



VOZ Y MOVIMIENTO
Apoyo al aprendizaje y terapia holística del lenguaje



TAREAS 2018-2019

**CURSO SOBRE
EL ARTE DE LA PALABRA APLICADA A LA
PEDAGOGÍA Y AL DESARROLLO PERSONAL
Y LA TERAPIA HOLÍSTICA DE LA VOZ Y EL LENGUAJE®**

DIRIGE: TAMARA CHUBAROVSKY

MADRID. ENERO. 2018 - JUNIO 2019

Escuela Dejando Huella, Paseo de los Olmos, 10



Instituto
VOZ Y MOVIMIENTO

...

ENTREGAS DE TAREAS DE VÍDEOS, AUDIOS Y PLAN DE EJERCITACIÓN

...

I^a ENTREGA DE VÍDEO: Salud y conexión de la voz

Hasta el 30 de marzo

Mis mil... / articulatorio

Mis mil... / destreza

Mis mil... y el **nombre**

Prepárense!

Nimio... / articulatorio

Nimio/grande-Das tres

Observaciones:

1. **En el caso de *Mis mil... / articulatorio* y *Nimio... / articulatorio*** debes grabar solo la versión de tu tipología, preferentemente con los movimientos exactos que te fueron recomendados. Estos ejercicios son especialmente buenos para disfonías por tanto buenos para todos.
2. **También contempla tu tipología en los ejercicios *Nimio... / grande* y *Mis mil... con nombre*.** Estos ejercicios son buenos para conectar tu voz auténtica. Sólo puedes hacerlos si tu voz ya no tiene disfonía. La fórmula para ***Mis mil... con nombre*** es **Nombre + ejercicio + nombre**. En esta versión recuerda que los brazos se moverán de manera libre y suelta a la altura del pecho (lunares) o plexo (solares).
3. **Recuerda que en el caso de *Prepárense!* y *Das tres...***, usamos los mismos movimientos para ambas tipologías pero hacemos movimientos más arriba y más pequeños en función de si hay que dar más luz o más consistencia a la voz. Haz la versión más adecuada para tu voz en este momento. En *Das tres*, es suficiente hacer la versión pequeña y también puedes dejarlo para la Entrega III.

IIª ENTREGA DE VÍDEOS: Los 4 elementos

Hasta el 30 de mayo

Compra buen...

Rié, ríe...

Fuertes fuegos...

Lenta lava-Ludmila hila... (opcional)

Observaciones:

De momento sólo envía los ejercicios de los elementos que están en tu nombre, añadiendo tu nombre antes y después del ejercicio. En el caso del fuego, quitaremos “Si” y diremos “**Fernanda, fuertes fuegos flamean, Fernanda**”.

Por ejemplo **Fernanda**, debería enviar el vídeo de la tierra, el aire y el fuego. Enviará el agua, más adelante. **Lorena**, deberá envía el de tierra, aire y agua. En este último caso, suplantando “Ludmila” o “Luisa” por su nombre.

Aquí tendremos en cuenta la tipología solamente en la tierra, donde los lunares cuidarán de no flexionar las rodillas.

IIIª ENTREGA DE VÍDEOS: Los 4 elementos

Hasta el 30 de junio

Ejercicios de articulación de Rudolf Steiner

Das tres... / pequeñ

Das tres... / grande

Rojo mar...

Reyes recios...

Pon buen...

Limpia la lona... (ejercicio de destreza)

Observaciones:

En estos ejercicios no tendremos en cuenta las tipologías. En primer lugar trabajaremos con el concepto de la posición de las manos para apoyar la articulación, haciendo movimientos exactos, pequeños y a la altura de la barbilla. En segundo lugar trabajaremos con aspectos emocionales, moviendo las manos y los brazos con gestos amplios y libres a la altura del pecho o abdomen. Es suficiente con grabar la versión articuladora, es decir, la versión pequeña.

IVª ENTREGA DE VÍDEOS

Hasta el 30 de septiembre

Ejercicios de respiración 1

Fulgores guían...

En los inconmensurables...

Observaciones:

Ten en cuenta las tipologías para activar al máximo la inspiración en los ***Inconmensurables***, si eres lunar y activar al máximo la espiración en ***Fulgores***, si eres solar.

Vª ENTREGA DE VÍDEOS

Hasta el 30 de octubre

Ejercicios de vocales

Alba...

Oh Momo...

Las vocales del nombre...

Observaciones:

Ten en cuenta las tipologías en ***Alba***.

Recuerda el tener en cuenta los acentos y diptongos en la secuencia de las vocales de tu nombre.

Iª ENTREGA DE AUDIO

Hasta el 30 de noviembre

Hexámetro

VIª Entrega de vídeo

Hasta el 30 de enero

Ejercicios de respiración 2

KLSFM...

AEU...

y

Frutas frescas...

Observaciones:

Ten en cuenta los aspectos de **contracción** (consonantes) y **expansión** (vocales).

Enero: Compromisos de ejercitación diaria

¡Empieza el año con compromisos!. Define tú tabla de ejercicios diarios. Te propongo que elijas dos de estas series. Puedes hacer las otras series durante los próximos meses:

- Dos semanas el **ejercicio de los 45 minutos**, pero con menos repeticiones
- Dos semanas el **hexámetro**, 10 minutos cada día.
- Dos semanas los ejercicios de respiración que más necesites, o bien serie activadora (**Fulgores guían..., KLSFM...**) o calmante (**AEU..., En los inconmensurables...**)
- Frase de ejercicio de vocales de mi **nombre + vocales** del nombre. Por ejemplo, si te llamas Roser, practicarás especialmente **Oh Momo...** (solo la parte de las O, añadiendo “oooooh”) y **Eh!, serénese...** Si te llamas María, **Alba sin ti...**, completo es suficiente, pero también podrías combinar **Algas agar aaaaaah, friskis iiiih, algas agar aaaaaah**. En cambio para Patricia, habría que escoger frases como **Pan integral aaaah, friskis iiiih, frutas frescas, iaaaaah**.

VIIª Entrega de vídeos

Hasta el 28 de febrero

Ejercicios de colocación de la voz y estilos

Ponme un bombón... + comienzo de poesía ***“Tiene el manzano...”***

Diez teteras... + comienzo poesía ***“Qué tienes tú...”***

Agar agar... + comienzo poesía ***“De los parques...”***

Observaciones:

Nivel 1: Si aún no has encontrado plenamente tu voz, céntrate en el área de tu nombre. Por ejemplo si te llamas Carmen, dirás ***“Carmen, Agar agar don Congo, Carmen”***. A continuación elegirás ejercicios y poesías situados en esta zona, que te ayuden a fortalecer la voz. Envía el vídeo correspondiente al “Nivel 2”, más adelante.

Nivel 2: Si tu voz ya está perfectamente situada, es hora de conquistar las tres zonas. Practica la serie adaptando el orden a tus dificultades. Si estás cómoda en la zona palatal, empieza con ***Agar agar...*** Si por el contrario es necesario ensanchar tu voz y tienes dificultades con la zona palatal, empieza con ***Ponme un bombón...*** Añade más ejercicios que te ayuden a potenciar la zona que más te cuesta. Por ejemplo, si aún tienes dificultades con la zona labial, después de ***Ponme un bombón...***, añade ***Limpia la lona..., Microscópicos picos..., Mis mil mirlos... (destreza) etc...***

VIIIª Entrega de vídeos

Hasta el 30 de marzo

Comienzos de cuentos y 4 elementos

Lenta lava... + ***El día de la boda...***

Sí fuertes... + ***Rey fuerte...***

Compra buen... + ***Rey enfermo...***

Ríe ríe... + ***12 hijas...***

Observaciones:

Recuerda la dinámica de las 4 esquinas y observa qué elemento tienes integrado y cual o cuales te cuestan más. Adapta la serie colocando el orden de fácil a difícil. Si por ejemplo el fuego te resulta natural, la tierra mas o menos también, el aire te cuesta un poco y el agua mucho aún, harás primero el ejercicio del fuego y por último el del agua, añadiendo aquí otros ejercicios o poesías que hayamos hecho y que puedan ayudarte a integrar este elemento.

IX Entrega de vídeos o audios

Hasta el 30 de abril

Trabajo artístico

- **Cuentos y rimas** para tomar conciencia de las tres zonas: **Los tres cabritillos en juego de dedos o teatrillo o Rimas de la gallinita y el pollito.**
- Poesía que te permita trabajar tanto el elemento (cuatro elementos) como la zona (palatal-labial-dental) que más necesites integrar. Puedes elegir una estrofa de “**Las encinas...**”, otra poesía del librito azul u otra de tu preferencia. Envía solamente un audio de la poesía elegida. No es necesario que sea vídeo. Añade un comentario explicando por qué la has elegido.

Observaciones:

En la muestra de julio nos hemos centrado en que cada cual integre el elemento que más necesita a nivel personal para sacar lo que está latente en cada una. La poesía no ha sido elegida por vosotras, sino que les fue dada. Ahora se trata de un trabajo más artístico, donde intentaremos salir de nuestra zona de confort y elegir algo que suponga un reto. Aunque también se podrán elegir dos poesías, una donde una esté “en su salsa” y otra que suponga un reto, de aquello que aún queda por conquistar.