Armentia
abesbatza
VITORIA
GASTEIZ
Irailean matrikula zabalik
Abierta la matrícula en septiembre
crescendochorus@gmail.com / 615 70 74 81 (Karlos Egino)

Armentia abesbatza

Bi urte baino gehiagoko derrigorrezko parentesiaren ondoren, berriro ere, 2022-2023 ikasturte honetan zuen seme-alabak izena eman ahal izango duzue duela 20 urtetik Armentia ematen den jarduera honetan.

Ikasturte honetan DBHko ikasleak ere parte hartzera gonbidatuta daude, eta dagoeneko badira Armentia abesbatzan izena eman dutenak.

Urte hauetan zehar, zuek, koralisten senideok, gure enbaxadorerik onenak izan zarete, eta zuen ezagunak animatu dituzue zuen seme-alabak ere koruan inskriba ditzaten.

Egun batzuk barru berriz ikusiko dugu elkar proposatzen dizuegun abentura musikal honetan. Crescendotik gure hondar alea eman nahi diogu kulturari, musikari. Imajinatzen duzue arterik eta musikarik gabeko mundu bat? Guk ez, eta badakigu zuek ere ez.

Tras estos más de dos años de obligado paréntesis, de nuevo, este curso 2022-2023 podréis inscribir a vuestras hijas e hijos en esta actividad, que desde hace 20 años se viene impartiéndose en la ikastola Armentia.

A lo largo de estos años vosotras y vosotros, los familiares de los coralistas, habéis sido nuestros mejores embajadores y habéis animado a vuestros conocidos para que también inscriban a sus hijas e hijos en coro.

En el presente curso los alumnos de DBH también están invitados a participar y ya hay varios que se han inscrito
en el coro Armentia

Dentro de unos días nos veremos otra vez en esta aventura musical que os proponemos. Desde Crescendo queremos aportar nuestro grano de arena a la cultura, a la música. ¿Os imagináis un mundo sin arte, sin música? Nosotros no y sabemos que vosotras y vosotros tampoco.

Argazkiak 2019-2020 ikasturtekoak dira.
Las fotografías pertenecen al curso 2019-2020

EDITORIAL

El proyecto musical Crescendo es un recurso educativo perfilado para colaborar con la escuela en el desarrollo, por medio del canto en grupo, de las competencias cultural-artística y social-ciudadana recogidas dentro de la propuesta realizada por la Unión Europea dentro de las ocho competencias básicas que se han de desarrollar a lo largo de la educación escolar.

COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA
"El conjunto de destrezas que configuran esta competencia se refiere tanto a la habilidad para apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales, como a aquellas relacionadas con el empleo de algunos recursos de la expresión artística para realizar creaciones propias…
…A todo ello contribuye la realización de actividades de canto común y la participación en coro, porque ofrecen una gama amplia de experiencias vinculadas con las expresiones artísticas de cualquier estilo y época, no sólo en el momento del aprendizaje y la interpretación o de la escucha de un repertorio adaptado al nivel y a las características de los alumnos, sino también por el proceso mismo de desarrollo de las habilidades vocales y de escucha que suponen la puesta en juego de la expresión creativa y la colaboración entre los alumnos que trabajan juntos."

COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA
"Entre las habilidades de esta competencia destacan: conocerse y valorarse, saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio y tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, considerando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo. Además, implica la valoración de las diferencias a la vez que el reconocimiento de la igualdad de derechos entre los diferentes colectivos, en particular, entre hombres y mujeres. …
…Para todo ello también la educación coral ofrece un marco idóneo en el que conviene aprender a asumir la asertividad como una actitud que favorece la comunicación y la empatía en las relaciones. "

El proyecto de Educación Musical Crescendo, que abarca a alumnos desde los 5 hasta los 17 años, concibe el canto coral bajo modernos parámetros. Dichos parámetros toman apuntes de la tradición añadiéndole multitud de elementos renovadores siempre partiendo de que el sonido, materia prima de la música, ha de ocupar el centro de la actividad.

EDITORIALA

Europako Batasunak oinarrizko zortzi gaitasun proposatu ditu, eskolan lantzeko. Crescendo proiektu musikalak horietako bi lantzen ditu bereziki, taldeko kantuaren bidez: batetik, gaitasun kultural eta artistikoa, eta bestetik, pertsonarteko eta herritar gaitasuna.

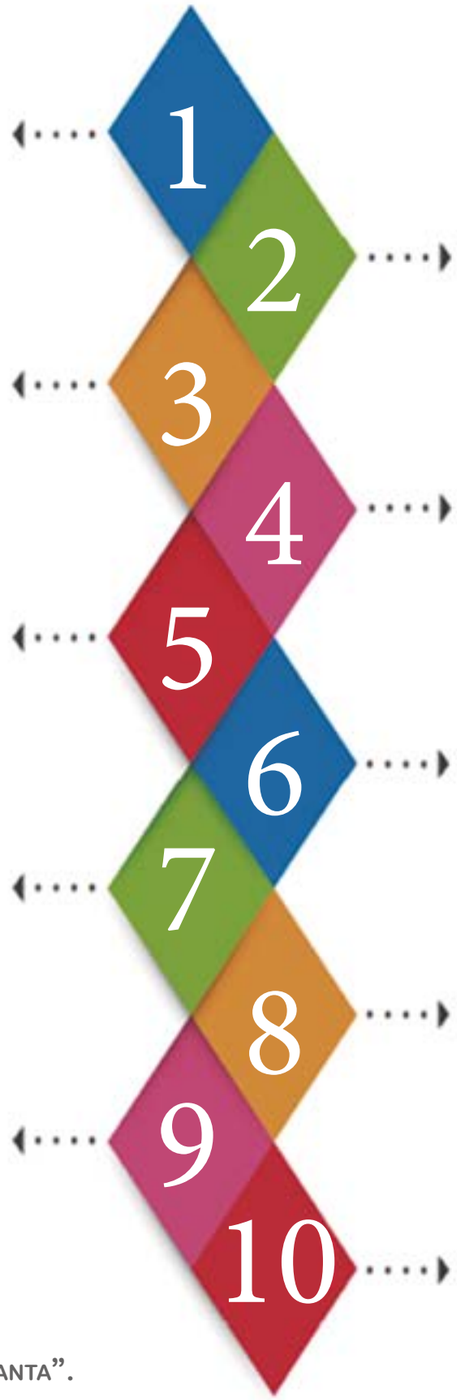
GAITASUN KULTURALA ETA ARTISTIKOA
"Hainbat trebetasun biltzen ditu: artea eta bestelako kultura adierazpenak balioesteko eta horiekin gozatzeko trebetasunak, esate baterako, edota arte adierazpenaren zenbait baliabide erabiltzen jakitea, sorkuntza propioak egiteko…
… elkarrekin kantatzeak eta abesbatzan parte hartzeak horretan laguntzen du, estilo eta garai askotako arte adierazpideen bizipenak eskaintzen dituelako: abestiak ikasteko unean, interpretatzeko unean, ikasleen ezaugarriei eta mailari ondo egokitzen zaien errepertorio bat entzuten dutenean, eta abar. Horrez gain, ahotsaren eta entzumenaren trebetasunak lantzen dira, ikasleak elkarlanean sormenezko adierazpen bat eraikitzen duten bitartean."

PERTSONARTEKO ETA HERRITAR GAITASUNA
"Horrek ere hainbat azpi-gaitasun biltzen ditu: nork bere burua ezagutzea eta balioestea; testuinguru anitzetan komunikatzen jakitea; norberaren ideiak adieraztea eta gainerako pertsonenak entzutea; gainerako pertsonen lekuan jartzea eta ikuspuntu desberdinak ulertzea; komunitate bizitzako esparru guztietan erabakiak hartzea, norberaren interesak eta taldearenak batera baloratuz. Horrez gain, desberdintasunak onartzeko gaitasuna dakar eta kolektibo guztiek eskubide berdinak dituztela aintzat hartzea, bereziki gizonezkoak eta emakumezkoak…

… eta horretan ere abesbatzak lagundu egiten du, testuinguru ezin egokiagoa eskaintzen baitu asertibitatea lantzeko; asertibitateak komunikazioa eta enpatia sustatzen baititu.

Crescendo proiektuak 5 eta 17 urte bitarteko ikasleak daude. Abesbatza parametro modernoen arabera ulertzen dugu: tradiziotik abiatu, eta elementu berritzaileak txertatzen ditugu. Eta, beste ezeren gainetik, soinua jartzen dugu jardueraren erdigunean, hura baita musikaren lehengaia.

10 BENEFICIOS de la MÚSICA CORAL



TÉCNICA VOCAL
Por un lado, está la adquisición de una buena técnica vocal, lo cual implica aprender a respirar adecuadamente, a colocar el sonido sin forzar las cuerdas vocales, a tomar conciencia del propio cuerpo y a crear hábitos de higiene vocal saludables.

ESCUCHA ATENTA
Por otro lado, cantar en coro mejora la formación auditiva, la escucha atenta y contribuye a desarrollar conceptos como afinación, empaste, equilibrio, la valoración del silencio, etc.

EDUCACIÓN EN VALORES
Es un medio fantástico para desarrollar educación en valores, puesto que el canto coral favorece la integración del niño en un grupo, aprendiendo en éste normas de convivencia, de socialización y respeto.

GENERA ARMONÍA
Cantar genera armonía a nivel psíquico y refuerza el sistema inmune para que puedan actuar las capacidades de autosanación frente a problemas hoy día tan frecuentes como los trastornos del sueño, las enfermedades circulatorias o el síndrome "burn out" ("estar quemado").

SOCIALIZACIÓN
Se trabajan recursos para la voz y al trabajar la respiración se aprende a hablar .Por otra parte, las clases suponen un ejercicio de socialización tremendo para los chavales.

AYUDA EN EL DEPORTE
Cantar ayuda a aumentar la capacidad pulmonar y a tener un mayor control sobre el sistema nervioso. Todo ello, a través del canto coral, es aprendido mediante una experiencia lúdica y motivadora.

CREATIVIDAD
Cantar, como cualquier actividad artística contribuye a desarrollar la sensibilidad y el gusto estético, fomentando paralelamente capacidades creativas y comunicativas de manera activa y dinámica.

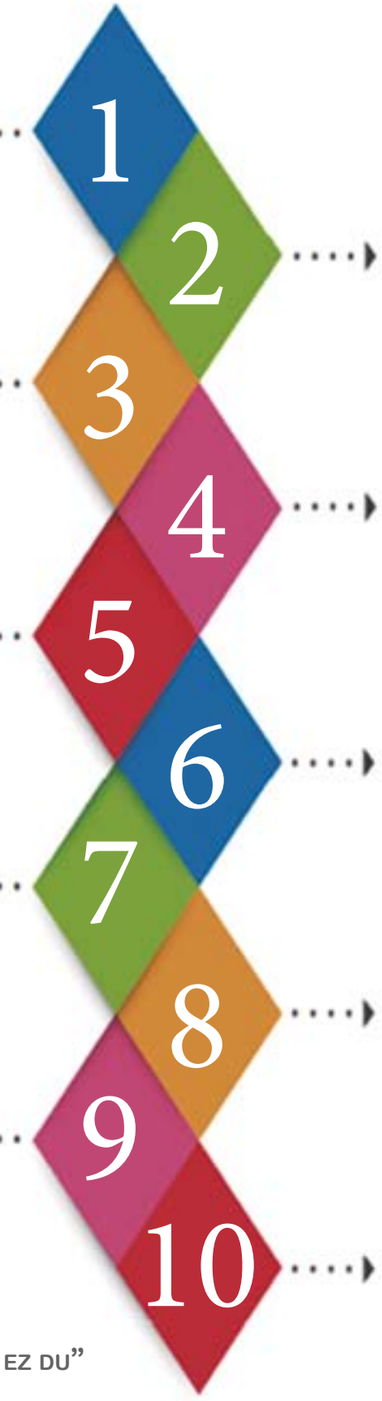
ACTITUDES POSITIVAS
Desarrolla actitudes positivas de solidaridad, compromiso, participación, asunción de responsabilidades grupales y fomenta la autoestima.

OTRAS CULTURAS
También es un medio que permite abordar temas transversales; los niños conocen su cultura a través de la canción infantil y el folklore, también conocen otras culturas y otros idiomas (haciendo especial hincapié en la fonética y correcta pronunciación) y músicas actuales pero también de otras épocas. La educación para la igualdad, la educación ética y cívica, etc.

DESARROLLO INTELECTUAL
La música es fundamental porque desarrolla la inteligencia; las estadísticas muestran que estudiando música se favorece el aprendizaje del lenguaje y de las matemáticas, además del sentido estético.

´QUIEN CANTA, SU MAL ESPANTA".

MUSIKA KORALAREN 10 ONURAK



AHOTS TEKNIKA
Ahots teknika egokia eskuratzea da lehena: arnasa hartzen ikastea; soinua ondo kokatzea, ahots-kordak behartu gabe; norberaren gorputzaren kontzientzia izatea; eta aho-higienerako ohitura osasungarriak ikastea.

ENTZUTEN IKASTEA
Kantu koralak entzuten ikastea dakar: arretaz entzutea. Afinazioa, enpastea, oreka, isiluneak balioestea eta abar.

BALIOETAN HEZTEKO
Balioetan hezteko bitarteko aparta da. Haurra taldean integratzen da: bizikidetza, sozializazioa eta errespetua ikasten ditu.

OREKA PSIKIKOA
Kantuak oreka psikikoa ekarri eta sistema immunea indartzen du, egungo arazoei aurre egiteko eta gure burua sendatzeko: loak ezin hartzea, gaixotasun zirkulatorioak edo "burn out" sindromea ("erreta egotea"), esate baterako.

SOZIALIZAIOA
Ahotsa lantzen dute. Arnasa ere bat. Horrek hitz egiteko trebetasunak ematen dizkie. Abesbatza sozializaziorako tresna ikaragarria da.

AYUDA EN EL DEPORTE
Kantuak birika-edukiera handitu egiten du eta nerbio-sistema kontrolatzeko gaitasun handiagoa ematen du. Nekerik gabe ikasten da hori, bizipen ludiko eta motibagarri baten bidez.

SORMENA
Kantua artea da. Hortaz, sentsibilitatea eta gustu estetikoa garatzen ditu. Sormena eta komunikazioa batera lantzen dira, era aktibo eta dinamikoan.

JARRERA POSITIBOAK
Jarrera positiboak garatzen ditu: elkartasuna, konpromisoa, parte hartzea, taldeko ardurak hartzea, autoestimua eta abar.

BESTE KULTURAK
Kantuak zeharlerroak lantzeko aukera ematen du: haur kanten bidez eta folklorearen bidez bere kultura ezagutzen dute, eta kultura zein hizkuntza berrietara hurbiltzen dira (fonetikari eta ahoskerari arreta berezia emanez). Egungo musikak ezagutzen dituzte, baina baita beste garai batekoak ere. Berdintasuna ikasten dute; baita etika, herritartasuna eta bestelakoak ere.

BURUA AZKARTZEN
Musikak burua azkartzen laguntzen du. Musikarekin batera, bestelako ikasketak ere hobetzen dira: hizkuntza, matematika, zentzu estetikoa. Ez dugu guk esaten. Estatistikak esaten du.

GOGORATU...
"KANTATZEN EZ DUENAK ZORIONIK EZ DU"

CRESCENDO

GABONETAKO KONTZERTUAK

16 kontzertu Ikastetxeetan
12 kontzertu Vital Fundazioa Kultur aretoan
2018-12-13 Jesus Guridi kontzertetarikoan
16 conciertos en los Centros Escolares
12 conciertos en el Aula Fundación Caja Vital
Concierto en el Conservatorio Jesus Guridi

1 JORNADAS MUSIKARTE JARDUNALDIAK

HAUR ADIMENTSUA eta ZORIONTSUA nahi baduzu, ADI EGON

Ikerketa guztiek argi frogatzen dute: abesbatza batean abestea oso terapia eta jarduera gomendagarria da, batez ere umeentzat.
Gure esperientziaren arabera, espezialista askok bermatzen dute koruan abestea:
Entzumena eta entzute aktiboa hobetzen ditu.
Hainbat kontzeptu garatzen laguntzen ditu: afinazioa, enpastea, oreka, isiltasunare balorazioa eta abar.
Sentsibilitatea eta gustu estetikoa garatzen ditu.
Eta batez ere:
Kontzentratzeko gaitasuna eta kasteko erraztasuna hobetzen ditu.
Hizkuntzak ikastea errazten du, memoria indartzen baitu.
Bitarteko egokia da balioetan oinarrituta hezteko, haurra talde batean integratzea laguntzen baitu.
Jarrera positiboak sustatzen ditu: elkartasuna, konpromisoa, partaidetza eta talde-erantzukizunak.
Autoestimua bultzatzen du.
Gauza gutxi dago hainbesteko poza eta zoriona ematen duena, edo estresa hain modu egokian murrizten duena.
Hitz gutxitan: eguna ikasten eman ondoren zure seme alabak egin dezakeen gauzarik onena kantatzea da.

CANTAR nos hace MÁS FELCICES e INTELIGENTES

Parece que todos los estudios al respecto lo tienen claro: cantar en coro es una terapia y una actividad de lo más recomendable, sobre todo si estamos hablando de niñas y niños.
Y es que, según nuestra experiencia avalada por numerosos especialistas, cantar en coro:
Mejora la formación auditiva y la escucha activa.
Contribuye a desarrollar conceptos como afinación, empaste, equilibrio, valoración del silencio, etc.
Desarrolla la sensibilidad y gusto estético.
Y sobre todo:
Mejora su capacidad de concentración y aprendizaje.
Facilita el aprendizaje de otros idiomas, potenciando su memoria.
Es un medio fantástico para desarrollar una educación en valores, puesto que favorece la integración del niño en un grupo.
Fomenta actitudes positivas de solidaridad, compromiso, participación, asunción de responsabilidades grupales.
Favorece la autoestima.
Pocas cosas hay que aporten tanta alegría y felicidad o reduzcan el estrés de una forma tan satisfactoria.
En pocas palabras: después de una jornada de estudio, lo mejor que puede hacer tu hijo es cantar.

LA VOZ
ESA GRAN DESCONOCIDA

Educar la voz es un proceso de aprendizaje consciente realizado para lograr el buen uso de la misma, evitando la fatiga y los episodios de ronquera. Es indispensable aprender a utilizar correctamente la voz para no sufrir, más pronto o más tarde, alteraciones que alteran la vida personal del niño y condicionan de una manera más importante que lo que se suele suponer, el futuro de esa persona. La infancia es el momento más adecuado para iniciar la educación vocal y este aprendizaje debería estar dirigido a todas las niñas y niños.

Este tipo de educación se centra en la adquisición de hábitos vocales saludables y en consolidar un buen tono muscular y respiratorio que permita una emisión fácil y, por lo tanto, sin esfuerzo.

La voz es un medio maravilloso de comunicación y de expresión artística, pero tiene una capacidad limitada de uso que depende de cómo se utilice y de cuál sea la habilidad de cada uno. La voz es una función del organismo a la que hay que prestar atención y cuidar tanto como al resto del cuerpo. Es vehículo del habla, del pensamiento, de las emociones y refleja el estado de salud físico y mental.

No se deben minimizar las alertas con respecto a la voz. Solamente quien la pierde, aun por un corto período, puede darse cuenta de la dimensión que esa falta tiene en su vida diaria.

Disfonía, afonía... ¿No es lo mismo? Pues resulta que a pesar de que muchas personas lo confundan y los consideren sinónimos se tratan de trastornos vocales distintos. Para aclararnos, la disfonía se trata de la conocida "ronquera" mientras que la afonía supone la pérdida de la voz.
¿Te lias? Un truco para recordarlo es el prefijo a- de afonía que hace referencia a "ausencia"; mientras que dis- quiere decir "desequilibrio" en este caso en la voz

APRENDER A UTILIZAR NUESTRA VOZ A TRAVÉS DEL CORO

Los ejercicios que desarrollamos en coro ayuda, entre otras cosas, a dotar a la voz una calidad que mejora la forma de hablar, esto favorece que se escuche y se comprenda el mensaje del comunicador mucho mejor.

Tres de las características que se trabajan en coro y que debemos tomar en cuenta cuando proyectamos nuestra voz son la entonación, la vocalización y la locución o ritmo.
Aplicando diferentes entonaciones, que funcionan a modo de señales, se puede enunciar, preguntar, ordenar o expresar admiración. La entonación, es la capacidad de modular la voz, adoptando diferentes tonos para transmitir nuestro mensaje.
Con una buena vocalización articulamos y pronunciamos distintamente todas las consonantes y vocales de manera clara, utilizando nuestros músculos y las cuerdas vocales..
La locución o ritmo es la velocidad con la que transmitimos nuestro mensaje.

Consejos para cuidar la voz de los niños

Disminuir el ruido ambiente en el hogar que obligue a elevar la voz (música, televisión...)

Fomentar uso de voz sin chillar.

Enseñarles a respetar los turnos para hablar de forma que no intenten gritar para hacerse escuchar mejor.

Hablar despacio, con tranquilidad, rítmicamente y con pausas.

Evitar exponerlos a factores externos que irritan las cuerdas vocales (tabaco, polución, polvos, productos tóxicos)

Utilizar humidificadores de ambiente para evitar los entornos secos producidos por el aire acondicionado y la calefacción.

Incluir hábitos alimenticios saludables.

Evitar bebidas muy frías o muy calientes.

Acostumbrarlos a beber siempre agua.

En caso de notar molestias que superen los quince días es recomendable acudir al especialista para que pueda realizar una exploración adecuada y aplicar el diagnóstico concreto si se precisa.

AHOTSA
EZEZAGUN HORI

Ahotsa lantzea ikasketa-prozesu kontziente bat da: ahotsa ondo erabiltzea da, nekea eta marranta ekiditeko. Ahotsa ondo erabili behar da, gerora arazo larririk ez izateko.
Haurtzaroa da lanketa horretarako garairik onena. Haur guzti-guztiek izan beharko lukete horretarako aukera. Ahots-ohitura osasungarriak hartzea da gakoa, eta tonu ona izatea, bai muskularra bai arnasketan, soinua erraz eta ahaleginik gabe sortzeko.

Ahotsa tresna zoragarri bat da, komunikatzeko eta arte-sormenerako egokia.

Tresna mugatua da, halere: norberaren trebetasunaren baitakoa da horren arrakasta. "Ahotsa gorputzaren funtzio bat da. Arreta eman behar zaio, eta zaindu, gainerako atalekin egiten dugun bezala. Mintzaira, pentsamendu eta emozioien garraiobidea da ahotsa, eta gure buruaren eta gure gorputzaren osasuna islatzen du". Ahotsa inoiz galdu duenak --denbora labur batez bada ere-- ongi ohi daki zenbateko garrantzia duen.

Disfonia, afonia... Ez dira gauza bera?. Bada... ez. Jende askok bi kontzeptuak nahastu eta sinonimotzat hartzen ditu, baina ez dira gauza bera. Ahots-nahaste ezberdinak dira.
Disfonia ohiko "marranta" da, ahots erlastea, alegia. Afonia ahotsa galtzea da.
Truko txiki bat dago ondo gogoratzeko: a aurrizkiak "hutsunea" adierazten du; di aurrezkia, ordea, "desoreka" (gure kasuan, ahotsaren desoreka).

AHOTSA, ABESBATZAREN BIDEZ, ERABILTZEN IKASTEA

Abesbatzan garatzen ditugun ariketek, besteak beste, ahotsa ematen diote hitz egiteko modua hobetzen duen kalitateari, eta horrek erraztu egiten du komunikatzailearen mezua entzutea eta komunikatzailearen mezua ulertzea.

Abesbatzan lantzen diren eta gure ahotsa proiektatzen dugunean kontuan hartu behar ditugun ezaugarriak intonazioa, bokalizazioa eta lokuzioa edo erritmoa dira.
Intonazioa mezua zabaltzeko tonu ezberdinak erabiltzea da. Funtsezkoa da gaizki ulertuak ekiditeko, intonazio desegokiak mezua ilundu baitezake.
Artikulazioak bokalizazioarekin du zerikusirik: bokalizazio-maila da; ahots garbia eta gardena erabiltzea, solaskidearengana hobeto iristeko.
Lokuzioa edo erritmoa, azkenik, mezua artikulatzeko abiadura da. Pertsona guztiek ez dute esandakoa garbi eta abiadura berean jasotzeko gaitasunik. Oreka da kontua. Abiadura egokia erabiltzea: ez azkarregi, jendeak ondo ulertzeko; ez motelegi, entzuleak ez aspertzeko.

Haurren ahotsa zaintzeko aholkuak

Etxeko zarata gutxitzea, ahotsa igo beharrik ez izateko (musika, telebista...)

Ez oihukatzea.

Hitz egiteko txandak errespetatzen ikastea, ahotsa bestearen gainetik igo beharrik ez izateko.

Poliki hitz egitea, lasaitasunez, erritmoa eta pausaldiak ondo markatuz.

Ahots-kordak mintzen dituzten faktoreak saihestea (tabakoa, kutsadura,hautsa, produktu toxikoak).

Aire egokituarengatik edo kalefakzioagatik giroa oso lehorra bada, hezegailuak erabiltzea komeni da.

Elikadura zaintzea.

Edariak ez oso hotz eta ez oso bero ez hartzea.

Ura edatea.

Ondoezak 15 egun baino gehiago irauten badu, komeni da espezialistarengana joatea.

¿TODOS podemos CANTAR?

LA RESPUESTA ES SI. LA CONDICIÓN SINE QUA NON ES QUE AL NIÑO/A O JOVEN LE GUSTE CANTAR EN GRUPO Y LO DEMUESTRE EN LOS EXCEPCIONALES CASOS DE ENFERMEDAD HAY QUE CURAR EL APARATO FONADOR, LOS CORALISTAS VARONES PUEDEN CANTAR HASTA QUE LLEGA EL INICIO DE LA MUDA VOCAL Y EN LOS CASOS DE MONOCORDES SE OFRECEN CUATRO AÑOS DE APRENDIZAJE.
CANTAR SIEMPRE ES UN PLACER…BIEN EN UN CUMPLEAÑOS, O EN LA DUCHA, O AL TARAREAR UNA ANTIGUA MELODÍA. ¿POR QUÉ NOS GUSTA CANTAR?. EN LA "10 SEMANA DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN" OBTENÍAMOS UNA CIENTÍFICA RESPUESTA: PORQUE AL HACERLO EL CEREBRO LIBERA ENDORFINAS. ESTA SUSTANCIA BIOQUÍMICA, PRODUCIDA POR NUESTRO CUERPO, ACTÚA COMO ANALGÉSICO Y EUFORIZANTE NATURAL Y PROVOCA EN NUESTRO CUERPO Y MENTE UNA PLACENTERA SENSACIÓN DE FELICIDAD Y PLENITUD.
CANTAR TIENE QUE SER SIEMPRE GRATIFICANTE. ¿EN QUÉ CASOS PUEDE CONVERTIRSE EN UNA FRUSTRACIÓN?

monocordes

Cuando alguien nos dice que no puede cantar porque no tiene oído entendemos que esa persona no consigue un registro amplio, no puede imitar los sonidos que escucha a la misma altura que se producen muy comúnmente porque no ha desarrollado los resonadores de cabeza.
Influyen, entre otros factores, el ambiente familiar que le rodea, la educación musical que le ha proporcionado el entorno y el registro de voz que ha escuchado hablar a los adultos en sus primeros años de vida.
ducir un número muy limitado de sonidos.
Crescendo nos proporciona entre los 5 y los 8 años de edad, es decir en los dos primeros niveles de trabajo Txiki y 2 voces, los elementos didácticos necesarios a través de glisandos, moldes vocálicos, etc. para la correcta emisión de la voz en los tres registros pecho, medio y cabeza ya que para poder dar el siguiente paso de desarrollo vocal es necesario haber adquirido esta habilidad.

patologías

Las personas que padecen enfermedades vocales deben curarse completamente para poder ejercitar el canto coral. En los niveles más altos de trabajo vocal el aparato fonador debe estar totalmente sano. Si no es así podemos hacernos daño y cantar puede ser perjudicial y contraproducente para nuestra salud.
La disfonía consiste en la pérdida del timbre natural de la voz. En este estado se escucha aire que es producido por posibles varias causas, falta de técnica vocal (apoyo, hueco o voz de cabeza) o bien por una patología aguda o grave.
En caso de patologías graves que se reconocen con disfonías prolongadas de más de un mes debemos acudir a una revisión médica para obtener un diagnóstico y en estas situaciones no se debe ejercitar el canto coral. .Pongamos un ejemplo, a una persona que padece una leve lesión en la rodilla se le recomienda caminar diariamente, todos entendemos que esto es beneficioso pero a nadie se le ocurriría recomendarle atletismo de fondo o que jugara a futbol o baloncesto... porque esta rodilla lesionada en estas circunstancias empeoraría. Lo mismo ocurre con el aparato fonador, cuando no está sano puede ser recomendable hacer ejercicios de rehabilitación con foniatras o logopedas, pero no se puede ejercitar la técnica del canto a nivel coral hasta que esta voz esté completamente curada.

mudas vocales

La muda vocal es un fenómeno de crecimiento y descenso de la laringe que llega por flujo hormonal en el etapa de la pubertad. En las chicas es prácticamente imperceptible y no afecta para el canto sin embargo en los chicos, que comienzan su muda vocal hacia los 13 años de edad, el proceso es más drástico.
La muda vocal pasa por una primera fase de inestabilidad cuando se perciben los conocidos "gallos" que se producen al intentar fonar en agudo pero la estructura del aparato fonador ha descendido. Es una época de cambios bruscos y concentrados en el aparato fonador en la que hay que extremar los cuidados con la fonación, en esta etapa especialmente el gritar perjudica gravemente la salud vocal.
Posteriormente se llega a una segunda parte de estabilización donde se percibe la voz hablada más grave, una tesitura muy reducida y voz fatigosa. Y a partir de este momento comienza una extensión de registro progresiva hacia el agudo y el grave.
Y finalmente hacia los 17 años finaliza la muda vocal asentándose la voz, en el caso de los varones tenor, barítono o bajo y en el caso de las mujeres soprano, mezzosoprano o contra alto. En los casos excepcionales de varones que participan en coros de voces blancas cantan con voz de falsete

como cuidar la voz higiene vocal. habitos saludables, prevención

ES NECESARIO, Y POR ELLO ES NUESTRO PROPÓSITO, SENSIBILIZAR A LOS CUIDADOS DE LA VOZ Y FOMENTAR EL DESARROLLO Y SALUD VOCAL. LA VOZ ES PARTE DE NUESTRO CUERPO Y AL MISMO TIEMPO ES UN INSTRUMENTO MUSICAL CUANDO CANTAMOS.

1.-Mantener una correcta posición corporal en cualquier momento del día, andando, comiendo, en clase, haciendo deporte, en el sofá… Tener cuenta pies, rodillas, pelvis, omoplatos, cuello y mandíbula.

2.-Utilizar una correcta respiración. Realizar habitualmente gimnasia respiratoria. Inspirar habitualmente por la nariz ya que templa, filtra y humedece el aire.. Utilizaremos la respiración abdominal e intercostal y evitaremos la respiración clavicular, porque provoca tensión muscular.

3.-No gritar. Hay que aprender a detectar los lugares con contaminación acústica y hay que evitar siempre gritar. No se debe nunca volver afónico ni disfónico de una excursión, una salida, un fin de semana, un viaje en autobús, un partido, después de comedor o una tarde en la piscina.

4.-No hablar fuerte. A menudo para que se nos entienda mejor o quede clara nuestra opinión hablamos en un volumen inadecuado.

5.-Hay que vocalizar y articular correctamente utilizando maxilar, labios, lengua y cavidades de resonancia. Mantener siempre mandíbula relajada no adelantar barbilla.

6.-No hacer abuso de la voz. Aprender a hacer reposo y descanso vocal.

7.-Evitar en lo posible hablar con disfonía, constipado o fatiga vocal.

8.-Evitar los catarros. Se pueden prevenir 8 de cada 10 catarros con hábitos saludables. Evitar cambios bruscos de temperatura. Mejor ropa a capas y siempre a mano un fular equilibrada alimentación que incluya vitamina C, no dejar los pies ni el pelo mojado y no andar descalzo sobre terrazo, evitar exposiciones en corrientes de aire.

9.-Hablar cada uno en su tesitura. Para quien no habla en su verdadera tesitura es difícil reconocerlo y debe ser guiado por un profesional.

10.-Tener en cuenta la acústica y ventilación de las salas donde estamos. Demasiada reverberación provoca contaminación acústica y las salas sin ventilar resecan las cuerdas vocales, y además no permiten una correcta oxigenación de la sangre, y con ello perdemos concentración.

11.-Cuidado con dulces, salados y vinagre porque secan las cuerdas vocales. La mejor golosina es el regaliz de palo y la mejor bebida el agua.

12.-No beber liquidos demasiado frios ni demasiado calientes mejor templados. Se pueden comer helados siempre que se deshagan en la boca antes de tragar.

13.-Evitar ambientes de humo.

14.-Dieta equilibrada y sana. Masticar alimentos crudos ayuda a trabajar la mandíbula. El reflujo producido por la acidez de estómago influye negativamente en las cuerdas vocales.

DENOK KANTATU ahal dugu?

BAI. ABESBATZA BATEAN KANTATZEKO BALDINTZA GUTXI DAGO: GUSTUKOA IZATEA ETA HORRETARAKO PREST EGOTEA. KASU BAKAR BATZUETAN GAIXOTASUNIK EGON DAITEKE ETA BALITEKE FONAZIO-ORGANOAK SENDATU BEHAR IZATEA, BAINA HORI EZ DA KANTATZEKO OZTOPO. MUTILEK AHOTSA ALDATU ARTE KANTATU AHAL DUTE ARAZORIK GABE, ETA MONOKORDEEN KASUAN NAHIKOA IZATEN DA LAU URTEKO IKASKUNTZA PROZESU BAT.
ABESTEA GOZAGARRIA DA: BAI URTEBETETZE BATEAN, BAI DUTXAN, BAI ABESTI ZAHAR BATEKIN KANTA MARMARREAN ARI GARENEAN… ZERGATIK? ZIENTZIAREN, TEKNOLOGIAREN ETA BERRIKUNTZAREN 10. ASTEAREN BARRUAN ERANTZUN ZIENTIFIKOA ENTZUN GENUEN. ANTZA DENEZ, ABESTEN DUGUNEAN ENDORFINAK ASKATZEN DITUGU. ENDORFINA HORIEK ANALGESIKO ETA EUFORIZANTE NATURALAK DIRA.
ZORIONTASUN ETA BETETASUN SENTSAZIOA SORTZEN DUTE: BAI GORPUTZEAN, BAI BURMUINEAN. KANTATZEA, BERAZ, PLAZERA DA. BAINA…

monokordeak

Pertsona batek belarri gogorra duela esaten dugunean esan nahi dugunada ez duela erregistro zabala lortzen eta kosta egiten zaioa entzuten dituen soinuak tonalitate horretan imitatzea. Burmuinean kosta egiten zaio erregistro zabala izatea, erresonadoreak behar bezala garatu ez dituelako. Abesbatzan, 5 eta 8 urte bitarteko haurrekin, glisendoak, molde bokalikoak eta abarrekoak lantzen ditugu, hiru erregistroetan ahots egokia lortzeko: bularra, ertaina eta burua. Aurrera egiteko beharbeharrezkoa da lehenik gaitasun hori eskuratzea.

patologiak

Ahotsaren gaixotasunak dituzten pertsonek erabat sendatu behar izaten dute abesbatzan kantatzen hasi aurretik. Ahotsa maila altuetan lantzeko fonazio-aparatuak erabat osasuntsu egon behar du. Bestela, kantatzea kaltegarria izan daiteke eta mina hartzeko arriskua dago.
Disfonia ahotsaren berezko tinbrea galtzea da. Halakoetan airearen soinua entzun ohi da, arrazoi ezberdinengatik: batzuetan ahotsteknikarik ez izateagatik izango da, vaina baliteke eta patologia larriagoa izatea. Patologia larriak, ordea, disfonía luzeagoak ekartzen dituztenak dira (hilabete bat edo gehiago).
Esate baterako, belaunean lesio txiki bat duen pertsona bati egunero ibiltzea gomendatzen badiote, ulergarria egiten zaigu. Inori ez litzaioke bururatuko, ordea, atletismoa egiteko edo futbola edo saskibaloia egiteko gomendioa ematea. Horiekin belaunak kaltea izan dezake. Berdin gertatzen da fonazio-aparatuarekin. Osasuntsu ez dagoenean errehabilitazioa egin behar da, foniatren edo logopeden laguntzarekin, baina ezin da ahotsaren teknika landu, guztiz sendatu arte.

ahots-aldaketa

Ahotsaren aldaketa nerabezaroan gertatzen da, hormonen jarioagatik. Laringea hazi eta jaitsi egiten da. Nesken kasuan aldaketa nabaritu ere ez da nabaritzen. Mutilen kasuan, ordea, aho-kordak narritatu egiten dira eta prozesua askoz gogorragoa da. Mutilek 16 urterekin aldatzen dute ahotsa. Adin horretan abesbatzaren ariketak egitea kaltegarria ere izan daiteke. Ahotsaren aldaketaren hasieran ezegonkortasunaren fasea dago: "kioak" hor agertzen dira, fonazioaparatuaren egitura baxuagoa izan arren, soinu altuak egiten saiatzen direnean. Fase horretan nekagarria da abestea: disfoniak agertzen da, ahotsaren nekeak, ahotsaren intentsitatea galtzea, giharren gehiegizko tentsioa... Fonazioaparatuak aldaketa gogorrak pairatzen ditu eta behar beharrezkoa da fonazioa kontu handiz zaintzea. Fase honetan oihukatzea oso kaltegarria izan daiteke. B igarrena egonkortze-fasea da: ahotsa baxuagoa da, tesitura murritza du eta nekosoa ere bada batzuetan. Hortik aurrera erregistroa zabalduz joango da, bai goitik eta bai behetik. 17 urterekin aldaketa amaitutzat eman daiteke eta ahotsa egonkortu egiten da: gizonezkoak tenor, baritono edo baxuak izango dira; eta emakumezkoak soprano, mezzosoprano edo kontraltoak. Ahots zurien abesbatzetan kantatzen duten gizonezkoek faltsete-ahotsa ere erabil dezakete.

osasungarriak eta prebentzioa.

NAHI DUGU IKASLEAK OHARTZEA BEHARREZKOA DELA AHOTSA ZAINTZEA. AHOTSAREN OSASUNAETAGARAPENA BULTZATU NAHI DITUGU. AHOTSAGURE GORPUTZAREN PARTEA DA ETA MUSIKATRESNA ERE BAI.

1.- Gorputzjarrera egokia izan, egunekoedozein unetan: oinez ibiltzean, jatean,ikasgelan, kirolaegitean, sofan… Gogoanhartu oinak, belaunak, pelbisa, omoplatoak, lepoa eta matraila.

2.- Arnasketa egokia egin. Arnas higienea egiteko ohitura izan. Arnasa sudurretik hartu. Sudurrean airea iragazi, epeldu eta hezetasun-puntu bat emango diozu. Noizbehinka arnasketa-ariketak egitea komeni da. Arnasketak abdominala edo saihetsartekoa izan behar du, ez klabikularra.

3.- Ez oihukatu. Kutsadura akustikoa duten espazioak ezagutu behar ditugu eta oihukatzea saihestu. Txango batera joaten bazarete, irteera batera, autobus-bidaia batera, jantokia eta gero edo igerilekuan zaudetenean… afonia eta disfonia saihestu behar dituzue.

4.- Ez hitz egin ozenegi. Sarritan esan nahi duguna hobeto ulertzeko edo gure iritzia argiago uzteko ozenegi hitz egiteko joera izaten dugu.

5.- Ondo ahoskatu. Masailezurra, ezpainak, mihia eta erresonantzia-barrunbeak ondo erabili.

6.- Ahotsarekin gehiegikeriarik ez egin. Ahotsak ere atsedena hartu behar du.

7.- Disfonia, edo marranta, edo ahotsa nekatuta duzunean; ahal dela, ez hitz egin.

8.- Katarroak edo marrantak saihestu. 10 katarroetatik 8 erraz asko saihestu daitezke ohitura osasungarrien bidez: temperatura aldaketari ihes egitea; arropa egokia erabiltzea eta lepoko zapia beti eskueran izatea, elikadura orekatua eta C vitamina duten elikagaiak hartzea, ilea eta oinak ondo lehortzea, oinutsik ez ibiltzea, aire korronteak saihestea.

9.- Hitz egiteko orduan, nork bere tesitura erabili behar du. Hasiera batean zaila da eta profesional baten laguntza behar izaten da horretarako.

10.- Zauden lekuaren akustika eta airezta-pena kontuan hartu. Gehiegizko erreberberazioak hots kutsadura eragiten du. Egurastu gabeko aretoek ahots kordak lehortzen dituzte, eta gainera odola behar bezala oxigenatzea eragozten dute; horrekin, kontzentrazioa gal dezakegu.

11.- Kontuz gozokiekin, produktu gaziekin eta ozpinarekin; aho-kordak lehortu egiten dituzte-eta. Gozokirik onena erregaliz makila da, eta edaririk onena ura.

12.- Ez edan likido hotzegiak, ezta beroegiak ere: hobe da epelak izatea. Izozkiak jan daitezke, baldin irentsi baino lehen ahoan desegiten badira.

13.- Ahal dela, ez ibili ke asko duten espazioetan.

14.- Dieta orekatua eta osasuntsua izan. Elikagai gordinak jatea ona da matrailezurra lantzeko. Bihotzerrearen erreflu-xuak, bestalde, aho-kordak kaltetu ahal ditu.

IKASTURTE HASIERA

HH5-LH1-2-3
Urria 3 Octubre

LH4-5-6 DBH1-2-3-4
Urria 6 Octubre

INICIO DE CURSO

ORDUTEGIAK

HH5-LH1-2-3
Astelehena 16:30-17:30 Lunes

LH4-5-6 DBH1-2-3-4
Osteguna 16:30-18:00 Jueves

HORARIOS

vimeo.com/crescendogasteiz

facebook.com/crescendochorus

www.crescendo.eus - crescendochorus@gmail.com - 615707481 (Karlos)