

TALLER DE PERCUSIÓN CORPORAL Y VOZ - DESCRIPCIÓN

Una invitación a hacer música en grupo con nada más y nada menos que tu propio cuerpo. Este taller nos permite conocer múltiples posibilidades sonoras de nuestro cuerpo, combinarlas y jugar con ellas, incluyendo, además de lo puramente percutivo, la voz como elemento rítmico y melódico, ganando recursos musicales y personales. Tocaremos ritmos en grupo al mismo tiempo que dejaremos espacio a la improvisación y a la creación individual y colectiva a través de juegos y dinámicas variadas. El principal objetivo es mejorar el estado de salud a nivel físico, psicológico, cognitivo, emocional y social por medio de esta práctica musical en un espacio que nos permita explorar y enriquecer nuestra musicalidad y autoconocimiento.

DIRIGIDO A:

Dirigido a jóvenes y adultos con y sin experiencia musical.

OBJETIVOS

Experimentar los beneficios del canto colectivo, movimiento, percusión corporal y dinámicas relacionales, para mejorar el estado de la salud a nivel físico, psicológico, cognitivo, emocional y social.

El canto y la percusión corporal, a través de dinámicas de grupo nos permiten:

- Promover el contacto y la interacción social.
- Conectar con uno/a mismo/a y con un estado de presencia plena.
- Promover el autoconocimiento.
- Facilitar la expresión y el desbloqueo emocional.
- Favorecer la relajación y aliviar tensiones musculares.
- Promover la escucha y la cohesión social.
- Estimular la atención, la concentración y la psicomotricidad.
- Desarrollar la musicalidad, la creatividad y la capacidad de improvisación.
- Desarrollar la conciencia corporal y rítmica.
- Hacer música en grupo de manera lúdica.
- Ganar habilidades y recursos extrapolables a otros ámbitos.

CONTENIDOS

- Introducción a la técnica de la percusión corporal.
- Juegos rítmicos.
- Dinámicas de improvisación.
- Dinámicas musicales de cohesión grupal.
- Dinámicas de conocimiento personal.
- Espacio de reflexión

METODOLOGÍA

El taller se desarrollará con una metodología activa, participativa y flexible, mediante dinámicas de grupo. En el transcurso de la sesión nos serviremos del cuerpo y la voz para crear música. No se usarán partituras y será accesible a personas de diferentes niveles y experiencias musicales, incluyendo a personas sin experiencia musical. El ritmo de la sesión se adaptará a las necesidades y demandas del grupo.

ESPACIO

Musicoterapia Bcn. Psicologia i Musicoteràpia Clíniques. C/ Verntallat 29 08024
Barcelona

FECHA Y HORA

Sábado 15 de marzo de 17h a 19h.

MINIBIO

Paola Pastor, psicóloga y musicoterapeuta, estudió música corporal de la mano de grandes maestros en cursos, talleres y festivales en diferentes países:

- Mauricio Sprovieri (Bahía, Brasil, 2016)
- IBMF "Festival Internacional de Música Corporal" de París, con, entre otros, Keith Terry y Tupac Mantilla (París, 2016)
- Módulos formativos de Fernando Barba, fundador de "Barbatuques" (São Paulo, 2017)
- "Primer Festival de Música Corporal de Uruguay" (Montevideo, 2017)
- Charles Raszl, integrante de "Barbatuques" (São Paulo, 2019)
- Ronaldo Crispim (São Paulo, 2019)
- Pedro Consorte (São Paulo, 2019)
- EMESP Tom Jobim, "Escola de Música do Estado de São Paulo" (São Paulo, 2019)
- Cursos online con Jep Meléndez, Keith Terry, Santiago Ablin y Pete Stavrum (2020) Anna Llombart (Barcelona 2021-2022)
- Módulos formativos I, II, III y IV de "Música do Círculo" (2021-2023)
- Özgü Bulut (Barcelona 2022-2023)
- Circular Festival (Basel, 2023)
- Body Rhythm Hamburg (Hamburg 2024)

Paola impartió talleres en Uruguay, Argentina y México y actualmente ofrece cursos y talleres en Barcelona.