y, una vez se ha aprendido a recitarlos con el ritmo adecuado, se les pone una melodía inventada. En este caso será importante recordar el concepto de frase melódica y aplicarlo a la melodía que se elabore, buscando diferentes finales de frase o de periodos, conclusivos o suspensivos.

Ejercicios de reconocimiento de los elementos de la melodía

Previamente a la realización de las improvisaciones melódicas, puede ser interesante que los participantes se familiaricen con los elementos que forman la melodía, para disponer de un repertorio más amplio de posibilidades y tener más recursos para utilizar cuando improvisen. Son ejercicios de experimentación de las alturas de los sonidos, de los intervalos, periodos, escalas, frases melódicas, etc. enfocado desde el conocimiento natural, asimilado a través de la cultura y apoyado en la intuición, sin entrar en aspectos de lectura y escritura propios del aprendizaje del solfeo, que no son necesarios ni oportunos en el contexto terapéutico. Se trata de despertar el sentido musical y melódico que todos poseemos y comprobar cómo se puede idear música en un nivel básico, pero que produce la gran satisfacción que

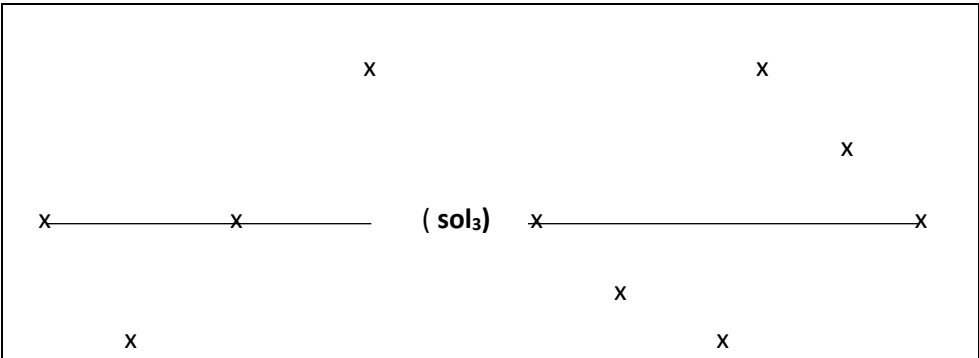
comporta la creación, especialmente cuando está asociada a la expresión emocional. Al mismo tiempo, los ejercicios propuestos favorecen el desarrollo del oído melódico.

Algunos de los Ejercicios propuestos están acompañados de ejemplos musicales que sirven para ilustrar las explicaciones y ofrecen ideas al musicoterapeuta.

Notas e intervalos

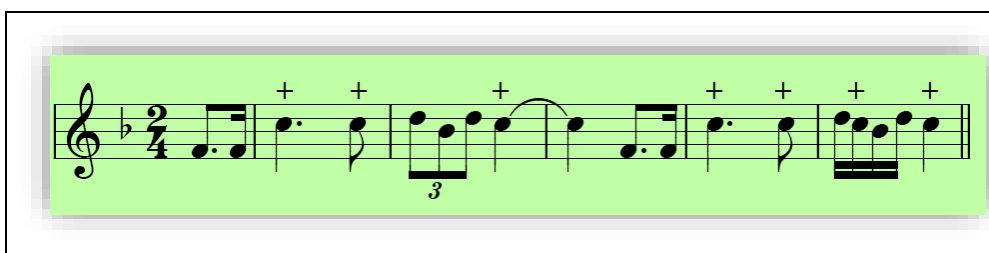
- **Ejercicio 83. Discriminar alturas melódicas.** El musicoterapeuta canta o toca dos sonidos, el grupo los repite y a continuación, y mientras vuelven a cantar el intervalo, todos mueven la mano marcando con un movimiento hacia arriba, hacia abajo o sin movimiento si la relación entre los dos sonidos es ascendente, descendente o se repite el sonido. Hay que recordar que si los sonidos que toca el musicoterapeuta son muy distintos (forman un intervalo ancho) la diferenciación resulta fácil. En cambio, si los sonidos son muy cercanos formando un intervalo estrecho, especialmente de segunda menor o Mayor la dificultad es más acusada.
- **Ejercicio 84. Reconocer una nota.** El musicoterapeuta toca una nota que esté dentro del ámbito de las voces. Los participantes la cantan varias veces procurando memorizarla. A continuación, el musicoterapeuta toca varios sonidos, que sean bien diferentes al inicial, y el grupo debe reconocerlo entre los otros. Por ejemplo, habiendo memorizado el *sol₃* toca los siguientes sonidos en este orden: *sol₃*, *do₃*, *sol₃*, *do₄*. Si no hay dificultad, se puede complicar un poco tocando: *sol₃*, *mi₃*, *do₃*, *do₄*, *la₃*, *sol₃*. Se puede pedir al grupo que levanten la mano cuando reconozcan el sonido o bien que lo escriban en forma de gráfico, en el que sobre una línea horizontal se marca la nota memorizada (en este caso, el *sol₃*) y los demás sonidos se sitúan encima o debajo de esa nota según sean más graves o agudos que ella:

Ejemplo de lo que escribirán los participantes



- **Ejercicio 85. Reconocer una nota en una canción o un tema musical.** Es algo más difícil, sobre todo si la frase en la que se encuentra el sonido que pedimos reconocer es un poco larga. Se puede proponer, por ejemplo, encontrar la nota do_4 en el tema principal de *Superman*, en tono de *Fa* Mayor. Aunque se pueden oír sonidos parecidos al que se da como referencia, el hecho de que casi siempre que aparece ocupa un lugar rítmicamente importante facilita su localización, ya que se trata de un sonido largo y con acento, de compás o de tiempo. Al proponer a los usuarios que localicen un sonido hay que evitar que se parezca demasiado a los otros, es decir que no haya muchos sonidos a distancia de segunda mayor o menor y que el sonido que queremos que descubran se halle en una parte rítmica importante; de lo contrario, si ocupa el segundo lugar de cuatro semicorcheas, como sucede en el primer ejemplo propuesto, será más difícil que lo lleguen a diferenciar. También ayuda a reconocerlo el que sea el más grave o el más agudo de la serie, siempre que haya algún tipo de reposo rítmico sobre él. Podemos pedir que indiquen la presencia de ese sonido con una señal o movimiento corporal o que escriban un gráfico en el que señalen todos los sonidos y el que buscamos tenga una representación gráfica distinta, como se muestra en el ejemplo que sigue.

Inicio de la melodía de *Superman* para localizar auditivamente el *Do*



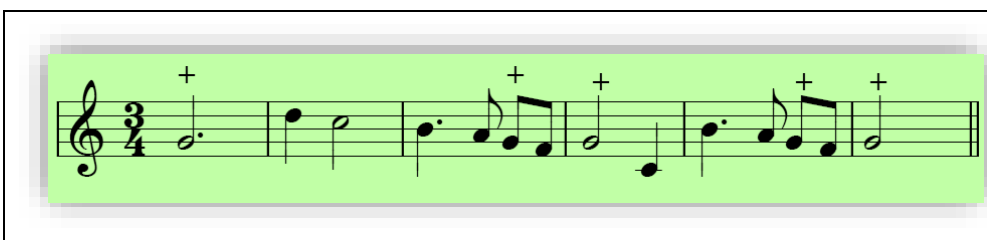
Los participantes escribirán:

*** * X X * * * X * * X X * X * * X**

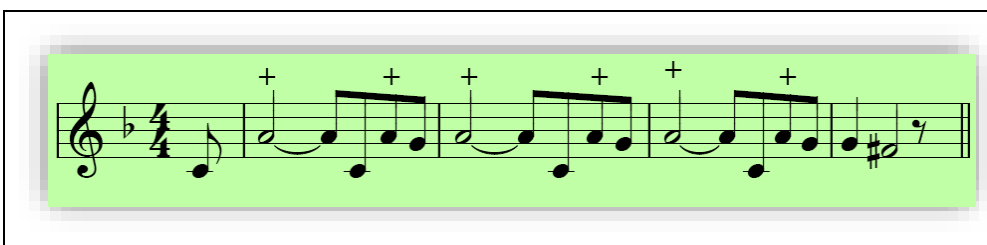
donde las cruces representan el sonido do_4 y los asteriscos son los demás sonidos.

Es muy probable que el do semicorchea del quinto compás no lo detecten por las razones explicadas: es un sonido corto, en una parte rítmica poco significativa y está rodeado de dos sonidos a distancia de segunda, que son muy parecidos.

Inicio de la melodía de *Moon River* para localizar auditivamente el *Sol*



Inicio de la melodía de *My Way* para localizar auditivamente el *La*



- **Ejercicio 86. Cantar el intervalo indicado.** El musicoterapeuta indica con la mano la relación entre dos sonidos (igual, ascendente, descendente) y, de manera individual, cada persona canta dos sonidos que cumplan la condición señalada. Es una manera de hacerse consciente de lo que se canta y de si es una distancia ascendente, descendente o igual (intervalo llamado unísono).
- **Ejercicio 87. Tres sonidos, dos intervallos.** El musicoterapeuta toca o canta tres sonidos y los participantes los repiten. A continuación, deben señalar con el movimiento de las manos la trayectoria de los dos intervallos que se forman. Por ejemplo, si el musicoterapeuta canta *do*₃, *sol*₃, *mi*₃ los participantes señalarán con la mano los siguientes movimientos:



- **Ejercicio 88. Cantar los intervallos indicados.** El musicoterapeuta indica con la mano la relación de sonidos entre tres notas, es decir, dos intervallos y, de manera individual, cada persona canta tres sonidos cualesquiera que cumplan la condición requerida. Por ejemplo, el musicoterapeuta marca los siguientes dos movimientos:



y los participantes deberán cantar un intervalo descendente y un unísono (mismo sonido).

Si no hay dificultad, se puede ampliar a cuatro sonidos y tres intervalos, así:



En este caso los participantes cantarán un intervalo descendente y dos ascendentes.

- **Ejercicio 89. Dibujar la trayectoria melódica.** El musicoterapeuta canta 4 o 5 sonidos, los participantes los repiten e indican con el movimiento de la mano las subidas y bajadas. A continuación, dibujan en el papel la trayectoria de los sonidos, así:



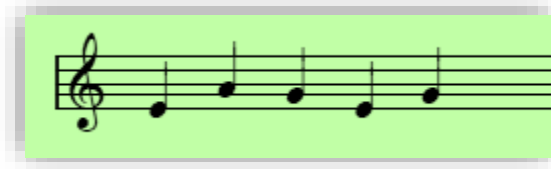
En el primer ejemplo los sonidos cantados podrían ser: *do₃, sol₃, mi₃, mi₃, la₃*. Y en el segundo: *sol₃, mi₃, do₄, sol₃, mi₃*.

- **Ejercicio 90. Cantar gráficos melódicos.** El musicoterapeuta presenta a cada participante distintos gráficos escritos, como en los del ejemplo anterior, y este los canta. Pueden tener más o menos sonidos, en función de las dificultades que muestren los usuarios.

Motivos, periodos, frases

- **Ejercicio 91. Motivos que empiezan con la nota dejada.** El musicoterapeuta canta un pequeño motivo de cuatro o cinco notas usando solo tres sonidos distintos (por ejemplo, *mi₃, sol₃, la₃*) y pide a cada participante que, de forma individual, invente otro motivo empezando con la última nota que ha cantado el anterior. El siguiente hace lo mismo, empezando también con la última que ha dejado el participante que le ha precedido. En lugar de determinar los tres sonidos con los que inventar el motivo se puede dejar que usen los que quieran, con la condición de repetir siempre el último.

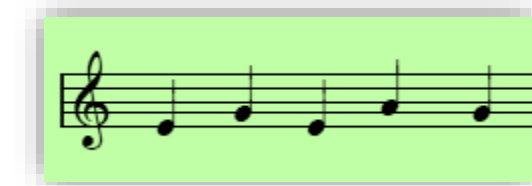
Ejemplo de motivo con tres sonidos para empezar repitiendo el último



El siguiente participante tendrá que empezar su motivo con la nota *sol*₃.

- **Ejercicio 92. Motivos que empiezan igual que el modelo.** El musicoterapeuta canta un motivo de cuatro o cinco notas, usando solo tres sonidos, como en el ejercicio anterior, pero esta vez pide que cada intervención individual empiece de la misma manera que la suya, es decir con el mismo sonido inicial. A medida que el grupo avance en el dominio de las notas se pueden usar más de los tres sonidos indicados.

Ejemplo de motivo con tres sonidos para empezar repitiendo el primero



El siguiente participante tendrá que empezar su motivo con la nota *mi*₃.

- **Ejercicio 93. Subperiodos que empiezan igual que el modelo.** En este caso se trata de subperiodos, es decir de fragmentos de dos compases de dos, de tres o de cuatro tiempos. El musicoterapeuta canta un subperiodo y los participantes, de uno en uno, cantan otro que tenga igual los dos primeros tiempos y sigue como desee, llenando los espacios en blanco.

Ejemplos de subperiodos que deben empezar igual



Cuanto más tiempo transcurre entre el principio y el final del fragmento hay mayor dificultad para recordar cómo se inició. Por lo tanto, en el ejemplo en compás de cuatro es más difícil que los participantes recuerden los dos primeros tiempos, aunque no es imposible. Requiere un poco de atención y memoria.

- **Ejercicio 94. Subperiodos que terminan igual que el modelo.** En esta actividad se trata de cantar un subperiodo que termine igual que el que ha cantado el musicoterapeuta, es decir, que los dos últimos sonidos sean los mismos. En los siguientes ejemplos será conveniente marcar el pulso y el compás para que cada participante sepa cuándo, en qué lugares del compás, puede cantar libremente y cuándo debe usar los sonidos predeterminados. En el primer ejemplo, cantará lo que desee durante un compás de dos; en el siguiente ejemplo cantará libremente durante un compás de tres entero y un tiempo; en el último ejemplo cantará de forma libre durante un compás entero de cuatro y dos tiempos.

Ejemplos de periodos que deben terminar igual

The image shows three musical staves, each with two parts: 'Musicoterapeuta' and 'Participante'. The first part is a 4-measure phrase, and the second part is a 4-measure phrase that ends with the same notes as the first part.

- Staff 1 (2/4 time):** Musicoterapeuta: G4, A4, B4, C5. Participante: G4, A4, B4, C5.
- Staff 2 (3/4 time):** Musicoterapeuta: G4, A4, B4. Participante: G4, A4, B4.
- Staff 3 (4/4 time):** Musicoterapeuta: G4, A4, B4, C5. Participante: G4, A4, B4, C5.

- **Ejercicio 95. Periodos que empiezan igual que el modelo.** El musicoterapeuta canta un periodo de cuatro compases de dos tiempos y los participantes, de forma individual, deben inventar otro que tenga igual los cuatro primeros tiempos. A partir de este ejercicio añadiremos más sonidos. En este, concretamente, usaremos *do*₃, *re*₃, *mi*₃, *fa*₃, *sol*₃, *la*₃.

Ejemplo de periodo del que hay que repetir los dos primeros compases

The image shows two musical staves, each with two parts: 'Musicoterapeuta' and 'Participante'. The first part is a 2-measure phrase, and the second part is a 2-measure phrase that repeats the first part, followed by a blank space for invention.

- Staff 1 (2/4 time):** Musicoterapeuta: G4, A4. Participante: G4, A4.
- Staff 2 (2/4 time):** Musicoterapeuta: G4, A4. Participante: G4, A4.

En el ejemplo anterior, la primera línea la canta el musicoterapeuta y la segunda la cantan los participantes, de uno en uno, repitiendo los dos primeros compases e inventando los que están en blanco.

- **Ejercicio 96. Frases con periodos que terminan distinto.** El musicoterapeuta canta una frase de ocho compases de dos tiempos (para que no sea demasiado larga) haciendo el final del primer periodo melódicamente suspensivo y el segundo melódicamente conclusivo. Pide a los participantes que inventen otras frases, de forma individual, siguiendo estas pautas. Previamente el musicoterapeuta puede cantar notas que suenen a final suspensivo (la quinta, la sexta, la sensible...) y otras que suenen a final conclusivo, básicamente la tónica o la tercera, para que los participantes observen las distintas sensaciones. Podemos utilizar todos los sonidos de la escala de *Do Mayor*.

Ejemplos de frases con dos periodos, uno suspensivo y el otro conclusivo

The image displays musical notation for two examples of phrases, each consisting of two periods of four measures in 2/4 time. The first example is labeled 'Musicoterapeuta' and the second is labeled 'Participante'. Each example shows a suspensive ending (ending on a half note) and a conclusive ending (ending on a whole note).

- **Ejercicio 97. Pregunta-respuesta melódica.** Fijar dos sonidos, la tónica y la dominante, y hacerlos memorizar. El musicoterapeuta canta un periodo de cuatro compases, a modo de pregunta, que acaba en la dominante y un participante canta la respuesta, que debe acabar en la tónica. A cada persona le canta una pregunta distinta e indica que las respuestas deben parecerse en algo a las preguntas. Cuando el mecanismo está claro, una persona canta la pregunta y un compañero la respuesta. Los finales pueden ser rítmicamente masculinos o femeninos.

Ejemplos de preguntas y respuestas en compás de tres y de cuatro tiempos

The image displays four musical staves on a light green background, illustrating question-and-answer exercises. The first two staves are in 3/4 time: the first is labeled 'Pregunta: musicoterapeuta' and the second 'Respuesta: participante'. The next two staves are in 4/4 time: the first is labeled 'Pregunta: musicoterapeuta' and the second 'Respuesta: participante'. Each staff contains a single melodic line with various note values (quarter, eighth, and dotted notes) and rests, demonstrating rhythmic patterns for the exercise.

- **Ejercicio 98. Frases con el primer periodo igual que el modelo.** El musicoterapeuta canta una frase de ocho compases y pide a los participantes que canten otras frases distintas que tengan los primeros cuatro compases (el primer periodo) iguales a los de la frase modelo y que continúen como cada uno desee. Se realiza de forma individual, cantando cada persona sola. Antes de realizar el ejercicio se puede aprender de memoria el primer periodo.

Ejemplos de frases con el primer periodo que hay que repetir

Ejemplos de frases en compás de dos tiempos y en compás de tres¹⁷:

¹⁷ La mayoría de las melodías que se proponen en estos ejercicios tienen un ritmo muy sencillo para que los participantes se puedan centrar en los sonidos y eso facilite su memorización.

Musicoterapeuta

Participante

This block contains two musical staves. The top staff is labeled 'Musicoterapeuta' and the bottom staff is labeled 'Participante'. Both are in 2/4 time. The Musicoterapeuta part consists of two measures of quarter notes (G4, A4, B4, C5) and two measures of quarter notes (B4, A4, G4, F#4). The Participante part consists of two measures of quarter notes (G4, A4, B4, C5) and two measures of quarter notes (B4, A4, G4, F#4).

Musicoterapeuta

Participante

This block contains two musical staves. The top staff is labeled 'Musicoterapeuta' and the bottom staff is labeled 'Participante'. Both are in 3/4 time. The Musicoterapeuta part consists of two measures of quarter notes (G4, A4, B4, C5) and two measures of quarter notes (B4, A4, G4, F#4). The Participante part consists of two measures of quarter notes (G4, A4, B4, C5) and two measures of quarter notes (B4, A4, G4, F#4).

Todos los participantes, uno por uno, deberán inventar una frase de ocho compases que tenga los primeros cuatro iguales que uno de estos ejemplos.

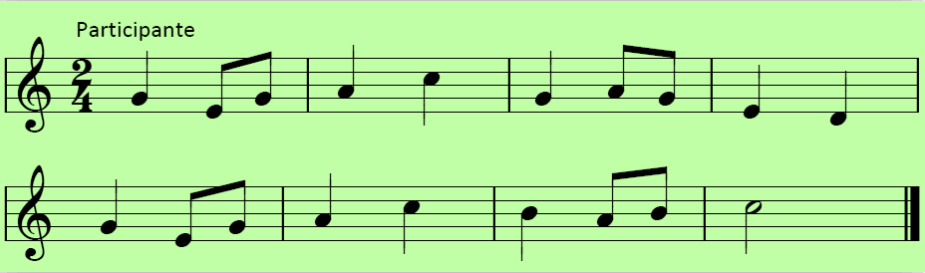
• **Ejercicio 99. Frases con un mismo inicio en los periodos.** El musicoterapeuta canta los primeros cuatro tiempos de una frase de ocho compases y cada participante, de forma individual, debe cantar una frase completa empezando igual, tanto en el primer periodo como en el segundo. El resto es libre.

Ejemplo de frase con el inicio de los dos periodos iguales

Musicoterapeuta



Participante

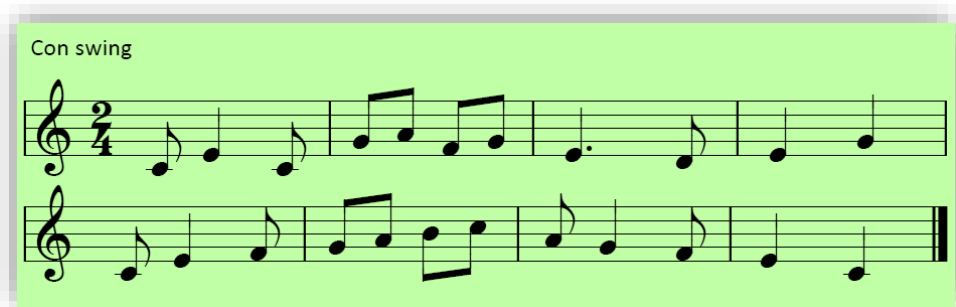


En el ejemplo anterior el musicoterapeuta cantará tan solo los dos primeros compases, y los participantes, de forma individual, deberán completar la frase siguiendo la instrucción de que el primero, segundo, quinto y sexto compás sean igual que en el modelo.

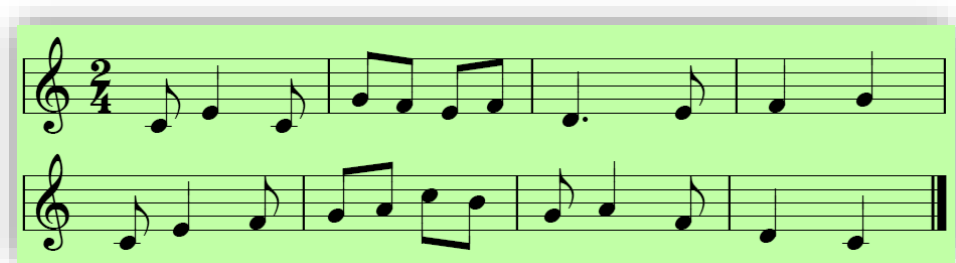
• **Ejercicio 100. Repetición, imitación y diálogo.** Sentados en círculo, el musicoterapeuta empieza proponiendo motivos melódicos cortos cantando y tocando la maraca para marcar un pulso, y ellos tienen que repetir lo mismo, cantando todo el grupo a la vez. Después de la repetición se pasa a la imitación, ahora de forma individual. El musicoterapeuta canta entonces una frase entera, más larga y, una por una, cada persona le responde con una melodía parecida pero no igual, mientras el resto del grupo acompaña con instrumentos. Después se hace lo mismo sobre una escala pentatónica, pero en forma de diálogo y la respuesta será más libre y grupal.

Ejemplos de frases para imitar y construir un diálogo

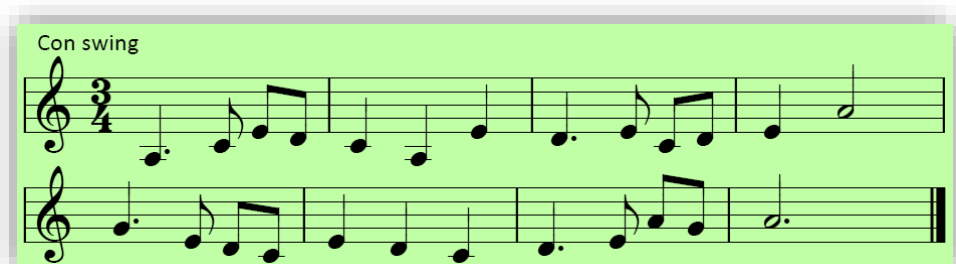
La frase siguiente es la que podría cantar el musicoterapeuta. Se indica que hay que hacerla con swing, de manera que las corcheas se convierten en negra y corchea de tresillo o en negra y corchea de compás 6/8. Está construida sobre la escala de Do Mayor:



A continuación, se presenta una frase que podría cantar un usuario siguiendo el mismo ritmo de swing y con imitaciones, que consisten, básicamente, en reproducir exactamente el ritmo, repetir algún compás e imitar giros melódicos, intervalos, etc.:



La siguiente frase está construida sobre la escala pentatónica menor de *la*. Es la que puede cantar el musicoterapeuta para iniciar un diálogo:



Los participantes responden, de uno en uno y de forma más libre, sin que se tenga que parecer tanto como en el caso de la imitación. Se interpreta también con swing:

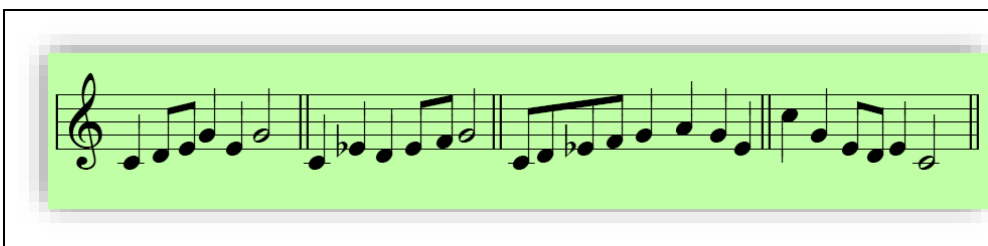


Escalas y tonalidad

- **Ejercicio 101. Cantar la escala Mayor.** El musicoterapeuta sugiere cantar la escala Mayor de forma ascendente y descendente, haciendo notar de forma consciente la sensación de reposo sobre la nota tónica. Para orientar a los participantes se puede cantar diciendo el nombre de las notas en tono de *Do M*, aunque se entonen otras, ya que casi todo el mundo conoce la ordenación de las notas de la escala partiendo del *Do*. Hacer movimientos ascendentes y descendentes con los brazos y las manos para tener una mayor sensación de que el sonido sube primero y baja después. También puede cantarse sin decir el nombre de las notas, tan solo diciendo *na-na-na...*
- **Ejercicio 102. Cantar la escala menor natural.** Se procede de la misma manera que en el ejercicio anterior, pero ahora cantando la escala desde la nota *la*, que es el modelo de la escala menor sin alteraciones. Como este modelo de escala menor no está tan interiorizado como el de la escala Mayor, que todo el mundo sabe cantar diciendo el nombre ordenado de las notas, es preferible cantarla sin decir el nombre, solo con *na-na-na...*
- **Ejercicio 103. Comparar las escalas Mayor menor.** Se canta la escala Mayor, ahora sin decir nombre de notas y, a continuación, se hace lo mismo con la escala menor, pero empezando desde el mismo sonido y también sin decir ningún nombre de nota. El musicoterapeuta hará observar la distancia entre la primera y la tercera nota en ambas escalas (intervalo de tercera Mayor o de tercera menor respectivamente).

- **Ejercicio 104. Dibujos melódicos en Mayor o en menor.** El musicoterapeuta toca un acorde de tónica Mayor o menor y cada persona, de forma individual debe cantar un dibujo melódico en el modo al que corresponda el acorde. Se puede pedir que el dibujo melódico sea solo con las cinco primeras notas de la escala, que anteriormente se han cantado. Previamente, el musicoterapeuta canta dibujos que han de adivinar si son mayores o menores

Ejemplos de dibujos melódicos en Mayor y menor



- **Ejercicio 105. La escala y el reposo en la tónica.** El musicoterapeuta elige una escala, Mayor o menor, la canta y el grupo la repite. Observan cómo suena la tónica y la cantan varias veces. Luego canta pequeños motivos melódicos y se para en cualquier momento, pidiendo al grupo que canten la tónica o nota de reposo.

Ejemplos de motivos que los usuarios deben terminar cantando la tónica

Estos motivos el musicoterapeuta puede cantarlos o tocarlos al piano. En el momento en que pare, los usuarios deben encontrar y cantar la tónica, que corresponde al signo de grupeto que hay en el compás final de cada motivo:



Este ejemplo en modo menor es menos claro al ser una escala natural y no tener la sensible:



En cambio, en el siguiente ejemplo es mucho más fácil encontrar la función de tónica y es más sencillo poder cantarla porque se usa la escala menor con sensible:



- **Ejercicio 106. Escala pentatónica.** El musicoterapeuta presenta la escala pentatónica Mayor y la escala pentatónica menor y el grupo canta cada una, ambas desde el mismo sonido, observando en primer lugar que faltan dos sonidos respecto de las escalas de *Do* y de *la* y luego notando la diferencia sonora entre las dos. Previamente, y para darse cuenta de la falta de esos dos sonidos, se puede cantar la Escala Mayor y a continuación la pentatónica Mayor. Igualmente, con la menor, se canta primero la escala menor natural y a continuación la pentatónica menor. Encontrarás los tipos de escalas pentatónicas en el **Anexo**.
- **Ejercicio 107. Dibujos melódicos pentatónicos.** Cuando está interiorizada la escala pentatónica Mayor el musicoterapeuta inicia un motivo melódico basado en esa escala, que dure dos compases, y pide a los participantes que lo repitan. Luego pide a cada uno, individualmente, que invente otro motivo de la misma duración. Después se hace la misma actividad, pero proponiendo el musicoterapeuta un periodo de cuatro compases y pidiendo una continuación también de cuatro compases. Se hace lo mismo con la escala pentatónica menor.

Ejemplos de dibujos melódicos pentatónicos en Mayor y en menor

El musicoterapeuta canta un dibujo de dos compases y cada participante, uno por uno inventa otros:

Pentatónica Mayor



Pentatónica menor



El musicoterapeuta canta un periodo de cuatro compases y cada participante, uno por uno, termina la frase cantando los últimos cuatro compases:

Pentatónica Mayor



Actividades de creación melódica

Tal como se ha hecho en las propuestas de ejercicios previos a la improvisación sonora y rítmica, aquí también podemos desarrollar algunos mínimamente elaborados y que tengan la melodía como protagonista. Estas actividades se pueden realizar en la sesión, formando grupos de dos o tres participantes, o se pueden efectuar de manera individual, cada persona en su casa y llevarlas a la siguiente sesión, en la que los compañeros cantarán las creaciones de todos.

- **Ejercicio 108. Crear una frase melódica de ocho compases.** Pedimos a un participante o a un pequeño grupo que elabore una melodía de ocho compases dividida en dos periodos de cuatro. Se recomienda tomar la escala de *Do M* como punto de partida y empezar y terminar con la tónica. Para construir la melodía se recomienda usar una aplicación de móvil que tenga un piano sonoro (por ejemplo, *Perfect Piano*), que permite escuchar y elegir los sonidos tocándolos en el teclado. Se puede también ir grabando el resultado. Hay que partir de la base de que los usuarios no saben escribir las ideas musicales usando la notación musical convencional, por lo que se les debe facilitar alguna herramienta multimedia para que puedan tocar y grabar lo que inventen.
- **Ejercicio 109. Crear dos frases melódicas de ocho compases cada una.** Se procede igual que en el ejercicio anterior, pero ahora se trata de crear dos frases melódicas. Para simplificar la tarea el musicoterapeuta puede proponer que empiecen igual las dos, e incluso que el primer periodo sea idéntico.
- **Ejercicio 110. Crear una melodía para un texto.** Se pide a los participantes que, de forma individual o en pequeños grupos, inventen una melodía para un texto, que

puede ser de creación propia o el extracto de un poema. Primero se procede a pensar un ritmo para el texto, que respete los acentos, se recita como si fuera un rap, como en el **Ejercicio 75**, y luego se inventa una melodía. Tal como se ha hecho en los ejercicios anteriores se graba y se corrige hasta que esté a gusto del o de los autores.

- **Ejercicio 111. Crear melodías que describan emociones.** Se forman grupos de dos o tres personas. Cada grupo debe crear una melodía de ocho compases que transmita una emoción que el grupo elija: alegría, tristeza, calma, energía, etc. Se puede usar la voz o un instrumento melódico como, por ejemplo, uno de placa. También es aconsejable el uso de algún programa o aplicación tipo *Perfect Piano* y que permita grabar la melodía. Una vez finalizada, cada grupo canta su melodía a los compañeros.
- **Ejercicio 112. Descripción sonora elaborada de emociones.** Se divide el grupo en dos mitades. Cada una está situada en una sala o espacio distinto y se pone de acuerdo para hacer la descripción sonora de una emoción, con voces e instrumentos. Elabora un pequeño guion-partitura de cómo serán las entradas, los instrumentos que intervienen, cuántas partes tendrá, cómo será el final, etc. Se dejan quince o veinte minutos para ensayar. Después cada grupo toca la composición ante el resto de los compañeros, que tienen que adivinar de qué emoción se trata. Antes de iniciar la actividad el musicoterapeuta puede proponer algunas emociones que se puedan describir: tristeza, alegría, enfado, miedo, tranquilidad... Este ejercicio es parecido al anterior, el 111, pero más completo y elaborado.

Actividades de improvisación melódica, vocal e instrumental

Es importante aclarar que en las improvisaciones melódicas se acostumbra a usar también el ritmo, en forma de un pulso de referencia, de un obstinado, de una base rítmica que cambia, etc. Pero no lo consideramos improvisación rítmica puesto que lo fundamental, aquí, es la melodía. También es cierto que se producen armonías como resultado de los encuentros sonoros entre las distintas voces, pero, tal como pasa con el ritmo, aquí las armonías son una consecuencia de la melodía y no su objetivo.

Algunas improvisaciones se proponen a partir de elementos que ya se han usado en las improvisaciones sonoras. Es el caso de improvisar sobre un poema, un dibujo o un cuadro, que ya han aparecido en el apartado dedicado al Sonido. La diferencia está en que en la improvisación sonora lo que se busca es crear climas y ambientes, y lo que se utiliza son sonidos vocales que no tienen por qué ser melodías, sino distintas alturas

combinadas que tienen diferentes intensidades y duraciones. En cambio, en esta parte se trata de encadenar los sonidos y sus diferentes alturas con una trayectoria, un propósito y un sentido de continuidad, que es lo que se entiende por melodía.

La mayoría de las improvisaciones melódicas se realizan con la voz, cantando vocales o sílabas. Pocas veces se usa el texto a no ser que se desee transmitir un mensaje concreto, como en el caso de las afirmaciones, los permisos, las caricias verbales, etc. En este caso en la descripción de la actividad se indica que debe cantarse con texto.

En algunas improvisaciones se propone usar instrumentos melódicos de placa, para hacer bases tonales e, incluso, para tocar las melodías.

En este apartado se incluye alguna improvisación rítmico-melódica, en la que se establece un ritmo significativo sobre el cual se van creando melodías. En este tipo de improvisaciones es tan importante el ritmo como la melodía, puesto que muchas veces es el primero el que determina el carácter de la segunda, por lo que no se puede hablar tan solo de improvisación melódica.

Como sucede en apartados anteriores dedicados a la improvisación (sonora o rítmica), las improvisaciones melódicas están agrupadas siguiendo diversos criterios. En primer lugar, se ha tenido en cuenta si son rítmico-melódicas, melódicas vocales, melódicas vocales e instrumentales o melódicas instrumentales, dependiendo de si se usa la voz para realizar las melodías, cosa que sucede en prácticamente todas, si hay instrumentos acompañándola, o si se usan instrumentos de sonido determinado para realizar las melodías. Aparte de este criterio están también agrupadas según si tienen un carácter musical o emocional. Quiere decir que en algunos casos los objetivos principales y las consignas se enfocan hacia la utilización y manejo de los elementos de la melodía y en otras improvisaciones, en cambio, se busca una manera de estructurar musicalmente las emociones. En ambos casos los efectos de la improvisación son igualmente terapéuticos.

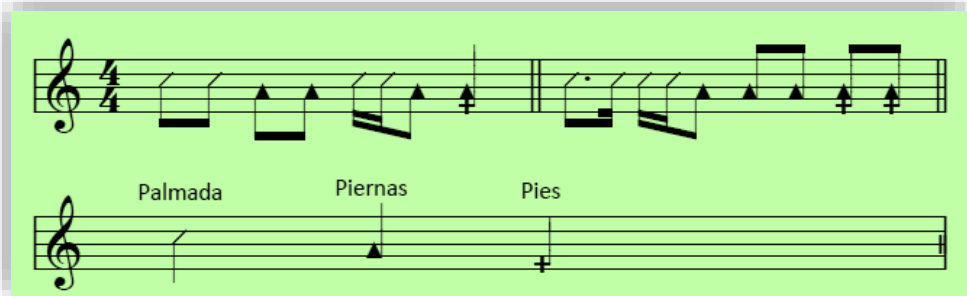
Este apartado dedicado a la improvisación melódica es, con mucho, el más extenso del libro. Ello se debe a que las posibilidades de la voz y la melodía para crear músicas que expresen imágenes, impresiones, sensaciones y emociones son mucho más abundantes que cuando solo se usa el sonido o el ritmo, ya que, como se ha dicho, la melodía es la llave perfecta para abrir el cofre en el que cada persona guarda en su interior lo más íntimo y valioso de su ser.

Improvisaciones rítmico-melódicas de carácter musical

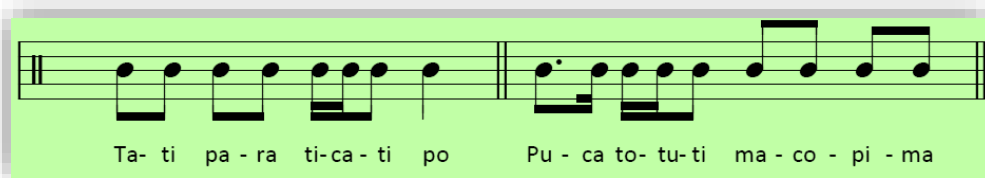
Actividad 36. Improvisación rítmico-melódica vocal a partir de un obstinado rítmico corporal.
Situación espacial. De pie, en círculo.
Preparación de la actividad. Se inventa y establece un obstinado rítmico de cuatro tiempos que se debe realizar entre cuatro personas, con distintas partes del cuerpo. Cada participante realiza un tiempo del obstinado.
Desarrollo de la actividad. Se empieza con el obstinado rítmico corporal, que servirá de guía para marcar el tiempo. El resto del grupo, los que no hacen el obstinado, comienzan todos juntos a cantar una melodía sin texto, sobre vocales o sílabas. A una señal del musicoterapeuta, paran de cantar todos menos una persona, que hace un solo melódico sobre el ritmo, que sigue sonando. Los que no hacían el obstinado corporal pueden añadirse a él haciendo de soporte y cantando el ritmo del obstinado con sílabas percusivas, sobre una misma nota, por ejemplo. Cuando el solista termina le pasa el solo a otro participante, que dejará de cantar o tocar para realizar también un solo melódico vocal.
Variaciones. Los solos pueden hacerse por orden de colocación en el círculo.
Comentarios. Si resulta difícil coordinarse para hacer el obstinado rítmico corporal entre cuatro personas se puede indicar que cada persona haga los cuatro tiempos con distintas partes de su cuerpo y los cuatro lo percutan igual. En esta improvisación el ritmo tiene un papel importante, puesto que su velocidad y otras características condicionará las improvisaciones melódicas y las decantará hacia un carácter más alegre, más rítmico o bien más tranquilo. Hay que procurar bajar el volumen de los obstinados para que los solos melódicos vocales se oigan sin problema.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 36

Ejemplo de dos obstinados de cuatro tiempos, realizados con distintas partes del cuerpo, tal como se indica. Cada persona ejecuta un tiempo. Estos obstinados son más sencillos que los que se proponen en la Actividad 22 , ya que aquí hay que realizarlos entre varios y eso ya complica bastante la actividad. Se han reducido también las partes corporales a utilizar, aunque se pueden tomar como modelo los ejemplos citados, más complicados, si el musicoterapeuta lo considera oportuno:
--



Los mismos obstinados convertidos en sílabas percusivas para recitar:



Actividad 37. Improvisación rítmico-melódica vocal con movimiento.

Situación espacial. De pie, distribuidos por el espacio.

Preparación de la actividad. Se crean unos patrones melódicos formados por células o motivos para ser cantados con sílabas (la-la; pa-pa; ta-ta...) y se numeran. Todos los participantes se aprenden de memoria los patrones melódicos que canta el musicoterapeuta. Se pone una música rítmica de percusión grabada de fondo (Guem o similar).

Desarrollo de la actividad. Todos los participantes se mueven libremente escuchando el ritmo grabado y cantando uno de los motivos melódicos aprendidos, cuando el musicoterapeuta indique su número. Al principio se trata de cantar todos al unísono los patrones hasta que todo el mundo los tenga interiorizados. En un segundo paso, el musicoterapeuta indica el número, pero ahora en lugar de cantar los patrones tal como se han aprendido se hacen improvisaciones sobre ellos, cada persona como desee, pero cantando juntos.

Variaciones. La parte de improvisación se puede hacer en forma de solos, mientras el resto del grupo acompaña con percusiones corporales haciendo un ritmo inventado.

Comentarios. Puede ser difícil memorizar muchos patrones distintos de golpe. Lo más conveniente es hacer dos y en una sesión posterior recuperarlos y aprender uno o dos más. Los patrones se aprenden repitiendo lo que canta el musicoterapeuta.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 37

Algunos patrones melódicos:



Actividad 38. Improvisación rítmico-melódica vocal con ritmos sobre el propio pulso.

Situación espacial. Los participantes se sitúan en parejas, alejadas al máximo unas de las otras. Cada persona tiene un tambor, o un bongo, o un pandero u otro instrumento de membrana.

Preparación de la actividad. Cada pareja establece una pulsación que procede de la observación del pulso fisiológico de uno de los dos.

Desarrollo de la actividad. Cada pareja inicia una improvisación rítmica con tambores, partiendo de ese pulso. Al cabo de un rato añaden la voz, cantando melodías con vocales o sílabas, primero en forma de pregunta-respuesta, y después cantando los dos a la vez sin dejar de tocar los instrumentos. Antes de iniciar la improvisación se acuerda quién empezará con el juego de pregunta-respuesta.

Variaciones. Esta actividad es muy apropiada para realizar en una sesión individual en la que se establece un diálogo entre musicoterapeuta y usuario, a partir del pulso y el ritmo que establezca este.

Comentarios. Si el grupo es numeroso y no se dispone de mucho espacio resulta difícil llevar a cabo esta improvisación por la sonoridad de los tambores, que se tapan unos a

otros. Por esa razón es adecuado para un grupo pequeño o, como se ha indicado, para una sesión individual o cuando se dispone de más de una sala.

Actividad 39. Improvisación rítmico-melódica vocal con sílabas percusivas.

Situación espacial. De pie, en círculo.

Preparación de la actividad. Previamente al inicio de la improvisación cada persona inventa un ritmo de cuatro tiempos que pica con las manos. Se dan las instrucciones sobre el desarrollo de la improvisación.

Desarrollo de la actividad. Se empieza la improvisación tocando cada persona su ritmo inventado y sumándolos todos al entrar de forma escalonada. El siguiente paso, después de picar todos a la vez, es que cada uno convierte su ritmo picado en sílabas percusivas recitadas. Todos recitan a la vez, cada uno su ritmo. Finalmente, cada participante crea una melodía para esas sílabas, de manera que las canta afinando. Todos cantan a la vez y a una señal, paran de cantar y empieza una persona a improvisar, a la que le sigue la siguiente por orden de colocación. Cada uno improvisa por turno, uno después del otro y de manera individual, haciendo un solo a partir de las sílabas entonadas que ha ideado y variándolas. El resto le hace una base marcando el pulso. Aunque la base de inicio son solo cuatro tiempos luego se amplían y en el momento de la improvisación la duración del solo es libre.

Variaciones. Entre el primer paso y el segundo se puede parar y en lugar de empezarlo todos juntos se puede indicar que empiecen a hacer los solos por orden y terminen cantando todos juntos.

Comentarios. Es importante escucharse durante los momentos en que cantan todos juntos, a fin de tomar ideas de los demás que se pueden utilizar en el momento de los solos.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 39

Ritmo de cuatro tiempos percutido con las manos, primero recitado con sílabas percusivas y después afinado. Finalmente, un ejemplo de improvisación vocal, de ocho compases, cantando las sílabas:

Ritmo picado



Ritmo recitado

Ritmo afinado



Improvisación sobre el ritmo afinado¹⁸:



¹⁸ En esta improvisación, al estar escrita y elaborada, se ha podido asociar cada fórmula rítmica con una “palabra” concreta. Por ejemplo, las cuatro semicorcheas se recitan como pi-ru-pi-ru. En una improvisación en tiempo real eso no es posible, porque implicaría recordar cada ritmo asociado a sus sílabas, además de saber reconocerlo antes de cantarlo.

Actividad 40. Improvisación rítmico-melódica vocal con variaciones.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Desarrollo de la actividad. Se empieza la improvisación estableciendo una base rítmica, por ejemplo, de cuatro compases de dos tiempos, realizada con sílabas percusivas recitadas, como si fuera un instrumento de percusión y entrando escalonadamente; todo el grupo, a la vez, interpreta esa base que se va repitiendo. Se puede recitar sobre una nota afinada. Una persona, previamente designada, comienza a improvisar una melodía, a modo de solo, con la referencia rítmica de la base; luego da la entrada a la de su derecha y para de cantar. Esa persona ha de repetir lo mismo que estaba cantando la anterior al final de su intervención para luego variar la propuesta; así, cada uno empieza su solo haciendo lo mismo que hacía el compañero hasta que lo cambia un poco, realizando variaciones. Al final todos cantan a la vez. Quien ha comenzado es quien marca el final.

Variaciones. Las intervenciones melódicas en forma de solo se pueden pasar de uno a otro eligiendo con la mirada o un gesto a la siguiente persona en lugar de hacerlo por orden de colocación.

Comentarios. Como en otros casos, es importante que durante los solos melódicos se baje el volumen de las percusiones vocales para no tapar las voces. El carácter y el tempo de la base rítmica determina el de la improvisación, que puede resultar más lenta y melódica o más jazzística.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 40

Base rítmica de cuatro compases, con sílabas percusivas y en estilo swing, es decir haciendo las dos corcheas como negra y corchea de tresillo:

Con swing

du - du - a du - bi - du du - bi - du - bi du - bi - da

Actividad 41. Improvisación rítmico-melódica vocal e instrumental sobre un ritmo característico.

Situación espacial. Sentados en círculo, divididos en dos grupos.

Preparación de la actividad. Si se ha realizado el **Ejercicio 62**, con el aprendizaje de los ritmos característicos propuestos, se repasan para recordarlos y se elige uno. Si no se ha realizado el ejercicio, es el momento de aprender el ritmo elegido. Se distribuyen los roles: unos hacen las bases con los instrumentos propuestos en la partitura (ver el **Anexo**) y otros cantan la improvisación.

Desarrollo de la actividad. Se inicia la improvisación tocando dos o tres veces la base rítmica. Luego se inicia la improvisación haciendo solos cantados en el estilo elegido (Mambo, cha-cha-cha, et.), afinando y utilizando vocales y sílabas percusivas. Mientras se hacen los solos, el resto del grupo percute con instrumentos el ritmo de base. Cuando un participante termina su solo lo pasa a otro con una mirada. Es posible tomar ideas melódicas de boleros, mambos o cha-cha-cha que se conozcan.

Variaciones. Se puede construir previamente una frase verbal para usar en el solo vocal, que se puede alternar con el canto de vocales y sílabas.

Comentarios. En esta improvisación es tan importante el ritmo como la melodía, por lo que se clasifica como rítmico-melódica. Como ya se ha indicado, el aprendizaje de las bases rítmicas se hará por repetición. Las partituras que se incluyen en el **Anexo** son para el musicoterapeuta.

Actividad 42. Improvisación rítmico-melódica vocal e instrumental con imitaciones.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Desarrollo de la actividad. Sobre un pulso establecido cada instrumento va entrando de forma escalonada, a intervalos de ocho tiempos, inventando un ritmo. Cuando ha entrado todo el mundo se procura que se oigan todos los instrumentos y que se imiten entre ellos. Luego, por orden de colocación, cada persona va parando de tocar y hace una improvisación melódica de duración libre cantando y usando vocales, mientras el resto sigue tocando el ritmo. Cuando acaba le pasa el solo a otra, que también debe imitar lo que ha hecho ella. Así, cada solo empieza imitando lo que ha cantado la persona anterior.

Variaciones. Otra versión de la improvisación consiste en hacer el solo de un determinado número de tiempos (ocho o dieciséis) en lugar de ser de duración libre. El

grupo ayuda haciendo un ritmo característico cada vez que empieza una vuelta de ocho tiempos (o de dieciséis), de forma que la persona no deba contar todo el rato y tenga puntos de referencia.

Comentarios. En el momento de los solos es necesario reducir el volumen de sonido de los instrumentos para que se oigan bien las voces. Se entiende que la imitación no ha de ser fiel, sino que ha de servir de base para las improvisaciones de la persona siguiente, que debe imitar algún aspecto de la melodía. Aunque todas las improvisaciones, en realidad, parten del mismo origen, al cabo de un rato se han variado considerablemente, puesto que cada persona ha introducido y desarrollado nuevas ideas.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 42

Ritmo para acompañar, de cuatro compases de dos tiempos:



Melodía improvisada e imitada:

Frase melódica improvisada

Frase melódica improvisada imitando la anterior

Improvisaciones melódicas vocales de carácter musical

Actividad 43. Improvisación melódica vocal de presentación.

Situación espacial. De pie, en círculo.

Desarrollo de la actividad. Cada participante se presenta cantando su nombre y una característica personal que quiera compartir (una afición, lo que le gusta hacer los fines de semana, lo que le gusta comer, etc.). Después calla y escucha cómo el grupo le canta su nombre y la característica con la que se ha presentado, en esta forma: “eres... y te gusta...”. Preguntar a cada participante si le ha resultado agradable oír cantar su nombre a los compañeros.

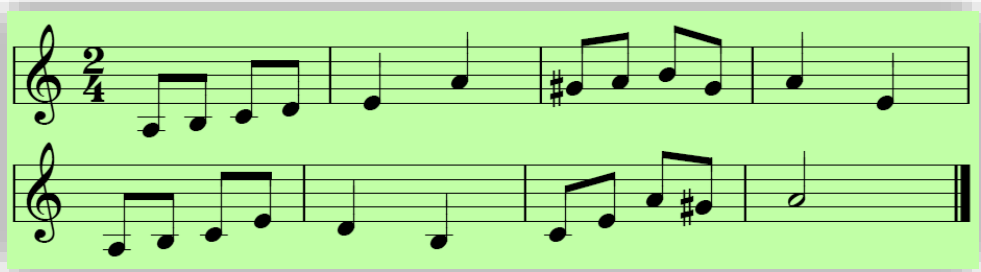
Variaciones. Pueden usarse los instrumentos o percusiones corporales para acompañar el canto.

Comentarios. Es una improvisación muy útil en un primer encuentro con un grupo de personas que no han trabajado nunca juntas, porque ayuda a conocerse y a empezar a crear vínculos. No obstante, a veces cuesta que los participantes dejen salir la voz y canten. El musicoterapeuta puede ayudar dándoles alguna idea melódica.

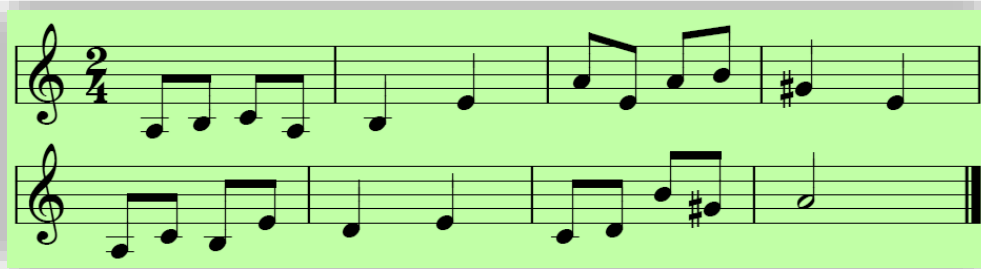
Actividad 44. Improvisación melódica vocal con repetición e imitación.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta introduce una escala (Mayor, menor o pentatónica). Todos los participantes la cantan, prestando atención a la nota tónica. Da las instrucciones para la improvisación, explicando los tres pasos o etapas de qué constará.
Desarrollo de la actividad. Empieza el musicoterapeuta cantando una frase melódica de ocho compases de dos tiempos con la sílaba “la”. El grupo repite la frase, cantando todos a la vez y haciéndolo de forma exacta. A continuación, se hace el segundo paso en el que todos siguen cantando a la vez, pero ahora imitando y no repitiendo, de manera que se inicie una improvisación sobre la frase inicial. Como tercer paso los participantes, ahora de forma individual, hacen una improvisación en forma de solo como respuesta libre a cada nueva intervención del musicoterapeuta, que va cantando distintas frases musicales y señalando quién debe responder en cada una. Para acabar, improvisan cantando todos juntos sobre la última frase presentada por el musicoterapeuta. Durante toda la improvisación se va marcando la pulsación con percusiones corporales.
Variaciones. Las variaciones para esta actividad consisten en hacer el segundo paso, es decir, las imitaciones de forma individual, y el tercero de forma conjunta desde el inicio. Esta actividad es muy recomendable para poner en práctica en sesiones individuales.
Comentarios. Conviene recalcar la diferencia entre repetir e imitar, que en música tiene un significado diferente.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 44

Melodía introducida por el musicoterapeuta, en *la* menor, cantando la sílaba “la”. No es demasiado larga para que se pueda recordar fácilmente y repetir de modo exacto en un primer paso:



La melodía de una posible imitación, en la que se repite el ritmo y hay giros melódicos e intervalos parecidos:



Actividad 45. Improvisación melódica vocal de dibujos sobre una escala menor.

Situación espacial. Sentados o de pie, en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta canta la escala menor natural, haciendo hincapié en la tercera menor que se forma entre la tónica y la tercera y todos la cantan con él. Ha de intentar que el tono sea adecuado al conjunto de las voces, ni muy grave ni muy agudo. Después de cantar todos unas cuantas veces la escala en sentido ascendente y descendente pondrá algunos ejemplos de motivos o frases melódicas, tal como se ha practicado en los ejercicios previos a la improvisación, y que el grupo repetirá exactamente, a fin de que los participantes vayan teniendo una referencia clara sobre la que construir sus improvisaciones. Se remarca también la nota tónica, observando el sentido de final que tiene. Es recomendable usar una base de tónica, a través de una grabación de *Tambura*. De esta manera siempre hay una referencia tonal. Usamos la escala natural para evitar el intervalo melódico de segunda aumentada que se produce entre el sexto grado y la sensible.

Desarrollo de la actividad. Antes de empezar se dan las consignas. Se marca un pulso que inicia el musicoterapeuta, a una velocidad aproximada de negra=76 y se percute

sobre las piernas. Empieza un participante cantando un dibujo melódico que se le ocurra; luego calla y la siguiente persona introduce otro dibujo melódico propio, así hasta que todos han cantado una pequeña frase. En este momento empiezan a cantar todos a la vez intentando recordar cómo era su frase. Antes de empezar el canto colectivo el musicoterapeuta explica que el momento de terminar será cuando una persona del grupo, previamente nombrada, haga una señal con las manos. Además de cantar la frase propia, cada persona puede hacer improvisaciones sobre ella, escuchando en todo momento el conjunto y procurando acoplarse a él. La duración de los motivos se puede establecer previamente, indicando que sean de cuatro compases de dos tiempos o de cuatro tiempos, según si se desea que sean más o menos largos.

Variaciones. En una sesión individual se puede realizar la misma improvisación, pero en este caso tan solo cantarán el musicoterapeuta y el usuario.

Comentarios. Es posible que les cueste permanecer dentro de la escala y que no encuentren siempre la tónica para dar sensación de final si no usamos la grabación de la tónica. También es muy probable que no recuerden lo que han cantado en la primera rueda y al cantar todos a la vez se copien unos a otros. No tiene mayor importancia, puesto que eso demuestra que se escuchan. También es posible que se produzcan disonancias. Generalmente, a medida que van cantando se va ajustando la afinación. También puede suceder que las aportaciones melódicas no sean muy originales y se parezcan mucho a las que ha cantado el musicoterapeuta. Con la práctica los usuarios irán encontrando ideas propias y maneras de hacer variaciones.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 45

Motivo melódico de cuatro compases de dos tiempos, en re menor, que podría cantar un participante:



Motivo melódico de cuatro compases de cuatro tiempos, en re menor, que podría cantar un participante:



Actividad 46. Improvisación melódica vocal con ayuda de un instrumento.

Situación espacial. En parejas, distribuidas libremente por el espacio.

Preparación de la actividad. Cada participante imagina y busca un instrumento, entre los que hay en la sesión, que se adapte al máximo a su tipo de voz, que tenga un timbre similar, o una intensidad similar; un instrumento con el que se identifique y que pueda apoyar su voz al cantar, un instrumento que pueda acompañarle en el canto para que se sienta más seguro.

Desarrollo de la actividad. Una vez ha encontrado cada uno su instrumento y situados todos en parejas, uno guía al otro en el canto con el instrumento que ha elegido. Se trata de hacer una pequeña improvisación siguiendo algunas pautas que se han dado previamente; uno por uno va cantando con la ayuda de la pareja y del instrumento. El acompañante tiene que estar pendiente de lo que necesita el que canta para tocar de esa manera. El que canta se tapa los ojos para soltarse más e improvisa lo que le surja. Se invierten los roles.

Variaciones. Puede desarrollarse en sesiones individuales, en las que el usuario elige el instrumento y el musicoterapeuta le acompaña mientras canta, tocando de forma que le sirva de guía y soporte musical.

Comentarios. Es necesario que las parejas estén separadas al máximo en el espacio para que no se interfieran las voces. Si no es posible disponer de un espacio suficientemente amplio que permita cierta intimidad, es mejor implicar a todo el grupo y realizar cada improvisación en pareja, igualmente, pero situados en círculo y pidiendo al resto que apoye el canto con pequeñas intervenciones sonoras, imitando la melodía que va cantando la persona que improvisa.

Actividad 47. Improvisación melódica vocal en forma de diálogo musical.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta explica en qué consiste este diálogo, que es bastante más libre que en una actividad de pregunta-respuesta, puesto que no hay obligación de terminar en una nota concreta ni se establece un número de compases al que haya que ajustarse. La única condición es que lo que canta uno y lo que le responde el otro tengan relación, se parezcan de alguna manera. Un procedimiento para conseguirlo puede ser empezar de forma similar y variar después.
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta canta una frase melódica de duración libre y señala a un participante para que le responda. Como se trata de un diálogo, interviene a continuación otro participante distinto, que cuando acabe le dará entrada a otro. A este último le responderá otro, y así hasta que se cree un diálogo en el que todos intervengan en el orden que cada uno decida, puesto que el compañero que canta le dará la “palabra”. Cada persona ha de cantar sola y todos pueden hacer varias intervenciones. Mientras, el grupo marcará la pulsación picando con las manos suavemente, para no tapar las voces.
Variaciones. Se puede establecer que las intervenciones se hagan por orden de colocación en lugar de que cada persona dé la entrada a alguien. Por el contrario, se puede hacer que cada uno intervenga cuando quiera, “pidiendo la palabra” al que está cantando en ese momento, como sucede en un diálogo de tipo coloquio. Esta actividad se puede realizar en una sesión individual, creando un diálogo entre usuario y musicoterapeuta.
Comentarios. El musicoterapeuta es el que marca el carácter de la improvisación puesto que es el que la empieza proponiendo una frase musical. Es importante que refleje el estado del grupo en ese momento para que los participantes se sientan identificados y más motivados.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 47

Frase melódica que puede cantar el musicoterapeuta, a modo de inicio de diálogo, en compás 6/8 y escala pentatónica menor:
--



Frase melódica que canta un participante, a modo de continuación del diálogo propuesto, en el mismo compás y escala:



Actividad 48. Improvisación melódica vocal minimalista sobre música grabada.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta explica los principios de la música minimalista: motivos musicales cortos que se van repitiendo con pequeñas variaciones. Usaremos un fondo grabado para tener una base sobre la que crear melodías. La grabación puede ser *Música para 18 músicos* de Steve Reich. También puede usarse algún tema de Philip Glass como, por ejemplo, *Opening*, o *Floe*, de *Glassworks*¹⁹.

Desarrollo de la actividad. Los participantes escuchan el principio de la grabación para percibir el carácter de la música. Cada persona empieza a cantar en el momento que desee, uniéndose a las voces de los compañeros y procurando que su melodía sea también minimalista, compuesta de pocas notas que se van repitiendo a modo de

¹⁹ Otras composiciones minimalistas que se pueden usar como base: *Harmonielehre*, de John Adams; *Jérémiades*, de Wim Mertens; *Music for Airports*, (*ambient 1*), de Brian Eno; *Kundun: Reting's Eyes*, de Philip Glass; *Koyaanisqatsi* (escena final), de Philip Glass.

obstinado. Se termina cuando el musicoterapeuta considere oportuno ir bajando el volumen de la grabación para que todos vayan dejando de cantar.

Variaciones. Se puede proponer hacer solos, es decir, que cada persona tenga un espacio para cantar ella sola, sobre la música y sin nadie más que cante. La actividad también es adecuada para efectuar en una sesión individual.

Comentarios. La música minimalista tiene una armonía muy sencilla, básica y fácil de asimilar y prever, por lo que resulta bastante cómodo crear melodías sobre ella.

Actividad 49. Improvisación melódica vocal sobre una nota sostenida.

Situación espacial. Sentados en círculo, el grupo dividido en dos mitades.

Preparación de la actividad. Se divide el grupo en dos. Unos harán una nota pedal sostenida sobre la vocal “a”, en forma de sonido largo que se mantiene constante, porque cada uno respira siguiendo su ritmo y siempre hay alguien que está cantando. Los demás eligen una escala y un líder, que será quien creará las primeras frases melódicas. Se canta varias veces la escala para tener una referencia tonal clara.

Desarrollo de la actividad. Inician la improvisación los que hacen la nota sostenida. Los del segundo grupo empiezan repitiendo primero las frases melódicas que propone el líder, cantando sobre vocales o sílabas, y luego van creando frases personales que se cantan simultáneamente. El líder da por acabada la improvisación sumándose a la nota larga del primer grupo. En una segunda versión se cambian los roles, de manera que los que hacían la nota sostenida pasan a hacer las melodías, con un líder distinto.

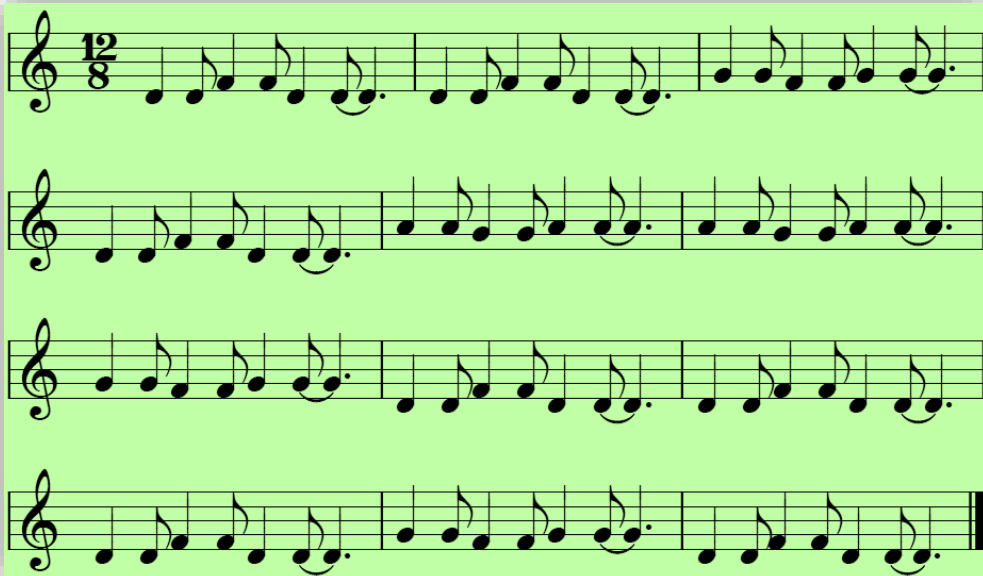
Comentarios. La nota larga que hay que sostener la debe fijar el musicoterapeuta para que sea un unísono y no haya distintas alturas de sonido. Ha de procurar que sea una altura cómoda para todos los tipos de voces. Si es posible, se puede dividir el grupo en voces masculinas y femeninas y que la nota mantenida la hagan voces del mismo género para dar mayor homogeneidad a la base. Puede ser cansado cantar mucho rato un sonido largo, por lo que se puede indicar a los participantes que pueden hacer silencios para descansar mientras haya siempre alguien sosteniendo el sonido.

Actividad 50. Improvisación melódica vocal tipo blues sobre una base pentatónica vocal.
Situación espacial. Sentados en círculo, el grupo dividido en dos mitades.
Preparación de la actividad. Todos cantan la escala pentatónica (en este caso, menor) hasta tenerla interiorizada. Todo el grupo aprende, por repetición la base melódica pentatónica vocal. Se divide el grupo en dos partes. Unos cantarán la base melódica y otros harán las improvisaciones.
Desarrollo de la actividad. Para empezar, todo el grupo canta la base melódica varias veces hasta aprenderla bien. A una señal del musicoterapeuta, el grupo se divide y una parte se queda cantando la base, mientras el otro desarrolla solos melódicos improvisados que se van pasando de unos a otros. Mientras se desarrollan los solos, los que no hacen la base melódica y esperan su turno para hacer el solo, van marcando el pulso chasqueando los dedos. Luego se cambian los roles y los que estaban haciendo la base pasan a hacer los solos y viceversa.
Variaciones. Los que improvisan pueden hacerlo todos a la vez en lugar de realizar solos.
Comentarios. La base vocal se debe aprender de memoria por repetición del musicoterapeuta, que es quien tiene la partitura.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 50

Base melódica vocal de blues²⁰, de doce compases, sobre la escala menor pentatónica de *re*, a partir de la que hay que construir la improvisación melódica. El ritmo de swing de las corcheas está escrito tal como ha de sonar, es decir como negra y corchea de un compás compuesto:

²⁰ Basada en una idea musical de Piers Spencer, en el libro *Pop Music in the School*, que dedica un capítulo a dar recursos para tocar Blues.



Actividad 51. Improvisación melódica vocal en forma de pregunta-respuesta, sobre un bordón cantado.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta presenta la escala menor pentatónica y todos la cantan diversas veces, hasta que está interiorizada. Se insiste en memorizar la tónica como nota de reposo.

Desarrollo de la actividad. Todo el grupo canta un bordón de tónica de cuatro tiempos con ritmo, que va repitiendo. El musicoterapeuta improvisa pequeñas frases o motivos melódicos en forma de pregunta y cada persona, individualmente y por orden de colocación, canta una respuesta. Los motivos son, al principio, de dos compases de cuatro tiempos, luego de cuatro compases de cuatro tiempos y, finalmente, de ocho compases de tres o cuatro tiempos. Cuando la persona que hacía el solo en forma de respuesta lo acaba se suma al canto del bordón. Mientras, la persona de su lado toma el turno de responder al musicoterapeuta. Para terminar, todos cantan a la vez, sin la base del bordón, respondiendo las frases del musicoterapeuta.

Variaciones. Las frases en forma de pregunta-respuesta se pueden hacer entre los participantes si el nivel musical lo permite, sin intervenir el musicoterapeuta, de

manera que uno inicia y otro responde. Se puede realizar esta misma actividad sobre otra escala.

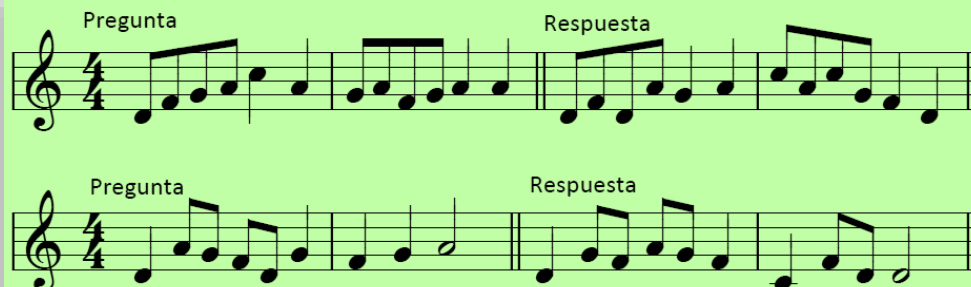
Comentarios. El hecho de iniciar las frases el musicoterapeuta confiere estructura a la improvisación, puesto que es un modelo que se ajusta a la tonalidad, a la escala y al número de tiempos requerido. Si las inician los miembros del grupo pueden resultar menos organizadas y con un resultado musical más incierto.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 51

Tres modelos de bordón de tónica de cuatro tiempos para cantar con ritmo, sobre la escala pentatónica menor de *re*:



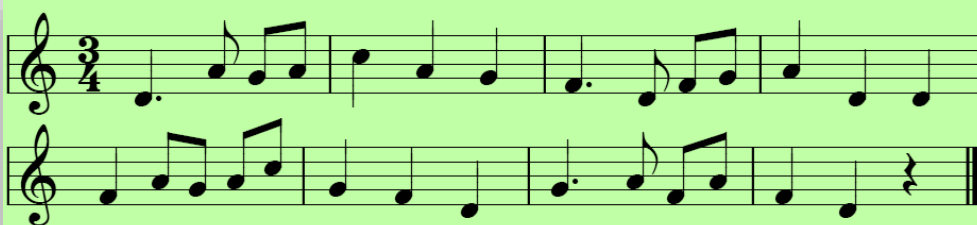
Ejemplos de motivos melódicos en forma de pregunta y respuesta, de dos compases de cuatro tiempos cada uno, sobre la misma escala pentatónica menor de *re*:



Ejemplo de una frase melódica en forma de pregunta, de ocho compases de tres tiempos:



Ejemplo de una frase melódica en forma de respuesta, de ocho compases de tres tiempos:



Actividad 52. Improvisación melódica vocal sobre un pedal grabado.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta pone una grabación de *Tambura*²¹ para cantar encima, tomando el sonido como nota casa o reposo, es decir, la nota tónica. Todo el grupo empieza a la vez a inventar y cantar melodías usando vocales o sílabas y tomando esa nota como referencia, escuchándose unos a otros. Esta improvisación puede tener un aire meditativo o más ligero, es decir, puede ser más musical o emocional, dependiendo de si el musicoterapeuta marca inicialmente un pulso lento o rápido.

Variaciones. El lugar de empezar todos a la vez la improvisación puede hacerse con entradas escalonadas, en las que cada persona se añade tomando una idea de la

²¹ Es una grabación que se puede encontrar en *Youtube* con el nombre de *Tamboura*, *Tambura* o *Tanpura*. Es un instrumento hindú que produce un sonido constante, sin interrupción, y que sirve como base sonora o pedal para meditación o improvisación melódica o armónica. Se pueden encontrar grabados sonidos de cualquier altura de la escala.

anterior, hasta crear una música conjunta. Es posible prescindir de marcar un pulso inicial, con lo que dejaremos a la elección de la primera persona que canta definir el carácter de la creación. Puede usarse también en sesiones individuales en las que el usuario improvise sobre la nota pedal y el musicoterapeuta lo acompañe cantando con él.

Comentarios. Es importante elegir bien la altura de la nota pedal, de entre las diversas grabaciones que se pueden encontrar. No debe ser demasiado aguda para poder ejercer de tónica, es decir de nota más baja de la escala a partir de la cual se pueda subir. Ha de permitir moverse en un rango de notas cómodo para todos. Se trata de una improvisación muy libre puesto que no se determina ninguna escala, ningún pulso ni tampoco la duración de los solos.

Actividad 53. Improvisación melódica vocal sobre una escala en forma de pregunta-respuesta.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. Recordar el concepto de pregunta-respuesta melódica que hemos practicado en los ejercicios previos a la improvisación. El musicoterapeuta canta una escala Mayor, sobre la que se basará la improvisación, y el grupo la repite. Se memoriza el sonido de las notas tónica y dominante y se da la consigna de que la pregunta deberá acabar con la dominante y la respuesta con la tónica.

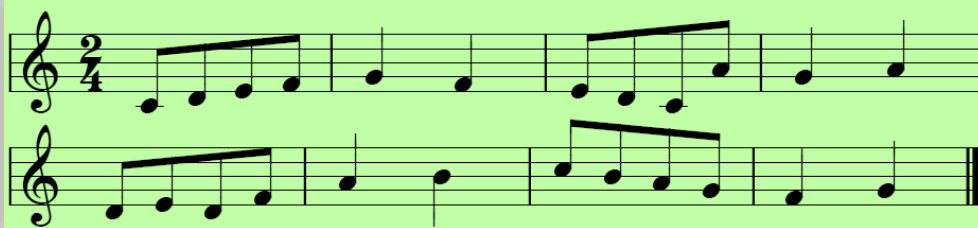
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta inicia una frase melódica de ocho compases (en compás de dos tiempos) terminando en la dominante. Indica con la mirada al participante que debe responder. A continuación, el musicoterapeuta canta otra frase melódica distinta, también acabando con la dominante, e indica la persona que le debe responder. Mientras se realizan esos diálogos, en los que cada persona canta de forma individual, el resto del grupo marca el pulso (chasqueando los dedos) y la primera nota del compás (picando de manos), para que sea más sencillo contar los compases de las respuestas. Cuando se ha adquirido una cierta práctica, cada miembro del grupo canta una pregunta y el compañero de su derecha hace la respuesta, siguiendo la consigna de una duración determinada de tiempos o compases.

Variaciones. Se pueden hacer las preguntas más cortas o bien más largas, en función de la dificultad del grupo. También se pueden realizar sin contar compases, de duración libre, con la sola condición de hacer el final sobre la tónica. Esta actividad se puede usar también en sesiones individuales, en las que se irán alternando preguntas del

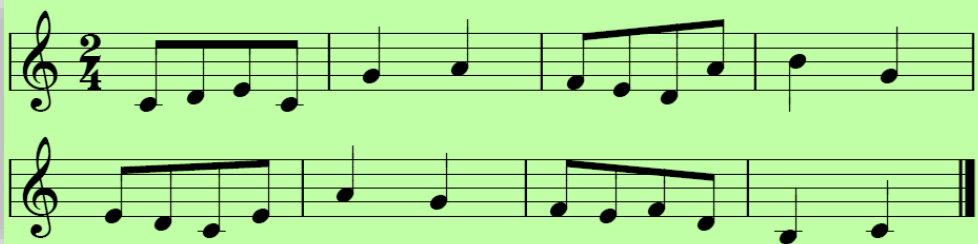
musicoterapeuta con respuestas del usuario. Se pueden cambiar los roles y ser el usuario el que inicia la pregunta.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 53

Frase melódica en *Do Mayor*, de ocho compases de dos tiempos, a modo de pregunta, acabando en la dominante:



Frase melódica en *Do Mayor*, de ocho compases de dos tiempos, a modo de respuesta, acabando en la tónica:



Improvisaciones melódicas vocales de carácter emocional

Actividad 54. Improvisación melódica vocal a partir de la propia figura modelada.

Situación espacial. Situados libremente en el espacio, con paquetes de plastilina. Al principio están separados al máximo y luego se sitúan sentados en círculo.

Preparación de la actividad. Cada participante modela su figura con plastilina.

Desarrollo de la actividad. Cuando cada persona tiene su figura terminada, la toma y le canta una melodía. Al principio cada uno está en un rincón, experimentando de

manera individual y abrazando la figura, aceptando la representación de su cuerpo con amor. Después el grupo se junta, se ponen las figuras en el centro, y todos, tomados de las manos, imaginan que cada persona absorbe el alimento vital de la tierra por los pies, que recibe energía luminosa por la cabeza y que estas dos corrientes se encuentran en medio, en el corazón, y desde allí irradian un foco de luz que va a converger en el centro del grupo, donde están las figuras que representan a todos los participantes y que son bañadas por esa luz. Le ponen sonido a estas imágenes improvisando una melodía que cantan juntos.

Variaciones. En una sesión individual es muy adecuado realizar esta actividad, excluyendo la parte de conexión grupal. El trabajo con la propia imagen corporal resulta de la mayor importancia y permite desarrollar la aceptación y la autoestima.

Comentarios. Por medio de esta actividad se desarrolla la autoestima, el autocuidado y la aceptación de uno mismo, a la vez que es cuidado por el grupo. Después del momento de intimidad en el que cada participante está consigo mismo hay una parte de conexión grupal, de compartir sensaciones y emociones y reforzar los vínculos afectivos del grupo.

Actividad 55. Improvisación melódica vocal a partir de la figura modelada del compañero.

Situación espacial. Distribuidos por el espacio libremente, con paquetes de plastilina.

Preparación de la actividad. Se trata de una actividad de improvisación y canto colectivo a las figuras modeladas de los compañeros. Cada persona construye con plastilina la figura del compañero de su derecha.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos han terminado la figura, se coloca cada una en el centro, por turno. La persona que ha hecho la figura de su compañero empieza a cantarle una afirmación que sea importante para él y que haya expresado en alguna actividad anterior. Si no la conoce o no la recuerda, le canta una afirmación que ponga de manifiesto una cualidad personal. El grupo se añade, entrando todos a la vez, y cantando con ella. El protagonista, el que tiene su figura en el centro, tan solo escucha y recibe el conjunto de voces.

Variaciones. En lugar de una afirmación se le puede cantarle una caricia, del tipo “me gusta...”

Comentarios. Esta improvisación mejora mucho las relaciones interpersonales del grupo, puesto que hay una atención centrada en cada persona, que está a cargo de un

compañero y al que se le suma el resto del grupo. Que alguien emplee su energía en modelar la figura de otro también es un símbolo de cariño y dedicación.

Actividad 56. Improvisación melódica vocal con automasaje y caricias.

Situación espacial. Distribuidos por el espacio, cada persona en la postura que prefiera: sentada, echada, de pie... Todos deben estar separados al máximo unos de otros para disponer de la mayor intimidad posible y no interferirse al cantar.

Desarrollo de la actividad. Cada persona se sitúa separada del resto para hacerse un automasaje de descubrimiento del cuerpo, en forma de caricias, dándose aceptación y cariño. Improvisa una melodía cantada con vocales o, eventualmente, con palabras y que traduzca las sensaciones que le provoca ese contacto y ese cuidado hacia sí misma.

Variaciones. Es una actividad muy adecuada para realizar en sesiones individuales, puesto que no hay interacción con el grupo.

Comentarios. En ocasiones puede resultar difícil hacer esta actividad porque no es habitual acariciarse a uno mismo ni darse mimos, cuidados, masajes... Tendemos a pensar que está mejor, y es lo más valorado socialmente, cuidar a los demás por encima de cuidarnos a nosotros. Puede ser necesario explicar que la verdadera autoestima se manifiesta de muchas maneras y esta puede ser una de ellas.

Actividad 57. Improvisación melódica vocal con conexión cordial.

Situación espacial. Situados en parejas, uno frente al otro, sentados o de pie.

Preparación de la actividad. Una persona coloca su mano derecha sobre el corazón del otro, mientras este la cubre con su mano derecha; paralelamente, la mano derecha de la pareja la tendremos sobre el pecho y la cubriremos con nuestra izquierda. Cada pareja busca experimentar la sensación de la corriente energética y la creación de vínculos afectivos entre las dos personas.

Desarrollo de la actividad. Cuando se ha logrado esa conexión afectiva, se empieza a investigar e improvisar sonidos y melodías que resuenen a cada persona y que sean armoniosas con las del compañero, buscando una manifestación musical conjunta.

Variaciones. Se puede realizar la actividad tomándose de las manos y estableciendo contacto visual, en el caso de que sea prematuro o inadecuado el contacto más íntimo

de la mano sobre el corazón del otro. Eso sucede cuando el grupo no se conoce lo suficiente o no se han creado suficientes lazos afectivos y de confianza.

Comentarios. En ambas propuestas se puede realizar la actividad con los ojos abiertos o cerrados, como resulte más cómodo. Es importante cambiar de pareja, para experimentar distintas sensaciones. Una parte del vínculo emocional procede de la postura corporal, del contacto con el corazón o de darse las manos. La otra parte se genera con el canto, al escucharse e intentar crear música conjuntamente.

Actividad 58. Improvisación melódica vocal de exploración emocional.

Situación espacial. Cada persona sola en un rincón y separada del resto del grupo.

Desarrollo de la actividad. Se trata de hacer una improvisación vocal explorando la relación entre el canto y las propias emociones, observando primero la sensación corporal de los sonidos que se emiten (dónde resuenan, cómo hacen vibrar el cuerpo) y, después, las sensaciones y diferentes estados de ánimo que se van sucediendo a medida que se canta una melodía inventada.

Variaciones. Es una actividad muy adecuada para realizar en sesiones individuales, puesto que se trata de un tipo de improvisación-exploración personal sin interacción con los demás. No obstante, cuando se realiza en grupo es muy enriquecedor poder compartir verbalmente la experiencia, a posteriori, explicando cada persona cómo se ha sentido y las imágenes y emociones que se le han despertado.

Comentarios. Es importante crear un clima propicio a la interiorización, con las luces tenues y procurando la máxima separación entre los participantes para que las voces no se interfieran. Se pueden colocar de cara a la pared para aislarse mejor y, si es posible, se pueden usar dos espacios diferentes.

Actividad 59. Improvisación melódica vocal de música que hace sentir bien al otro.

Situación espacial. En parejas, uno frente al otro y tomados de las manos. Se puede hacer con los ojos abiertos o cerrados, como sea más cómodo.

Desarrollo de la actividad. Cada persona le canta a la pareja una melodía que intuya que le puede hacer sentir bien, mientras esta la escucha y recibe el regalo. Después se cambian los roles. El objetivo que se persigue, lo que debe estar en la mente y en la intención de quien canta, es lograr el máximo bienestar del compañero. Es conveniente

que esté pendiente de sus expresiones corporales y faciales para determinar si está realmente recibiendo con agrado lo que le está cantando, si le resulta placentero.

Comentarios. Es una actividad de proximidad, de contacto y de creación de vínculos. También se pone en práctica el cuidar del otro y el dejarse cuidar, lo que a veces resulta difícil. Es necesario que las parejas estén separadas al máximo unas de otras para no interferirse con las voces. Si el espacio no es muy grande, se puede indicar que la persona que canta esté situada de cara a la pared para que los demás no la oigan demasiado.

Actividad 60. Improvisación melódica vocal de una canción de cuna.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una visualización para conectar con el niño interior. Pide imaginar que se le acuna, que se le toma en brazos o se le sienta en las rodillas.

Desarrollo de la actividad. A partir de una pulsación suave y lenta que se marca entre todos, percutiendo con las manos sobre las piernas, cada persona improvisa una canción de cuna, individualmente y por turno. El resto la acompaña con sonidos vocales parecidos a los que está cantando y que respeten el clima de intimidad creado en cada intervención. En la nana se pueden incluir frases cantadas relativas a ese niño interior, que reflejen los sentimientos que despierta, la intención de protegerle, la indicación de que se sienta tranquilo y confiado, etc.

Variaciones. Si el tamaño de la sala lo permite, cada persona puede estar alejada del resto y la improvisación puede ser individual, de manera que cada uno esté a solas con su niño y le cante sin que participen los demás. Ese formato es el adecuado para una sesión individual. En caso de improvisar en grupo, se puede indicar que canten todos a la vez en lugar de hacerlo solos. En este caso, empieza un participante y el resto se le añade, cada uno cantando la nana que le apetece, pero procurando escuchar al resto y creando una melodía colectiva.

Comentarios. Es una actividad que tiene una gran resonancia emocional, puesto que conecta a la persona con aspectos de su infancia que pueden ser dolorosos. Es posible que se produzca algún tipo de catarsis o que alguna persona llore o se sienta triste. El musicoterapeuta debe estar prevenido para contener lo que pueda surgir.

Actividad 61. Improvisación melódica vocal para las emociones positivas.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta pide que cada miembro del grupo piense en una emoción que considere positiva y vaya imaginando cuál sería su melodía. Se trata de encontrar la melodía de distintas emociones positivas, una por cada participante.
Desarrollo de la actividad. Cada persona, individualmente y por turno, conduce al grupo a un estado anímico constructivo y positivo por medio de su voz, cantando la melodía que relacione con la emoción positiva en la que ha pensado. Por ejemplo, si para ella la tolerancia es una emoción positiva imaginará cómo suena esa sensación y la cantará en forma de melodía vocal, sin indicar verbalmente de qué emoción se trata. Los demás se añaden a la improvisación, cantando todos a la vez y siguiendo las pautas que va marcando la persona que la ha iniciado respecto al tempo, al ambiente sonoro, al tipo de melodía, a la intensidad, etc. El grupo expresa verbalmente sus sensaciones después de cada intervención. Las improvisaciones deben ser sin texto, solo con sonidos vocales o con sílabas.
Variaciones. Otra opción es que el grupo tan solo escuche y se deje conducir hacia la emoción que cada persona propone, sin intervenir musicalmente. Al terminar, todos expresan verbalmente sus emociones.
Comentarios. La persona que hace la improvisación y conduce al grupo hacia estados emocionales puede también expresar, al terminar, qué emoción ha querido reflejar y cómo se ha sentido al expresarla con su voz.

Actividad 62. Improvisación melódica vocal en forma de meditación sobre un pedal.
Situación espacial. Sentados en círculo, escuchando la grabación de <i>Tambura</i> en forma de nota pedal.
Preparación de la actividad. Establecer una escala pentatónica menor, <i>la-do-re-mi-sol-la</i> , pero construida sobre la nota <i>re</i> , si usamos una grabación que da esa nota: <i>re-fa-sol-la-do, re</i> . Cantar todos juntos la escala diversas veces hasta que esté asimilada, sin decir el nombre de las notas, para no confundir a los participantes.
Desarrollo de la actividad. A partir de esa nota sostenida, cada persona va entrando de forma escalonada hasta unirse todas las voces creando una melodía que produzca un ambiente meditativo e hipnótico, dejando que resuenen las voces. El musicoterapeuta

indica el final de la improvisación tocando unos címbalos. No tomamos ningún pulso como referencia.

Variaciones. En lugar de hacer las entradas escalonadas pueden entrar todos a la vez.

Comentarios. Si se usan vocales y consonantes resonantes como, por ejemplo, la “m”, la “n” o el sonido “ng” se puede lograr una meditación muy efectiva, debido a que la resonancia de la suma de los sonidos ejerce de masaje relajante. Esta improvisación se parece a la **Actividad 52**, en la que se propone improvisar sobre una nota sostenida. La diferencia está en que en aquella no se establece ninguna escala ni tampoco se presupone que, necesariamente, deba crearse un clima de meditación, sino que puede producirse cualquier tipo de ambiente, desde uno alegre y extrovertido a otro más interiorizado. En cambio, en la actividad presente se busca como objetivo, precisamente, crear un clima de meditación. La utilización de una escala menor favorece la introversión.

Actividad 63. Improvisación melódica vocal en forma de meditación sobre el Canto del Lama.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta pone una grabación del disco Canto del Lama (Lama Gyurme), concretamente el tema *The Mantra of Padmasambhava*.

Desarrollo de la actividad. Todo el grupo a la vez inicia una improvisación a partir de lo que va oyendo, repitiendo e imitando la melodía durante un rato. Se trata de cantar con la idea de crear un estado de concentración y meditación, variando lo que se va escuchando en la grabación e improvisando sobre ello.

Variaciones. Además de cantar todos a la vez puede destinarse algún espacio para hacer solos, de cada participante o únicamente de los que sean voluntarios. Esta actividad es muy adecuada para sesiones individuales.

Comentarios. Es una melodía sencilla y muy repetitiva, por lo que es fácil predecirla, recordarla y seguirla.

Actividad 64. Improvisación melódica vocal sobre un sonido de base para expresar la música interior.

Situación espacial. Sentados en círculo, tomados de las manos.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una pequeña relajación y visualización para tomar contacto con la música que late en el interior de cada persona, para que cada uno la descubra y la identifique.

Desarrollo de la actividad. El grupo canta una nota que mantiene, con una intensidad suave para que sirva de apoyo sobre el cual cada uno pueda proyectar, por medio de la voz, su energía y su mundo interno, lleno de música. Sobre este sonido, que canta todo el grupo, cada persona, una por una y por turno, improvisa la que ha descubierto que es su propia música interior, identificándose con ella y disfrutando de poder mostrarla y compartirla. El grupo la escucha y mantiene ese soporte sonoro de un sonido. La improvisación tiene una duración libre y cuando termina comienza otra persona. La nota de base puede cambiar algo respecto a su altura para adaptarse a las distintas improvisaciones. En esta actividad son los que hacen ese sonido los que deben seguir a los que improvisan y no a la inversa.

Variaciones. Se puede dividir el grupo en dos mitades, de manera que unos hacen el sonido que sirve de base y los demás improvisan todos a la vez, mostrando su música interior, cada uno la suya, pero encajándola en el conjunto. Luego se cambian los roles. Es oportuno realizar esta actividad en sesiones individuales, en las que el musicoterapeuta puede apoyar el canto del usuario con un sonido de soporte.

Comentarios. Cuando se trabaja con la música que cada persona encuentra en su interior y que responde a una consigna común para todos, hay el peligro de que todas las improvisaciones se parezcan, porque se influyen unas a otras. Eso sucede cuando se hacen seguidas, sin interrupción. Para evitarlo, es útil dejar un corto espacio de tiempo para verbalizar al final de cada una, pidiendo a la persona que ha empezado a cantar que explique sus sensaciones. De esa manera se produce un corte con el ambiente creado y la persona que inicia la nueva improvisación no está condicionada, o no lo está tanto, por lo que ha escuchado anteriormente.

Actividad 65. Improvisación melódica vocal para rebajar el estrés.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una pequeña visualización para que cada persona se reconecte con su tranquilidad interior, en forma de imagen o

sensación. Se trata de encontrar un espacio de paz y bienestar, un lugar personal en el interior para poder ir siempre que se necesite, especialmente en los momentos en los que la ansiedad o el estrés amenacen con romper el equilibrio personal.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos se han instalado en ese lugar, el musicoterapeuta pide que empiecen a cantar a la vez, como si fuera una banda sonora que describa esa sensación que procede de cada uno. Improvisan una melodía que sea un reflejo de esa tranquilidad. Cuando el musicoterapeuta toca los címbalos se acaba.

Variaciones. Es una actividad muy adecuada para usar en una sesión individual.

Comentarios. Es importante que el musicoterapeuta destaque que ese lugar está siempre en el interior de cada uno y que se puede regresar a él en cualquier instante, no solo durante las sesiones. A veces, y si la persona tiene facilidad para la visualización, puede construirse un refugio imaginario, un espacio cómodo y reconocible en el que se sienta protegida y relajada.

Actividad 66. Improvisación melódica vocal para sentirse bien.

Situación espacial. Cada persona sentada en un rincón de la sala y separada al máximo del resto del grupo.

Desarrollo de la actividad. Cada participante, de forma individual, se canta a sí mismo una melodía improvisada para sentirse bien. Es un momento de introversión y de descubrimiento de las posibilidades que tiene la propia voz para hacernos sentir mejor cuando cantamos. Puede cantarse una melodía usando tan solo las vocales o añadir un mantra, una palabra, una frase, una afirmación, un permiso... lo que le apetezca y que le proporcione bienestar.

Variaciones. Esta actividad es ideal para realizar en sesiones individuales y para que los usuarios realicen en su casa cuando necesiten modificar su propio estado de ánimo y sentirse mejor.

Comentarios. En las sesiones grupales es primordial lograr el máximo distanciamiento y aislamiento entre los participantes, para que las voces de unos no se mezclen con las de los otros y lograr así unos momentos de privacidad, necesarios para recrearse en la música que cada uno se canta.

Actividad 67. Improvisación melódica vocal que refleje el estado del grupo.
Situación espacial. De pie, en círculo.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta pide que todos se concentren en percibir el estado anímico del grupo en ese momento, el clima que se desprende de la unión de todos los participantes. Indica que la persona que está a su derecha iniciará el canto y todos se añadirán.
Desarrollo de la actividad. Después de captar la atmósfera emocional y en función de cómo sea, entre todos se establece un pulso y se crea una pequeña base rítmica. A continuación, la persona que se ha elegido empieza a cantar una melodía y, poco a poco, se añaden los otros, cada uno cuando lo desee y siguiendo la idea musical introducida. Hay que estar atentos y escuchar mucho a los demás para saber en qué momento debemos callar y en cuál debemos cantar. Es un buen ejercicio de escucha que requiere saber jugar con los silencios. La persona que ha iniciado el canto es la que marca el final.
Variaciones. Se puede acordar que las voces entren en orden según la colocación en el círculo, en lugar de dejar que cada cual comience cuando quiera.
Comentarios. Se trata de una improvisación muy libre y sin consignas musicales. Hay que dejarse llevar por las sensaciones y procurar la máxima comunicación emocional entre los miembros del grupo.

Actividad 68. Improvisación melódica vocal sobre caricias musicales.
Situación espacial. Sentados en círculo y tomados de las manos.
Desarrollo de la actividad. Una persona voluntaria improvisa cantando una melodía inventada y dirigida a todo el grupo, a modo de caricia melódica. Imagina y visualiza cómo su voz va mimando a cada persona, acariciándola una por una. Puede ir mirando también a cada uno de los compañeros a medida que canta. Cuando acaba, el grupo le responde, cantando todos a la vez e intentando expresar el sentimiento que les ha creado su canto.
Variaciones. La persona que canta puede introducir una frase en forma de caricia hacia el grupo como, por ejemplo “me siento a gusto con vosotros”, “sois un grupo fantástico y acogedor”, “la energía del grupo me hace sentir bien” o “con vosotros me siento seguro y en paz”.

Comentarios. Es una actividad que se puede hacer en cada sesión, de manera que la persona que improvisa sea distinta cada vez. Si el grupo no se conoce o no tienen una cierta práctica en cantar solos pueden producirse vergüenzas y resistencias. Es preferible plantearla cuando el musicoterapeuta está seguro de que no habrá obstáculos. Cuando una persona canta para todo el grupo se produce una sensación de unión afectiva y de agradecimiento por parte de los “acariciados”, similar a la que tiene lugar siempre que alguien recibe la atención del grupo manifestada en forma de canto de afirmaciones, del nombre, de caricias, de permisos... Cuando alguien dedica su tiempo, su energía y su voluntad a cantarle a otra persona le está dando una gran prueba de amor.

Actividad 69. Improvisación melódica vocal sobre el canto del nombre.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Desarrollo de la actividad. Cada persona, por turno, dice en voz alta su nombre y expresa verbalmente la manera en que le gustaría que sonara musicalmente: intensidad, velocidad, carácter, etc. La persona que tiene a su derecha inicia una melodía improvisada que incluya el nombre del compañero y el resto del grupo se añade, siguiendo la atmósfera y la intención propuesta. Cantan todos excepto la persona que se ha presentado, que escucha y comenta, al terminar, si lo que le ha cantado el grupo se corresponde con la idea que tenía sobre el sonido de su nombre. Si no se parece a lo que ella ha expresado o descrito puede pedir algo más concreto y se repite la actividad. Por ejemplo, puede indicar que desearía que le cantaran su nombre más fuerte, más flojo, más despacio, más deprisa, etc. Se canta el nombre de cada miembro del grupo siguiendo el mismo procedimiento.

Variaciones. Es posible hacer una inspiración inicial y comenzar a improvisar todos a la vez en lugar de designar a una persona para que empiece cada improvisación. Otra variación es que cada persona empiece a cantar su nombre y luego calle mientras el grupo se lo canta, siguiendo la pauta que ha marcado ella misma.

Comentarios. Si no empiezan a cantar todos a la vez, sino que el encargado de empezar la improvisación es el compañero de la persona que dice su nombre y este no se atreve o no encuentra la manera de cantárselo, el musicoterapeuta puede participar proponiendo una melodía para iniciar la improvisación. Algunas veces resulta extraño escuchar el propio nombre cantado por los demás y hay personas que pueden sentirse incómodas al principio, pero con la práctica se convierte en una actividad que contribuye a la creación de lazos emocionales y a aumentar la autoestima de los participantes, que se sienten aceptados y reconocidos por el grupo.

Actividad 70. Improvisación melódica vocal sobre el dibujo de la propia voz.
Situación espacial. Sentados en círculo. Con papel blanco y colores de cera.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una pequeña visualización para que cada persona encuentre en su interior su voz auténtica, la que está libre de estereotipos e ideas preconcebidas, aquella que la caracteriza. Pide a los participantes que imaginen o vean su voz con formas y colores que se puedan plasmar en un dibujo, cosa que hacen a continuación. Cada persona realiza el dibujo de su propia voz.
Desarrollo de la actividad. Cuando todos han terminado se pone cada dibujo, de uno en uno, en el centro del grupo y entre todos se inicia una improvisación vocal, sin texto, que traduzca las sensaciones que transmite cada uno de los dibujos. Se inicia haciendo una inspiración, todos a la vez. La persona que ha dibujado no interviene, sino que escucha la música que le hacen los compañeros. Cuando acaba la improvisación expone sus impresiones y si le ha parecido que la música creada se corresponde con la emoción que ha sentido al descubrir y dibujar su voz, o cree que se debería modificar algo y en qué sentido. Si el desacuerdo es muy importante es aconsejable repetir la improvisación. Se crea una música para cada dibujo. Marca el final de cada improvisación una persona designada previamente.
Variaciones. En lugar de empezar todos a la vez se puede pedir al compañero que está al lado de la persona que ha dibujado que inicie el canto y el resto se añade, cantando todos juntos o empezando de forma escalonada.
Comentarios. El musicoterapeuta debe de tener en cuenta que no todas las personas tienen la misma facilidad para visualizar imágenes. Algunas son más perceptivas y, por lo tanto, al guiar la visualización es importante que hable no solo de ver imágenes sino también de percibir sensaciones auditivas, olfativas, táctiles, etc.

Actividad 71. Improvisación melódica vocal sobre la creatividad.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una visualización para tomar contacto con la creatividad que todos somos capaces de desarrollar. Deja unos instantes para que cada persona imagine cómo se manifiesta en ella esa riqueza personal y si tiene alguna forma, color, sonido, etc.
Desarrollo de la actividad. Todo el grupo canta a la vez, improvisando una melodía vocal que describa y exprese las sensaciones que se han tenido al conectar con la propia

creatividad. Empiezan todos a la vez, después de hacer una inspiración, y terminan a una señal del musicoterapeuta o de un director designado previamente.

Variaciones. El inicio de la improvisación puede ser escalonado, aunque eso siempre condiciona la música que surge, que termina influenciada por lo que canta la primera persona que interviene. En cambio, si comienzan todos a la vez, al principio hay un cierto caos sonoro, pero, poco a poco, el grupo va encontrando una expresión colectiva.

Comentarios. Hay que tener en cuenta la posibilidad de que haya personas que tengan dificultad para visualizar. En ese caso, se les indica que estén más pendientes de las sensaciones que de las imágenes. También puede pasar que alguien no haya logrado conectar con la creatividad y se sienta frustrado. Se le puede ofrecer un espacio para que exprese ese sentimiento, en forma de improvisación musical cantando o tocando, apoyada por el grupo, si lo desea. Siempre es beneficioso aceptar, integrar y canalizar todo tipo de emoción; hay que dejarla salir y facilitar momentos para su manifestación.

Actividad 72. Improvisación melódica vocal sobre una lista de valores.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. Entre todos se crea una lista de valores sociales o espirituales que sean importantes para los miembros del grupo. Por ejemplo: solidaridad, verdad, bondad, sinceridad, responsabilidad, amor, respeto, comprensión... Se establece un pulso antes de comenzar que refleje el tono vital del grupo: rápido si el grupo está activo y dinámico; lento si está relajado y pasivo.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta canta un sonido y partiendo de él se va creando una improvisación vocal con el texto de las palabras escritas. Después de cantar todos ese sonido inicial empieza un participante introduciendo una palabra, la que desee, y el resto se añade cantando la misma... Al cabo de un poco la siguiente persona, por orden de colocación, introduce una nueva palabra y todos pasan a cantarla. Luego, una tercera persona introduce otra palabra nueva y así hasta que se han acabado las de la lista. En ese momento todos cantan a la vez eligiendo la palabra que les resuena más, cada uno la que quiera.

Variaciones. Se puede acordar previamente que las palabras las introduzca una misma persona, o que cada cual introduzca una palabra cuando lo desee sin seguir el orden de colocación. En una sesión individual se puede pedir al usuario que elabore su propia lista y vaya improvisando con las palabras, con el soporte del musicoterapeuta, que canta con él.

Comentarios. Para que las palabras tengan la máxima fuerza es preferible que todos canten la misma a la vez, aunque sea con diferente ritmo y melodía, ya que de esta manera no se mezclan y llegan de forma clara a cada persona.

Actividad 73. Improvisación melódica vocal para el niño interior.

Situación espacial. Al principio distribuidos libremente por el espacio y luego sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una visualización para conectar con el niño interior. En el momento en que todos los participantes han visualizado de alguna manera ese niño interior, realizan su figura en plastilina.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos han terminado de modelar la figura se sientan en círculo, con ella en la mano. Cada persona, por turno, inicia una improvisación melódica con texto dedicada específicamente a su niño. Incluye el canto de frases de protección, como “ten confianza en mí”, “estoy contigo”, “no temas, yo te protejo”. El resto del grupo la acompaña cantando con ella, imitando su melodía y respetando el clima creado.

Variaciones. Puede hacerse la improvisación cantando todos a la vez desde el inicio, sin que haya nadie que comience y al que haya que seguir. Eso hay que valorarlo en función del momento del grupo, de la dificultad que pueda tener cada miembro para iniciar él solo el canto o del tiempo que se quiera destinar a la actividad. Si cantan todos a la vez desde el inicio se resuelven los problemas de timidez o falta de seguridad y también se acorta considerablemente la duración del trabajo, pero no se crean espacios en los que cada uno pueda expresarse de manera personal. Se puede usar la actividad en sesiones individuales.

Comentarios. Igual que la actividad de improvisación de una canción de cuna de la **Actividad 60**, es una propuesta movilizadora que puede producir reacciones emocionales intensas, pero no necesariamente tristes. A veces se da el caso de personas que lo viven como un juego alegre, y a las que el contacto con esa parte de ellas mismas no les produce recuerdos dolorosos, sino todo lo contrario.

Actividad 74. Improvisación melódica vocal para expresar la tristeza.
Situación espacial. Un usuario y el musicoterapeuta en sesión individual.
Desarrollo de la actividad. Se trata de una improvisación para expresar el estado de ánimo en los momentos de tristeza, si el usuario se encuentra en una situación así. Se le pide que observe su respiración durante unos instantes y después se le indica que empiece a cantar procurando expresar lo que siente en ese momento, sin juzgar la emoción ni rechazarla. Hay que dejar que aflore el sentimiento y que la música que surja de su interior actúe como un bálsamo, confortando y aliviando la melancolía y ayudando a modificar su estado de ánimo, poco a poco. El musicoterapeuta apoya con algún instrumento de sonido suave, con alguna intervención melódica puntual o con contacto físico si se requiere, a modo de consuelo (darle un abrazo, tomar al usuario de las manos, etc.).
Variaciones. Puede realizarse en grupo si hay alguna persona que esté pasando por una situación de duelo o tristeza. En ese caso, el grupo hará de apoyo y dejará que la persona se exprese buscando la sensación reconfortante que ofrece la música y la presencia del grupo. En el caso indicado, la realización de la actividad debe ser aceptada por la persona y por sus compañeros. Es posible, también, hacer una evocación de situaciones tristes que todos han vivido y expresar la tristeza por las pérdidas, improvisando vocalmente todos juntos.
Comentarios. Es una actividad de una gran carga emocional y puede despertar sentimientos dolorosos y heridas profundas. Si se realiza en grupo hay que estar seguro de que se podrán contener todas las emociones que se produzcan.

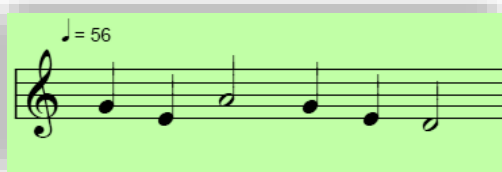
Actividad 75. Improvisación melódica vocal para crear vínculos.
Situación espacial. De pie, en círculo y tomados por la cintura.
Desarrollo de la actividad. Situados en círculo y tomados por la cintura, dejarse mecer por la música que se canta entre todos. Empieza el musicoterapeuta con una melodía cantada suavemente, con volumen bajo y con un pequeño dibujo melódico de cinco o seis notas, a modo de mantra y sin texto, solo cantando la “m” y el grupo lo va repitiendo. Con los ojos cerrados todos se dejan balancear hacia derecha e izquierda. Al cabo de unos instantes todo el grupo improvisa a partir de la idea melódica inicial.
Variaciones. En lugar de iniciar el canto el musicoterapeuta se puede pedir a un participante que lo haga él. También es posible inspirar todos a la vez y comenzar a

cantar juntos, en cuyo caso se empezará directamente la improvisación sin tener un dibujo melódico que sirva de base.

Comentarios. Es una actividad muy adecuada para despedir la sesión, incluso repitiéndola en cada una como un ritual de separación. También, como cierre de una serie de sesiones. El contacto físico, por una parte, el balanceo y la unión de las voces, por otra, ayudan a crear y afirmar los vínculos emocionales entre los participantes.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 75

Melodía que inicia el musicoterapeuta a partir de un pequeño dibujo melódico cantando muy suavemente con la “m”:



Actividad 76. Improvisación melódica vocal para la protección.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Desarrollo de la actividad. El grupo centra su atención en una persona cada vez y le improvisa una melodía vocal, sin texto, con la intención de que las vibraciones sonoras construyan una especie de escudo protector para esa persona, que la proteja de situaciones, personas y relaciones tóxicas. Empiezan todos a cantar a la vez, después de una inspiración. La persona a la que se dirige la improvisación no canta, tan solo recibe ese baño melódico lleno de cariño y dedicación por parte del grupo. Es conveniente que antes de iniciar la actividad se haga una visualización, guiada por el musicoterapeuta, en la que todos imaginen haces de luz que inciden en la persona y le crean una barrera imaginaria. Igualmente, la persona que recibe el canto puede pensar y visualizar también que recibe esos rayos de luz que la protegen. Después de cada improvisación se destina un breve espacio de tiempo para que la persona que ha recibido la protección exponga cómo se ha sentido y lo que ha imaginado mientras escuchaba el canto.

Variaciones. En lugar de empezar todos juntos, se puede indicar que empieza la persona que está situada al lado de la que recibirá la protección y los demás se añaden.

Comentarios. Esta improvisación se puede hacer en distintas sesiones, en las que se dedica la música a una, dos o tres personas, si no quiere ocuparse mucho tiempo en la actividad, sobre todo si se trata de un grupo numeroso.

Actividad 77. Improvisación melódica vocal para la sintonía emocional.

Situación espacial. Sentados en círculo y con los ojos cerrados.

Desarrollo de la actividad. Cantan todos a la vez, cada participante haciendo una improvisación y cantando sin texto, de manera que exprese sus sensaciones y sentimientos del momento de forma no verbal. Todos cantan y, al mismo tiempo, cada uno escucha a los demás hasta localizar a alguna persona que le transmita un sentimiento similar al suyo, que sintonice con sus emociones, momento en el cual canta con ella, creando diálogos e imitaciones. El musicoterapeuta marca el final.

Variaciones. El grupo puede estar de pie y desplazándose por el espacio, en lugar de estar sentados. Cuando un participante sintoniza con la voz que está en consonancia con su estado de ánimo, va al encuentro de esa persona, la toma de la mano y continúan cantando juntas. En ese caso todos estarán con los ojos abiertos para poderse desplazar con seguridad.

Comentarios. Las improvisaciones en las que se canta y se escucha a la vez son una ocasión inmejorable para desarrollar la capacidad auditiva y la escucha del otro, pero también son las más difíciles de realizar si los participantes no tienen un poco de práctica. Si resulta muy difícil cantar y escuchar al mismo tiempo, se puede dividir el grupo, de forma que una mitad cante y la otra mitad escuche hasta encontrar la voz que sintoniza, momento en el que se añade a su canto. Luego se intercambian los roles.

Improvisaciones melódicas vocales e instrumentales de carácter musical

Actividad 78. Improvisación melódica vocal e instrumental tipo blues en tres ruedas.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Se divide el grupo en función de lo que hará cada uno con el instrumento, además de cantar: llevar el pulso o tocar la base rítmica, dos roles que se deberán intercambiar. Se canta primero la escala de blues²² que se usará para crear

²² En el **Anexo** puedes encontrar algunos tipos de escalas de blues.

la melodía y se pica el ritmo que servirá de base. Se aprende de memoria, por repetición de lo que toque el musicoterapeuta.

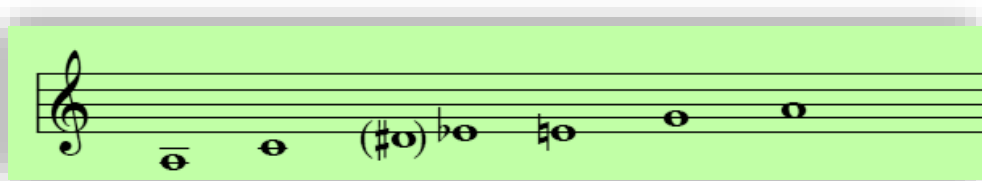
Desarrollo de la actividad. En la primera rueda el musicoterapeuta canta una frase melódica, usando sílabas y en forma de pregunta y cada participante, de uno en uno, le responde cantando individualmente. Como la rueda de blues tiene doce compases, que generalmente se dividen en tres periodos de cuatro, puede cantar cuatro y pedir que la respuesta sea de ocho, con lo que se construirá la frase completa entre los dos. Mientras, el resto acompaña con el instrumento, realizando el pulso o el ritmo, según lo que tenga asignado. Cuando todos han intervenido cantando la respuesta a distintas preguntas se realiza la segunda rueda, en la que cada uno hace un solo melódico, sin la intervención previa del musicoterapeuta, y lo pasa al compañero. En la tercera rueda improvisa todo el mundo cantando a la vez. El ritmo se va tocando siempre como base.

Variaciones. Esta actividad se puede usar también en sesiones individuales, cantando el musicoterapeuta y el usuario. En la primera rueda, en lugar de hacer el musicoterapeuta un periodo de cuatro compases a modo de pregunta y el usuario cantar ocho compases a modo de respuesta, puede proponer la frase entera de doce, lo cual alargará la duración de la actividad. La persona que hace el solo puede dejar de tocar el pulso o el ritmo para centrarse mejor en la melodía que improvisa.

Comentarios. En la tercera rueda, en la que todos improvisan a la vez, el grupo acostumbra a tomar ideas que han surgido, tanto en los solos como en la primera rueda, cuando se trataba de la forma pregunta-respuesta, con lo que se consigue bastante coherencia. Se trata de una improvisación melódica por lo que, de momento, no interviene la rueda de acordes distintiva del blues.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 78

Escala de blues que se toma como base:



Ritmo de base para acompañar. Se aprende de memoria. Son cuatro compases que se van repitiendo, interpretados con swing:

Con swing



Ejemplo de pregunta, de cuatro compases, que cantará el musicoterapeuta:

♩ = 80

Con swing



Ejemplo de respuesta, de ocho compases, que podría cantar un participante:



Actividad 79. Improvisación melódica vocal e instrumental siguiendo a un líder.
Situación espacial. En círculo, con los instrumentos en el centro.
Preparación de la actividad. Se pide una persona voluntaria o el musicoterapeuta indica a alguien que haga de líder. Ese papel será rotatorio y, por lo tanto, todos los participantes lo representarán en un momento u otro, no necesariamente en la misma sesión.
Desarrollo de la actividad. El líder propone una melodía que describa su estado de ánimo y el resto se añade, cantando y tocando instrumentos. Puede indicar a los participantes que hagan cambios de clima, de <i>tempo</i> , de intensidad, puede asignar solos, proponer diálogos, etc. También puede elegir previamente los instrumentos que quiere que intervengan, así como, igualmente, indicar que no quiere ninguno y que solo desea que se cante. Marca también el final de cada improvisación. Es importante improvisar el tiempo suficiente para que surjan ideas, dificultades, etc. Asimismo, hace falta que la persona que dirige pueda expresar si lo que hace el grupo es lo que ella desea, y si no lo es ha de encontrar una manera no verbal de hacerse entender y modificar el conjunto usando, por ejemplo, indicaciones gestuales, expresiones corporales o faciales, etc. Lo que le pida al grupo ha de originarse en su imaginación, en la música que suena en su interior y debe poder transmitirlo a los intérpretes que tiene ante sí de una forma eficiente.
Variaciones. En lugar de ir dando todas las indicaciones sobre la marcha el director puede determinar distintos aspectos antes de iniciar la improvisación, como los instrumentos que participan, qué o cómo se debe cantar, el orden de las entradas, qué ha de hacer cada persona, etc. Luego podrá ir modificando ciertos parámetros a medida que avance la interpretación y según lo que se vaya produciendo.
Comentarios. Al principio de la improvisación puede resultar difícil encontrar los gestos y las expresiones corporales para hacerse entender, pero con algo de práctica el líder va adquiriendo recursos y sabe comunicar lo que desea, basándose en lo que se está imaginando. En esta actividad improvisan tanto el líder como los intérpretes, puesto que las indicaciones son muy generales y cada instrumentista o cantante tiene bastantes posibilidades de elección.

Actividad 80. Improvisación melódica vocal e instrumental sin un líder definido.

Situación espacial. En círculo, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir.

Desarrollo de la actividad. Un participante propone alguna idea melódica e instrumental y se inicia la improvisación, que está basada en la escucha del conjunto. Durante la improvisación cualquier persona puede introducir una idea nueva y el resto puede seguirla o no. No hay un líder definido, nadie que dirija, pero pueden surgir liderazgos espontáneos. Es importante prolongar bastante la improvisación para que puedan ir surgiendo propuestas, repeticiones e imitaciones. También para ver si se produce algún momento de caos, al no haber ninguna directriz previa, y cómo lo gestiona y resuelve el grupo.

Variaciones. Es factible comenzar sin que nadie proponga ninguna idea inicial, sencillamente dando la señal para que todos comiencen a la vez el canto y la interpretación con instrumentos, y dejando que se vaya estructurando la improvisación de forma espontánea a partir del desconcierto inicial.

Comentarios. Puede parecer una forma sencilla de improvisar, pero la falta de alguien que dirija o, en su defecto, de consignas claras que hay que seguir, puede producir bastante inseguridad y desbordar al grupo si no tiene cierta experiencia y ha practicado bastante este tipo de improvisación.

Actividad 81. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un pulso y una escala.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta fija un pulso y canta una escala, por ejemplo, la escala menor. Para ir interiorizándolo, todos los participantes cantan diversas veces la escala y el arpeggio menor, para asentar la tonalidad, y siguiendo la velocidad del pulso.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta toma un tambor pequeño y sobre el pulso previamente definido y la misma escala menor va cantando frases melódicas que los participantes repiten de forma exacta, cantando todos a la vez. Después la consigna será hacer una respuesta no idéntica, es decir imitar y no repetir, esta vez de uno en uno. La duración de las intervenciones es libre. El grupo continúa marcando el pulso con los instrumentos e improvisando ritmos sencillos con ellos durante todas las intervenciones melódicas de solos.

Variaciones. Esta actividad se puede realizar en sesiones individuales en las que los diálogos se crean entre el musicoterapeuta y el usuario.

Comentarios. Es interesante que al cantar la escala al inicio se haga hincapié en la tónica y en su función de reposo. Esta actividad es bastante libre, puesto que solo se pide repetir e imitar las frases melódicas que canta el musicoterapeuta sin demasiadas consignas más.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 81

Melodía en *la* menor, con sensible, una de las que podría cantar el musicoterapeuta. Es de doce compases, aunque la duración de las que canten los participantes, de uno en uno, son de duración libre, no determinada:



Melodía en *la* menor, con sensible, una posible respuesta a la que canta el musicoterapeuta:



Actividad 82. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un ritmo obstinado, con solos.

Situación espacial. En círculo, con los instrumentos en el centro para poderlos elegir.

Preparación de la actividad. Antes de iniciar la improvisación es necesario inventar un ritmo obstinado de cuatro tiempos para que sirva de base. El musicoterapeuta puede proponer uno o pedir a un participante que lo sugiera. Según el estado de ánimo del grupo se puede buscar un ritmo rápido, que dé lugar a una creación musical más alegre y rítmica, o bien un ritmo pausado y lento que sugiera una improvisación más tranquila y expresiva. En función del carácter del ritmo propuesto cada participante elige un instrumento que le parezca apropiado.

Desarrollo de la actividad. Una vez establecido el ritmo, todo el grupo lo percute con los instrumentos. Se indica que una persona inicie la improvisación, cantando una melodía que le surja, sin texto, mientras el resto sigue haciendo el obstinado. La persona que ha iniciado el canto indica con un gesto a un compañero que puede añadirse y así se va haciendo hasta que han entrado todos y cantan a la vez. Al cabo de un rato, a una señal de la persona que ha empezado, callan las voces y se queda el ritmo solo durante varios compases. A continuación, empiezan los solos melódicos, que se suceden pasándoselos de una a otra persona, con un gesto o indicación, sin que el obstinado rítmico cese.

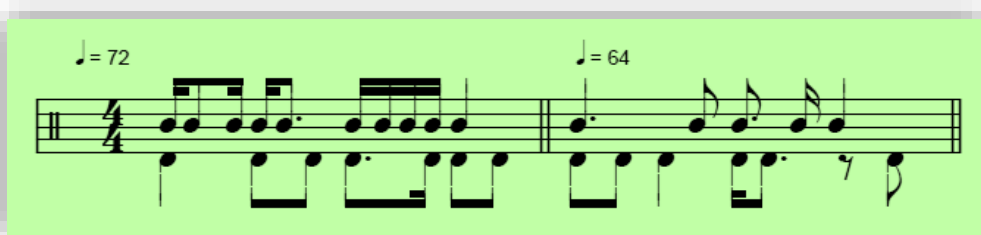
Variaciones. El inicio puede hacerse de manera que canten todos a la vez desde el principio, en lugar de entrar de forma escalonada. Los solos se pueden hacer por orden

de situación en el círculo, en lugar de pasárselos con una mirada o un gesto. El obstinado se puede realizar con percusiones corporales en lugar de instrumentos.

Comentarios. El obstinado puede ser de una sola línea rítmica, es decir, tocando todos el mismo ritmo, o de más de una línea; en este caso tendremos dos ritmos distintos que se superponen y que es conveniente que se toquen con instrumentos de timbre diferenciado. Por ejemplo, un ritmo con maderas y otro con membranas. En caso de usar percusiones corporales, se buscarán timbres distintos. Hay que procurar que el obstinado, si se interpreta con instrumentos, no tape a las voces cuando hacen los solos.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 82

Ritmos obstinados para usar como base de la improvisación. El primero es de carácter alegre y más rápido. El segundo permite una improvisación más tranquila. En ambos se proponen dos líneas rítmicas para tocar, si se desea, con dos tipos de instrumentos:



Actividad 83. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un tema.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Se determina quién empezará la improvisación proponiendo un tema melódico cantado, con vocales, sobre el que desarrollarla.

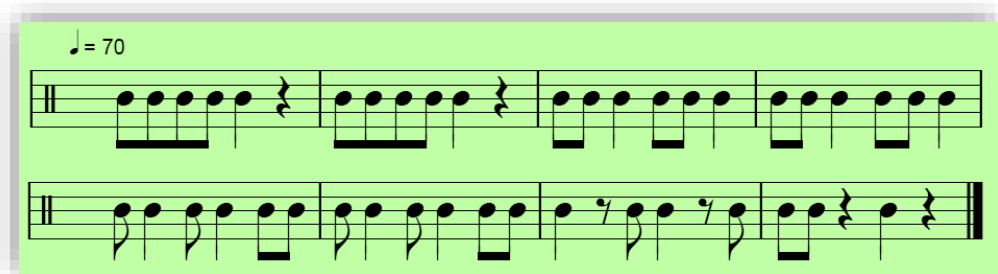
Desarrollo de la actividad. Una vez que la persona designada comienza a cantar el tema que haya inventado el resto se añade a su canto imitándola e improvisando, a la vez que se crea entre todos y sobre la marcha un acompañamiento instrumental para el tema melódico que se canta. Es necesario escuchar la música que se va produciendo y saber alternar el sonido y el silencio, saber callar en algunos momentos y también saber encontrar el momento para volver a cantar o tocar. Es importante escuchar y atender

a las ideas que sugieran los otros y saber estar con el volumen adecuado, que no sea ni demasiado fuerte ni demasiado flojo.

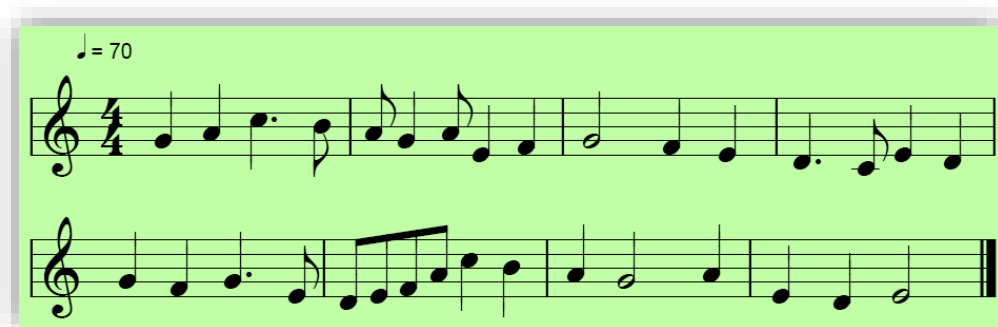
Comentarios. La elección de la persona que propone el tema puede ser por designación del musicoterapeuta o de forma voluntaria. En sesiones distintas puede ser otra persona del grupo.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 83

Ejemplo de ritmo para hacer el acompañamiento instrumental:



Ejemplo de un tema melódico propuesto:



Ejemplo de una improvisación sobre el tema propuesto:



Actividad 84. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un tema de jazz.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Elegir entre todos un tema musical de jazz que conozcan y que sea sencillo de estructura. Si no hay consenso o no todos lo conocen, el musicoterapeuta propondrá un tema y lo enseñará.

Desarrollo de la actividad. El grupo canta el tema al unísono diversas veces hasta que esté bien interiorizado. Se canta acompañándose de instrumentos que marcan la pulsación y realizan ritmos sencillos, en segundo plano. En ese momento, y a una señal del musicoterapeuta, se inicia la improvisación colectiva inspirada en la frase más característica, sin texto y sobre el mismo acompañamiento que se está tocando. Improvisan todos a la vez durante un rato. A otra señal del musicoterapeuta se vuelve a cantar la frase tal como es en el tema original.

Variaciones. En lugar de iniciar todos a la vez la improvisación cada participante puede hacer un solo, mientras el resto sigue con el acompañamiento instrumental. Se pasan el solo uno a otro con una indicación, gesto o mirada. También es posible empezar de forma escalonada y permanecer improvisando mientras el resto del grupo se va añadiendo. Esta actividad se puede realizar también en una sesión individual, en la que el usuario canta el tema y luego improvisa con el soporte instrumental del musicoterapeuta.

Comentarios. Aunque a veces resulta un poco complicado si no se ha trabajado previamente, se puede pedir a los participantes que intenten tomar alguna idea rítmica o melódica de la frase original y la incorporen a la improvisación. Es importante indicar que la improvisación la hagan sin texto, usando vocales.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 84

Un tema sobre el que realizar esta improvisación puede ser, por ejemplo, *Autumn Leaves*²³, un estándar de jazz. Está formado por dos frases diferenciadas, la primera de 8 + 8 compases y con inicio acéfalo. La segunda, de 16 compases también con inicios acéfalos, cosa que no es muy frecuente y sirve de ejemplo de este tipo de principio de frase. Se pueden encontrar grabaciones de distintos cantantes a velocidades muy contrastadas, algunas muy lentas y otras muy rápidas. Recomendando una velocidad más bien lenta, pero no demasiado, para facilitar la improvisación, que se planteará a partir de la primera frase. Para no complicar demasiado la actividad es preferible cantar el tema sin letra, usando cualquier sílaba.

El tema *Autumn Leaves* se interpreta con swing, aunque en la melodía no haya corcheas. Se entiende que el ritmo y la improvisación deben adaptarse a esa forma de interpretación.

Frase original:

♩ = 80

Lam⁷ Re⁷ Solmaj⁷

Domaj⁷ Fa[#]m^{7(b5)} 1. Si⁷ Mim

Mim 2. Si⁷ Mim Mim

Ritmo para acompañar:

²³ En el **Anexo** encontrarás la partitura entera, con indicación de los acordes.



Aunque haya versiones cantadas, además de las instrumentales, en jazz no se habla propiamente de *canción* sino de *tema*, vocal o instrumental según si el protagonista es una voz o un instrumento. El término *canción* se aplica a otros estilos, como el pop rock, en el que también se usa el término *balada*, cuando el ritmo es lento, o en la música popular.

Además de este tema, se puede usar también *All of Me*, que encontrarás en el **Anexo**.

Improvisación posible sobre *Autumn Leaves*:



Actividad 85. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una canción, con solos.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Elegir una canción²⁴ que todos conozcan o proponer una el musicoterapeuta. Puede elegirse una con estrofa y estribillo²⁵. Aprenderla y cantarla todos juntos, con el texto o no dependiendo de si es en español o en otro idioma, y buscando entre todos el pulso y el compás. Percutir el ritmo con las manos mientras se canta. Agrupar los instrumentos por igualdad de timbres, para que unos marquen el pulso (por ejemplo, los de membrana), otros percutan el ritmo (por ejemplo, las maderas) y otros marquen el primer tiempo de cada compás.

Desarrollo de la actividad. Cantar la canción elegida y añadir los instrumentos que acompañan, unos marcando el pulso, otros el ritmo y otros el compás. Usar un fragmento de la canción (el estribillo, por ejemplo) para hacer una improvisación melódica siguiendo el esquema Tema-Improvisación-Tema, y en el que la improvisación dure el mismo número de compases que el tema, y además se le parezca algo. Definir un director que marque los cambios de sección. La improvisación se hará a base de solos, cantando vocales o sílabas, mientras que el canto del estribillo lo cantará todo el grupo. Los solos se harán por orden de colocación. Para no alargar excesivamente la actividad y no tener que repetir dos veces seguidas el canto del estribillo de la canción (antes y después de cada improvisación), haremos una vez el estribillo, cantando todos juntos, y un solo melódico usando las vocales o las sílabas. Durante toda la interpretación los instrumentos siguen tocando el pulso, el ritmo de la canción y el compás, excepto durante la improvisación con solos, momento en que pararán de tocar los que hacían el ritmo, para no condicionar el solo. Algunas propuestas de canciones son: *My Way*, *Stand by Me*, *Hey Jude*, *Yesterday* (ejemplo de frase de 7 compases); todas tienen estribillos muy conocidos que se pueden tomar como base de improvisación.

Variaciones. Se pueden hacer varias ruedas de solos encadenadas entre estribillo y estribillo en lugar de volver a él después de cada improvisación.

²⁴ Se entiende por canción aquella música compuesta para ser cantada, es decir que tiene un texto. Si no se canta no es una canción, sino un tema musical instrumental.

²⁵ En la música popular y en el pop rock, muy a menudo la estrofa tiene la misma música y distinta letra. En cambio, el estribillo tiene la misma música y la misma letra y acostumbra a ser lo más característico y conocido.

Comentarios. Para que resulte más sencillo contar los tiempos de la improvisación y hacer que dure lo mismo que el estribillo, los participantes que marcan el compás con los instrumentos pueden tocar de forma distinta los inicios de los periodos, para dar una referencia. Por ejemplo, si la frase tiene ocho compases marcarán alguna diferencia cada cuatro, tocando de distinta forma o más fuerte.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 85

Ejemplo del estribillo de *I Just Called to Say I Love You*, de Stevie Wonder.

Puede servir de base a la improvisación. Como el tema es en inglés, se puede cantar con sílabas. Es una frase de 8 + 8 compases con principios acéfalos. Se puede hacer en un tono distinto si este resulta demasiado agudo para cantar.



Actividad 86. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una canción, con obstinado rítmico.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta enseña a cantar una canción o se elige una que todos conozcan y la cantan. Al hacerlo, se presta atención a las características vocales, buscando cómo y cuándo respirar, cómo vocalizar bien el texto, con qué intensidad y velocidad se cantará, haciéndolo con plena consciencia. Interiorizar la

canción cantándola tan solo internamente y, a una señal, cantarla todos de forma sonora para ver si coincide y si todos han llevado la misma pulsación interna. El musicoterapeuta propone un acompañamiento instrumental en forma de obstinado, de uno o dos compases, que se corresponda con el carácter de la canción.

Desarrollo de la actividad. Empieza todo el grupo cantando la canción, con el texto, y haciendo a la vez el obstinado rítmico con los instrumentos. Luego se empiezan a hacer improvisaciones melódicas individuales, usando vocales o sílabas y siguiendo la medida de la melodía, de forma que tenga el mismo número de tiempos o compases, mientras el grupo sigue haciendo el acompañamiento. Es posible inspirarse en una célula melódica o en una palabra del texto y repetirla o desarrollarla para realizar la improvisación. Las improvisaciones se hacen encadenadas y al final se vuelve a cantar la frase inicial, todos a la vez. Empieza la improvisación una persona designada por el musicoterapeuta y se sigue por orden de colocación en el círculo. Como sugerencia de canciones en español para poder cantar el texto sin problema podría prepararse: *Hijo de la luna*, *El hombre del piano* o el tema de amor de *El Padrino*, estas últimas están en inglés en el original, pero existe una letra en español. Otra propuesta es la canción *Do, Re, Mi*²⁶, de la película *Sonrisas y Lágrimas*, que tiene una versión de la letra en español.

Variaciones. Se puede intercalar el canto de la frase original entre todas o entre algunas de las improvisaciones. En ese caso, es conveniente asignar previamente un director que dé las indicaciones sobre qué hay que hacer en cada momento y quién debe cantar.

Comentarios. Si resulta complicado cantar, improvisar y tocar el obstinado al mismo tiempo se puede dividir el grupo de manera que unos toquen y otros canten. Luego se intercambian los roles.

Actividad 87. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una escala pentatónica con ritmo de swing.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta presenta la escala pentatónica (Mayor o menor) y se canta diversas veces prestando atención a la tónica para que se recuerde fácilmente.

Desarrollo de la actividad. Se establece un ritmo de swing, para tocar con los instrumentos, sobre el que hacer un juego de pregunta-respuesta melódica. El

²⁶ Encontrarás la partitura en el **Anexo**.

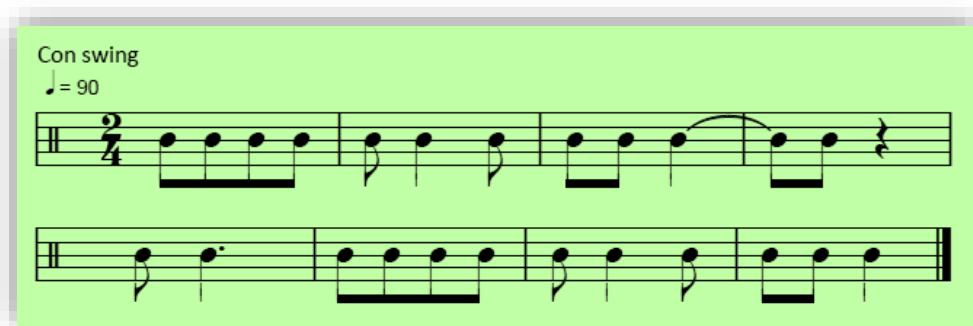
musicoterapeuta canta una frase melódica, con vocales o sílabas, en forma de pregunta que dirige a cada persona, individualmente y por turno, y esta le responde también cantando. La respuesta no debe ser igual, sino parecerse algo a la pregunta. Se pide que todas las frases acaben con la tónica. Cuando se ha acabado la rueda, improvisan cantando todos juntos; se eliminan los instrumentos, para que no tapen las voces y se pasa a hacer percusiones corporales, picando sobre las piernas para llevar el ritmo.

Variaciones. El musicoterapeuta canta la frase en forma de pregunta y la respuesta la realizan todos los participantes a la vez, basándose en la idea inicial. A continuación, se hace una rueda de solos vocales, sin dejar de marcar el ritmo con percusiones corporales para oír bien las voces.

Comentarios. El musicoterapeuta puede indicar que la primera parte de cada diálogo termine con una nota que dé sensación de suspensión, como la dominante, y la segunda parte lo haga con una nota conclusiva, en este caso la tónica.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 87

Ritmo para usar como base. Hay que interpretarlo con swing, cambiando el valor de las corcheas:



Melodía en escala pentatónica Mayor de *Do* que cantaría el musicoterapeuta. Hay que interpretarla con swing y a la misma velocidad que el ritmo:

Con swing

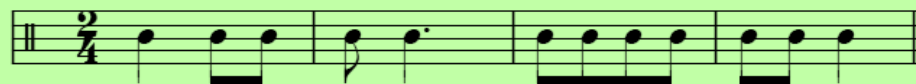
Actividad 88. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una escala, con un ritmo base y solos.
Situación espacial. Sentados en círculo, cada participante con un instrumento y el resto en el centro para poder cambiarlo.
Preparación de la actividad. Cantar la escala Mayor memorizando la tónica y cantando el arpeggio. Crear un ritmo con los instrumentos a partir de un pulso que sirva de base, por ejemplo, de cuatro compases.
Desarrollo de la actividad. Una vez se ha interiorizado el ritmo de base, que tocan los participantes con instrumentos, empiezan todos a la vez a cantar, creando una improvisación melódica con las notas de la escala que se ha trabajado, sin palabras, usando vocales. Cuando se ha improvisado durante un rato, el grupo calla y comienzan los solos, que se van haciendo por orden de colocación, mientras el resto continúa tocando el ritmo. Al final, al acabar los solos, vuelven a improvisar todos juntos. El ritmo puede variarse a lo largo de las improvisaciones, partiendo del mismo estilo.
Variaciones. Las entradas pueden ser escalonadas, por orden de situación o por invitación del participante anterior, que señala con una mirada o un gesto al siguiente en entrar.
Comentarios. Los instrumentos elegidos o la forma de hacerlos sonar se han de adaptar a las características de cada voz que haga el solo, a fin de tocar más flojo, más fuerte, o tomar un instrumento más grave o agudo. Por esa razón es conveniente tenerlos a mano, en el centro del círculo, para poder cambiarlos sobre la marcha. El ritmo de base que se elija condicionará también la improvisación, en función de la velocidad o del estilo que tenga.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 88

Ritmo de cuatro compases de carácter rítmico y rápido que puede servir de base de la improvisación:



Ritmo de cuatro compases de carácter lento que puede servir de base de la improvisación. Se puede interpretar con swing o no, lo que dará un resultado distinto, incluso en el aspecto melódico:



Actividad 89. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una escala, en forma de diálogo.

Situación espacial. Sentados en círculo con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta propone una escala, por ejemplo, la pentatónica menor. Se canta diversas veces hasta que esté interiorizada. Se establece un pulso en función del estado anímico del grupo.

Desarrollo de la actividad. El diálogo será en sentido inverso a lo que es habitual, es decir, una persona del grupo improvisa una frase en forma de pregunta, cantando con vocales o sílabas sobre la escala y el pulso dado, y el musicoterapeuta le responde. Cuando ha intervenido todo el mundo, se hace el diálogo entre los miembros del grupo; o sea, una persona canta la pregunta y el compañero le responde. Mientras se realizan esos diálogos el resto del grupo acompaña con instrumentos creando diversos ritmos. Cuando han dialogado todos se continúa la improvisación cantando juntos. A una señal del musicoterapeuta se termina.

Variaciones. Se puede saltar la primera parte, la del diálogo participante-musicoterapeuta y empezar directamente con los diálogos entre los participantes. La

actividad es adecuada para realizar en sesiones individuales, en las que el diálogo se produce entre el musicoterapeuta y el usuario.

Comentarios. Los acompañamientos instrumentales deben adaptarse al volumen de las voces que hacen solos, para no taparlas, y al carácter de las melodías que se creen.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 89

Ejemplos de una frase melódica cantada por un participante a modo de pregunta y de la respuesta del musicoterapeuta, sobre la escala menor pentatónica de /a/:

The image displays two musical examples on a light green background. Each example consists of two staves of music in 2/4 time, with a tempo marking of ♩ = 80. The first example is labeled 'Participante' and shows a melodic phrase in the treble clef. The second example is labeled 'Musicoterapeuta' and shows a response melodic phrase, also in the treble clef. Both phrases are composed of eighth and quarter notes, following a pentatonic scale pattern.

Ejemplo de ritmo para acompañar:



Actividad 90. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una idea musical.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada uno con un instrumento.

Desarrollo de la actividad. Cada participante, por turno, imagina una idea musical, pensando que saca de casa los sonidos, a pasear y para que tomen el sol; los hace audibles con su voz, acompañándose de un instrumento. Cuando tiene definida la idea la expresa cantando y el resto del grupo se le añade cantando y tocando. Primero el grupo repite la idea igual y luego la va variando e improvisando sobre ella.

Comentarios. Es una improvisación bastante sencilla porque no hay muchas consignas que seguir y el grupo, al principio, canta lo mismo que la persona que ha iniciado la idea musical hasta que introduce variaciones e improvisaciones. La imagen de sacar los sonidos también es muy simple, pero ayuda a visualizar que están en el interior y que se deben exteriorizar. Es adecuada para grupos que tienen poca práctica en improvisar.

Actividad 91. Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un mismo inicio.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta inicia todas las improvisaciones cantando los primeros cuatro tiempos (cada vez diferentes) y cada improvisación debe empezar igual que ese inicio y variar después. La duración de las improvisaciones es libre, tan solo deben cumplir el requisito de empezar como lo ha hecho el

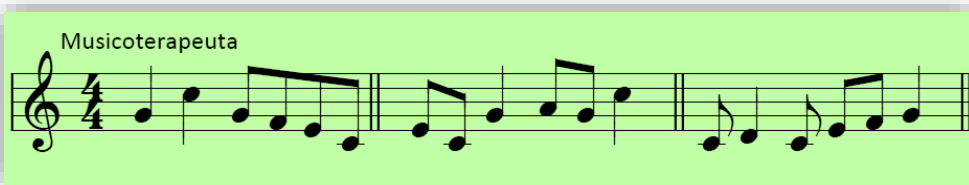
musicoterapeuta. Todo el grupo toca instrumentos, acompañando con ritmo, durante todas las improvisaciones, excepto en la propia para poder centrarse mejor en el canto.

Variaciones. En lugar de cantar el musicoterapeuta el principio de cada improvisación y que este sea distinto en cada una, se puede memorizar un inicio, igual para todas las improvisaciones, y hacerlas seguidas, una después de la otra, por orden de colocación, empezando cada una de la misma manera.

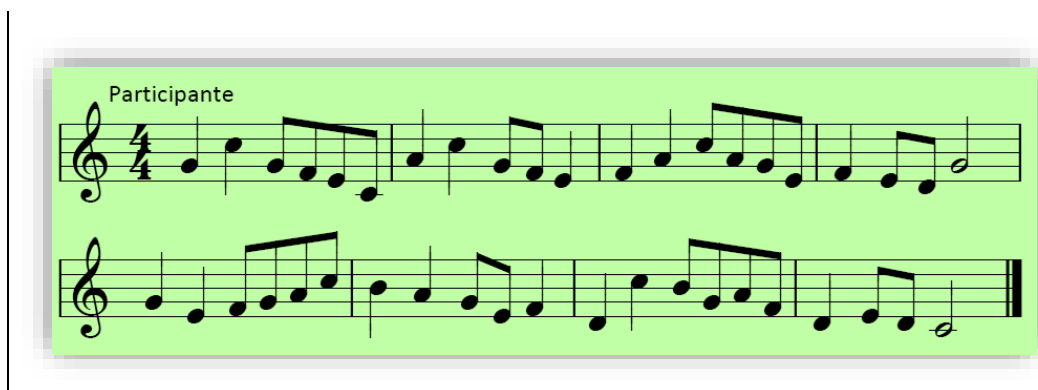
Comentarios. En el caso de memorizar un inicio y que sirva de referencia para todas las improvisaciones, es interesante ver de qué manera pueden variar las ideas musicales de cada persona a partir de una misma sugerencia. Es cierto que el hecho de tener que respetar un inicio condiciona bastante, puesto que en ese comienzo ya encontramos una pulsación determinada, que implica velocidad, un tipo de escala y un carácter, que puede ser más o menos rítmico, con swing, más melódico, etc. No obstante, siempre existe la posibilidad de variar alguna de esas premisas en función de la inventiva de cada participante y de su momento. Por otro lado, esa estructura infunde tranquilidad y seguridad a los usuarios, a la vez que los adiestra en la capacidad de seguir instrucciones musicales sencillas. Hay que tener presente el volumen con el que se tocan los instrumentos, para no tapar las voces en los solos.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 91

Tres modelos de principio de cuatro tiempos cantados por el musicoterapeuta:



Ejemplo de improvisación a partir del primer inicio:



Improvisaciones melódicas vocales e instrumentales de carácter emocional

Actividad 92. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una canción de la infancia.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta conduce una pequeña relajación e interiorización para que cada participante tome contacto con los recuerdos de la infancia y pueda evocar uno que sea musical, en forma de una canción o melodía que cantara él o que le cantaran habitualmente y que tenga un significado emocional importante. Por ejemplo, algo que le cantara su madre, su abuela o su padre.

Desarrollo de la actividad. Cada participante, de forma individual y por turno, canta la melodía o canción mientras el grupo le escucha y acompaña con instrumentos, respetando el clima emocional que transmite la persona que se expresa. Una vez que ha expuesto el tema musical, ella misma empieza a desarrollar una improvisación melódica a la que se une el resto del grupo, en segundo plano y cantando de forma similar a como lo hace la protagonista.

Variaciones. Cada persona puede enseñar la canción a los compañeros para que la canten con ella antes de hacer el solo improvisado.

Comentarios. Es una actividad muy adecuada para usar en sesiones individuales. Cuando se realiza en grupo hay que contar con que es posible que las intervenciones resulten un poco largas, así que puede ser conveniente que los participantes hagan la actividad en distintas sesiones. Esta improvisación, como otras en las que los participantes reviven aspectos de su infancia, puede desencadenar recuerdos tristes o dolorosos que el musicoterapeuta debe prever, contener y elaborar.

Actividad 93. Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un dibujo.
Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en medio. Con papel blanco y colores de cera o similares.
Preparación de la actividad. Los dibujos sobre los que se harán las improvisaciones (una para cada dibujo) estarán realizados por los participantes. Previamente a la improvisación el musicoterapeuta habrá dado indicaciones para que cada persona dibuje su estado de ánimo del momento, plasmando a través de las formas y los colores cómo se siente. Se irán poniendo los dibujos en el centro, uno a uno, y el grupo hará una improvisación melódica con voces e instrumentos a partir de lo que reflejen.
Desarrollo de la actividad. Los participantes observan el dibujo elegido y, en función de lo que les transmita, optan por unos instrumentos u otros. La persona de la derecha del que ha realizado el dibujo empieza a cantar una melodía sin texto, con vocalizaciones y acompañándose del instrumento seleccionado. El resto de los participantes se añaden a la vez, en el momento en que ha quedado definido el carácter y el tempo de la improvisación. Después de cantar un rato, la persona que ha iniciado el canto da la señal para terminar. La que ha hecho el dibujo no toca, tan solo escucha y al final de la improvisación expresa sus sensaciones, explicando si el clima que se ha creado se corresponde con lo que ha querido comunicar y transmitir con su dibujo.
Variaciones. Pueden hacerse las entradas escalonadas a partir de la primera persona que canta y sumándose progresivamente a ella en lugar de entrar todo el resto del grupo a la vez.
Comentarios. Es posible que la traducción del dibujo a música no siempre coincida con el estado de ánimo que su autor ha querido reflejar. En este caso, y una vez expresada su disconformidad, le pediremos que sea él quien inicie la improvisación para asegurarnos de que el resultado musical se corresponda con su emoción. Se ha realizado ya una improvisación sobre un dibujo en el apartado de improvisaciones sonoras, en la Actividad 12 . En lugar de sonidos aquí usamos la voz y la melodía, que hace resonar el universo emocional de los participantes de forma muy intensa.

Actividad 94. Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de imágenes.
Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta sugiere que el grupo elija un tema concreto como, por ejemplo, un paisaje (de mar, de montaña, de nieve...), los elementos (aire, agua, fuego, tierra), un personaje y sus valores morales, etc. Cuando

se han puesto de acuerdo sobre el tema se pide a cada persona que evoque mentalmente las imágenes que le aparecen al pensar en ello. Cada persona elige los instrumentos apropiados para transmitir las sensaciones y emociones que le provocan esas imágenes.

Desarrollo de la actividad. Una persona empieza explicando de forma verbal cuáles son las imágenes que le aparecen y cómo las experimenta, qué le hacen sentir. El grupo escucha atentamente lo que explica y, después de hacer una profunda inspiración todos a la vez, inician el canto intentando reflejar musicalmente lo que la persona ha expresado. Ella también participa y se encarga de marcar el final. Se usan los instrumentos para ayudar a crear el clima adecuado. Se canta sin texto, con vocales y sílabas.

Variaciones. Una vez que la persona ha explicado sus imágenes e impresiones puede ser que otra inicie el canto y el resto del grupo se añada a partir de lo que propone. En ese caso, la primera persona escuchará y expondrá después si la música creada se corresponde con sus imágenes.

Comentarios. Esta actividad es muy parecida a la de improvisar a partir de un dibujo, en la **Actividad 93**, solo que en este caso la imagen no es visible, sino que está en la mente de cada persona y hay que captarla e intuir la a partir de su expresión verbal.

Actividad 95. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las estaciones.

Situación espacial. Sentados en círculo y con los instrumentos en el centro para poder elegirlos.

Preparación de la actividad. Entre todos se acuerda un contenido que tenga que ver con la estación presente (primavera, verano, otoño, invierno) y se comentan las emociones que, en general, producen al grupo: alegría, vitalidad, cansancio, agobio, nostalgia, tristeza... Se trata de ponerse de acuerdo sobre dos o tres emociones parecidas (por ejemplo, alegría, dinamismo, optimismo o, por el contrario, nostalgia, añoranza, tristeza) y reflejarlas a través de la melodía.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta designa a una persona para que inicie la melodía, sin texto, y el resto se añade empezando todos a la vez y cantando la misma idea melódica con alguna variación. El grupo se acompaña de instrumentos, que pueden marcar la pulsación y hacer un poco de base rítmica, sobre todo si se describen emociones alegres y dinámicas. La persona que ha iniciado el canto marca el final.

Variaciones. Esta actividad puede realizarse en una sesión individual, en la que pediremos al usuario que elija una estación y las emociones que le despierta y les ponga una melodía. El musicoterapeuta le acompaña con algún instrumento, cantando e imitando alguna de sus ideas musicales.

Comentarios. En esta improvisación no hay consignas musicales, sino que se trata de describir emociones. No siempre la falta de consignas equivale a mayor facilidad, sino que puede resultar complicado si el grupo no está habituado a interiorizar y a expresar sensaciones y emociones.

Actividad 96. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un árbol.

Situación espacial. Sentados en círculo con papel y colores de cera o similares.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta dirige una visualización en la que hay que imaginar un árbol y pide que todos se centren en observar al máximo los detalles relativos a su tamaño, forma, color, ubicación con respecto al espacio, cómo son sus hojas, si tiene frutos, si está al sol o a la sombra, si está solo o en compañía de otros árboles, etc. A continuación, todos realizan un dibujo del árbol visualizado y cada persona lo explica a los compañeros hablando de él en primera persona, como si fuera el árbol.

Desarrollo de la actividad. Cuando cada participante ha presentado el dibujo y ha explicado su árbol se hace una improvisación colectiva para cada uno, partiendo de lo que refleja el dibujo y de lo que ha manifestado la persona de sí misma. El grupo improvisa con instrumentos y voz mirando el dibujo y captando el estado de ánimo de quien lo ha hecho. La persona a quien va dirigida la música tan solo escucha, sin cantar. Empiezan todos a la vez a una señal del musicoterapeuta o de un director que se haya nombrado y que será el que marcará el final de la improvisación. La interpretación se hace usando sonidos cantados con vocales o sílabas, sin texto, y con instrumentos para ayudar a crear el clima apropiado.

Variaciones. Es posible empezar cada improvisación de forma escalonada, a partir de la persona que está a la derecha del autor del dibujo, por ejemplo, y se van añadiendo uno a uno todos los participantes por orden de colocación.

Comentarios. Después de cada improvisación es necesario dejar unos momentos para que la persona que ha explicado su árbol diga si la música que le ha creado el grupo se ajusta a su vivencia. Esos instantes sirven también para que el grupo no esté influenciado por el carácter y el clima de la música que acaba de crear y pueda empezar

la siguiente improvisación sin contaminaciones. Acostumbra a resultar bastante difícil hablar del árbol en primera persona diciendo “tengo muchas hojas”, “tengo un tronco robusto”, “tengo pocas raíces, etc.”. Eso se debe a que cuando se dibuja el árbol cada persona, de una u otra manera, se está reflejando a sí misma pero no es consciente de ello. En el momento de hablar del árbol como si fuera ella misma se le hace evidente la relación entre lo que explica de algo externo (un árbol) y sus propias características y problemáticas.

Actividad 97. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre recuerdos de la niñez.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder elegirlos.

Preparación de la actividad. Después de hacer una pequeña relajación el musicoterapeuta pide a cada participante que retroceda hasta su niñez y recuerde alguna situación o acontecimiento que fuera triste y otro que fuera alegre.

Desarrollo de la actividad. Cada persona, por turno y de forma individual, le pone música primero a su recuerdo triste, improvisando con la voz una melodía que transmita ese recuerdo. A continuación, revive el recuerdo alegre y le pone música también. El grupo apoya cada intervención cantando con ella y tocando instrumentos para acompañarla. Se realiza lo mismo con todos los componentes del grupo.

Variaciones. Se puede pedir que cada persona evoque el recuerdo triste en primer lugar, una después de la otra, y luego todos evoquen el recuerdo alegre, para no mezclar las dos emociones. Igualmente, se puede organizar la actividad en parejas, en lugar de intervenir todo el grupo; en este caso cada uno canta sus recuerdos al compañero, que le acompaña con la voz y el instrumento. Luego se cambian los roles. También es adecuada para usar en sesiones individuales.

Comentarios. Esta actividad puede movilizar bastante a los participantes, destapando recuerdos que, además de tristes, puedan ser dolorosos. Es mejor realizarla cuando se conoce bien al grupo y este está suficientemente trabajado como para poder enfrentarse a sentimientos intensos.

Actividad 98. Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un cuadro.
Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta propone la visión de un cuadro que sea representativo y que se corresponda con alguna característica del grupo o con su momento vital, es decir, que exprese una situación o emoción que sintonice con la del grupo. Cada persona lo observa y se hace consciente de las sensaciones que le produce el cuadro y elige un instrumento que pueda transmitir los sentimientos que le sugiere, junto con la voz.
Desarrollo de la actividad. Una persona del grupo, designada por el musicoterapeuta, inicia la improvisación, tocando y cantando lo que le inspire el cuadro. El resto se añade, empezando todos a la vez, hasta crear un conjunto de voces e instrumentos que describan y expresen el ambiente y la emoción que propone el cuadro. La persona que ha iniciado el canto marca el final.
Variaciones. Es posible hacer una inspiración todos a la vez y empezar a cantar y tocar juntos, en lugar de empezar una persona sola. También se puede pedir a cada participante que proponga un cuadro que le resulte significativo, lo lleve a la sesión y se haga música para él en distintos encuentros. La actividad es adecuada para realizar en sesiones individuales.
Comentarios. Es importante que el musicoterapeuta deje un espacio para interiorizar las imágenes y conectar con las sensaciones antes de empezar a cantar. Como se ha comentado, la diferencia entre esta improvisación y la que aparece en el apartado de improvisación sonora, en la Actividad 11 , es que ahora se trata de inventar melodías y no tan solo sonidos de distinta altura más o menos organizados. El uso de la voz construyendo melodía tiene un efecto muy intenso sobre el mundo emocional de los participantes.

Actividad 99. Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un poema.
Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en medio.
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta lee un poema ²⁷ que sea significativo y que describa una emoción que haya surgido en la sesión, que se haya comentado o que

²⁷ En mi libro *El cálido abrazo de la música* encontrarás una selección de poemas que describen distintas emociones. También en internet hay muchas páginas de recopilación de poemas.

crea que es la adecuada para el momento en el que se encuentra el grupo. Cuando termina, deja unos instantes para interiorizar las emociones que cada uno siente y, acto seguido, todos a la vez realizan una inspiración profunda para iniciar el canto. Cada persona elige un instrumento que le parezca apropiado y empieza a cantar y tocar junto con los demás, expresando las sensaciones que se le han despertado con la lectura del poema, escuchando al resto y conectando con las emociones de los demás.

Variaciones. Puede iniciarse el canto de forma escalonada siguiendo el orden de colocación en el círculo. Esta actividad es muy adecuada para una sesión individual.

Comentarios. En el momento de elegir los instrumentos es importante que cada persona lo haga pensando en la emoción que desea expresar, y que sea el más adecuado para transmitirla. La misma observación que en la anterior improvisación, la de la **Actividad 98**, con respecto a la diferencia cualitativa entre usar tan solo sonido o usar voz y melodía, ya que en el apartado de improvisaciones sonoras se ha planteado también una actividad sobre la lectura de un poema.

Actividad 100. Improvisación melódica vocal e instrumental de caricias verbales.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder elegirlos.

Preparación de la actividad. Cada persona piensa una caricia verbal, algo que le agrade de su compañero de la derecha (o de la izquierda). Elige un instrumento que esté en consonancia con lo que quiere expresar.

Desarrollo de la actividad. La primera persona en participar le expresa al compañero la caricia verbal que ha pensado, poniéndole música con la voz y tocando el instrumento. La persona que recibe la caricia escucha atentamente sin intervenir. El grupo se añade empezando todos a la vez y cantando también la frase iniciada, siguiendo la idea melódica de quien ha empezado a cantar y tocando los instrumentos. Cuando se ha terminado interviene otra persona cantándole una caricia verbal a su compañero y se repite el mismo procedimiento. Al terminar la actividad cada persona expresa sus sensaciones y emociones y si le ha costado recibir esa caricia. La persona que ha iniciado el canto es quien marca el final.

Comentarios. Esta actividad es muy parecida a la improvisación sobre las *Cualidades que veo en ti*, en la **Actividad 117**, solo que en esta última se trata, sobre todo, y en la medida de lo posible, de destacar cualidades esenciales; en cambio, en la presente improvisación las caricias verbales pueden referirse a aspectos más superficiales y es

más adecuada para un grupo que no se conoce mucho. Por ejemplo, “me gusta cómo te mueves” o “me gusta tu voz”. En las actividades en las que una persona recibe el reconocimiento de los compañeros en forma de caricia verbal o del canto de su nombre es muy posible que se produzca alguna incomodidad: hay personas a las que les cuesta recibir palabras elogiosas. Cuando sucede esto es una oportunidad para que el musicoterapeuta haga notar que quizás detrás de ese desagrado hay una falta de autoestima y el sentimiento de no merecer esas atenciones. Es un aspecto para trabajar en las sesiones.

Actividad 101. Improvisación melódica vocal e instrumental de músicas dedicadas.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder elegirlos y cambiarlos en cada improvisación.

Desarrollo de la actividad. El grupo improvisa una música apropiada para cada participante, dedicada a él. Situados en círculo, el grupo visualiza una por una a cada persona, por orden, a la vez que todos conectan con la propia intuición y sabiduría interior, buscando dedicarle una música que la defina, con la que se pueda identificar. En este momento, cada uno elige un instrumento que le parezca adecuado para la persona a la que se va a cantar. Empieza una persona del grupo, de manera voluntaria o por indicación del musicoterapeuta, y el resto se añade cantando y tocando. Ella será la que marque el final. La persona a la que se le dedica la música no participa activamente, sino que escucha y luego comenta si le ha parecido que tiene relación con su esencia, si se siente identificada con ella. La melodía se canta sin texto.

Comentarios. En el caso de que la persona a la que se ha dirigido la música no se sienta conforme con lo que ha recibido del grupo puede expresarlo e incluso se puede repetir la improvisación. No suele suceder, pero cabe la posibilidad de que alguien considere que la música que se le ha dedicado era demasiado suave, demasiado potente o enérgica, demasiado fuerte, etc. y no la describe bien. Esta actividad, como todas las que se centran en dedicar una improvisación a cada persona del grupo, ocupa gran cantidad de tiempo. El musicoterapeuta debe valorar si es preferible ocupar este tiempo en una sola sesión o distribuirlo entre varias, de manera que en cada una se dedique una música tan solo a dos o tres personas. A lo largo de este texto se proponen distintas improvisaciones dirigidas a los componentes del grupo, en forma de protección, caricias grupales, músicas dedicadas, etc. Considero que es necesario e importante destinar tiempo a estos aspectos porque favorecen los vínculos entre los participantes y contribuyen a mejorar su autoconcepto y su autoestima.

Actividad 102. Improvisación melódica vocal e instrumental para expresar la emoción.

Situación espacial. En parejas, separadas al máximo unas de otras, cada persona con un instrumento.

Desarrollo de la actividad. Cada uno expresa al compañero su emoción del momento improvisando y cantando una melodía sin texto, usando vocales y sílabas y tocando un instrumento. Este le escucha y le responde cantando y tocando también, haciéndole saber que le comprende. Luego se cambian los roles y empieza el otro, que es respondido a su vez. Puede hacerse la actividad con los ojos cerrados o abiertos y mirándose, como sea más cómodo.

Variaciones. En lugar de hacer la actividad en parejas se puede llevar a cabo con todo el grupo. Cada persona, por turno, le expresa a un compañero, cantando, cómo se siente en ese momento. Elige a su interlocutor con la mirada y este le escucha y responde, pero no de forma literal, sino tratando de devolver lo que le ha impactado del otro, lo que ha sentido escuchándolo. El resto del grupo apoya tan solo tocando instrumentos, respetando la emoción y el clima creado por la persona que ha iniciado el canto. Otra variación consiste en que cada persona, por turno, cree una melodía sin texto, con la voz, para expresar su emoción del momento. El grupo se añade y la acompaña solo con la voz, cantando. En este caso se hace sin acompañamiento instrumental para poder oírse mejor y para que los instrumentos no tapen las voces. En una sesión individual también es muy factible realizar esta improvisación.

Comentarios. Esta actividad se puede realizar de las dos maneras en distintas sesiones. Así, una vez se puede implicar a todo el grupo, aunque la comunicación se dé entre dos personas, y en otra sesión distinta se puede plantear hacerla en parejas.

Actividad 103. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre el dibujo de la emoción.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder elegir el adecuado a cada dibujo. Con papel blanco y colores de cera o similares.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta propone a cada persona realizar un dibujo de la emoción expresada en la **Actividad 102**. Es interesante realizar la presente actividad a continuación de la citada, en la misma sesión. Si no es posible, por falta de tiempo, se puede hacer en una sesión posterior. En este caso, propondrá un pequeño ejercicio de evocación de la emoción que cada uno describió, ayudándose de la

visualización y del recuerdo de la improvisación que se hizo. A continuación, cada participante elabora un dibujo en que se plasme esa emoción.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos han hecho su dibujo el grupo pone música a cada uno de ellos, por turno, cantando y tocando instrumentos, procurando expresar lo que transmite. Después de contemplar el dibujo, cada uno elige un instrumento que le parezca apropiado para reflejar las sensaciones que le comunica. Empieza la improvisación la persona de la derecha (o de la izquierda) del autor del dibujo y el resto va entrando escalonadamente, por orden de colocación, cantando y tocando. El autor del dibujo no canta ni toca, tan solo escucha. Al terminar, cada persona explica si la música que ha hecho el grupo a su dibujo se corresponde con lo que ella quería expresar. Si no es así, se repiten las interpretaciones, siguiendo indicaciones del autor del dibujo, que puede hacer aportaciones respecto de la música que le parece que encaja mejor con sus imágenes y emociones. Otra posibilidad es que en lugar de dar indicaciones verbales inicie él la improvisación.

Variaciones. En lugar de iniciar la improvisación el compañero es factible empezar todos a la vez. Igualmente, es posible que la persona que ha hecho el dibujo efectúe un solo mientras el grupo se mantiene tocando instrumentos. Otra variación es que se plantee como un trabajo en parejas y cada persona muestre el dibujo a su compañero y sea este el que le improvise una música. Se cambian los roles a continuación. Es adecuado realizar la actividad en sesiones individuales.

Comentarios. Si se desea llevar a cabo la **Actividad 102** y la presente en la misma sesión es muy recomendable que en aquella se opte por la realización en parejas, ya que ocupa menos tiempo que si hacemos intervenir individualmente a cada participante cantando y con el grupo respondiéndole. En la presente actividad también se puede trabajar en parejas, aunque es menos efectivo que recibir el *feedback* de todos.

Actividad 104. Improvisación melódica vocal e instrumental para expresar las emociones básicas.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en medio.

Preparación de la actividad. Empezar hablando de las emociones básicas y de las muchas y distintas clasificaciones que existen sobre ellas. Hay algunas emociones en las que todos los teóricos se ponen de acuerdo en considerarlas básicas, pero otras que algunos las consideran básicas y otros no. Partiremos de la idea del Análisis Transaccional, que considera que existen 6 y son: afecto, miedo, enojo, tristeza, alegría, tranquilidad. Se pide a los participantes que hagan una lista y pongan por orden esas 6

emociones básicas, según las que predominen más o menos en cada cual, de manera que la que aparece primero sea la que más manifiestan y la última la que menos.

Desarrollo de la actividad. Cada persona, una por una, elige su última emoción, la que expresa menos a menudo, y le pone música cantando e inventando una melodía sin texto que exprese esa emoción. El grupo se añade y la acompaña cantando y tocando instrumentos, siguiendo el clima creado por quien ha iniciado la improvisación. Se trata de expresarla con la máxima intensidad, para integrarla y poder reconocerla como propia.

Variaciones. Se puede pedir a dos personas que tengan la misma emoción en el último término de la lista, es decir, la que manifiestan menos frecuentemente, que se unan iniciando una misma improvisación, a la que el grupo se les une posteriormente. En una sesión individual se pide al usuario que elabore la misma lista y ponga voz y melodía a su emoción menos expresada habitualmente.

Comentarios. El objetivo de esta actividad es reconocer las emociones que se manifiestan menos a menudo, puesto que se trata de emociones que se consideran muchas veces “negativas”, que pueden estar reprimidas y que frecuentemente se ven sustituidas por otras socialmente mejor valoradas. Por ejemplo, el enfado puede sustituir a la tristeza e impedir que esta se manifieste. Con esta ordenación de las emociones se pretende que los usuarios se hagan conscientes de las emociones que manifiestan menos y se les invita a que las dejen salir a través de la expresión musical y se reconcilien con ellas. Como el trabajo es largo, se puede hacer que canten la mitad de los asistentes en cada sesión. Es posible cantar también con movimiento.

Actividad 105. Improvisación melódica vocal e instrumental para la calma interior.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada persona con un instrumento de sonido suave, tipo palo de lluvia, crótalos, tambor oceánico, cortinilla, etc.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una pequeña visualización para encontrarse con un lugar interior en el que cada persona se conecte con la sensación de calma, paz y tranquilidad y se sienta relajada.

Desarrollo de la actividad. Cuando crea que el grupo ha visualizado y tomado contacto con ese lugar y con las sensaciones que le produce, el musicoterapeuta empieza a cantar, con sonido suave y con vocales, una melodía tranquila que sirva de pauta para la improvisación. Se le añade todo el grupo cantando a la vez, de manera que cada persona se deje llevar por las imágenes e intente recrear esa calma interior dándole

sonido musical. Es necesario escucharse y ser conscientes de que todos forman parte del conjunto para que todas las voces se ajusten al máximo entre sí.

Variaciones. Es posible empezar a improvisar todos a la vez, después de hacer una inspiración conjunta, en lugar de ser el musicoterapeuta el que inicia el canto. Esta actividad se puede realizar también en sesiones individuales en las que cantará tan solo el usuario acompañado por el musicoterapeuta.

Comentarios. El hecho de poner música, en forma de melodía, a las sensaciones y emociones hace que se fijen de manera más firme en el inconsciente, ya que la persona está implicada físicamente (con la respiración y el manejo de la voz), emocionalmente, con el uso de la melodía, e intelectualmente por medio de la visualización, que es una construcción mental. Por otro lado, es de destacar que entre todas las improvisaciones propuestas en este libro hay varias que están encaminadas a lograr la paz, la calma interior, la tranquilidad, la relajación. Esto es así porque la tensión se ha convertido en una de las particularidades de la vida cotidiana de la mayoría de las personas y, por lo tanto, es de la máxima importancia aprender mecanismos para contrarrestar el malestar producido por la ansiedad y el estrés habituales. Por otro lado, las sugerencias de improvisación destinadas a solventar esos estados de crispación son de distinta índole, con el fin de poder aplicarlos en circunstancias terapéuticas diversas. Así, se proponen improvisaciones sonoras, melódicas vocales, melódicas vocales e instrumentales y armónicas. De ese modo el musicoterapeuta puede disponer de recursos distintos para utilizar en función de las características del grupo y de lo que le sea más conveniente. Algunas de las actividades mencionadas proponen, además, el aprendizaje de algún mecanismo que permita al usuario aplicarlo en su vida cotidiana, sin necesidad de esperar a la sesión de musicoterapia.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 105

Melodía que puede iniciar el musicoterapeuta, después de la visualización, para crear una base sobre la que basarse la improvisación. Es una melodía tranquila, lenta (como indica la equivalencia metronómica) y en modo menor, lo que favorece la introversión:



Actividad 106. Improvisación melódica vocal e instrumental para la autorrelajación.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada uno con un instrumento de sonido suave.

Preparación de la actividad. Se realizan unas inspiraciones abdominales profundas, primero sin sonido y luego con sonido, usando las vocales y las consonantes resonantes, en forma de *toning*²⁸. Se indica a los participantes que el objetivo principal de esta actividad es aprender a relajarse de manera individual, a través de la respiración y con el canto de melodías y frases que afirmen la capacidad de cada persona de calmarse.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta introduce una frase melódica sencilla de carácter tranquilo y los participantes la repiten varias veces como si fuera un mantra. Cuando está interiorizada todos a la vez inician una improvisación sobre esa idea musical que mantenga el clima de relajación, usando vocales y sílabas y acompañándose con los instrumentos. Luego se añade un texto que sea una afirmación de la capacidad de tranquilizarse y que incite a la relajación. Por ejemplo, “tengo tranquilidad”, “puedo calmarme”, “soy capaz de relajarme”, etc.

Variaciones. Se puede usar alguna melodía que sea conocida y que tenga un carácter tranquilo y relajante como base para la improvisación. Esta actividad es muy aconsejable para las sesiones individuales y, como se ha indicado, para ponerla en práctica cada uno en su ámbito cotidiano.

Comentarios. Es interesante grabar la melodía para poder recordarla en cualquier momento y usarla para autorrelajarse. Con una letra inventada sobre la tranquilidad estas músicas se pueden convertir en una especie de mantra que crea un reflejo condicionado, de manera que cada vez que se canta produce un estado parecido. En

²⁸ Puedes consultar el libro *El cálido abrazo de la música. Una guía de musicoterapia para profundizar en esta técnica de canto*.

mis sesiones he usado distintas músicas y una de ellas es una adaptación de la canción de Enya, *Isobella*.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 106

Esta canción, con letra propia y música de Enya, cantada a tiempo muy lento como en el original, es muy efectiva para la relajación:

Música: Enya
Letra: Conxa Trallero

Ten - go_en mí la tran - qui - li -
Sé cal - mar - mi pro - pia_an - sie -
dad. dad. ¡Yo sé!

Actividad 107. Improvisación melódica vocal e instrumental para las autocaricias verbales.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Cada persona piensa una caricia verbal que le gustaría darse a sí misma y la expresa al grupo en forma de autocaricia. Por ejemplo: “me gusta mi creatividad”, “me gusta el sonido de mi voz”, “estoy contento con mi vida”, o “estoy contento de mi flexibilidad”, etc.

Desarrollo de la actividad. Cada persona, una por una, empieza cantando una frase y el resto del grupo se añade a su canto, tocando también instrumentos y cantándole la frase en segunda persona, como por ejemplo “te gusta tu creatividad”, “te gusta el sonido de tu voz”, “estás contento con tu vida” o “estás contento de tu flexibilidad”. La persona que se autoacaricia es la protagonista y debe marcar la pauta de inicio y final y el carácter de la improvisación. En cada improvisación el grupo entra cantando y tocando todos a la vez.

Variaciones. Esta actividad se puede realizar en sesiones individuales en las que la persona canta las frases apoyada por el musicoterapeuta que canta y toca con ella. Igualmente, cada persona la puede practicar en su casa ella sola.

Comentarios. Es interesante grabar todas las intervenciones para que cada persona pueda recordar la melodía que ha creado para su frase de autocaricia y se la pueda repetir siempre que lo necesite.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 107

Ejemplo de melodía improvisada con una autocaricia relativa a la creatividad:



Actividad 108. Improvisación melódica vocal e instrumental para reflejar la esencia.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder elegir el adecuado en cada intervención.

Preparación de la actividad. Se trata de hacer varias improvisaciones, una por cada participante. Antes de iniciarlas el grupo se concentra en cada persona, una por una y por turno, a fin de captar su esencia y su energía y hacerle una música que sirva de soporte para que esa persona se exprese y deje salir su potencialidad.

Desarrollo de la actividad. El compañero que está a la izquierda de la persona a la que se destina la improvisación inicia el canto de una música que sienta que es la adecuada a sus peculiaridades. Se añaden el resto de los participantes, entrando todos a la vez y cantando y tocando instrumentos, que variarán en función de lo que se cante a cada participante. Por ejemplo, si la propuesta musical tiene un aire rítmico se elegirán instrumentos que tengan un sonido más concreto; si la propuesta musical es más bien

tenue y vaporosa se elegirán instrumentos que tengan una sonoridad etérea. La persona a la que se le canta escucha y recibe el regalo del grupo, sin tocar ni cantar.

Variaciones. Antes de empezar cada improvisación, el encargado de iniciarla puede expresar verbalmente las sensaciones que le despierta la persona elegida, como una manera de orientar previamente el carácter de la música que va a proponer. Eso facilita la elección de los instrumentos. También se puede hacer la actividad en parejas, siguiendo el mismo esquema.

Actividad 109. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre afirmaciones.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder acceder a ellos fácilmente en cada improvisación.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta realiza una reflexión sobre la importancia de las afirmaciones, especialmente de aquellos aspectos que cada persona quiere mejorar de sí misma y ya está en proceso de conseguir. Pide que cada participante piense en un atributo personal que sea significativo para él en ese momento y que cree una frase de afirmación para expresar su capacidad para lograrlo y superar los obstáculos que se lo impidan. Por ejemplo, se puede decir a sí mismo: “Soy capaz de...” o bien “Estoy consiguiendo...”, en donde los puntos suspensivos se sustituyen por la cualidad que quiere adquirir la persona. Por ejemplo: expresarme, estar tranquilo, cantar, estar alegre, ser generoso... Es mejor afirmarlo en presente (estoy consiguiendo ser o hacer...) que en futuro (conseguiré ser o hacer...), para que el registro emocional y mental sea que ya se está logrando.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos tienen elegida su frase de afirmación, una persona la expresa verbalmente. Su compañero de al lado le pone música, improvisando una melodía que incluya el nombre de la persona y la frase dicha en segunda persona como, por ejemplo: “xxx, eres capaz de...” o “xxx, estás consiguiendo...” El grupo se añade cantando y tocando instrumentos y siguiendo la pauta que ha propuesto la persona que ha iniciado la melodía. A partir de la melodía propuesta cada participante realiza variaciones. El que ha iniciado el canto marca el final. La persona que ha verbalizado la afirmación tan solo escucha, sin cantar, dejando que penetre en ella la afirmación.

Variaciones. En lugar de iniciar el canto un compañero, pueden empezar todos a la vez tras una inspiración profunda²⁹.

Comentarios. El hecho de cantar las afirmaciones hace que tengan mayor efecto sobre la persona, debido a la implicación emocional que les confiere el aspecto melódico y que está íntimamente relacionado con los aspectos afectivos, junto con el uso de la voz, que puede conectar con recuerdos muy emotivos, como la madre cuando nos cantaba de pequeños.

Actividad 110. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre cualidades emocionales.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Cada persona elige una emoción importante para ella. Puede ser la misma que en la actividad sobre las emociones positivas, en la **Actividad 61**, u otra distinta. Elabora una afirmación sobre esa emoción, de manera que indique que ella ya la posee. Por ejemplo, puede ser del tipo: “soy luz”, “soy comprensión”, “soy ternura”, “soy sosiego”, etc.

Desarrollo de la actividad. Cuando todos la tienen pensada, una persona empieza a cantar su frase y el grupo se añade, empezando todos a la vez y cantando y tocando los instrumentos. Los compañeros le cantan la frase en segunda persona.

Variaciones. Las entradas del grupo pueden ser escalonadas. Se puede realizar en sesiones individuales.

Comentarios. Improvisar sobre frases verbales tiene la ventaja de que resulta más sencillo, ya que el texto ofrece una estructura, pero también ejerce de limitación, ya que, si las frases son cortas, cuesta construir melodías largas, a no ser que los participantes aprendan a variar las ideas melódicas cantando sobre el mismo texto. El musicoterapeuta puede sugerir que se repitan palabras o se amplíe la frase. Por ejemplo, si la frase inicial es “soy creatividad”, se puede alargar la frase diciendo: “soy, soy, soy, creatividad, creatividad; siempre tengo creatividad; me manifiesto con toda mi creatividad; soy, soy, soy siempre, siempre, todo creatividad”, etc.

²⁹ El sentido de realizar una inspiración profunda todos a la vez viene de la sincronización que se crea entre el grupo al unificarse el pulso y la respiración. También se produce una unión emocional en la intención de todos de empezar a cantar juntos de forma armónica. En el arte se habla muy a menudo de la inspiración como elemento generador de la creatividad.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 110

Melodía con el texto ampliado de la afirmación “soy creatividad”, con algunas de las frases sugeridas para formar una melodía de ocho compases:



Actividad 111. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre frases-permiso.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. Cada persona elige una frase-permiso que la ayude en sus dificultades relacionadas con el convencimiento de los derechos que tiene, y que a veces ella misma se niega. Puede plantearla con la forma “tengo derecho a...”, sustituyendo los puntos suspensivos por “cuidarme”, “estar tranquilo”, “equivocarme”, “confiar”, “ir despacio”, “decir que no”, etc.

Desarrollo de la actividad. Una persona del grupo inicia el canto de su frase-permiso improvisando una melodía cantada, con el texto de la frase, y acompañándose de un instrumento. El resto de los compañeros, cuando ha escuchado su frase, se añade a la improvisación cantándosela en segunda persona, en la forma “tienes derecho a...”, e incluyendo su nombre. A continuación, otra persona presenta su frase y se realiza el mismo proceso.

Comentarios. Esta actividad la acostumbro a realizar casi siempre en relación con los Impulsores, un concepto del Análisis Transaccional que puedes consultar en algunos libros escritos por mí. Habitualmente, lo que hago es proponer que las personas busquen sus frases-permiso relacionadas con los impulsores que predominan en ellas.

No obstante, se puede realizar la actividad sin referirse directamente a ellos, haciendo reflexionar a los participantes sobre las cosas que les representan una mayor dificultad. Así, si una persona es muy perfeccionista le convendrá cantar que tiene derecho a equivocarse, por ejemplo. O si es habitualmente muy desconfiada, será interesante que su frase sea “tengo derecho a confiar”. El canto de estas frases-permisos acompañadas por el grupo tiene un impacto emocional considerable, lo que ayuda en gran medida a contrarrestar las creencias erróneas. Si resultan demasiado cortas para improvisar una melodía, se puede usar el recurso de alargarlas repitiendo palabras o intercalando frases, como “siempre”, “a todas horas”, “en todo momento”, etc. siguiendo el ejemplo de la **Actividad 110**.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 111

Ejemplo de improvisación sobre una frase-permisos:



Actividad 112. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la música del grupo.

Situación espacial. En círculo, sentados o de pie, con los instrumentos en el centro.

Preparación de la actividad. Entre todos se crean frases verbales que definan y describan el momento del grupo o sus particularidades. Por ejemplo, “estamos unidos por la música”, “nos hemos encontrado y hemos creado un gran afecto”, etc.” Se escriben y se deciden algunas como texto para la improvisación.

Desarrollo de la actividad. Se inicia una pulsación que introduce un participante y se establece un sencillo ritmo de base tocado con los instrumentos. El musicoterapeuta pide a un miembro del grupo que empiece a cantar una de las frases, improvisando una melodía con el texto, y el resto se añade cantando y tocando instrumentos, todos a la vez. Sin dejar de cantar, otro participante introduce la siguiente frase y todos se añaden. Cuando se han cantado todas y se ha improvisado sobre ellas, paran un instante de cantar y tocar y un nuevo participante inicia el canto de las frases de manera enlazada, una después de otra. El grupo se añade e improvisan todos juntos usando todas las frases, cada persona en el orden que quiera.

Variaciones. Se puede añadir el movimiento, si el grupo está de pie. Si el musicoterapeuta considera que va a ser complicado o que se va a utilizar demasiado tiempo en cantar e improvisar sobre cada una de las frases y después sobre todas a la vez, puede proponer una estructura más sencilla, de manera que cada persona invente la melodía para una frase sin que intervenga el grupo cada vez; este tan solo acompaña con instrumentos. Cuando se han cantado todas las frases se hace una intervención colectiva cantando juntos todas las frases en el orden que deseen.

Comentarios. Es una actividad muy apropiada como despedida de una sesión intensa o como final de un taller largo o de un conjunto de sesiones, a modo de cierre o como refuerzo de los vínculos.

Actividad 113. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la música personal.

Situación espacial. Al principio distribuidos por el espacio, lo más alejados unos de otros que sea posible. Luego, sentados en círculo con los instrumentos al alcance para poder elegirlos en cada improvisación.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una interiorización en la que cada miembro del grupo hace una exploración buscando su música personal, aquella que le caracteriza en ese momento, la que le resuena de manera especial.

Desarrollo de la actividad. Cada participante, por turno, muestra a los demás, cantando, su música y la comparte con el grupo, que canta también lo mismo que él y le acompaña con instrumentos, todos a la vez. Además de escuchar y acompañar, cada miembro del grupo está pendiente de las imágenes y sensaciones que le aparezcan para explicarlas después. El musicoterapeuta propone que otro participante se siente detrás de la persona que canta y le abraza por la espalda, para infundirle confianza y seguridad. Previamente puede preguntarle a cada participante qué cree que le

ayudaría a cantar (un contacto, una mirada, cantar con él...) y hacer que lo pida a algún compañero.

Variaciones. Es posible proponer que a cada música personal le responda tan solo una persona cantando, en lugar de hacerlo todo el grupo, (la de su derecha o la de su izquierda) y el resto toque instrumentos con un volumen flojo para no tapar. Otra posibilidad es que cuando cada persona presenta su música, el resto le responda haciendo una improvisación en forma de variación sobre lo que ha cantado.

Comentarios. Es importante cantar y tocar desde el corazón, meterse dentro de la música y aplicar, en la medida de lo posible, todo lo que se haya trabajado e incorporado sobre la voz (actitud, postura, fuerza, fluidez, etc.). La búsqueda de la música personal es un trabajo individual que se puede hacer en la sesión, cada persona aislada del resto, o bien en casa. Es recomendable grabarla para que no se olvide. Después de cada interpretación es conveniente hacer una puesta en común para comentar cómo se ha sentido la persona que ha presentado su música respecto de la intervención que ha hecho el grupo. Igualmente, es una forma de poner distancia entre una música y otra, para no mezclarlas y para que las improvisaciones no se parezcan demasiado.

Actividad 114. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la seguridad.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada persona con un instrumento.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una pequeña interiorización y visualización y pide a los participantes que evoquen una situación de seguridad que hayan vivido y experimentado con intensidad.

Desarrollo de la actividad. El grupo empieza a improvisar, cantando todos a la vez, describiendo esa sensación y usando, al principio, tan solo vocales y acompañándose de los instrumentos. En un momento dado el musicoterapeuta introduce el canto de afirmaciones como “me siento seguro, estoy muy seguro, cada día más seguro”, “me siento protegido” y añade su nombre, “yo soy ... y me siento seguro”, de manera que cada miembro del grupo elija una afirmación y la cante con el texto.

Variaciones. Se puede utilizar esta actividad en sesiones individuales, en las que el musicoterapeuta acompaña al usuario tocando instrumentos y cantándole las afirmaciones en segunda persona.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 114

Ejemplo de improvisación sobre una frase que afirma la seguridad:



Actividad 115. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la visualización del lago.

Situación espacial. Sentados en círculo, cada uno con un instrumento de sonido suave como el palo de lluvia, el tambor oceánico, los címbalos, la cortinilla...

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta guía una visualización en la que, caminando por un prado, se llega a un lago tranquilo en el que se mece una barca.

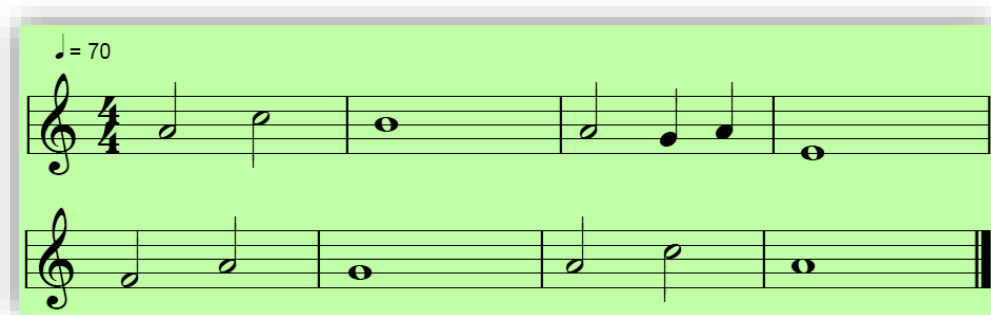
Desarrollo de la actividad. Cuando están situados con su imaginación en el paisaje, el musicoterapeuta indica que todos deben empezar a cantar y tocar los instrumentos, poniéndole una especie de banda sonora a la situación, a fin de crear un clima musical de paz y tranquilidad. El grupo canta y toca un rato, adentrándose en las sensaciones de relajación. El musicoterapeuta marca con un sonido prefijado que vayan acabando de cantar. Antes de visualizar la vuelta, se les indica que siempre que deseen revivir las sensaciones de calma pueden volver con la imaginación a ese lugar, a ese lago, y cantar para entrar de una manera más profunda en la situación.

Variaciones. El musicoterapeuta es quien empieza a cantar en lugar de indicar al grupo que lo hagan ellos.

Comentarios. En las visualizaciones es importante dar opciones de notar, percibir, sentir, oler, etc. para aquellas personas que no son tan visuales y a las que les cuesta formarse imágenes de las cosas, pero son eficientes reviviendo sonidos, olores, ambientes... En esta visualización y en otras actividades en las que se pide poner música a impresiones o sensaciones producidas por un paisaje, una estación, etc. es importante aclarar que no se trata de hacer onomatopeyas imitando los sonidos naturales, como en alguna otra actividad específica de imitación, sino que se deben expresar las emociones que esta contemplación provoca en cada uno.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 115

Ejemplo de melodía que puede cantar el musicoterapeuta para iniciar la improvisación. Es una frase lenta y se canta suavemente, incitando a la calma y la relajación:



Actividad 116. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las cualidades musicales.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta realiza un ejercicio previo en el que hace una serie de preguntas a los participantes sobre sus dificultades musicales (cuáles creen que son, a qué se deben, etc.). Seguidamente, les pregunta sobre sus habilidades musicales, que son el tema de la improvisación que se dispone a plantear. Cada persona se interroga sobre sus cualidades musicales, pensando qué cree que hace mejor o en qué es más hábil: si tiene buena voz y afina, si tiene un buen sentido del ritmo, o quizás manifiesta una gran sensibilidad musical o tiene buen oído. Cada uno elabora una lista

escrita con sus cualidades musicales y las sensaciones que ha tenido al pensar sobre ellas. Las explica y las comparte con el grupo.

Desarrollo de la actividad. Entre todo el grupo se construyen frases, primero verbales y luego con melodía, que expliquen las cualidades de cada persona y se usan como base para cada una de las improvisaciones (una para cada persona). Cada usuario elige una frase o dos para que le cante el grupo. La persona de su derecha comienza cantándole las frases y enseguida se añade el resto del grupo, todos a la vez, cantando y tocando instrumentos. La persona a la que se le canta escucha sin cantar ni tocar y al final expresa sus sensaciones de manera verbal. Las frases pueden tener la estructura siguiente: “xxx tienes una hermosa voz”, o “xxx tu ritmo es enérgico y vital”, “xxx tienes un oído sensacional”, “xxx eres músico y sientes la música”, etc. En lugar de las xxx se canta el nombre de la persona. Como en las **Actividades 110 y 111**, es posible alargar la duración de las improvisaciones añadiendo más frases, del tipo “siempre”, “en todo momento”, “de forma extraordinaria”, “cada vez más y más”, etc.

Variaciones. Puede ser la propia persona la que empiece cantándose las frases que el grupo ha elegido para ella y el resto se añade después, entrando todos a la vez o de forma escalonada. En este caso, la persona cantará la frase en primera persona: “tengo una hermosa voz”, “mi ritmo es enérgico y vital”, etc. En una sesión individual se pedirá al usuario que piense frases sobre sus cualidades y las cante, con el apoyo vocal e instrumental del musicoterapeuta.

Comentarios. Este tipo de actividades, en las que hay una fase preparatoria larga pueden ocupar bastante tiempo si se hace una improvisación para cada participante. Por esa razón puede ser aconsejable no realizarlas todas en una sola sesión.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 116

Ejemplo de una melodía muy sencilla para cantar una afirmación sobre una cualidad musical, en este caso tener una hermosa voz:

persona protagonista va escuchando los elogios que le han dedicado sus compañeros, si se la ve más segura, más cómoda o, por el contrario, se muestra molesta al oír las alabanzas. Esta actividad es interesante realizarla cuando el grupo se conoce puesto que, de esta manera, se pueden encontrar cualidades más profundas, menos visibles externamente. Si el grupo se conoce poco o es la primera vez que coinciden, la lista de cualidades se referirá sobre todo a aspectos externos de la persona o a lo que sus compañeros hayan podido percibir de ella.

Actividad 118. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre el dibujo de las cualidades.

Situación espacial. Sentados en círculo, con los instrumentos en el centro para poder elegir y cambiar. Con papel blanco y colores de cera o similares.

Preparación de la actividad. Cada persona piensa en la cualidad que más le guste de su compañero de la derecha o la que más sobresalga de él y la plasma en un dibujo.

Desarrollo de la actividad. Cuando se han terminado los dibujos estos se sitúan uno por uno en el centro del grupo y se hace música para cada uno de ellos, de forma grupal e improvisando con la voz y los instrumentos. La persona que ha realizado el dibujo del compañero inicia, el canto introduciendo alguna palabra, si lo desea, que describa la cualidad que ha querido representar. El grupo se añade, cantando y tocando. La persona a la que se le canta, la que protagoniza el dibujo, escucha sin participar y luego expresa las emociones que ha experimentado.

Variaciones. En lugar de iniciar el canto la persona que ha realizado el dibujo puede hacerlo otro miembro del grupo.

Comentarios. Es una actividad para afirmar la autoestima y reforzar los vínculos afectivos del grupo. Se trata de una variante de la **Actividad 100**, dedicada a las caricias verbales, y de la **Actividad 117** destinada a cantar las cualidades de los compañeros, pero en lugar de expresar cantando lo que cada persona encuentra loable de los demás miembros del grupo, en esta se trata de reflejarlo en un dibujo y luego ponerle sonido vocal. En unos casos usamos el lenguaje verbal, expresando con frases las cualidades, y en el caso de la actividad presente se usa el lenguaje no verbal, basado en plasmar y transmitir imágenes, percepciones y sensaciones.

Actividad 119. Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las emociones-obstáculo.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta explica que las emociones obstáculo son aquellas que representan un impedimento para avanzar en nuestra evolución, las que nos coartan la libertad y hacen que sea más costoso sentirse realizados. Pueden ser el miedo, la envidia, la pereza, la ira, el orgullo... A continuación, y entre todos, se hace una lista con las emociones que representan un obstáculo para cada uno de los miembros del grupo y otra lista con las emociones contrarias.

Desarrollo de la actividad. Empiezan a cantar todos juntos diciendo el nombre de las emociones que aparecen en la primera lista, una por una y visualizando la situación conflictiva que se haya vivido o que se vive habitualmente relacionada con esa emoción. Previamente se ha designado a una persona para que introduzca el nombre de las emociones de la lista hasta que se han cantado todas. En ese momento el grupo improvisa, todos juntos pero cada uno tomando los nombres de las emociones-obstáculo que desee. Es importante expresar la emoción también desde el registro corporal que haya dejado. Después de esa primera etapa, se pasa a cantar las de la segunda lista, una por una y visualizando la situación ya superada, viéndose sin el obstáculo. Se procede de la misma manera que en la primera lista, con un usuario que va introduciendo las emociones de esa segunda lista. Terminan igual, improvisando todos a la vez con todas las palabras. Durante toda la improvisación el canto se acompaña con instrumentos, pero sin dejar de cantar.

Variaciones. Se puede hacer la misma actividad juntando el obstáculo y su resolución, de forma que empieza a cantar la persona que ha propuesto el obstáculo y el grupo la acompaña con voces e instrumentos tan solo cuando pasa a la parte de cantar la emoción contraria, la constructiva.

Comentarios. Es muy importante que la persona que inicia el canto lo haga sin dejarse distraer por el hecho de tocar instrumentos. Es preferible que deje de tocar a que deje de cantar, puesto que el grupo ya se encarga de tocar. Es importante visualizar y vivir plenamente tanto el obstáculo como su superación. Observar si aparecen melodías o dibujos reiterados que se puedan tomar como temas musicales relacionados con la resolución de las dificultades, para poderlos repetir.

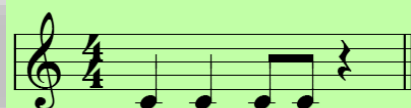
Improvisaciones melódicas instrumentales de carácter musical

Actividad 120. Improvisación melódica instrumental con dos notas sobre un bordón.
Situación espacial. De pie en círculo, algunos participantes con los instrumentos de placa más graves, otros con instrumentos de placa más agudos y otros con instrumentos de sonido indeterminado.
Preparación de la actividad. Los intérpretes de los instrumentos de placa graves se aprenden de memoria el bordón de cuatro tiempos con un ritmo establecido, sobre la nota <i>do</i> .
Desarrollo de la actividad. Cuando se ha establecido la base del bordón se añaden los instrumentos de placa más agudos, improvisando uno por uno una frase de ocho compases solo con las notas <i>do₃-re₃</i> ³⁰ , por ejemplo, o con las notas <i>sol₃-mi₃</i> . Al cabo de un rato se cambian los roles y este grupo pasa a tocar el bordón y viceversa. Mientras, el resto del grupo acompaña las improvisaciones con instrumentos de percusión de sonido indeterminado. Este grupo también pasa por los instrumentos de placa graves y agudos.
Variaciones. Si el musicoterapeuta cree que es posible, puede indicar que dos personas a la vez hagan una improvisación, una con los sonidos <i>sol₃-mi₃</i> , y otra con los sonidos <i>sol₃-do₄</i> ya que no se formará ninguna disonancia entre ellas. Se puede avanzar en el grado de dificultad proponiendo, posteriormente, improvisaciones sobre el mismo bordón, pero de tres sonidos como, por ejemplo, <i>do₃-mi₃-sol₃</i> ; <i>mi₃-sol₃-la₃</i> o cuatro: <i>mi₃-fa₃-sol₃-la₃</i> ; <i>do₃-mi₃-sol₃-la₃</i> ...
Comentarios. En estas improvisaciones se recomienda usar dos baquetas, una para cada mano. Aunque parezca sencillo, el uso de instrumentos de placa siempre conlleva cierta dificultad por la necesidad de coordinación motriz para manejar las baquetas (especialmente con la izquierda) y para encontrar visualmente la placa que debe percutirse. Por esa razón es aconsejable empezar con actividades muy sencillas que permitan controlar el instrumento y en las que no haya grandes distancias entre las placas que se deben de tocar.

³⁰ Las alturas indicadas no acostumbran a ser las reales pues, aunque en las partituras se escriban como *do₃*, en muchos casos no suenan en esa altura, sino una o dos octavas por encima o una por debajo. Tan solo en los xilófonos y metalófonos contraltos coincide la altura de la escritura con el sonido. En el **Anexo** hay una tabla de las alturas reales de los instrumentos de placa.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 120

Ejemplo de Bordón sobre la nota *do* para tocar con los instrumentos de placa y sobre los que los demás improvisan:



Ejemplo de melodía improvisada con dos notas, *mi*₃ y *sol*₃; de melodía improvisada con tres notas, *mi*₃, *sol*₃ y *la*₃ y de melodía improvisada con cuatro notas, *mi*₃, *fa*₃, *sol*₃ y *la*₃:



Actividad 121. Improvisación melódica instrumental en forma de pregunta-respuesta.

Situación espacial. De pie o sentados, una parte del grupo con instrumentos de placa. El resto con instrumentos de percusión diversos, de sonido indeterminado.

Preparación de la actividad. Se hace un reconocimiento de la ubicación de las notas en las placas. El musicoterapeuta establece una pulsación no demasiado rápida para facilitar el manejo de las baquetas y la localización de las notas. Se toca la escala de *Do* Mayor con las placas, todos a la vez. El musicoterapeuta hace fijar la atención en dos sonidos: la tónica inferior y la dominante de la escala, es decir el *do*₃ y el *sol*₃.

Desarrollo de la actividad. Sobre el pulso establecido, todos los participantes que no tocan las placas realizan ritmos que sirvan de base. Un participante empieza improvisando una melodía de duración libre, con un instrumento de placa. La única premisa que debe cumplir es que la improvisación tenga dos períodos y el primero termine en la dominante (*sol*) y el segundo en la tónica (*do*). Cuando todos los intérpretes de las placas han terminado sus improvisaciones se cambian los roles y pasan a tocar instrumentos para hacer ritmos, mientras que los que hacían esa función pasan a tocar las placas. Es posible usar todas las notas de la escala y del instrumento.

Variaciones. Se puede pedir que las improvisaciones comiencen con la dominante y terminen con la tónica, sin necesidad de hacer dos periodos. Eso facilita el desarrollo de la improvisación, ya que no hay que medir la duración ni hacer dos partes, aunque también hace que sea menos estructurada.

Comentarios. Debido a la dificultad de manejar las baquetas y de localizar las placas, es importante insistir en que no se trata de tocar muchas notas ni muy rápidas, sino de explorar melodías sencillas que estén al alcance de la pericia y coordinación visoespacial de cada usuario.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 121

Algunas bases rítmicas para tocar con los instrumentos de percusión de sonido indeterminado, en compás de dos, tres y cuatro tiempos. La velocidad se ajustará a las posibilidades de ejecución de los que toquen las placas. Los usuarios las aprenden de memoria, por repetición de lo que toca el musicoterapeuta:



Ejemplo de melodía improvisada en compás 3/4, con el primer periodo acabado en la dominante y el segundo en la tónica:



Ejemplo de melodía improvisada en compás 4/4, con el primer periodo acabado en la dominante y el segundo en la tónica:



Actividad 122. Improvisación melódica instrumental sobre un tema.

Situación espacial. De pie o sentados, una parte del grupo con instrumentos de placa. El resto, con instrumentos de percusión de sonido indeterminado.

Preparación de la actividad. Elegir un tema o una canción que conozcan y que sea sencilla, preferiblemente popular, porque suelen ser más asequibles, o inventada por el musicoterapeuta. Aprender a tocar una parte con las placas, para lo cual se puede usar una partitura con colores, en la que cada nota está representada con un color distinto. Eso implica que sobre cada placa se debe enganchar un papel o pegatina con el color correspondiente. El aprendizaje del ritmo de la melodía se hará por imitación. En el **Anexo** puedes encontrar algunos ejemplos de partituras con colores para tocar placas y campanas afinadas.

Desarrollo de la actividad. Cuando ya está el tema bien aprendido, se toca dos veces al unísono y a continuación se da paso a las improvisaciones, que deben tener algún parecido con el tema inicial. Se realizan por turno y son de duración libre. Mientras, el resto del grupo que no toca placas utiliza los instrumentos para hacer acompañamiento rítmico. Luego se invierten los roles.

Variaciones. El aprendizaje de la canción que servirá de tema se puede hacer cantándola el musicoterapeuta, por fragmentos, y diciendo el nombre de las notas para que los intérpretes vayan buscándolas en las placas.

Comentarios. Antes de realizar la improvisación y poder tocar la canción que servirá de base puede ser conveniente familiarizarse con el uso de los instrumentos de placa.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 122

Tema sobre el que improvisar si no se quiere usar una partitura en colores. Se trata del segundo movimiento, Largo, de la Sinfonía número 9 “Del Nuevo Mundo” de Antonin Dvorak. Se ha adaptado el tono y simplificado la escritura del ritmo:



5. IMPROVISACIÓN ARMÓNICA

Elementos de la armonía

Se puede considerar que la armonía es el elemento más complejo y elaborado de la música. Está construida a partir del sonido, el ritmo y la melodía. Podemos definir la armonía como la simultaneidad de sonidos o de melodías, es decir cuando se oyen al mismo tiempo dos o más sonidos. Si bien todas las personas están capacitadas para apreciar este elemento musical y disfrutarlo, su manejo y comprensión requieren de una habilidad auditiva generalmente poco desarrollada, ya que en el lenguaje oral no se utiliza la superposición de sonidos en un mismo momento y, por lo tanto, nuestro oído no está entrenado para discriminar la simultaneidad. Tanto es así que cuando oímos a dos o tres personas hablando al mismo tiempo tenemos la sensación de barullo, de desorganización y somos incapaces de entender algo. El oído armónico es capaz de diferenciar y analizar cada una de las distintas alturas de sonido musical que se escuchan a la vez y, paralelamente, hacer una síntesis y percibir el conjunto de sonidos en su totalidad. Es por ello por lo que la armonía está también relacionada con el aspecto cognitivo e intelectual del ser humano, o sea, con la parte mental.

Que la armonía es el aspecto más complicado de la música queda patente en el hecho de que, históricamente, ha sido el que se ha incorporado más tarde. Mientras el uso de troncos, palos y pieles de animales a modo de instrumentos para realizar ritmos se remonta a tiempos muy lejanos, la melodía estuvo supeditada a la aparición del lenguaje y a la capacidad de controlar el aparato fonador para realizar sonidos entonados. La armonía surgió sobre el siglo IX como resultado de cantar hombres y mujeres en las ceremonias religiosas, lo que daba lugar a una diferencia de alturas de una octava, debido a las características de las voces femeninas y masculinas.

Existen instrumentos musicales que pueden producir simultaneidad de sonidos o de melodías, o sea, armonía, y otros que no. La flauta, por ejemplo, es un instrumento melódico que no puede ejecutar más de un sonido a la vez. En cambio, el piano, la guitarra o el órgano sí puede producir armonía, a la vez que melodía y ritmo. La voz humana es un instrumento básicamente melódico y no polifónico (excepto cuando se usa la técnica de canto de armónicos), pero puede crear fácilmente armonía cuando los miembros de un grupo cantan juntos.

Los elementos que constituyen la armonía son los **intervalos armónicos** y los **acordes**.

Los **intervalos armónicos** se componen de dos sonidos de altura distinta que suenan a la vez, por lo que no son ni ascendentes ni descendentes. Por ejemplo, cuando en un piano tocamos a la vez las notas *do* y *mi* estamos produciendo un intervalo armónico. También se pueden crear usando dos instrumentos melódicos que suenan a la vez, como por ejemplo si tocamos el *do* con una trompeta y, al mismo tiempo, un clarinete toca el *mi*. Los intervalos armónicos se definen, igual que los melódicos, por el número de notas que hay entre la primera y la última, aunque en este caso al ser sonidos simultáneos no hay primera ni última, porque no son ascendentes ni descendentes. No obstante, generalmente se nombran empezando por la más grave hasta la más aguda. Por ejemplo, el intervalo armónico *do₃-la₃* es una sexta (*do-re-mi-fa-sol-la*).

Los **acordes** son grupos de tres o más sonidos que suenan simultáneamente, como ocurre en los acompañamientos de canciones que se realizan con el piano o la guitarra. Entonces oímos los acordes como bloques de sonidos que no se diferencian individualmente, a no ser que se tenga un entrenamiento auditivo específico, sino que se perciben como un todo. Se acostumbran a formar por la superposición de intervalos de tercera: *do, mi, sol, si, re, fa, la*.

En la práctica se suelen usar acordes de tres o cuatro sonidos en la música tradicional y acordes de cuatro sonidos o más en el jazz, la música moderna y la música clásica. Los acordes de tres sonidos se suelen llamar tríadas, los de cuatro cuatríadas o de séptima, puesto que entre su nota más grave y la más aguda se forma un intervalo de séptima, y los de cinco notas quintíadas o de novena, por la misma razón indicada: entre la nota más grave y la más aguda podemos contar un intervalo de novena, es decir, nueve notas. También existen acordes de onceava y treceava.

La armonía, al estar constituida por distintas alturas, es decir por melodías, afecta muy directamente la sensibilidad incidiendo de forma contundente en el estado de ánimo y las emociones.

Existe un estilo armónico llamado homofonía en el que las voces tienen una evolución vertical, con ritmos muy parecidos incluso a veces iguales, lo que hace que se oigan como bloques armónicos sin que predomine ninguna melodía, como cuando se acompaña una canción con acordes.

El contrapunto

En música encontramos otro tipo de relación de simultaneidad, llamada contrapunto, del que se derivó la armonía y que, históricamente la precedió. En el contrapunto se entretajan melodías independientes que se cruzan y crean

coincidencias en el tiempo, pero sin perder ninguna su personalidad, de manera que se pueden identificar y diferenciar fácilmente. Es el caso del canon, su ejemplo más conocido, en el cual tres o cuatro personas o grupos de personas cantan la misma melodía, pero empezando de forma escalonada, como si fuera un eco que se superpone al “modelo” al que imita. Empieza un grupo y al cabo de un tiempo, dos tiempos o un compás, según el caso, empieza el otro cantando la misma melodía desde el inicio. Le sigue un tercero, que también comienza desde el principio, y así hasta que todas las voces han empezado y van cantando lo mismo, pero con una diferencia de un tiempo, dos tiempos, un compás o más, dependiendo del canon.

En el contrapunto, al contrario que en la homofonía, los ritmos de las voces suelen ser distintos, precisamente para facilitar la diferenciación de las melodías.

Consonancias y disonancias

Cuando se tocan o cantan dos o más sonidos al mismo tiempo, ya sea en forma de armonía o de contrapunto, se producen coincidencias que resultan más o menos agradables al oído. Un intervalo armónico, es decir, la simultaneidad de tan solo dos sonidos ya es suficiente para producir una impresión u otra. Igualmente, los acordes o las melodías que se entrecruzan crean sensaciones cualitativamente distintas. Cuando estas son agradables se les llama consonancias y cuando son poco agradables se les llama disonancias, aunque también intervienen factores culturales en esa apreciación. La armonía tradicional clasifica como intervalos consonantes las terceras y sextas, mayores y menores y las octavas justas. Como intervalos disonantes a los de segunda menor y mayor (especialmente la segunda menor) y las séptimas mayores y menores. Las cuartas y quintas justas se clasifican a veces como semiconsonancias.

Se considera que la consonancia es una situación de reposo, de equilibrio, mientras que la disonancia produce la impresión de tensión y de conflicto. A menudo, al menos en la música tonal, después de una disonancia viene una consonancia, a modo de resolución de la tensión. Desde el punto de vista terapéutico, ambas son útiles y necesarias, pues son los dos componentes de una polaridad vital que es preciso experimentar e integrar.

Algunos objetivos de la improvisación armónica

La improvisación armónica, que incluye también el sonido, el ritmo y la melodía tiene, igual que esta última la facultad de conmover profundamente a la persona, al ponerse en contacto de forma directa con las emociones, como ya se ha indicado.

La improvisación en la que se crea armonía es mucho más compleja que la melódica, puesto que requiere algo de entrenamiento auditivo y un cierto sentido tonal. En muchas de las improvisaciones armónicas que se proponen se generan disonancias, que pueden desorientar o desagradar a los participantes, pero cuando se va ajustando el sonido y aprenden a escucharse unos a otros a menudo el grupo produce sonoridades místicas muy adecuadas para la meditación, especialmente si la improvisación es de estilo homofónico.

Los usuarios expresan que se sienten en comunión con los compañeros y tienen percepciones de luz, sensaciones de estar flotando, de conexión con la espiritualidad y de realización personal. He podido asistir a muchas situaciones y experiencias cumbre que se han creado a través las improvisaciones armónicas, incluso con grupos con los que no habíamos practicado los ejercicios de preparación.

En algunos casos, y cuando utilizamos instrumentos afinados de placa, los participantes tienen la ocasión de ejercitar su motricidad fina para producir sonidos simultáneos. La sensación de ser parte de un conjunto que está creando belleza y armonía musical es muy gratificante y ayuda a crear vínculos muy estrechos entre el grupo.

Recursos armónicos que se pueden usar en la improvisación

Pasamos a detallar algunos recursos que pueden ser interesantes al plantear las improvisaciones armónicas porque facilitan su estructuración y les dan coherencia y sentido musical.

Pedal armónico

Igual que en la improvisación melódica hemos usado una nota sostenida, quieta y sin ritmo, para hacer de base y, generalmente, de tónica de la tonalidad, en la improvisación armónica podemos usar dos o más sonidos mantenidos que hagan de base armónica. Cuando se trata de dos sonidos se llama doble pedal y a menudo son la tónica y la dominante sonando a la vez. Los pueden realizar algunos usuarios o se puede usar un instrumento como el piano o la guitarra, aunque debido a que no prolongan el sonido más allá de unos pocos tiempos y, además, va decreciendo su intensidad, se requiere ir tocando los sonidos de vez en cuando para que den la sensación de que se mantienen. Como se ha indicado en el pedal que sustenta la melodía, hay que tener en cuenta que condiciona bastante la creación, puesto que marca unas funciones tonales estáticas que cuesta soslayar en el momento de las improvisaciones.

Bordón armónico

El caso del bordón armónico consiste en uno, dos o más sonidos que sirven de base, en este caso con un ritmo, aunque sea sencillo. Al contrario que el pedal, no suelen ser sonidos largos, sino que funcionan como intervalos armónicos o acordes que sostienen una improvisación. En el bordón se pueden mantener simultáneamente las notas básicas, por ejemplo, la tónica y la dominante a la vez, o bien podemos destinar un número de compases a cada función tonal, como por ejemplo unos compases con la tónica, otros con la dominante y otros con la subdominante, de forma sucesiva. Ya hemos hablado de él en el apartado de la melodía y de su característica de elemento condicionante, a la vez que proporciona seguridad y estabilidad, ya que ayuda a establecer una referencia tonal clara sobre la que improvisar, tanto vocal como instrumentalmente. La diferencia con el pedal armónico es que el bordón no permanece estático durante toda la actividad, sino que va cambiando cada determinado número de compases.

Para usarlo en la improvisación armónica podemos utilizar instrumentos de placa, de manera que tengamos asegurada una afinación fija, que no se va a mover.

Hay que tener en cuenta que si suenan a la vez la nota tónica y la dominante (*do* y *sol*, en tono de *Do* M) el efecto es de acorde de tónica sin tercera. Si deseamos la función de dominante hay que tocar a la vez el *sol* y el *si* o el *re*.

Obstinados armónicos

Podemos establecer obstinados armónicos basados en un intervalo, en un acorde o en varios. Este tipo de obstinado acostumbra a tener ritmo. En la misma línea de los obstinados rítmicos y melódicos es posible fijar de antemano uno que, además, tenga una estructura armónica tonal y usarlo como base para la improvisación.

La reflexión que hago para los bordones y la nota pedal sirve también para este recurso, ya que el obstinado armónico marca una referencia que condiciona la improvisación, puesto que deberá adaptarse a la armonía “impuesta”, pero también sirve para asegurar que la improvisación tendrá un sentido musical y ejerce de soporte sobre el que dejarse ir. En este sentido, son muy frecuentes las ruedas de acordes de ciertos géneros musicales (rock, blues...) en las que la combinación continua de tres acordes ejerce una función bastante parecida a un obstinado armónico.

Actividades de reconocimiento de los elementos de la armonía

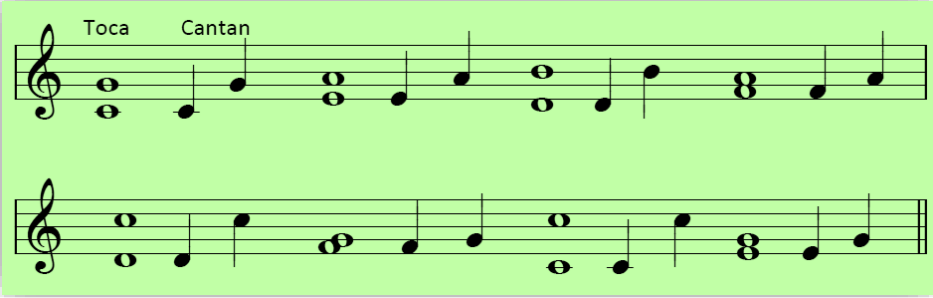
Antes de abordar la improvisación armónica, es recomendable que los participantes se familiaricen con los elementos que forman la armonía, ya que es un aspecto bastante complejo y en el que no son expertos, en general. Aquí se proponen algunos ejercicios de experimentación de las distintas alturas de los sonidos en simultaneidad, de reconocimiento de los intervalos armónicos y de algunos acordes, de la diferenciación de las consonancias y disonancias, etc. todo ello planteado desde el descubrimiento sensorial de todo aquello que ya tenemos todos asimilado a través de la cultura y la intuición, sin entrar en aspectos de lectura y escritura propios del aprendizaje del solfeo, que no son necesarios ni oportunos en el contexto terapéutico. Se trata de despertar el sentido musical natural y el oído armónico y darse cuenta de que cualquier persona puede improvisar música de forma que le produzca una gran sensación de plenitud, alegría y autorrealización y sea, a la vez, armónica tanto en el sentido musical como espiritual.

Las secuencias de actividades previas a las improvisaciones pueden ser:

Intervalos armónicos

- **Ejercicio 113. Cantar intervallos armónicos en forma melódica.** El musicoterapeuta toca intervallos armónicos simples (de menos de una octava) con el piano o un instrumento de placa y pide a los participantes que canten los dos sonidos en forma ascendente, primero el más grave y luego el más agudo. Es un primer paso para desarrollar el oído armónico.

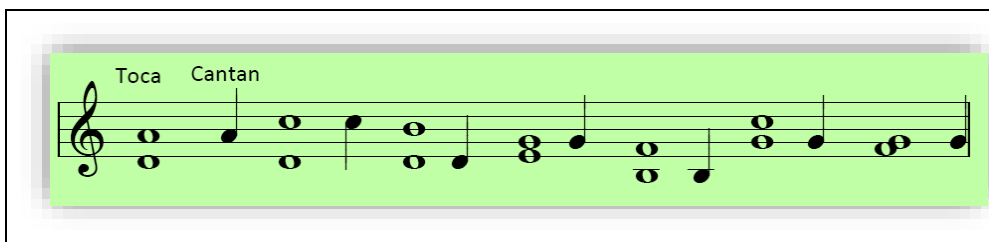
Ejemplos de intervallos armónicos cantados en forma melódica



The image displays two musical staves on a light green background. The top staff is labeled 'Toca' and 'Cantan' above the first two notes. It shows a sequence of notes: C4 (whole note), C5 (half note), E4 (quarter note), G4 (quarter note), Bb4 (quarter note), and C5 (half note). The bottom staff shows a sequence of notes: C4 (whole note), G4 (half note), Bb4 (quarter note), C5 (quarter note), E4 (quarter note), and C5 (half note). The notation includes a treble clef, a key signature of one flat (Bb), and a common time signature (C).

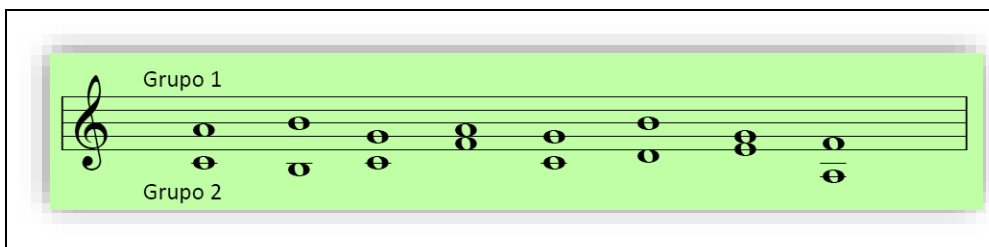
- **Ejercicio 114. Cantar uno de los dos sonidos.** El musicoterapeuta toca distintos intervallos armónicos y los participantes deben cantar tan solo uno de los dos sonidos, según les indique: el más agudo o el más grave. En el caso de los intervallos anchos es relativamente sencillo; en el caso de los estrechos cuesta bastante diferenciar un sonido del otro. Hay que tenerlo en cuenta para no frustrar a los usuarios.

Ejemplos de intervallos armónicos en los que se canta una nota



- **Ejercicio 115. Cantar intervallos armónicos entre todos.** Ahora se trata de hacer dos grupos de usuarios y pedir a uno que cante un sonido y al otro que cante otro sonido distinto a la vez. Hay que sostenerlos para poder observar la sensación y para aprender a mantenerse en la afinación, aunque se oiga otro sonido diferente. El musicoterapeuta indicará, cantando, el sonido que debe cantar cada grupo y para facilitar la actividad solo propondrá choques armónicos consonantes. Con este ejercicio vamos entrenando a los participantes en cantar una cosa y escuchar otra distinta manteniendo el sonido durante algún tiempo.

Ejemplos de intervallos armónicos que se cantan entre dos grupos



Consonancias y disonancias

- **Ejercicio 116. Cantar y experimentar las consonancias.** El musicoterapeuta toca un sonido, por ejemplo, el la_2 y pide a los participantes que repitan el que canta él, que es el do_3 manteniendo ambos sonidos un rato. Les invita a explicar qué sensación les causa. Luego hace lo mismo con otros intervallos consonantes, de manera que él toque igualmente el la_2 y los participantes entonen el fa_3 . El sonido que cantan los participantes lo afinan repitiendo el que les muestra el musicoterapeuta. No hace falta que sepan de qué sonido se trata ni han de saber encontrarlo. Tan solo lo imitan y experimentan las sensaciones sonoras.

Ejemplos de intervallos armónicos consonantes

The image shows a musical staff with a treble clef. The staff is divided into two parts. The top part is labeled "Cantan la nota superior" and contains five whole notes: do_3 , re_3 , mi_3 , fa_3 , and sol_3 . The bottom part is labeled "Toca al piano la nota inferior" and contains five whole notes: la_2 , si_2 , do_3 , re_3 , and mi_3 . The intervals between the notes are all consonant: do_3 to la_2 (perfect fifth), re_3 to si_2 (perfect fourth), mi_3 to do_3 (perfect third), fa_3 to re_3 (perfect third), and sol_3 to mi_3 (perfect third).

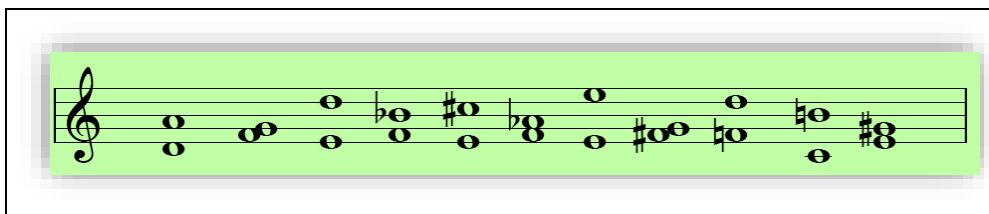
- **Ejercicio 117. Cantar y experimentar las disonancias.** Esta actividad se desarrolla igual que la anterior, con la diferencia de que ahora se trata de que el musicoterapeuta toque una nota e indique al grupo que entone otra que forma una disonancia. Por ejemplo, toca un do_3 , a la vez que canta y pide que imiten un sonido, que es el re_3 , y posteriormente un si_3 , luego un reb_3 , todos ellos constitutivos de disonancias. Igual que en el ejercicio anterior, aquí también expresan las sensaciones que les causan los distintos choques disonantes.

Ejemplos de intervallos armónicos disonantes

The image shows a musical staff with a treble clef. The staff is divided into two parts. The top part is labeled "Cantan la nota superior" and contains five whole notes: do_3 , re_3 , mi_3 , fa_3 , and sol_3 . The bottom part is labeled "Toca al piano la nota inferior" and contains five whole notes: la_2 , si_2 , do_3 , re_3 , and mi_3 . The intervals between the notes are all dissonant: do_3 to la_2 (perfect fifth), re_3 to si_2 (perfect fourth), mi_3 to do_3 (perfect third), fa_3 to re_3 (perfect third), and sol_3 to mi_3 (perfect third).

- **Ejercicio 118. Consonancia o disonancia.** El musicoterapeuta toca al piano distintos intervalos, consonantes y disonantes, y después de escuchar cada uno los participantes deben decir si la sensación que tienen es de tensión o de reposo. Introduce el concepto de consonancia y disonancia de los intervalos armónicos.

Ejemplos de intervalos armónicos consonantes y disonantes



- **Ejercicio 119. Cantar y experimentar consonancias y disonancias.** Todos los participantes cantan la escala Mayor, sin decir los nombres de las notas, solo con vocales o sílabas (na-na-na), de forma ascendente y descendente. Se forman dos grupos. Uno de ellos canta todo el rato la misma nota, que será la tónica de la escala y el otro grupo irá recorriendo todos los sonidos de esa escala, primero subiendo y luego bajando, parándose en cada nota y observando las distintas sensaciones al cantar las consonancias y las disonancias. Se puede notar que la afinación de las consonancias es más sencilla y, en cambio, las disonancias cuestan más de mantener. Para que la sensación sea más marcada, el grupo que canta la tónica deberá repetirla cada vez que los otros cantan una nota nueva. Eso también les permite respirar. Luego se intercambian los papeles y los que sostenían la tónica cantan la escala subiendo y bajando.

Ejemplos de intervallos armónicos cantados consonantes y disonantes

Grupo 1

Grupo 2

Grupo 1

Grupo 2

Acordes

- **Ejercicio 120. Cantar acordes tríadas.** Se forman tres grupos. El musicoterapeuta toca un acorde de tres sonidos, primero de forma armónica y, a continuación, de forma arpegiada. Todos los participantes cantan el arpeggio y, en seguida, cada grupo canta una nota y la sostiene, de forma que suene como un acorde y no como un arpeggio. Se realiza el mismo procedimiento con distintos tipos de acordes. La escritura del ejemplo, en redondas, es orientativa de la duración. No implica, naturalmente, que haya que mantener el sonido tanto tiempo. En el **Anexo** puedes encontrar un cuadro recordatorio de los acordes tríadas tonales.

Ejemplos de acordes tríadas cantados entre todos

Cantan

Cantan

Cantan

Cantan

Toca

Toca

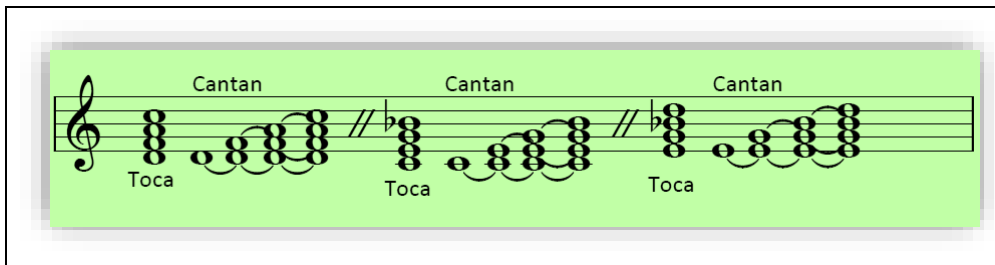
Toca

Toca

- **Ejercicio 121. Cantar acordes cuatrías.** Se repite el mismo procedimiento que en la actividad anterior, solo que ahora se harán cuatro grupos que, después de haber cantado todos juntos y de forma arpegiada el acorde, cada grupo se encargará de hacer uno de los cuatro sonidos, que deberá mantener. La escritura del ejemplo,

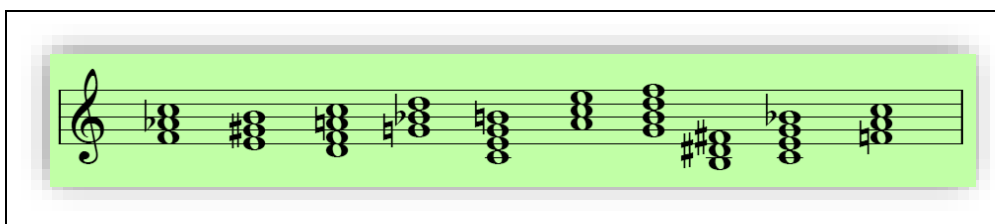
en redondas, es orientativa de la duración. No implica, naturalmente, que haya que mantener el sonido tanto tiempo. En el **Anexo** puedes encontrar un cuadro recordatorio de los acordes cuatrías o de séptima tonales.

Ejemplos de acordes tríadas cantados entre todos



- **Ejercicio 122. Cantar uno de los sonidos.** El musicoterapeuta toca un acorde tríada o cuatría de forma placada y pide a los participantes que canten uno de los sonidos, el más agudo o el más grave. Se podría pedir uno de los sonidos intermedios, pero ello presenta gran dificultad y requiere una formación auditiva que escapa del ámbito musicoterapéutico.
- **Ejercicio 123. Diferenciar acordes.** No se trata aquí de reconocer todos los tipos de acordes tonales, lo cual requiere una práctica que no es el objetivo de estas actividades. Se trata tan solo de reconocer la diferencia entre acordes menores y mayores, tanto de tres como de cuatro notas, puesto que la impresión emocional que producen es totalmente diferente y es interesante notar los cambios ante la audición de unos y otros, tal como se ha hecho en el apartado de melodía al diferenciar las escala Mayor de la menor. Se puede ampliar a algún acorde de séptima menor y séptima Mayor.

Ejemplos de diferenciación de acordes mayores y menores



Funciones tonales

Aunque a veces hablamos de funciones tonales de tónica y dominante refiriéndonos a la melodía, es en el apartado de armonía donde alcanzan todo su sentido, ya que las funciones tonales se producen por intervención de los acordes, aunque también se reflejen en las notas de la melodía, pero de una forma que puede ser equívoca. Por ejemplo, en una melodía consideramos que el reposo sobre la nota *sol* indica un final de frase o periodo suspensivo, puesto que es la dominante; pero, en cambio, podría tratarse de la quinta del acorde de tónica, en cuyo caso sería un final armónicamente conclusivo. Cuando analizamos los acordes de una melodía podemos definir claramente ante qué función tonal nos encontramos y definir si es armónicamente conclusiva o suspensiva.

- **Ejercicio 124. Diferenciar dos funciones tonales básicas.** Se trata de una actividad sencilla para diferenciar las funciones de tónica y dominante. El musicoterapeuta toca diversas veces los acordes de tónica y séptima de dominante para fijar bien la sensación de conclusión y de suspensión. A continuación, toca una melodía que esté armonizada tan solo con dos acordes. Por ejemplo, la canción infantil *¿Dónde están las llaves?* o *Que llueva, que llueva*³¹. Los participantes deben reconocer y diferenciar las funciones, levantando el brazo derecho cuando oigan la función de tónica y el izquierdo para señalar la de dominante.
- **Ejercicio 125. Diferenciar tres funciones tonales básicas.** Si el musicoterapeuta observa que el grupo tiene claras las funciones de tónica y dominante puede añadir la de subdominante. Procederá de la misma manera, es decir, tocando los tres acordes separadamente hasta que interioricen las sensaciones que producen cada función tonal. Luego interpretará una melodía armonizada con los tres acordes, que es típica del rock y el blues, entre otros. Puede tocar *My Bonnie* (versión armonizada con tres acordes³²). Previamente se establecen tres gestos o movimientos para cada una de las funciones tonales: cuando oigan la función de tónica levantan el brazo derecho, cuando oigan el de dominante levantan el izquierdo, como han hecho en el ejercicio anterior. Y para señalar la función de subdominante pueden unir las manos por encima de la cabeza.

³¹ Encontrarás las melodías armonizadas en el **Anexo**.

³² En el **Anexo** encontrarás la melodía armonizada.

Actividades de improvisación armónica

Las actividades de improvisación que se proponen se basan, sobre todo, en el uso de la voz, aunque también se plantean algunas instrumentales realizadas con instrumentos de placa. Puede usarse cada instrumento tocando un solo sonido y crear la armonía por la superposición de los instrumentos. Otra posibilidad es que cada instrumento realice más de un sonido, con lo que ya tendremos armonía. Como es improbable que dispongamos de instrumentos de placa para todos los participantes, propongo que unos toquen dichos instrumentos y otros usen los de sonido indeterminado para realizar bases sonoras o rítmicas, además de usar las voces.

Ya se ha comentado que al hacer improvisaciones melódicas se forman superposiciones sonoras que producen intervalos armónicos, acordes, polifonía y, por lo tanto, consonancias y disonancias. No obstante, el objetivo de ese tipo de improvisaciones es la invención y expresión melódica, por lo que los choques son circunstanciales y no son tan importantes como su sentido melódico.

En el apartado de improvisación armónica se proponen, sobre todo, las de tipo homofónico, en las que los participantes están pendientes de los acordes que se forman y buscan crear sonidos armónicos y básicamente consonantes, para lo cual el ritmo suele ser un elemento muy secundario y muchas veces bastante estático, ya que se cantan sonidos largos que permitan escuchar el conjunto y adaptarse y no se practica demasiado el estilo contrapuntístico.

En este apartado se incluyen también improvisaciones armónico-melódicas, en las que es tan importante la armonía como la melodía, puesto que la armonía no es estrictamente de tipo vertical u homofónico.

Improvisaciones armónico-melódicas de carácter musical

Actividad 123. Improvisación armónico-melódica instrumental sobre un bordón de tónica-dominante.

Situación espacial. Sentados en círculo, unos participantes con instrumentos de placa y el resto con instrumentos de percusión de sonido indeterminado.
--

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta organiza tres grupos. Unos harán el bordón que servirá de base melódica y armónica, y que será de cuatro compases de cuatro tiempos: dos con la tónica, uno con la dominante y uno con la tónica. Todo ello con un ritmo. Este bordón lo interpretarán la mitad de los participantes que tengan instrumentos de placa, tocando dos notas cada uno. La otra mitad hará la improvisación

y el tercer grupo hará ritmo tocando los instrumentos de percusión de sonido indeterminado.

Desarrollo de la actividad. Empiezan tocando solo los participantes que hacen el bordón. Cuando se ha establecido la base armónica el grupo de participantes que tienen instrumentos de placa y no tocan la base, empiezan a improvisar melódicamente, de uno en uno y en forma de solo. El resto del grupo toca instrumentos de percusión acompañando la improvisación con ritmo. Posteriormente se intercambian los roles y los que hacían la base armónica pasan a improvisar, primero, y luego a tocar los instrumentos de percusión indeterminados.

Variaciones. Se puede alargar el bordón hasta ocho compases cambiando un poco la secuencia: dos compases con la tónica, dos con la dominante, dos con la tónica, uno con la dominante, uno con la tónica. Otra variación posible es que la improvisación se haga con la voz en lugar de hacerla con instrumentos de placa, cosa especialmente aconsejable si no se dispone de suficientes instrumentos o para lograr que los participantes tengan más soltura a la hora de crear melodías.

Comentarios. Si es posible, se elegirán los instrumentos más graves para hacer la base armónica y los más agudos para la improvisación melódica. De esta manera se pueden diferenciar mejor los roles.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 123

Ritmo para tocar con los instrumentos de percusión de sonido indeterminado. Se irá repitiendo:



Bordón armónico de tónica-dominante, de cuatro compases de cuatro tiempos con ritmo. Se irá repitiendo:



Actividad 124. Improvisación armónico-melódica instrumental sobre un bordón de tónica-dominante-subdominante.

Situación espacial. Sentados en círculo, unos participantes con instrumentos de placa y el resto con instrumentos de percusión de sonido indeterminado.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta organiza tres grupos. Unos harán el bordón que servirá de base armónica, y que será de ocho compases de cuatro tiempos: dos compases con la tónica, dos con la dominante, uno con la tónica, uno con la dominante, uno con la subdominante, uno con la tónica. Todo ello con ritmo. Este bordón lo interpretará la mitad de los participantes que tenga instrumentos de placa, tocando dos notas cada uno en cada función tonal. La otra mitad hará la improvisación y el tercer grupo hará ritmo tocando los instrumentos de percusión de sonido indeterminado.

Desarrollo de la actividad. Cuando esté establecida la base armónica el otro grupo empezará a improvisar melódicamente con instrumentos de placa, y de forma individual. Se añadirán los que hacen ritmo con los instrumentos de sonido indeterminado. Posteriormente se intercambian los roles, de manera que cada persona participe en los tres grupos.

Variaciones. Se pueden hacer las improvisaciones melódicas cantando en lugar de hacerlas con instrumentos de placa, sobre todo en el caso de disponer de pocos instrumentos de esa familia o para que los participantes tengan más soltura improvisando.

Comentarios. Es recomendable elegir instrumentos graves para hacer el bordón y otros más agudos para la improvisación melódica, para que queden bien diferenciados.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 124

Ritmo para tocar con los instrumentos de percusión de sonido indeterminado. Se irá repitiendo:



Bordón armónico de tónica-dominante-subdominante de ocho compases. Se irá repitiendo:



Actividad 125. Improvisación armónico-melódica instrumental sobre una rueda de acordes de Blues.

Situación espacial. Sentados en círculo, con un instrumento cada uno.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta explica y muestra cómo es una rueda de blues, con sus doce compases y tres acordes, tónica, dominante y subdominante, que ya han utilizado en otra ocasión en la **Actividad 124**. Después de tocar la escala de blues que se utilizará³³ toca al piano la rueda de acordes varias veces para que los participantes la recuerden y se familiaricen con ella.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta empieza tocando los acordes con ritmo y, poco a poco, los participantes se van añadiendo, improvisando todos a la vez melodías con la voz sobre los distintos acordes, usando vocales y sílabas y acompañándose de instrumentos. A una señal del musicoterapeuta el grupo toma una nota que sea consonante con cada acorde y hace el ritmo cantando y cambiando de nota según la rueda esté sobre la tónica, la dominante o la subdominante. Pueden usar sílabas del tipo “du-du-ba”, a la vez que tocan instrumentos. Sobre esa base rítmica y armónica cada uno, de forma individual, hace un solo melódico.

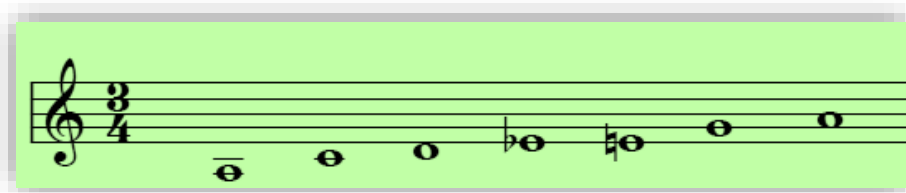
Variaciones. Durante los solos vocales pueden dejarse de tocar todos los instrumentos y realizar el ritmo tan solo cantando, para que la voz solista se oiga bien.

Comentarios. Durante los solos el grupo debe cantar el ritmo con intensidad floja para no tapar la voz del solista.

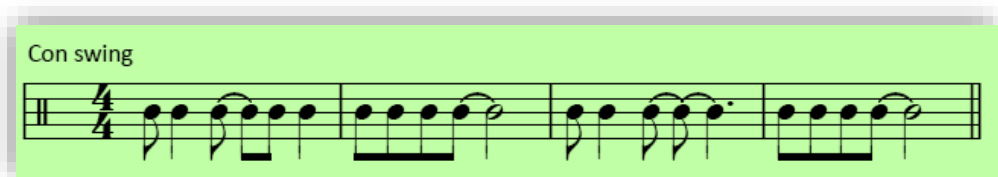
³³ Usaremos la escala pentatónica menor con el quinto grado rebajado, como en la **Actividad 78**.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 125

Escala que se usará:



Ritmo cantado con sílabas, sobre una nota del acorde correspondiente:



Rueda de acordes con ritmo. En el compás 12 se hará el acorde de dominante para repetir la rueda y el de tónica para terminar:

I - I - I - I - IV - IV - I - I - V - IV - I - I/V

Con swing

Lam Lam Lam Lam

Rem Rem Lam Lam

Mi7 Rem Lam Mi7

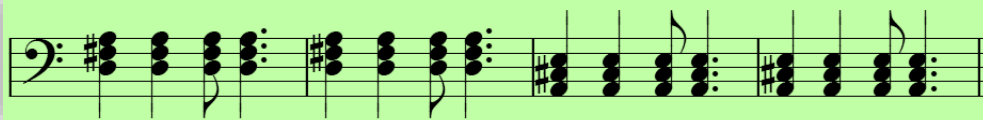
Actividad 126. Improvisación armónico-melódica vocal con soporte del grupo.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Desarrollo de la actividad. Todo el grupo hace un tejido armónico de apoyo, con sonidos largos que armonicen entre sí y cada persona, de una en una, hace solos encima, cantando una melodía y escuchándose su voz y cómo se armoniza con la base que hace el resto.
Comentarios. En una actividad de escucha y de creación de vínculos, puesto que resulta reconfortante experimentar que el grupo está cantando para que la persona se sienta musicalmente sostenida por sus voces.

Improvisaciones armónicas vocales de carácter musical

Actividad 127. Improvisación armónica vocal sobre dos acordes.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Preparación de la actividad. El musicoterapeuta tocará la escala de <i>Re</i> Mayor, en sentido ascendente desde el <i>re</i> ₃ hasta el <i>re</i> ₄ y en sentido descendente desde el <i>re</i> ₄ hasta el <i>la</i> ₂ para que tengan también la referencia de la dominante y la sensible por debajo de la tónica, por si resulta muy agudo para sus voces cantar esas notas por encima. Luego, una vez está situada la tonalidad, presenta los acordes de tónica y dominante.
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta toca al piano (o con guitarra) una rueda de dos acordes (<i>Re M</i> y <i>La M</i>) con ritmo, con dos compases de cuatro tiempos para cada acorde. El grupo debe escuchar primero la secuencia y luego improvisar sonidos que armonicen con cada uno de los acordes. Empiezan y cantan todos a la vez. No se trata de una improvisación en la que haya que construir melodías, sino que se deben buscar sonidos largos que creen armonías entre los participantes y entre estos y los acordes del piano. El ritmo de los acordes debe ser lento, para tener tiempo de interiorizar la armonía y buscar sonidos que encajen con ella.
Variaciones. En lugar de tocar el ritmo propuesto se pueden hacer redondas en cada compás y dejarlas resonando; también es posible hacer ritmo de blancas. Igualmente, se puede pedir que hagan algún solo de melodía mientras el resto hacen una base más homofónica.
Comentarios. Es importante indicar que se deben dejar impregnar por los acordes y confiar en que aparecerán sonidos que armonicen con ellos. Y decirles que si surgen disonancias no deben preocuparse, pues también forman parte de la música.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 127

Ritmo posible para los acordes de tónica y dominante de *Re Mayor*. Se puede añadir la séptima al acorde de dominante:



Actividad 128. Improvisación armónica vocal sobre tres acordes.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El musicoterapeuta tocará la escala de *Re Mayor*, de forma ascendente hasta el re_4 y de forma descendente desde el re_4 hasta el la_2 para que tengan también la referencia de la dominante y la sensible por debajo de la tónica por si resulta muy agudo para sus voces cantarlas por encima. Luego, una vez está situada la tonalidad, presenta los acordes de tónica, de dominante y de subdominante.

Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta toca al piano (o con guitarra) una rueda de tres acordes (*Re M*, *Sol M* y *La M*) dedicando dos compases de cuatro tiempos a cada acorde. El grupo debe escuchar primero la secuencia e improvisar después sonidos que armonicen con cada uno de los acordes, de forma similar a cómo se ha realizado en la actividad anterior. Empiezan e improvisan todos a la vez. El ritmo de los acordes debe ser lento, para tener tiempo de interiorizar la armonía y buscar sonidos que encajen.

Variaciones. En lugar de tocar el ritmo propuesto se pueden hacer redondas en cada compás y dejarlas resonando; también se puede hacer ritmo de blancas. Igualmente, se puede pedir que hagan algún solo de melodía mientras el resto hacen una base más homofónica.

Comentarios. Es importante indicar que se deben dejar impregnar por los acordes y confiar en que estos les sugerirán sonidos que armonicen con dichos acordes. Y también es interesante aclararles que si aparecen disonancias no deben preocuparse, pues también forman parte de la música.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 128

Ritmo posible para los acordes de tónica, subdominante y dominante de *Re Mayor*. Se puede añadir la séptima al acorde de dominante:



Actividad 129. Improvisación armónica vocal a dos voces.

Situación espacial. En parejas, sentados de frente y tomados de las manos.

Desarrollo de la actividad. Después de hacer una inspiración profunda, uno de los miembros de la pareja comienza a cantar sonidos largos con una vocal, que puede ir cambiando a lo largo de la improvisación. Al cabo de poco, se le une el otro participante cantando también sonidos largos y buscando cantar notas distintas que armonicen con las del compañero.

Variaciones. Después de la inspiración pueden empezar los dos a la vez. Esta actividad se puede poner en práctica también en sesiones individuales en las que el usuario canta con el musicoterapeuta.

Comentarios. Es necesario que cada pareja esté alejada al máximo de las otras para que no se superpongan los sonidos. Si es posible, se pueden usar distintas salas para garantizar que no haya interferencias entre las voces.

Actividad 130. Improvisación armónica vocal en círculos.
Situación espacial. Se eligen tres personas con voces graves, preferiblemente de hombre, y se sientan en círculo. Alrededor de ese círculo se hace uno más grande, concéntrico, con los otros miembros del grupo.
Desarrollo de la actividad. Las tres personas del círculo central cantan sonidos largos procurando crear una armonía entre ellos. Cada uno de los que están alrededor elige a uno de los tres y acopla su voz a esa persona, imitando sus sonidos al principio y luego improvisando otros más agudos que armonicen con ellos.
Variaciones. En lugar de dejar que libremente cada persona del círculo exterior se acople a la voz del círculo interior que quiera, se pueden distribuir equitativamente de forma que cada participante del círculo interior tenga el mismo número de voces que le siguen que los demás.
Comentarios. Si no es posible que las tres voces del centro sean de hombre se buscan las más graves entre las del grupo y se les pide que hagan sonidos que también sean graves, para que sirvan de base sobre la que apoyarse y poder cantar e inventar otros sonidos más agudos, que sobrevuelen por encima de ese soporte que proporciona arraigo y seguridad.

Actividad 131. Improvisación armónica vocal sobre acordes de cuatro tiempos.
Situación espacial. Sentados en círculo.
Desarrollo de la actividad. El musicoterapeuta va tocando en el piano sucesiones de acordes con notas largas (redondas o blancas), cambiando de acorde cada cuatro tiempos. El grupo va escuchando y cantando, todos a la vez, sonidos largos que armonicen con los distintos acordes. En este caso el musicoterapeuta no sigue una pauta concreta en forma de rueda de acordes, un orden establecido, sino que va tocando acordes en cualquier orden.
Variaciones. Si a los participantes les resulta difícil reaccionar a los cambios de acordes y ajustar sus sonidos a cada nuevo acorde, se pueden hacer dichos cambios cada ocho tiempos. También es posible que el musicoterapeuta articule cada tiempo realizando negras, dentro del mismo acorde, para que quede más patente el sonido de cada uno.
Comentarios. Esta actividad resulta más difícil de realizar que las que se basan en una rueda fija, puesto que en ese caso después de un rato los participantes predicen el

acorde siguiente, ya que sigue una sucesión repetida. En cambio, en la actividad presente no se puede adivinar el acorde siguiente porque no existe un patrón.

EJEMPLOS ACTIVIDAD 131

Rueda de acordes diversos. Se pueden invertir algunos para evitar los saltos demasiado pronunciados entre las notas que los forman. También se puede añadir la séptima a los que no la tienen, si se cree conveniente:



Improvisaciones armónicas vocales de carácter emocional

Actividad 132. Improvisación armónica vocal repitiendo un sonido.

Situación espacial. De pie, en círculo y tomados de la cintura.

Desarrollo de la actividad. Se trata de crear una música sin texto que intente armonizar las voces escuchándose unos a otros. Comienza una persona, voluntaria o designada por el musicoterapeuta, cantando un sonido largo; la de su derecha lo repite primero, y luego lo cambia y lo mantiene; y así hasta que ha entrado todo el grupo. Cada persona se añade repitiendo el sonido del compañero y luego lo cambia y lo mantiene. Cuando han entrado todos, cada uno varía libremente el sonido.

Variaciones. En lugar de entrar uno por uno se empieza cantando todos a la vez, cada uno un sonido largo y mantenido. Poco a poco, cada persona va escuchando los demás sonidos y repite uno de ellos hasta que lo cambia. Luego repite otro y también lo modifica.

Comentarios. Es una actividad que facilita aprender a escucharse, además de crear lazos afectivos, en primer lugar, por el contacto físico que se establece al tomarse de la cintura, y en segundo lugar por la búsqueda de sonidos armónicos grupales.

Actividad 133. Improvisación armónica vocal para crear una envoltura sonora.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Desarrollo de la actividad. La actividad consiste en crear una envoltura de sonido para cada miembro del grupo, de forma individual, como si fuera un baño afectuoso. Los participantes se centran cada vez en una persona e improvisan armonías, cantando sonidos largos con vocales y consonantes resonantes. Se hace una inspiración conjunta y empieza todo el grupo a cantar a la vez. La persona a la que se le canta tan solo escucha y recibe la música, mientras el grupo le envía un sonido amoroso formado por todas las voces unidas, para crearle una esfera en la que se sienta amada y cuidada.

Variaciones. En lugar de empezar todos juntos se puede ir entrando de forma escalonada a partir de una persona que empieza a cantar un sonido.

Comentarios. El hecho de cantar sonidos largos permite escucharse y poder ir modificándolos en función de las armonías que se van creando. Es una forma intuitiva de crear acordes. Esta actividad se parece a la **Actividad 76**, de improvisación melódica vocal para la protección, pero la diferencia está en que en la presente se trata de crear una envoltura de armonía originada por las vibraciones del sonido de las vocales y consonantes que transmita afecto y cariño, mientras que en la Actividad 76 lo que se proyecta a cada persona, además de la resonancia es una melodía, que ejerce como elemento curativo y de protección emocional.

Actividad 134. Improvisación armónica vocal para encontrar un lugar de paz.

Situación espacial. Sentados en círculo.

Preparación de la actividad. El grupo imagina y visualiza que se traslada al lugar personal, evocado en la **Actividad 65**, lleno de paz y bienestar. El musicoterapeuta guía la visualización para recuperar ese espacio y poder volver a sentir las sensaciones que le despierta a cada persona.

Desarrollo de la actividad. El grupo imagina que pone una banda sonora que describa esa sensación, tan solo con la voz, cantando todos a la vez y creando armonías. Empieza

un participante, voluntario o designado por el musicoterapeuta, y el resto se añade, entrando todos al mismo tiempo y cantando juntos.

Comentarios. Es muy importante repetir este tipo de actividades en las que se conduce a los participantes a lugares internos conocidos. Ese reencuentro crea seguridad y afianza la capacidad de la música y las voces para crear espacios interiores seguros y tranquilos a los que poder acudir siempre que se necesite.

Actividad 135. Improvisación armónica vocal visualizando un foco de energía.

Situación espacial. Sentados en círculo y tomados de las manos.

Desarrollo de la actividad. Consiste en la creación de armonías con las voces, en generar un canto armónico entre todos, escuchándose. El grupo canta imaginándose que hay un foco de luz en el centro. Visualiza que de cada participante salen rayos de energía, en forma de sonidos vocales, y que confluyen en el foco. Todos se dan las manos, comienza el musicoterapeuta haciendo un sonido y el resto se añade entrando a la vez.

Variaciones. Después de que el musicoterapeuta inicie la improvisación cantando el resto puede entrar de uno en uno, por orden o cuando cada persona lo desee.

Comentarios. Las improvisaciones con visualizaciones como esta son muy efectivas, ya que todo el mundo está muy concentrado en las imágenes y eso conlleva también una gran atención y escucha. La música penetra en cada persona y modifica su estado de ánimo haciendo que se sienta también en armonía.

ÍNDICE DE EJERCICIOS E IMPROVISACIONES

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN DE LAS IMPROVISACIONES

Adivinar compases, 71
Agrupar los instrumentos por su material, 38
Agrupar los instrumentos por su material y su altura, 38
Anotar los sonidos que escuchamos, 36
Asociar los instrumentos a estados de ánimo, 39

Cada compás es un movimiento, 80
Caminar y percutir tiempos y contratiempos, 79
Cantar acordes cuatríadas, 234
Cantar acordes tríadas, 234
Cantar el intervalo indicado, 118
Cantar gráficos melódicos, 119
Cantar intervalos armónicos, 230
Cantar intervalos armónicos entre todos, 231
Cantar la escala Mayor, 128
Cantar la escala menor natural, 128
Cantar los intervalos indicados, 118
Cantar uno de los dos sonidos, 231
Cantar uno de los sonidos, 235
Cantar y experimentar consonancias y disonancias, 233
Cantar y experimentar las consonancias, 232
Cantar y experimentar las disonancias, 232
Clasificar los sonidos circundantes por el efecto que nos causan, 36
Clasificar los sonidos circundantes por su naturaleza, 36
Clasificar los sonidos circundantes por su ubicación, 36
Clasificar los sonidos circundantes por sus parámetros, 36
Comparar las escalas Mayor y menor, 128
Consonancia o disonancia, 233
Contrastes sonoros, 37
Crear acompañamientos rítmicos para canciones, 86
Crear acompañamientos rítmicos para temas de películas, 87
Crear dos frases melódicas de ocho compases cada una, 132
Crear melodías que describan emociones, 133

Crear partituras gráficas rítmicas, 89
 Crear ritmo para un refrán, 88
 Crear ritmos complementarios, 87
 Crear una frase melódica de ocho compases, 132
 Crear una melodía para un texto, 132
 Cuántos pulsos tiene un ritmo, 68
 Cuántos sonidos hay en un ritmo, 69
 Cuatro movimientos, 78

Descripción sonora elaborada de emociones, 133
 Descubrir los instrumentos y sus maneras de sonar, 38
 Descubrir sonidos diferentes que pueden realizar los instrumentos, 40
 Dibujar la trayectoria melódica, 119
 Dibujos melódicos en Mayor o en menor, 129
 Dibujos melódicos pentatónicos, 130
 Diferenciar acordes, 235
 Diferenciar dos funciones tonales básicas, 236
 Diferenciar el sonido del silencio, 39
 Diferenciar tres funciones tonales básicas, 236
 Discriminar alturas melódicas, 116
 Dividir el pulso en partes iguales, 72

El contratiempo, 79
 El juego del teléfono con sonidos, 38
 El pulso que se pasa, 66
 El ritmo del nombre, 81
 El sonido que nos gusta y el que nos desagrada, 37
 El vaso viajero, 67
 Escala pentatónica, 130
 Exactitud del pulso, 67

Formas de producir sonido con los objetos, 37
 Frase rítmica, 84
 Frases con el primer periodo igual que el modelo, 124
 Frases con periodos que terminan distinto, 123
 Frases con un mismo inicio en los periodos, 126
 Frases rítmicas y percusiones corporales, 66

Hacemos un rap, 83

Hacia la derecha, hacia la izquierda, 65

Imitar con la voz los sonidos circundantes, 37

Imitar con la voz los sonidos de los instrumentos, 39

Imitar con la voz sonidos producidos por los objetos, 37

Instrumentos de sonido determinado, 39

Instrumentos que prolongan el sonido, 38

Instrumentos que pueden realizar dos parámetros sonoros a la vez, 39

Instrumentos que suenan más fuerte, más flojo, 38

Interiorizar el pulso, 67

Inventamos un idioma, 83

La escala y el reposo en la tónica, 129

Las palabras rítmicas, 82

Las pulsaciones de los nombres, 81

Los acentos del nombre, 82

Motivos que empiezan con la nota dejada, 119

Motivos que empiezan igual que el modelo, 12

Obstinados rítmicos para acompañar una canción, 74

Pelota al aire, 67

Pelota al compañero, 67

Percibir el cuerpo, 65

Percibir el espacio, 65

Percibir los sonidos que nos rodean, 36

Percusiones corporales, 66

Percusiones corporales sobre objetos, 72

Periodos que empiezan igual que el modelo, 122

Picar el pulso de las canciones aprendidas, 66

Pies y palmada, 78

Pregunta-respuesta melódica, 123

Presentar los instrumentos preferidos, 38

Presentar los sonidos elegidos, 37

Pulso y movimiento, 68

Pulso, ritmo y movimiento, 80

Pulsos alternados, 76

Qué tiempo es diferente, 70

Rápido o lento, 66

Reconocer una nota, 116

Reconocer una nota en una canción o tema musical, 117

Relajar el cuerpo, 65

Repetición, imitación y diálogo, 126

Ritmos característicos, 78

Ritmos complementarios, 74

Ritmos de canciones en la espalda, 75

Ritmos distintos, 77

Ritmos en las espaldas, 76

Ritmos iguales o diferentes, 69

Ritmos simultáneos, 77

Secuencias rítmicas con distintas partes del cuerpo, que se pasan, 73

Secuencias rítmicas en las que cada uno hace un tiempo, 73

Secuencias rítmicas que se pasan, 72

Situar en el espacio los instrumentos que están sonando, 39

Sonidos realizados con el cuerpo, 37

Sonidos realizados con la voz y la boca, 37

Subperiodos que empiezan igual que el modelo, 120

Subperiodos que terminan igual que el modelo, 121

Todos los objetos pueden ser sonoros, 36

Tres sonidos, dos intervalos, 118

Un movimiento para cada canción, 78

Un refrán con ritmo, 84

ACTIVIDADES DE IMPROVISACIÓN

Improvisación armónica vocal a dos voces, 244

Improvisación armónica vocal en círculos, 245

Improvisación armónica vocal para crear una envoltura sonora, 247

Improvisación armónica vocal para encontrar un lugar de paz, 247

Improvisación armónica vocal repitiendo un sonido, 246

Improvisación armónica vocal sobre acordes de cuatro tiempos, 245

Improvisación armónica vocal sobre dos acordes, 242

Improvisación armónica vocal sobre tres acordes, 243

Improvisación armónica vocal visualizando un foco de energía, 248

Improvisación armónico-melódica instrumental sobre un bordón de tónica-dominante, 237

Improvisación armónico-melódica instrumental sobre un bordón de tónica-dominante-subdominante, 239

Improvisación armónico-melódica instrumental sobre una rueda de acordes de Blues, 240

Improvisación armónico-melódica vocal con soporte del grupo, 242

Improvisación melódica instrumental con dos notas sobre un bordón, 220

Improvisación melódica instrumental en forma de pregunta-respuesta, 222

Improvisación melódica instrumental sobre un tema, 224

Improvisación melódica vocal a partir de la figura modelada del compañero, 157

Improvisación melódica vocal a partir de la propia figura modelada, 156

Improvisación melódica vocal con automasaje y caricias, 158

Improvisación melódica vocal con ayuda de un instrumento, 147

Improvisación melódica vocal con conexión cordial, 158

Improvisación melódica vocal con repetición e imitación, 144

Improvisación melódica vocal de dibujos sobre una escala menor, 145

Improvisación melódica vocal de exploración emocional, 159

Improvisación melódica vocal de música que hace sentir bien al otro, 159

Improvisación melódica vocal de presentación, 143

Improvisación melódica vocal de una canción de cuna, 160

Improvisación melódica vocal en forma de diálogo musical, 148

Improvisación melódica vocal en forma de meditación sobre el Canto del Lama, 162

Improvisación melódica vocal en forma de meditación sobre un pedal, 161

Improvisación melódica vocal en forma de pregunta-respuesta, sobre un bordón cantado, 152

Improvisación melódica vocal minimalista sobre música grabada, 149

Improvisación melódica vocal para crear vínculos, 170

Improvisación melódica vocal para el niño interior, 169

Improvisación melódica vocal para expresar la tristeza, 170

Improvisación melódica vocal para la protección, 171

Improvisación melódica vocal para la sintonía emocional, 172

Improvisación melódica vocal para las emociones positivas, 161
Improvisación melódica vocal para rebajar el estrés, 163
Improvisación melódica vocal para sentirse bien, 164
Improvisación melódica vocal que refleje el estado del grupo, 165
Improvisación melódica vocal sobre caricias musicales, 165
Improvisación melódica vocal sobre el canto del nombre, 166
Improvisación melódica vocal sobre el dibujo de la propia voz, 167
Improvisación melódica vocal sobre la creatividad, 167
Improvisación melódica vocal sobre un pedal grabado, 154
Improvisación melódica vocal sobre un sonido de base para expresar la música interior, 163
Improvisación melódica vocal sobre una escala en forma de pregunta-respuesta, 155
Improvisación melódica vocal sobre una lista de valores, 168
Improvisación melódica vocal sobre una nota sostenida, 150
Improvisación melódica vocal tipo blues sobre una base pentatónica vocal, 151

Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de imágenes, 194
Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un cuadro, 198
Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un dibujo, 194
Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un mismo inicio, 191
Improvisación melódica vocal e instrumental a partir de un poema, 198
Improvisación melódica vocal e instrumental de caricias verbales, 199
Improvisación melódica vocal e instrumental de músicas dedicadas, 200
Improvisación melódica vocal e instrumental para expresar la emoción, 201
Improvisación melódica vocal e instrumental para expresar las emociones básicas, 202
Improvisación melódica vocal e instrumental para la autorrelajación, 205
Improvisación melódica vocal e instrumental para la calma interior, 203
Improvisación melódica vocal e instrumental para las autocaricias verbales, 206
Improvisación melódica vocal e instrumental para reflejar la esencia, 207
Improvisación melódica vocal e instrumental siguiendo a un líder, 175
Improvisación melódica vocal e instrumental sin un líder definido, 176
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre afirmaciones, 208
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre cualidades emocionales, 209
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre el dibujo de la emoción, 201
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre el dibujo de las cualidades, 218
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre frases-permisos, 210
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la música del grupo, 211
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la música personal, 212
Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la seguridad, 213

Improvisación melódica vocal e instrumental sobre la visualización del lago, 214
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las cualidades musicales, 215
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las cualidades que veo en ti, 217
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las emociones-obstáculo, 219
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre las estaciones, 195
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre recuerdos de la niñez, 197
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un árbol, 196
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un pulso y una escala, 176
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un ritmo obstinado, con solos, 178
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un tema, 179
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre un tema de jazz, 181
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una canción de la infancia, 193
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una canción, con obstinado rítmico, 185
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una canción, con solos, 184
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una escala pentatónica con ritmo de swing, 186
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una escala, con un ritmo base y solos, 188
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una escala, en forma de diálogo, 189
 Improvisación melódica vocal e instrumental sobre una idea musical, 191
 Improvisación melódica vocal e instrumental tipo blues en tres ruedas, 172

Improvisación rítmica corporal libre, 91
 Improvisación rítmica corporal siguiendo pautas, 91
 Improvisación rítmica corporal sobre obstinados, 92

Improvisación rítmica instrumental con estructura de frases, 94
 Improvisación rítmica instrumental con movimiento, 95
 Improvisación rítmica instrumental en forma de pregunta-respuesta, 96
 Improvisación rítmica instrumental para presentarse, 98
 Improvisación rítmica instrumental siguiendo a un líder, 98
 Improvisación rítmica instrumental sobre un tema, con solos, 99
 Improvisación rítmica instrumental sobre una canción, 100

Improvisación rítmica vocal e instrumental de afirmaciones en forma de Rap, 104
 Improvisación rítmica vocal e instrumental en forma de diálogo, 105

Improvisación rítmica vocal sobre obstinados corporales, 101
 Improvisación rítmica vocal y corporal de expresión emocional, 103
 Improvisación rítmica vocal y corporal sobre música grabada, 103

Improvisación rítmica vocal, instrumental y corporal para el arraigo, 104

Improvisación rítmico-melódica vocal a partir de un obstinado rítmico corporal, 135

Improvisación rítmico-melódica vocal con movimiento, 136

Improvisación rítmico-melódica vocal con ritmos sobre el propio pulso, 137

Improvisación rítmico-melódica vocal con sílabas percusivas, 138

Improvisación rítmico-melódica vocal con variaciones, 140

Improvisación rítmico-melódica vocal e instrumental con imitaciones, 141

Improvisación rítmico-melódica vocal e instrumental sobre un ritmo característico, 141

Improvisación sonora con objetos, 42

Improvisación sonora corporal y vocal, 48

Improvisación sonora corporal, vocal e instrumental sobre un paisaje, con guion, 56

Improvisación sonora corporal, vocal e instrumental sobre una situación cotidiana, 54

Improvisación sonora corporal, vocal e instrumental sobre una situación cotidiana, con guion, 55

Improvisación sonora instrumental a partir de cinco sonidos, 43

Improvisación sonora instrumental en forma de presentación, 46

Improvisación sonora instrumental libre con sonido y silencio, 44

Improvisación sonora instrumental para expresar la sensación corporal, 46

Improvisación sonora instrumental sin consignas, 45

Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de un cuadro, 50

Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de un dibujo, 50

Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de un poema, 51

Improvisación sonora vocal e instrumental a partir de una partitura gráfica, 52

Improvisación sonora vocal e instrumental creando un ambiente de calma, 52

Improvisación sonora vocal e instrumental descriptiva de la plenitud, 49

Improvisación sonora vocal e instrumental sobre sensaciones y emociones, 53

Improvisación sonora vocal en forma de exploración colectiva de la voz, 47

Improvisación sonora vocal sobre los sonidos de la Naturaleza, 48

BIBLIOGRAFÍA COMENTADA

Al presentar esta bibliografía mi intención no es ser exhaustiva, sino dirigir la atención del lector hacia libros y páginas web que considero interesantes, que he usado en algunos momentos de mi trayectoria profesional y que me han sido útiles. Seguro que faltan títulos, pero me parece más honesto partir de mi conocimiento y experiencia en el momento de recomendar. También creo importante hacer comentarios sobre los textos a fin de situarlos y conocer qué aportan en cuanto al tema que nos ocupa.

He dividido los textos en tres ámbitos: **Improvisación en Musicoterapia**, que es uno de los principales objetivos del libro presente, **Improvisación en Educación Musical**, ya que es el espacio común en el que se pueden implementar técnicas y recursos de la Musicoterapia y a la inversa. Muchas de las estrategias que proponen los libros comentados las he aplicado en mis sesiones de Musicoterapia. Un último apartado está dedicado a **Temas diversos** y que están relacionados con los anteriores, como la Improvisación en Jazz y Blues, el Método Tomatis o la explicación de la equivalencia binaria de las figuras musicales.

IMPROVISACIÓN EN MUSICOTERAPIA

En el entorno de la **Musicoterapia** la Improvisación musical despierta gran interés entre los profesionales que utilizan, básicamente, los métodos activos y creativos, como ya se ha comentado. Hay que destacar algunos libros (pocos, creo) excelentes que están enfocados hacia la improvisación y que a continuación paso a comentar.

Bruscia, K. (1999). *Modelos de improvisación en musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: Ediciones AgrupArte.

En este libro el musicoterapeuta Kenneth Bruscia expone varios modelos aplicados por musicoterapeutas muy acreditados, como el método Nordoff-Robbins, el de Alvin, Priestley y Riordon-Bruscia, además de presentar 64 técnicas clínicas, como ya se ha comentado en el Capítulo 1 del presente texto. Es un libro muy completo (428 páginas) a modo de guía muy extensa que describe y analiza distintos patrones de improvisación y en los que se describen, según se indica en la cubierta del libro, “antecedentes, usos clínicos, metas, formato de la sesión, valoración y evaluación,

preparación para una sesión, dinámica del cliente-terapeuta, fases de la terapia y otros”.

Wigram, T. (2005). *Improvisación. Métodos y técnicas para clínicos, educadores y estudiantes de musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: Ediciones AgrupArte.

Este texto, tal como indica su título, está claramente dirigido tanto a musicoterapeutas como a educadores. En efecto, a menudo encontramos unidas la Musicoterapia y la Educación, principalmente cuando se trata de Educación Especial, destinada a niños o adultos con discapacidades.

Es un libro muy interesante, que se acompaña de un CD de ejemplos. Pero tiene algunos puntos que a mí no me resultan útiles. En primer lugar, se habla casi todo el tiempo de terapia individual y las improvisaciones solo se realizan entre el cliente y el musicoterapeuta. Únicamente, y casi al final, hay un capítulo dedicado a la improvisación en grupo. En segundo lugar, la mayoría de las improvisaciones son instrumentales, bien sea con el piano (una gran mayoría), con instrumentos de placa u otros. Casi no encontramos mención de la voz hasta llegar al capítulo 8, destinado a las técnicas grupales de improvisación.

No obstante, es un libro interesante y proporciona muchas ideas para sesiones individuales en las que se considere importante priorizar la interpretación improvisada de música instrumental por encima de la vocal.

Siguiendo con los textos de musicoterapia e improvisación hemos de destacar la obra de **Paul Nordoff y Clive Robbins**, creadores de un importante método de musicoterapia basado en la improvisación y en la creencia de que toda persona posee un “yo musical” interno que se mantiene sano y al que hay que descubrir y permitir que se manifieste. Son autores de artículos y publicaciones diversas. Destaco un libro:

Nordoff, P. y Robbins, C. (2007). *Creative Music Therapy: A Guide to Fostering Clinical Musicianship*. Dallas: Barcelona Publishers.

Se trata de una revisión y actualización del libro publicado en 1977.

Para conocer más a estos autores tan significativos recomiendo visitar la página web de su **Fundación**, donde se puede encontrar una amplia información sobre su método:

<https://www.nordoffrobbinsfoundation.org/>

Aquí se pueden ver algunos **videos** del método:

<https://www.facebook.com/watch/NordoffRobbins/>

Indico a continuación algunos enlaces con artículos y libros de **otros autores** que tratan de la **Creatividad**, la **Improvisación**, la **Musicoterapia** y las **Neurociencias**:

Musicoterapia e improvisación libre. Carl Bergstrom-Nielsen

<https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/7757/32071759.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

La escucha y la improvisación libre en Musicoterapia. Cora Leivinson

<http://coraleivinson-musicoterapia.blogspot.com/2018/01/la-escucha-y-la-improvisacion-libre-en.html>

La Improvisación Musical. Una mirada compartida entre la Musicoterapia y las Neurociencias. Veronika Abrahan y Nadia Justel

<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n34/v18n34a11.pdf>

Improvisación musical desde la perspectiva de las neurociencias. Veronika Diaz Abrahan (Tesis de Licenciatura)

<https://www.aacademica.org/veronika.diaz.abrahan/2.pdf>

Creatividad y educación musical: actualizaciones y contextos. Josep Gustems, Ed. Barcelona: Dinsic

<https://www.dinsic.com/download/4673>

IMPROVISACIÓN EN EDUCACIÓN MUSICAL

También en el ámbito de la **Educación** la Improvisación musical goza de una muy buena consideración, tanto en la formación de los escolares de primaria como, y muy especialmente, en la de los futuros músicos. En este sentido es muy interesante destacar el siguiente libro, que es un clásico sobre este tema:

Hemsey de Gainza, V. (2007). *La improvisación musical*. Buenos Aires: Ricordi Americana.

Es un libro muy sugestivo que trata sobre diferentes técnicas de improvisación y de su relación con la educación musical. Son muy interesantes las consignas de improvisación y las propuestas de juegos. A mi entender el texto tiene dos inconvenientes: uno es su corta extensión; pienso que se podría sacar mucho más provecho del tema y que sería muy útil para los enseñantes, y el otro es que hay muchos ejemplos relativos a la improvisación instrumental (más concretamente, al piano), lo que restringe la aplicación de las propuestas a clases individuales de este instrumento. A pesar de esto, merece la pena tenerlo presente al programar actividades creativas.



Siguiendo con la relación de libros de **Educación** en los que se habla de **Improvisación musical** y se proponen actividades, ideas o ejercicios, indico unos cuantos que son bastante antiguos pero muy útiles. Puede ser que alguno se encuentre descatalogado, pero la mayoría es posible encontrarlos de segunda mano a través de internet o recurriendo al préstamo de alguna Biblioteca especializada en Educación Musical.

Forestier, R. (1980). *Despertar al arte. Introducción al mundo sonoro*. Barcelona: Editorial Médica y Técnica.

Se trata de un libro interesante y bastante curioso, porque está más en la línea de la musicoterapia que de la educación musical, tal como la entendemos generalmente. El autor parte de la base de que toda persona tiene acceso al arte y a la creatividad. Su libro está destinado a "animadores" o conductores de grupos. Todo el texto se desarrolla en forma de ejercicios para desarrollar el oído, el ritmo, la psicomotricidad, la voz, etc. y no hace falta ningún tipo de conocimiento musical, porque se trata de desarrollar la capacidad de escucha y la comprensión de la música a través de la experiencia sensorial de cantar y picar ritmos, sin teorías ni ningún aspecto relacionado con la lectura y la escritura. Hay también un capítulo dedicado a la improvisación. Los ejercicios que propone son bastante interesantes para usuarios que no quieran una formación técnica. El objetivo no es la música en ella misma, sino el desarrollo de las capacidades de expresión y realización personal por medio de la música. Es perfectamente aplicable a las sesiones de musicoterapia con adultos.

Murray Schafer, M. (1984). *Cuando las palabras cantan*. Buenos Aires: Ricordi.

Este libro, tal como explica su autor en el prefacio, trata de las voces humanas audibles. En él se registran experiencias con niños y adultos y trata de la voz humana cantando, recitando, entonando, a veces de las formas más inverosímiles, pero siempre de manera vívida y enfática, para superar poco a poco las inhibiciones y encontrar la personalidad de cada voz. Es un libro muy interesante, en la línea de su autor, un profesor que busca, que investiga y experimenta, a medio camino entre la música contemporánea, la improvisación y la musicoterapia. Efectivamente, mucho del trabajo vocal que él propone se puede incluir en una sesión terapéutica y de descubrimiento de la propia voz. ¡Magnífico libro!

Murray Schafer, M. (1965). *El compositor en el aula*. Buenos Aires: Ricordi.

El libro explica las discusiones y experimentos que tuvieron lugar a raíz de una invitación al autor por parte de la *North York Summer Music School*, donde trabajó con dos grupos de estudiantes de música instrumental y vocal. Visitaron escuelas y trabajaron con alumnos de secundaria, de edades entre los 13 y 17 años. En estos encuentros surgieron preguntas, discusiones y, lo que es más interesante, investigación activa y prácticas de improvisación que surgían en el momento y que Murray Schafer sabía aprovechar para hacer música y para hacer comprender la música. Su libro está lleno de ideas fascinantes para trabajar, tanto con alumnos de música como con grupos de musicoterapia.

Ristad, E. (2006). *La música en la mente*. Buenos Aires: Cuatro Vientos.

Nos encontramos ante un texto que puede ser sorprendente para los músicos, poco acostumbrados al trabajo de conciencia corporal, visualización y afirmaciones, que es, en definitiva, el contenido del libro; está dirigido básicamente a los intérpretes instrumentales y a cantantes y utiliza técnicas que provienen de la eutonía o de cualquier disciplina que desarrolle la conciencia del cuerpo; la autora, a través de su libro, propone cambios de actitud ante el instrumento, ante la música y, en general, ante la vida; cambios que no son de una gran profundidad, sino más bien una modificación de la perspectiva... Pero cambios que sirven porque se basan en experimentar, en buscar uno mismo la respuesta en su interior, en vez de confiar tan solo en la técnica del instrumento. Propone trabajos en grupo de improvisación, comunicación y movimiento para aproximarse a la música y al propio cuerpo de una forma creativa y abierta, dejándose sentir y localizando los bloqueos y dificultades sobre todo las que se producen en el pensamiento limitador, en los miedos, en los

juicios personales y en la falta de seguridad y autoestima. Propone algunos ejercicios y explica casos reales de alumnos suyos. Es interesante, aunque esté muy dirigido hacia el intérprete. La premisa es que cualquier propuesta de improvisación tiene siempre como resultado final el cambio en la interpretación, que viene dado por un cambio personal. En este sentido es un texto importante y cuya filosofía se puede aplicar en sesiones de musicoterapia.

Ferrero, A. (1995). *Gamelan. 20 ejercicios fáciles para Educación Primaria, Educación Secundaria y un Drama Musical*. Vitoria: Amarú Ediciones.

Un pequeño libro muy práctico, con partituras colectivas hechas para ser tocadas con los instrumentos de percusión de la clase; cada ejercicio tiene una finalidad didáctica diferente (aprender figuras rítmicas, compases, improvisación, reguladores, acordes. anacrusa, pregunta-respuesta, etc.). El autor propone unos instrumentos para cada parte, pero es adaptable y algunos ejercicios tienen una parte monofónica y una polifónica que se puede interpretar con xilófono, flauta, etc.

Para acabar, el autor presenta un tipo de narración con personajes, que se tiene que ir interpretando y representando. El libro es útil para educación primaria y secundaria, pero se puede adaptar a las sesiones de musicoterapia, en el apartado de interpretación y creación elaborada.

Massara, C. Menéndez, M. (1996). *Disfrutar haciendo música. Aprender, comprender y expresar el Lenguaje Musical*. Madrid: Narcea.

Este volumen contiene tres unidades didácticas, referidas a temas de actualidad y que se relacionan con la música de una forma creativa y divertida como, por ejemplo, redactar el texto de un anuncio, ponerle ritmo y melodía y cantarlo con acompañamiento de instrumentos. La primera parte de cada Unidad Didáctica tiene un contenido más teórico, con aspectos relacionados con la lectura y la escritura musical, la historia, las formas o las escalas y acordes, tratados desde la improvisación, la imitación rítmica o la interpretación instrumental de fragmentos escritos. Es una propuesta interesante y aporta ideas para tener en cuenta, sobre todo las relacionadas con creación, expresión e improvisación.

Ranson, L. (1998). *Los niños como creadores musicales*. México: Ed Trillas.

Libro muy interesante que parte de la propuesta de fomentar la manifestación del potencial creativo del niño a través de la música. Es un texto práctico con actividades

enfocadas hacia la improvisación y creación musicales y que propone actividades dirigidas a grupos grandes y pequeños. Los ejercicios especifican el nivel de los niños a los que están dirigidos; al final se incluyen orientaciones para la evaluación y el análisis de casos; aunque muchas actividades están pensadas para niños pequeños, plantean ideas que se pueden adaptar a otras situaciones educativas y terapéuticas. Da muchas ideas de forma clara y muy desarrollada.

Dennis, B. (1970). *Experimental music in the schools. Towards a New World of Sound.* Oxford University Press.

Es un libro con propuestas de improvisación e interpretación de 20 partituras escritas con notación no convencional, al estilo de las partituras gráficas que se presentan en el presente libro, y que están pensadas para tocarse con los instrumentos de percusión del aula, con indicaciones para la interpretación y con una instrumentación abierta que permite adaptarse a los instrumentos que se tengan a mano. Hay un capítulo dedicado al trabajo creativo sencillo, con ideas de ambientaciones sonoras. El último capítulo habla de la música electrónica en la clase y es el menos aplicable porque el material electrónico que se propone para los ejercicios ha quedado ya totalmente obsoleto desde que se escribió el libro. Por todo lo demás es muy útil también para sesiones de musicoterapia.

Dwyer, T. (1971). *Progressive Scores. A Flexible Course of Instrumental Group Music.* Oxford University Press.

Un libro práctico y útil para usar en las interpretaciones instrumentales en la clase; consta de 52 partituras cortas, pensadas para cuatro grupos de instrumentos, algunos escolares y otros que no lo son como piano, violines y clarinetes; no obstante, como las partituras son muy abiertas se pueden adaptar a diferentes instrumentos, incluso si no tenemos a nadie que toque el violín o el clarinete. La grafía es la propia de la música contemporánea y aleatoria, con partes improvisadas. Es interesante por las ideas que propone, y que podemos adaptar a diferentes situaciones educativas y terapéuticas.

Self, G. (1967). *New sounds in class.* London: Universal Edition.

Encontramos en este libro 22 piezas musicales para ser interpretadas en la clase, con los instrumentos de percusión del aula, en la línea de las composiciones contemporáneas, escritas en notación gráfica más o menos aleatoria. Cada pieza está explicada previamente (instrumentos, código gráfico, etc.). Se trata de un libro muy

interesante por las propuestas de música instrumental, que pueden servir de modelo para que los alumnos creen otras; el sistema de notación gráfica permite la creación sin saber música y la interpretación de estas composiciones no presenta dificultad porque hay un gran margen de improvisación a partir de unas pautas marcadas.

Vulliamy, G. Lee, E. (1976). *Pop music in school*. Cambridge University Press.

Es un libro interesante para consultar, no tanto para poner en práctica todas sus propuestas, sino para tomar ideas de actividades relacionadas con la improvisación y creación en grupo de música pop o blues. Podemos extraer patrones rítmicos, melódicos y armónicos (ruedas de acordes) que nos pueden servir para hacer improvisaciones; algunos ejemplos de temas musicales los podemos aplicar o adaptar y cantarlos o usarlos como base de creación de nuevas melodías. Hay que decir, no obstante, que la realidad de la escuela americana y la nuestra es muy diferente y esto presupone una dificultad a la hora de aplicar fielmente este manual: si bien es cierto que algunos ejemplos están pensados para flauta dulce, xilófono y címbalos (instrumentos frecuentes en nuestras aulas), muchas de las propuestas se basan en la interpretación con bajo eléctrico, guitarra y piano, instrumentos que en las escuelas de secundaria de allá acostumbran a tocar los alumnos, pero que no son frecuentes en las de nuestro país.



REVISTA EUFONÍA, DIDÁCTICA DE LA MÚSICA. EDITORIAL GRAÓ

Tiene artículos y números monográficos dedicados a la Improvisación en el aula

<https://www.grao.com/es/eufonia>



A la hora de hablar de la **Improvisación** en el terreno de la Educación Musical conviene tener muy en cuenta a un autor, **Emilio Molina**, que ha dedicado su energía y trayectoria profesional a la elaboración de numerosos artículos y libros sobre este tema, y que fue motivo de su tesis doctoral. La mejor manera de informarse sobre sus publicaciones es consultar su página web, en la que se puede hallar un amplio listado de artículos y libros:

<https://emiliomolina.com/>

Es el fundador del Instituto de Educación Musical, que tiene como lema “La improvisación como sistema pedagógico”. Recomendando visitar su web:

<https://www.iem2.com/>

Otros autores han escrito artículos sobre la **Improvisación en Educación Musical**:

La composición cooperativa como modelo de aprendizaje musical centrado en el alumno. Gabriel Rusinek

https://www.researchgate.net/publication/290582619_La_composicion_cooperativa_como_modelo_de_aprendizaje_musical_centrado_en_el_alumno

La Improvisación Musical a través de los Estilos de Aprendizaje. Concepción de Castro

<http://www.educa.jcyl.es/crol/es/recursos-educativos/improvisacion-musical-traves-estilos-aprendizaje.ficheros/888537-333307909-Cmea2016-Ccp.pdf>

Sobre la improvisación musical. Monográfico. Philip Alpersen

https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/36826/improvisacion_alpersen_QB_2004.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TEMAS DIVERSOS

Es innegable que la palabra Improvisación está unida de manera indisoluble con la palabra **Jazz**, puesto que es el género musical en el que más se utiliza y una de las primeras ideas que a todo el mundo le vienen a la cabeza cuando piensa en el jazz. Es muy recomendable, en este ámbito, este libro:

Cooker, J. (1978). *Improvisando en jazz*. Buenos Aires: Víctor Lerú.

Jerry Cooker, reconocido saxofonista de jazz ha escrito este texto con la idea de guiar a los principiantes en el mundo de la improvisación. A través de sus capítulos analiza la melodía, la sección rítmica, el desarrollo del oído, nos habla del Swing, los acordes y las funciones armónicas, con ejemplos musicales. También da consejos para una primera sesión de improvisación en grupo. Si bien es un libro muy específico, lo considero interesante porque aporta ideas que se pueden aplicar a grupos de usuarios de musicoterapia como, por ejemplo, tocar una rueda propia del jazz y hacer que

canten o improvisen ritmo encima. Es interesante también la explicación de la notación del Swing, porque es un aspecto que los músicos de conservatorio no acostumbran a conocer.

Para los que estén interesados en ampliar los conocimientos de improvisación musical en la rama del **Blues**, son muy recomendables estas web porque ofrecen ejercicios prácticos:

<https://drive.google.com/file/d/18Y3NTwU1pkCYurS2csjaUrg53CpYcJuu/view>

<https://www.cuadernodeejerciciosdearmoniamoderna.com/cuaderno-ejercicios-de-blues/>



En el presente texto hemos mencionado el Método Tomatis que, aunque no se trata específicamente de un sistema de Musicoterapia, es cierto que usa el sonido para restablecer las conexiones cerebrales a partir de la reeducación auditiva. Para saber más sobre ese método:

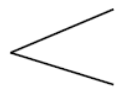
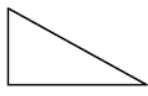
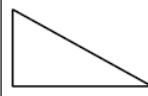
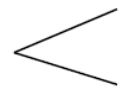
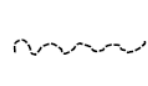
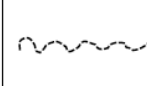
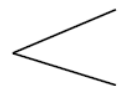
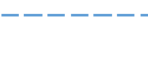
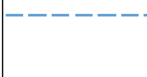
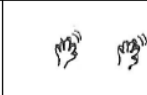
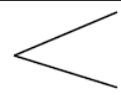
<https://www.tomatis.com/es>



En el capítulo dedicado al ritmo se ha comentado el sistema de equivalencia de las figuras musicales, basadas en el número dos, de manera que cada figura vale el doble de la siguiente y la mitad de la anterior. Para conocer de una manera divertida la hegemonía de ese sistema binario, puedes acceder al cuento didáctico que escribí para mis alumnos de posgrado de magisterio musical: *“El país del dos y el país del tres”*

<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/11527>

Partituras gráficas sonoras

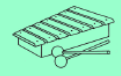
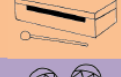
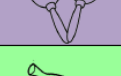
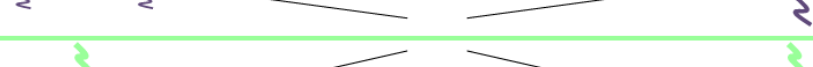
					
					
					
					
					

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
																	
																	
																	
																	
																	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	UUUUUU				UUUUUU				UUUUUU		UUUUUU		Uh!	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
VOZ	OOOOOOHHH							OOOOOOHHH					OOOOOOHHH		
MARACAS															
Der. BONGOS															
Izq. BONGOS															
PLATOS															
CAJA CHINA															
agudo XILÓFONO															
grave XILÓFONO															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
														
														
														
														
														
														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
CLAVES					XX	X	X			XX			
BONGO EQ													
BONGO DCH													
PALMAS													
C.CHINA													
PANDERO													
COCOS													
XILÓFONO (AGUDO) (GRAVE)													
CHASQUIDO DE DEDOS													

	14	15	16	17	18	19	20
CLAVES					X		X
BONGO EQ							
BONGO DCH							
PALMAS							
C.CHINA							
PANDERO							
COCOS							
XILÓFONO (AGUDO) (GRAVE)							
CHASQUIDO DE DEDOS							

Muy fuerte Fuerte Normal

De muy fuerte a normal



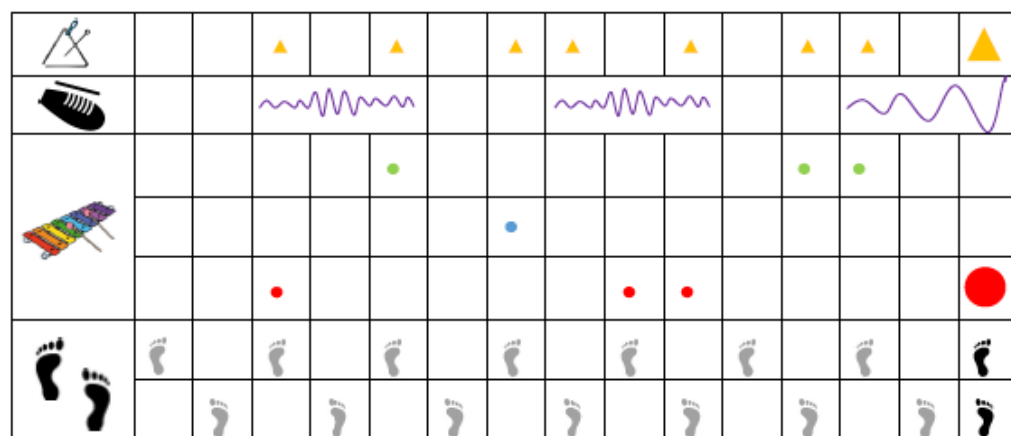
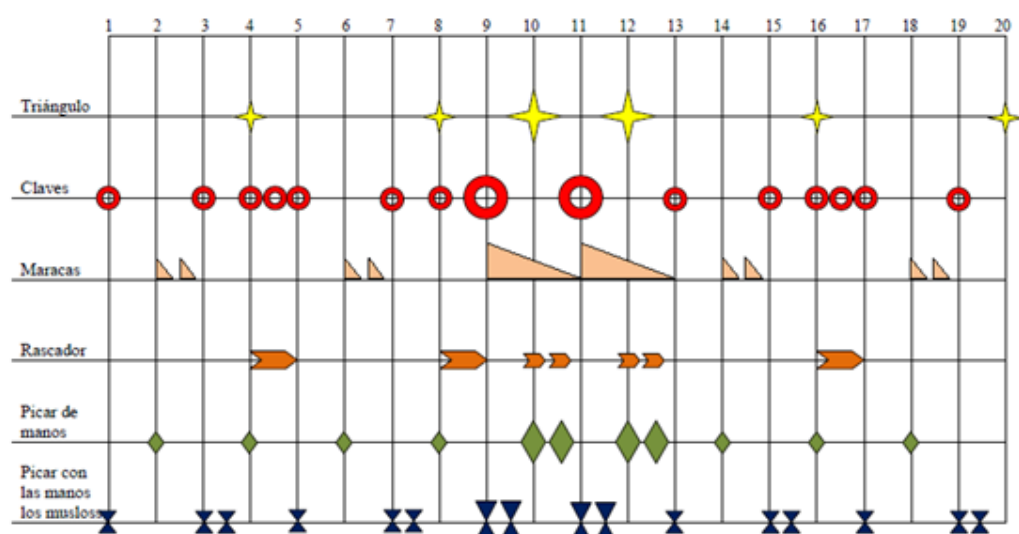
De normal a muy fuerte



Partituras gráficas rítmicas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		*	*	*				*	*	*			**		*
													**	**	*
															
															
															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
																
																
																
																
																
																



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
																
	A															
	G															
																
																
																

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Patada suelo																					
Palmada																					
Claves																					
Triángulo																					
Plato																					
agudo								Rrrr								Oh				Ah!!!	
Voz grave			Tsss									Oh	Oh						Tsss		

Color liso = fuerte

Color con rayas horizontales = flojo

Sílabas rítmicas de Kodály

Compases simples

Three staves of musical notation for simple measures. Each staff contains a sequence of notes and rests, with corresponding syllables written below. The first staff has 10 measures, the second has 8 measures, and the third has 6 measures. The syllables are: Ta, Ta, Ta, Ta, Tam, Ti, Ti, Ti, Ti, Ta, Ti, Ti, Ta, Ta, Ti; Ti, Tam, Ti, Ti-ri, Ti-ri, Ti, Ti-ri, Ti-ri, Ti, Ti-ri, Ti, Tim-ri; Ti-rim, Ti-rim-ri, Tri-o-la, Tam-Ti-ri, Ti-ri, Tam, Tam-ri-Ti-ri.

Ta Ta Ta Ta Tam Ti Ti Ti Ti Ta Ti Ti Ta Ta Ti

Ti Tam Ti Ti-ri Ti-ri Ti Ti-ri Ti-ri Ti Tim-ri

Ti-rim Ti-rim-ri Tri-o-la Tam-Ti-ri Ti-ri Tam Tam-ri-Ti-ri

Compases compuestos

Three staves of musical notation for compound measures. Each staff contains a sequence of notes and rests, with corresponding syllables written below. The first staff has 8 measures, the second has 6 measures, and the third has 6 measures. The syllables are: Ta, Tam, Ti, Ti, Ti, Ta, Ti, Ti, Ti, Ta, Ti, Ti; Ti-ri, Ti-ri, Ti-ri, Ti, Ti-ri, Ti-ri, Tim-ri, Ti, Ti-ri, Ti, Ti-ri; Ti-ri, Ti-ri, Ti, Ti-Ti-ri, Ti, Ti, Ti-ri, Ti-rim-ri, Ti, Ti, Tim-ri.

Ta Tam Ti Ti Ti Ta Ti Ti Ti Ta Ti Ti

Ti-ri Ti-ri Ti-ri Ti Ti-ri Ti-ri Tim-ri Ti Ti-ri Ti Ti-ri

Ti-ri Ti-ri Ti Ti-Ti-ri Ti Ti Ti-ri Ti-rim-ri Ti Ti Tim-ri

Partituras de fragmentos de canciones y temas musicales

AHORA QUE VAMOS DESPACIO

popular



LA TARARA

García Lorca

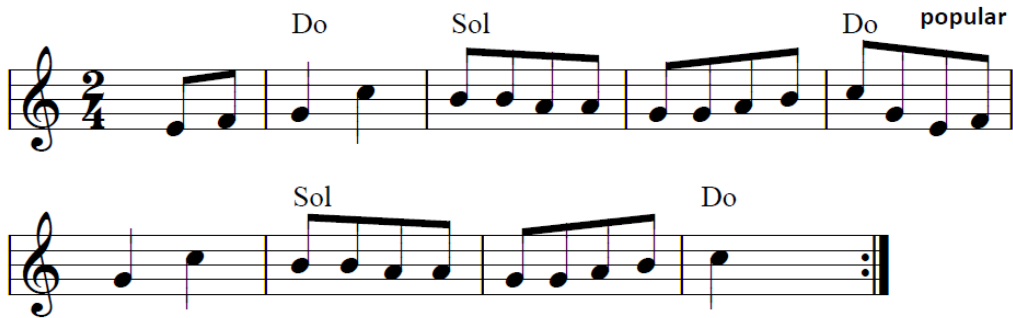


AU CLAIR DE LA LUNE

Jean-Baptiste Lully?

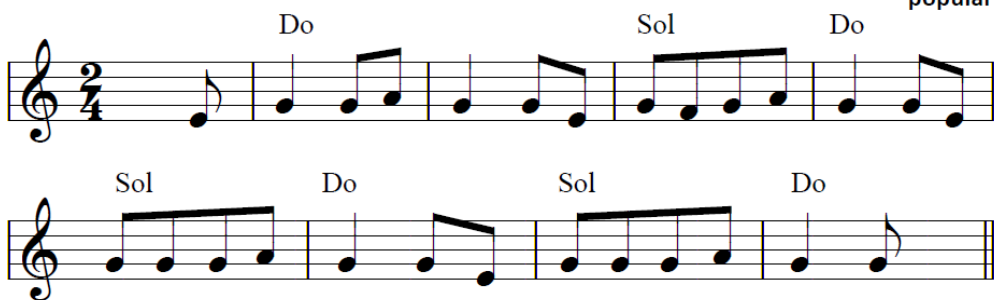


¿DÓNDE ESTÁN LAS LLAVES?



¡QUE LLUEVA, QUE LLUEVA!

popular



YESTERDAY

The Beatles

Fa Mim⁷ La⁷ Rem Rem⁷

Sibmaj⁷ Do⁷ Fa Do Rem⁷ Sol⁷ Sib Fa

THE WINNER TAKES IT ALL

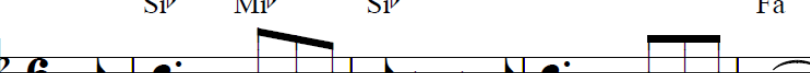
ABBA

MAMA MIA

ABBA

MY BONNIE

Si $\flat$ Mi $\flat$ Si $\flat$ Fa popular



The first line of musical notation is written on a single staff in 6/8 time. It begins with a treble clef, a key signature of two flats (B $\flat$ and E $\flat$), and a 6/8 time signature. The melody consists of the following notes: a quarter note G $\flat$ (Si $\flat$), an eighth note F $\flat$ (Mi $\flat$) beamed with an eighth note G $\flat$ (Si $\flat$), a quarter note A $\flat$ (Fa), and a half note G $\flat$ (Si $\flat$). The word 'popular' is written above the final note.

Si $\flat$ Mi $\flat$ Si $\flat$ Mi $\flat$ Fa Si $\flat$



The second line of musical notation continues the melody on a single staff. It begins with a treble clef, a key signature of two flats (B $\flat$ and E $\flat$), and a 6/8 time signature. The melody consists of the following notes: a quarter note G $\flat$ (Si $\flat$), an eighth note F $\flat$ (Mi $\flat$) beamed with an eighth note G $\flat$ (Si $\flat$), a quarter note A $\flat$ (Fa), and a half note G $\flat$ (Si $\flat$). The word 'popular' is written above the final note.

Con swing

DON'T WORRY, BE HAPPY

Bobby McFerrin

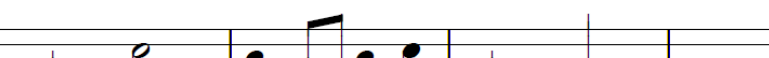
Bobby McFerrin

The image displays the musical notation for Bobby McFerrin's song "Don't Worry Be Happy". It consists of two staves of music in 4/4 time. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one flat (Bb). The melody starts with a half note Bb, followed by quarter notes D, F, and Ab. The second staff continues the melody with quarter notes Bb, D, F, and Ab, then a half note Bb, and finally a whole note Bb. The notation is presented in a clean, black-and-white format with a light gray background.

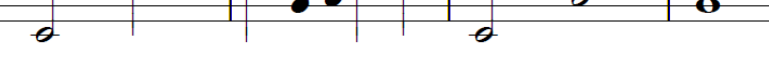
SOMEWHERE OVER THE RAINBOW

Harberg y Arlen

Do Lam⁷ Mim⁷ Do Fa Do Do⁷



Fa Fam Do La⁷ Rem Sol⁷ Do



STAR WARS

John Williams



SINGIN' IN THE RAIN

Herb Brown



MEMORIAS DE ÁFRICA

John Barry



RELOJ MUSICAL VIENÉS (HARY JANOS)

Zoltan Kodály



AUTUMN LEAVES

Joseph Kosma

♩ = 80

The musical score for "Autumn Leaves" by Joseph Kosma is presented in six staves. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The tempo is marked as ♩ = 80. The score includes various chords and melodic lines, with some measures containing repeat signs and first/second endings.

Staff 1: Lam⁷, Re⁷, Solmaj⁷

Staff 2: Domaj⁷, Fa^{#m7(b5)}, 1. Si⁷, Mim

Staff 3: Mim, 2. Si⁷, Mim, Mim, Si^{7(b9)}

Staff 4: Si^{7(b9)}, Mim, Mim, Lam⁷, Re⁷

Staff 5: Solmaj⁷, Solmaj⁷, Re^{#dim7}, Si^{7(b9)}

Staff 6: Mim⁷, Domaj⁷, Lam⁷, Si^{7(b9)}, Mim

ALL OF ME

Swing

Simon & Marks

The musical score for "All of Me" is written in 4/4 time with a swing feel. It consists of eight staves of music. The key signature has one sharp (F#), and the time signature is 4/4. The score includes various chords and melodic lines with slurs and accents.

Chord changes and melodic lines are as follows:

- Staff 1: Domaj⁷ (4 measures), Mi⁷ (4 measures)
- Staff 2: La⁷ (4 measures), Rem (4 measures)
- Staff 3: Mi⁷ (4 measures), Lam (4 measures)
- Staff 4: Re⁷ (4 measures), Rem⁷ (4 measures), Sol⁷ (4 measures)
- Staff 5: Domaj⁷ (4 measures), Mi⁷ (4 measures)
- Staff 6: La⁷ (4 measures), Rem (4 measures)
- Staff 7: Fa (4 measures), Fam (4 measures), Domaj⁷ (4 measures), Mim⁷ (4 measures), La⁷ (4 measures)
- Staff 8: Rem⁷ (4 measures), Sol⁷ (4 measures), Do⁶ (4 measures)

DO, RE, MI

Richard Rodgers

The musical score for "Do, Re, Mi" is presented in five staves. The first staff begins with a treble clef and a 4/4 time signature. The vocal line is written on the first staff, with lyrics "Do" and "Rem" above it. The piano accompaniment is written on the second staff, with lyrics "Do" and "Rem" above it. The third staff continues the piano accompaniment, with lyrics "Do⁷" and "Fa" above it. The fourth staff continues the piano accompaniment, with lyrics "Re⁷", "Sol", and "Mi⁷" above it. The fifth staff continues the piano accompaniment, with lyrics "Lam", "Fa", and "Sol⁷" above it. The score concludes with a double bar line.

Lista de música en distintos compases y tempos

Compás simple de cuatro tiempos (4/4, 4/2, 4/8)

Alegría, Cirque du Soleil.

Alguien cantó, Udo Jürgens

Amélie: Comptine d'un autre été, L'après midi, Yann Tiersen

As Time Goes By, Herman Hupfeld

Autumn Leaves, Joseph Kosma

Begin the Beguin, Cole Porter

Bridge over Troubled Water, Simon & Garfunkel

Carros de Fuego, Vangelis

El cascanueces: Danza china, Piotr Ilich Tchaikovsky

El cascanueces: Marcha, Piotr Ilich Tchaikovsky

El padrino: Tema de amor, Nino Rota

El reloj sincopado, Leroy Anderson

Fly Me to the Moon, Bart Howard

Georgia on My Mind, Hoagy Carmichael

Hey Jude, The Beatles

I Just Called to Say I Love You, Stevie Wonder

Il Mondo, Jimmy Fontana

Imagine, The Beatles

La pantera rosa, Henry Mancini

Las Indias Galantes: Danza de la pipa de la paz, Jean-Philippe Rameau

Let it Be, The Beatles

Love Is a Many-Splendored Thing, Sammy Fain

Mamma mia, ABBA

Memorias de África: Tema principal, John Barry

Moon shadow, Cate Stevens

My Way, Jacques Revaux

Over the Rainbow, Harold Arlen

Sinfonías para las cenas del Rey: Aire de los ecos, Michel-Richard Delalande

Smoke Gets in Your Eyes, Jerome Kern

Stand by Me, Ben E. King
Suite Hary Janos: Reloj musical vienés, Zoltan Kodály
Summertime, George Gershwin
The Sound of Silence, Simon & Garfunkel
Tutti Frutti, Rock, Little Richard
Viva la vida, Coldplay
We Will Rock You, Queen
What a Wonderful World, George David Weiss y Bob Thiele
Without You, Pete Ham y Tom Evans
Yellow Submarine, The Beatles
Yesterday, The Beatles

Compás simple de tres tiempos (3/4, 3/2, 3/8)

1492, La conquista del paraíso, Vangelis
Abdelazar o la venganza del moro: Rondó, Henry Purcell
Aria de Rinaldo, Georg Friedrich Händel
Bolero, Ravel
Canción de cuna, Brahms
El Carnaval de los animales: El elefante, Camille Saint-Saëns
Concierto para flauta y arpa, KV 299: Segundo movimiento, Wolfgang A. Mozart
Concierto para piano y orquesta n. 1: Primer movimiento, Piotr Ilich Tchaikovsky
E.T.: Tema, John Williams
Farewell, Angelina, Bob Dylan
Fascination, Fermo Dante Marchetti
Greensleeves, tradicional inglesa
Gymnopedie n. 1, Erik Satie
Harry Potter: Hedwig's Theme
Hijo de la luna, José María Cano
La Traviata: Brindis, Giuseppe Verdi
Las cuatro estaciones: El otoño, La caza, de Antonio Vivaldi
Las cuatro estaciones: Verano, Presto, Antonio Vivaldi
Las mañanitas, Manuel M. Ponce

Le onde, Ludovico Einaudi
Mascarada: Vals, Aram Khachaturian
Moon river, Henry Mancini
My Favorite Things, Richard Rodgers
Norwegian Wood, The Beatles
Peer Gynt: Danza de Anitra, Edvard Grieg
Pequeña música nocturna, KV 525: Tercer movimiento, Wolfgang A. Mozart
Piano Man, Billy Joel
Piratas del Caribe: Tema The Medallion Calls, Klaus Badelt
Quinteto op. 13 n. 5: Minuetto, Luigi Boccherini
Romance anónimo, Anónimo
Scarborough Fire, Simon & Garfunkel
Septimino: Tercer movimiento, Ludwig van Beethoven
She's Leaving Home, The Beatles
Sinfonía n. 8 "Inacabada": Primer movimiento, Franz Schubert
Suite de Jazz : Vals n. 2, Dmitri Shostakovich
Take this Waltz, Leonard Cohen
The Last Waltz, Barry Mason
The Mission: The River, Ennio Morricone (después de la introducción)
Vals de Amélie, Yann Tiersen
Y nos dieron las diez, Joaquín Sabina

Compás simple de dos tiempos (2/4, 2/2, 2/8)

A Felicidade, Vinicius de Moraes y Antonio Carlos Jobim
All My Loving, The Beatles
Amarcord: Tema principal, Nino Rota
Ballet Sylvia: Pizzicato, Léo Delibes
Capricho español: Alborada, Nicolai Rimsky-Korsakoff
Carmen: Habanera, George Bizet
Comediantes: Galop, Dmitri Kabalevsky
Cuadros de una exposición: Ballet de los polluelos, Modest Mussorgsky
Cuadros de una exposición: Bydlo, Modest Mussorgsky

Cuadros de una exposición: La cabaña sobre las patas de gallina, Modest Mussorgsky
 Danza húngara n. 1, Johannes Brahms
 Danza húngara n. 5, Johannes Brahms
 Eine kleine nachtmusik: Primer movimiento Allegro, Wolfgang Amadeus Mozart
 El Carnaval de los animales: Fósiles, Camille Saint-Saëns
 El cascanueces: Danza de los mirlitones, Piotr Ilich Tchaikovsky
 El cascanueces: Danza del hada de azúcar, Piotr Ilich Tchaikovsky
 El cascanueces: Danza rusa "Trepak", Piotr Ilich Tchaikovsky
 El Moldava: Boda, Bedrich Smetana
 En un mercado persa: Inicio, Albert Ketelbey
 Hello, Dolly, Jerry Herman
 Help, The Beatles
 I Got Rhythm, George Gershwin
 La Cumparsita, Gerardo Matos Rodríguez
 Lady Madonna, The Beatles
 Las ruinas de Atenas: Marcha turca, Ludwig van Beethoven
 Los últimos de Filipinas: Yo te diré, J. Halpern
 Maple Leaf Rag, Scott Joplin
 Marcha de Pompa y Circunstancia n. 1, Edward Elgar
 Marcha Radetzki, Johann Strauss
 Marcha turca, Wolfgang Amadeus Mozart
 Mascarada: Galop, Aram Khachaturian
 Plink, Plank, Plunk, Leroy Anderson
 Siboney, Ernesto Lecuona
 Sinfonía n. 94 "Sorpresa": Andante, Joseph Haydn
 Sinfonía n. 101 "El Reloj": Andante, Joseph Haydn
 Suite para orquesta n. 2: Badinerie, Johann Sebastian Bach
 Te Deum: Preludio, Marc-Antoine Charpentier
 Tell My Why, The Beatles
 The entertainer, Scott Joplin
 Tico-Tico, Zequinha de Abreu

Compás compuesto de dos tiempos (6/8, 6/4)

Aline, Christophe

Amélie: Le banquet, Yann Tiersen

Concierto de Brandenburgo n. 1: Tercer movimiento, Johann Sebastian Bach

Cuadros de una exposición: El viejo Castillo Modest Mussorgsky

Lakmé: Duo de las flores, Leo Delibes

Doctor Zhivago: Tema de Lara, Maurice Jarre

El Moldava: Tema inicial del río, Bedrich Smetana

Fantasia sobre Greensleeves, R. Vaughan Williams

Los cuentos de Hoffmann: Barcarola, Jacques Offenbach

Peer Gynt: La mañana, Edvard Grieg

Senza fine, Gino Paoli

Sicilienne, Gabriel Fauré

Sinfonía n. 6 "Pastoral": 5º movimiento, Ludwig van Beethoven

Suite del Gran Cañón: On the Trail (tema inicial), Ferde Grofé

The Green Leaves of Summer, Dimitri Tiomkin

We are the Champions, Freddie Mercury

Compás compuesto de cuatro tiempos (12/8, 12/4)

Cats: Memory, Andrew Lloyd Webber

Delilah, Les Reed

Las cuatro estaciones: La primavera, Danza pastoral, Vivaldi

Oh! Darling, The Beatles

Sapore di sale, Gino Paoli

Sinfonía n. 6 "Pastoral": segundo movimiento, Ludwig van Beethoven

Otros compases

Four Sticks, Led Zeppelin (compases 5/8 y 6/8)

Jesucristo Superstar: Everything's Allright , Andrew Lloyd Webber (compás 5/4)

Losing It, Lee y Lifeson, Rush (compás 5/8)

Misión Imposible, Lalo Schifrin (compás 5/4)

Money, Pink Floyd (compases 7/8, 6/8 y 8/8)

Seven Days, Sting (Compás 5/4)

Sinfonía n. 6 “Patética”: Segundo movimiento, Piotr Ilich Tchaikovsky (compás 5/4)

Superconductor, Lee y Lifeson, Rush (compás 7/4)

Take Five, Paul Desmond (compás 5/4)

Time and Motion, Lee y Lifeson, Rush (compases 10/8 y 12/8)

Unsquare Dance, Dave Brubeck (compás 7/4)

Se puede consultar en Wikipedia una larga lista de música en compases inusuales en:

http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_works_in_irregular_time_signatures#5.2F4_or_5.2F8

Una página dedicada a citar músicas escritas en compás 5/4 y 5/8:

https://en.wikipedia.org/wiki/Quintuple_meter

Igualmente, otra página lista numerosos ejemplos musicales en compás 7/4 y 7/8:

http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_musical_works_in_7/4_or_7/8_time

Ritmos característicos

Cencerro

SAMBA

Four staves of musical notation for Samba rhythm. The first staff is labeled 'Cencerro' and the second 'Congas'. The third staff is labeled 'Claves' and the fourth 'Bongos'. Each staff begins with a double bar line and a common time signature (C). The notation uses various rhythmic symbols: 'x' for cencerro, eighth and sixteenth notes for congas, eighth notes for claves, and eighth notes for bongos. The notation is divided into two measures by a vertical line, with a double bar line and repeat dots at the end of each measure.

Claves

MAMBO

Four staves of musical notation for Mambo rhythm. The first staff is labeled 'Claves', the second 'Bongos', the third 'Cencerro', and the fourth 'Sonaja'. Each staff begins with a double bar line and a common time signature (C). The notation uses various rhythmic symbols: 'x' for claves, eighth and sixteenth notes for bongos, eighth notes for cencerro, and eighth notes for sonaja. The notation is divided into two measures by a vertical line, with a double bar line and repeat dots at the end of each measure. The Sonaja staff includes accent marks (>) over the eighth notes in the second measure.

Claves

CHA-CHA-CHA

Musical score for Cha-Cha-Cha in 4/4 time. The score consists of four staves: Claves, Güiro, Cencerro, and Bongos. The Claves staff shows a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes. The Güiro staff features a series of eighth notes. The Cencerro staff includes a mix of eighth and sixteenth notes with rests. The Bongos staff has a continuous eighth-note pattern. The score is divided into two measures, each ending with a double bar line and repeat dots.

Claves

BOLERO

Musical score for Bolero in 4/4 time. The score consists of four staves: Claves, Maracas, Congas, and Güiro. The Claves staff shows a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes. The Maracas staff features a series of eighth notes. The Congas staff includes a mix of eighth and sixteenth notes with rests. The Güiro staff has a series of eighth notes. The score is divided into two measures, each ending with a double bar line and repeat dots.

Algunos refranes para ponerles ritmo

A un clavo ardiendo se agarra el que se está hundiendo.
Amigo por interés no dura porque no lo es.
Antes de hacer nada, consúltalo con la almohada.
A la cama no te irás sin saber una cosa más.
Cada persona es dueña de su silencio y esclava de sus palabras.
Con la verdad se llega a todas partes.
Cree el ladrón que todos son de su condición.
Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del carajo.
De los amigos me guarde Dios, que de los enemigos me guardo yo.
Dime de qué presumes y te diré de qué careces.
Donde manda el corazón, la cabeza tiene poco que decir.
Dos que duermen en un colchón, se vuelven de la misma condición.
El buen perfume se vende en frasco pequeño.
El invierno no es pasado mientras abril no es terminado.
El que no se consuela, es porque no quiere.
El sabio siempre quiere aprender, el ignorante siempre quiere enseñar.
Gallo que no canta, algo tiene en la garganta.
Gato con guantes no caza ratones.
Gota a gota, se llena la bota.
Gusta lo ajeno más por ajeno que por bueno.
Haciendo y deshaciendo se va aprendiendo.
Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo.
Hay más días que longanizas.
Haz bien y no mires a quién.
Ir por lana y volver trasquilado.
Juan Palomo, yo me lo guiso y yo me lo como.
La caridad bien entendida empieza por uno mismo.
La experiencia es la madre de la ciencia.
La juventud tiene la fuerza y la vejez la prudencia.
Lo que en los libros no está, la vida te lo enseñará.
Marzo ventoso y abril lluvioso sacan a mayo florido y hermoso.

Más hace el que quiere que el que puede.
Mejor dar que recibir.
Mucho ruido y pocas nueces.
Ni son todos los que están, ni están todos los que son.
No cantes gloria hasta el fin de la victoria.
No es más rico quien más tiene sino el que menos necesita.
No hay primavera sin flores ni verano sin calores.
Obras son amores, que no buenas razones.
Ojos que no ven, corazón que no siente.
Otro vendrá que bueno me hará.
Oveja que bala, bocado que pierde.
Por el canto se conoce el pájaro.
Por el hilo se saca el ovillo.
Por un clavo se pierde una herradura.
Primero es la obligación que la devoción.
Quien a buen árbol se arrima buena sombra le cobija.
Quien da pan a perro ajeno pierde pan y pierde perro.
Quien siembra vientos recoge tempestades.
Quien tiene un amigo tiene un tesoro.
Si hay trato, pueden ser amigos perro y gato.
Si no puedes con tu enemigo, únete a él.
Si no quieres una taza, taza y media.
Siempre sale a hablar quien tiene por qué callar.
Tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe.
Tirar la piedra y esconder la mano.
Todo se pega menos la hermosura.
Un grano no hace granero, pero ayuda al compañero.
Una aguja en un pajar es difícil de encontrar.
Una cosa es predicar y otra dar trigo.
Unos tienen la fama, y otros cardan la lana.
Vísteme despacio que tengo prisa.
Zurrón de mendigo, nunca bien henchido.

Ejemplos de escalas diversas

MODOS

The image displays seven musical modes on a single staff, each represented by a sequence of notes and a double bar line. The modes are as follows:

- Jónico o Mayor:** C, D, E, F, G, A, B, C (ascending).
- Dórico (menor con 6º+):** D, E, F, G, A, B, C, D (ascending).
- Frigio (menor con 2º-):** E, F, G, A, B, C, D, E (ascending).
- Lidio (Mayor con 4º+):** F, G, A, B, C, D, E, F (ascending).
- Mixolidio (Mayor con 7º-):** G, A, B, C, D, E, F, G (ascending).
- Eólico o menor:** A, B, C, D, E, F, G, A (ascending).
- Locrio (menor con 2º- y 5º-):** B, C, D, E, F, G, A, B (ascending).

ESCALAS PENTATÓNICAS EN RELACIÓN CON LA ESCALA DE QUINTAS

The image displays six musical staves, each containing a pentatonic scale. The scales are arranged vertically and are related to the circle of fifths. The first staff shows a scale starting on B-flat (Bb) and ending on F-sharp (F#), with a bracket indicating the interval between Bb and F#. The subsequent five staves show scales starting on C, D, E, F, and G, respectively, each ending on the next note in the circle of fifths (F, G, A, Bb, and C).

Staff 1: Bb, C, D, E, F, F# (Interval: Bb to F#)

Staff 2: C, D, E, F, G

Staff 3: D, E, F, G, A

Staff 4: E, F, G, A, Bb

Staff 5: F, G, A, Bb, C

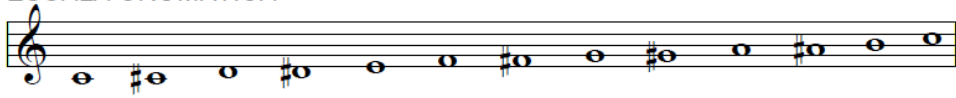
Staff 6: G, A, Bb, C, D

OTRAS ESCALAS

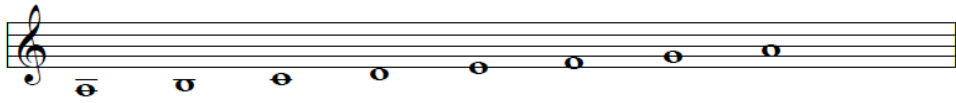
ESCALA DE TONOS



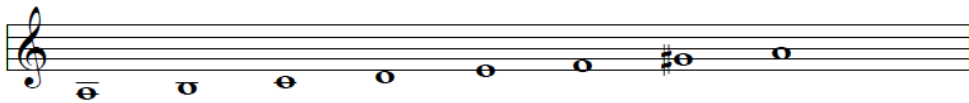
ESCALA CROMÁTICA



ESCALA MENOR NATURAL



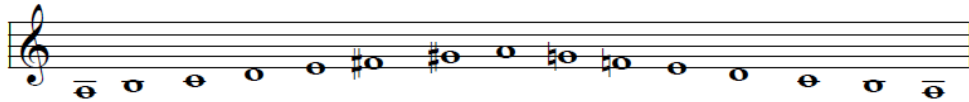
ESCALA MENOR ARMÓNICA



ESCALA MENOR MIXTA



ESCALA MENOR MELÓDICA



ESCALAS DE BLUES

Escala pentatónica menor de blues, de origen africano

Escala hexatónica de blues, con V-

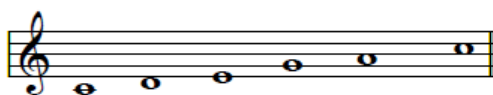


La misma de encima, transportada a do

La misma de encima, transportada a do

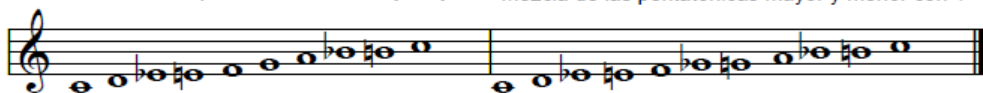


Escala pentatónica Mayor, de origen americano



Mezcla de las pentatónicas menor y mayor

Mezcla de las pentatónicas mayor y menor con V-



Partituras con colores para tocar con placas y campanas afinadas

E. Willems

The image displays a musical score for four staves, each in treble clef and 3/4 time. The notes are color-coded for use with tuned plates and bells. The notes are as follows:

- Staff 1: Red (G4), Purple (F#4), Red (G4), Cyan (E4), Blue (D4), Green (C4), Yellow (B3), Orange (A3), Yellow (B3), Red (G4), Red (F#4).
- Staff 2: Purple (F#4), Red (G4), Cyan (E4), Blue (D4), Green (C4), Yellow (B3), Orange (A3), Red (G4), Red (F#4).
- Staff 3: Orange (A3), Cyan (E4), Orange (A3), Yellow (B3), Red (G4), Yellow (B3), Green (C4), Blue (D4), Green (C4), Cyan (E4), Red (G4), Red (F#4).
- Staff 4: Purple (F#4), Red (G4), Cyan (E4), Blue (D4), Green (C4), Yellow (B3), Orange (A3), Red (G4).

The musical score is written for a single melodic line in 2/4 time, using a treble clef. The notes are color-coded: cyan, blue, yellow, red, green, and orange. The score is divided into five staves. The third staff includes the word "Fine" above the double bar line. The fifth staff includes the abbreviation "D.C." (Da Capo) above the final double bar line. The melody consists of 20 measures in total.

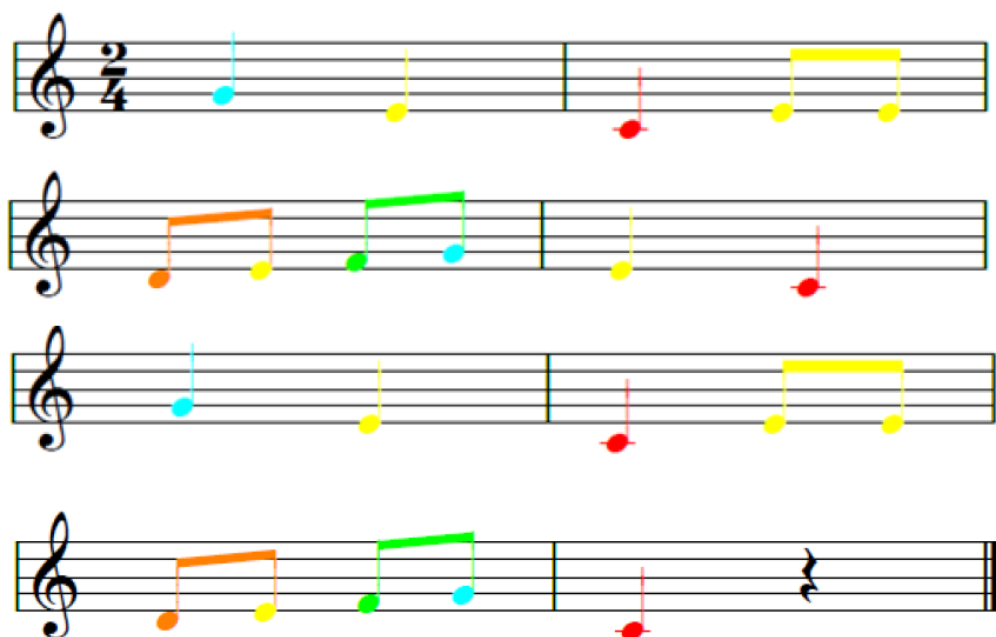
Staff 1: 8 measures. Notes: (C4, D4), (E4, F4), (G4, A4), (B4, A4), (G4, F4), (E4, D4), (C4, B3), (A3, G3).

Staff 2: 8 measures. Notes: (F3, E3), (D3, C3), (B2, A2), (G2, F2), (E2, D2), (C2, B1), (A1, G1), (F1, E1).

Staff 3: 8 measures. Notes: (D3, C3), (B2, A2), (G2, F2), (E2, D2), (C2, B1), (A1, G1), (F1, E1), (D3, C3). The word "Fine" is written above the double bar line after the 4th measure.

Staff 4: 8 measures. Notes: (C4, D4), (E4, F4), (G4, A4), (B4, A4), (G4, F4), (E4, D4), (C4, B3), (A3, G3).

Staff 5: 8 measures. Notes: (F3, E3), (D3, C3), (B2, A2), (G2, F2), (E2, D2), (C2, B1), (A1, G1), (F1, E1). The abbreviation "D.C." is written above the final double bar line.



Extensión de los instrumentos de placa

EXTENSIÓN INSTRUMENTOS DE PLACA

Carillones

Soprano: Do_5 a La_6 Contralto: Do_4 a La_5

The diagram shows two staves. The Soprano staff (treble clef) has a bracket labeled '2^{da}' indicating an octave shift. The Contralto staff (treble clef) has a bracket labeled '8^{va}' indicating an octave shift. Both staves show notes for Do , Re , Mi , Fa , Sol , and La across their respective ranges.

Xilófonos y Metalófonos

Soprano: Do_4 a La_5 Contralto: Do_3 a La_4 Bajo: Do_2 a La_3

The diagram shows three staves. The Soprano staff (treble clef) has a bracket labeled '8^{va}'. The Contralto staff (treble clef) and the Bajo staff (bass clef) show notes for Do , Re , Mi , Fa , Sol , and La across their respective ranges.

En la tabla anterior se observa que tan solo los xilófonos y metalófonos Contralto se escriben en la altura real y, en algunos casos, los Bajos cuando están en clave de Fa. En los demás instrumentos están indicadas las notas con el subíndice de altura, también con la notación musical habitual (se escriben todos de do_3 a la_4) e indicación de las octavas que hay que subir y, finalmente con las notas escritas en su altura real.

Acordes, cifrados y tonalidades

ACORDES Y CIFRADOS

TRIÁDAS

Acorde Mayor	Acorde menor	Acorde 5ª aumentada	Acorde 5ª disminuida
D	Dm D-	D+ D #5	Ddim D°

SÉPTIMA

Mayor con 7ª menor / Séptima de dominante	Mayor con 7ª Mayor	5ª aumentada con 7ª M	Menor con 7ª menor
D7	DMaj7 Dmaj7	DMaj7#5 Dmaj7(#5)	Dm7 D-7

Menor con 7ª Mayor	5ª disminuida con 7ª menor (semi-disminuido)	5ª disminuida con 7ª disminuida (séptima disminuida)
Dm(maj7) D-(maj7)	Dm7b5 D-7(b5) D ø / Dø7	D°7 Ddim7

NOVENA

7ª de dominante con 9ª Mayor (Modo Mayor)	7ª de dominante con 9ª menor (modo menor)
D9	D7b9

I	V	I	V
G	Gm	G	Gm

INVERSIONES DE LOS ACORDES

Estado directo	1ª inversión	2ª inversión	3ª inversión
D7	D7/F#	D7/A	D7/C

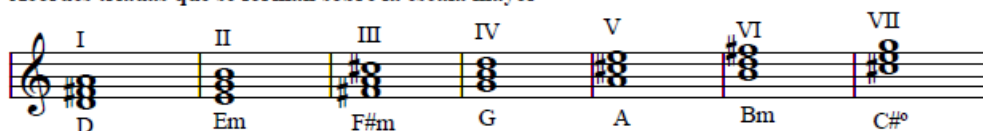
OTROS ACORDES

Acorde de 6ª (triada M o m con 6ª M añadida)	Sus4 (7ª de dominante con 4ª en lugar de 3ª)
D6	D7 sus4

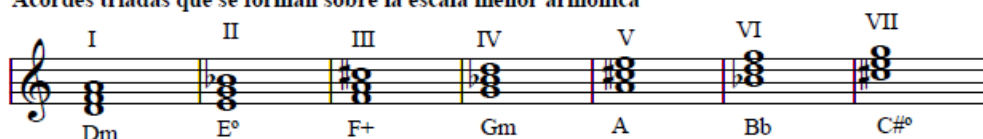
Dm6 D-6	D7 sus D7 sus4-3

ACORDES Y TONALIDADES

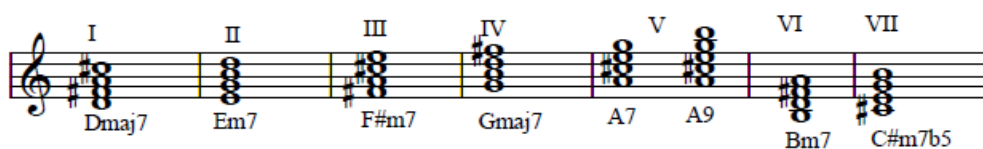
Acordes triadas que se forman sobre la escala mayor



Acordes triadas que se forman sobre la escala menor armónica



Acordes de 7ª y de 9ª de dominante que se forman sobre la escala mayor



Acordes de 7ª y de 9ª de dominante que se forman sobre la escala menor harmónica (o natural)

