

SESIÓN 1:

•Es imprescindible antes de empezar con nada conocer a las personas que van a componer el taller. En una primera toma de contacto se realizará una presentación personal por parte del musicoterapeuta o personal de SAD que imparta el taller y otra presentación individual de cada uno de los participantes. (20min aprox).

R: nos presentamos las 3 y les pedimos que se presenten los usuarios.

•Hacer una breve introducción a los participantes acerca de en qué consiste la musicoterapia, los beneficios que puede aportar, qué es lo que vamos a trabajar y lo bien que se lo van a pasar. (30min aprox.)

R:Es un proceso sistemático de intervención donde el terapeuta ayuda al usuario/paciente a mejorar la salud, a nivel físico y psicológico.

El diseño se realiza a partir de las necesidades detectadas en los participantes, principalmente el desarrollo de la autoestima el fortalecimiento de la autonomía, el reconocimiento, expresión y regulación de las emociones.

Se aplican técnicas específicas de musicoterapia, como de ejecución musical, la escucha activa, la improvisación vocal e instrumental, el movimiento, la expresión corporal y la creación de espacios sonoros.

La musicoterapia consiste en el uso de la música y de sus elementos (sonido, ritmo, melodía, armonía), por un musicoterapeuta cualificado con un usuario o grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover la comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas.

•Pasar un Cuestionario sobre Preferencias Musicales. Es conveniente ir leyendo en voz alta cada pregunta mientras ellos anotan su respuesta y aclarar cualquier duda que pueda surgir. (20min).

R: entregamos las hojas que ya están rellenas para que las “rellenen insitu supuestamente”. Leemos el cuestionario lentamente con ellos por si no entendieran alguna cosa.

•**MPI**(Música Personal Identificativa) Escuchamos una canción elegida como preferida por uno de los usuarios y hacer que la canten todos o dibujen lo que les transmita la canción en cuestión.

R:” LA VIDA ES UNA TOMBOLA “ DE MARISOL

La vida es una tómbola, tom-tom tómbola

La vida es una tómbola, tom-tom tómbola

De luz y de color

De luz y de color

**Y todos en la tómbola, tom-tom tómbola
Y todos en la tómbola, tom-tom tómbola
Encuentran un amor
Tómbola**

**En la tómbola del mundo
Yo he tenido mucha suerte
Porque todo mi cariño
A tu número jugué**

**Yo soñaba con tu nombre
Esperaba conocerte
Y la tómbola del mundo
Me premió con tu querer**

**Porque la vida es una tómbola, tom-tom tómbola
La vida es una tómbola, tom-tom tómbola
De luz y de color
De luz y de color**

**Y el ritmo de la tómbola, tom-tom tómbola
Y el ritmo de la tómbola, tom-tom tómbola
Me llena de tu amor
Tómbola**

**En la tómbola del mundo
Yo he tenido mucha suerte
Porque todo mi cariño
A tu número jugué**

**Yo soñaba con tu nombre
Esperaba conocerte
Y la tómbola del mundo
Me premió con tu querer**

**Porque la vida es una tómbola, tom-tom tómbola
La vida es una tómbola, tom-tom tómbola**

De luz y de color

De luz y de color

Y el ritmo de la tómbola, tom-tom tómbola

Y el ritmo de la tómbola, tom-tom tómbola

Me lleva con tu amor

Tómbola, tómbola, tómbola

Tómbola, tómbola, tómbola

Cantando, cantando, cantando

Mi corazón

Tómbola (Tómbola)

•Realizar un ejercicio de reconocimiento de sonidos: Primero se le pide a los participantes que cierren los ojos , **VENDAMOS CON PAÑUELOS** y que intenten escuchar todos los sonidos que se oigan **EN EL AUDIO** , **LES PREGUNTAMOS QUÉ SON Y QUE LOS IMITEN.**

R: PONER AUDIO DE LOS ANIMALES

•Poner una pieza de música clásica como por ejemplo “**La Primavera**” de Vivaldi y hacer que la escuchen de un modo relajado y con los ojos cerrados. **Al terminar preguntarles que han sentido, si se han imaginado algo**, comparación con colores, etc. (10min).

•Escuchar una canción de **sevillanas** e imitar los movimientos y rotaciones de muñeca, dedos y brazos, así como aquellos usuarios que sepan bailarlas, lo hagan.

R: PONER LA CANCIÓN CANTAME DE MARIA DEL MONTE. (COGE LA MANZANA, COME LA MANZANA Y TÍRALA)

•**Juego del eco.** Uno de los participantes interpreta un motivo rítmico, ya sea percutiendo con las manos o con la voz. Y luego lo interpretan todos. El motivo debe ser corto.

SESIÓN 2:

•**MPI**(Música Personal Identificativa) Escuchamos una canción elegida como preferida por uno de los usuarios y hacer que la canten todos o dibujen lo que les transmita la canción en cuestión.

R: LA MANTA AL COLL

**La manta al coll i el cabasset
mo n'anirem al Postiguet
la manta al coll i el cabasset
mo n'anirem mo n'anirem al Postiguet
arreando xim-pam-pum
arreando xim-pam-pum**

Una volta passejava
un guardia 'monocipal'
passejant-se per la plaça
cap amunt i cap avall
de la bragueta li faltava
la mansaneta i un boto
per alli se li mostraba
Don Joaquin el director

ESTRIBILLO

Un día quan tornaba
el tio Pep de l'horta
es va trobar de casa
oberta la porta
pujant per l'esacaleta
es troba un senyoret
que oberta la bragueta
li ensenyaba el cacahuet

ESTRIBILLO

Les xiquetes de Xixona
s'han comprat una romana
per a pesar-se les mamelles
dos voltes a la semana
si vols que te la faça
posat panxa cap amunt
i voras que polseguera
que t'ix pel forat del cul

ESTRIBILLO

Per dos quinzets un puro
per tres una pipa
per quatre una guitarra
per cinc una xica
el puro pa fumar
la pipa pa lluir
la guitarra pa tocar
i la xica pa dormir

•**Iniciación al ritmo.** Escuchar la **marcha Radetzky (tararan tararan tan tan...)** y que los usuarios vayan marcando con una pandereta, guitarra, violín, castañuelas, xilófono y otros instrumentos musicales, el ritmo simple y pedirles que lo imiten.

Si vemos dificultades individuales para imitarlo se le presta ayuda para que lo consiga. Si por el contrario, imitan muy bien todos el ritmo o compás, pedimos que lo imiten con la voz o con otras partes del cuerpo.

R: HACER QUE LOS USUARIOS FORMAN PARTE DE UNA ORQUESTRA

•**Invitar a los participantes a bailar un pasodoble.** Los que no quieran mantenerlos ocupados haciendo otra cosa como dando palmas, o moviendo los brazos al son de la música, etc.

R: CANCIÓN "QUE VIVA ESPAÑA"

•Se le entregan a cada uno las letras de 2 canciones de su época o 2 de las recogidas por el cuestionario de preferencias musicales. A continuación reproducimos las canciones a la vez que ellos las cantan leyéndolas. Al terminar cada canción se deja unos instantes para comentarios, recuerdos, impresiones, etc.

R: CANCIÓN "LIBRE" DE NINO BRAVO

Tiene casi veinte años y ya está
Cansado de soñar,
Pero tras la frontera está su hogar,
Su mundo, su ciudad.
Piensa que la alambrada sólo es
Un trozo de metal,
Algo que nunca puede detener
Sus ansias de volar.
Libre,
Como el sol cuando amanece,
Yo soy libre como el mar
Libre,
Como el ave que escapó de su prisión
Y puede, al fin, volar
Libre,
Como el viento que recoge mi lamento
Y mi pesar,
Camino sin cesar
Detrás de la verdad
Y sabré lo que es al fin, la libertad.

Con su amor por banderas se marchó
Cantando una canción,
Marchaba tan feliz que no escuchó
La voz que le llamó,
Y tendido en el suelo se quedó
Sonriendo y sin hablar,
Sobre su pecho flores carmesí,
Brotaban sin cesar

Libre,
Como el sol cuando amanece,
Yo soy libre como el mar
Libre,
Como el ave que escapó de su prisión
Y puede, al fin, volar
Libre,
Como el viento que recoge mi lamento
Y mi pesar,
Camino sin cesar
Detrás de la verdad
Y sabré lo que es al fin, la libertad.

Libre,
Como el sol cuando amanece,
Yo soy libre como el mar
Libre,
Como el ave que escapó de su prisión
Y puede, al fin, volar
Libre,
Como el viento que recoge mi lamento
Y mi pesar,
Camino sin cesar
Detrás de la verdad
Y sabré lo que es al fin, la libertad.

R: CANCION "SOY MINERO" DE ANTONIO MOLINA

Yo no maldigo mi suerte
porque minero nací
aunque me ronde la muerte
no tengo miedo a morir
no me da envidia el dinero
porque de orgullo me llena
ser el mejor barrenero
de toda sierra Morena
de toda sierra Morena
Bajo a la mina cantando
porque sé que en el altar
mi madre queda rezando
por el hilo que se va
y cuando tengo una pena
lanzo al viento mi cantar

Soy minero
y temple mi corazón
con pico y barrena
Soy minero
y con caña vino y ron
me quito las penas
soy barrenero
porque a mi nadie me espanta
y quiero solo el sonido
de una taranta

Compañero, dale al marro
pa, cantar mientras garbillo
que al compás
del marro, quiero

repetirle al mundo entero
yo, yo soy minero

Soy barrenero
porque a mi nadie me espanta
y quiero solo el sonido
de una taranta
compañero, dale al marro
pa, cantar mientras garbillo
que al compás
del marro, quiero
repetirle al mundo entero
yo, yo soy minero
yo soy minero

Si las han cantado equivocándose muchas veces, podemos volver a repetirlo en ésta o en la siguiente sesión.

SESIÓN 3:

•**MPI** (Música Personal Identificativa) Escuchamos una canción elegida como preferida por uno de los usuarios y hacer que la canten todos o dibujen lo que les transmita la canción en cuestión.

R: "UN RAYO DE SOL" DE LOS DIABLOS

Sha la la la la, oh, oh, oh,
sha la la la la, oh, oh, oh,
sha la la la la, oh, oh, oh,
sha la la la la, oh, oh, oh,
sha la la la la.

Un rayo de sol, oh, oh, oh,
me trajo tu amor, oh, oh, oh.
Un rayo de sol, oh, oh, oh,
a mi corazón, oh, oh, oh.

Llegó y me dio tu querer,
que tanto y tanto busqué
y al fin tendré.

Y quiero ser parte tuya,
dentro de ti siempre estar,
ser quien construya
tu alegría y felicidad.

Seré quien vele tus sueños
y daré gracias al sol,
que me hizo dueño,
me hizo dueño de tu amor.

Sha la la la la, oh, oh, oh...

•**El vals** merece una mención especial, por su universalidad y por su relativa facilidad de ejecución. En este caso sí se puede enseñar a bailar a los participantes, empezando por aprender cada uno de los movimientos por separado:

- De pie, con los pies juntos. Balanceo de tronco siguiendo el ritmo del vals.
- Igual que en el paso anterior, pero añadiendo balanceos de brazos
- Desplazamiento de los dos pies a derecha y a izquierda
- Desplazamiento igual, pero en círculo, muy lentamente.
- Baile normal pero individual, dando así posibilidad de expresión creativa. En este momento los brazos tienen una gran importancia.

R: PONER EL VALS “AND THE WALTZ GOES ON “

•**Asociación de sonidos con partes del cuerpo.** Cada una de nosotras cogemos uno de los siguientes instrumentos: timbal, pandereta, castañuelas. Los usuarios sentados tienen que seguir las siguientes pautas que les indiquemos a través de los instrumentos y el número de golpes.

R:

- 1 golpe de timbal: levanten el brazo derecho
- 2 golpes de timbal: levantar el brazo izquierdo.
- 3 golpes de timbal: levantar los dos brazos a la vez.
- 1 golpe de pandereta : levantar la pierna derecha
- 2 golpes de pandereta: levantar la pierna izquierda
- 3 golpes de pandereta: levantar las dos piernas a la vez.
- 1 golpe de castañuelas: levanten el brazo derecho y pierna derecha
- 2 golpes de castañuelas: levantar el brazo izquierdo y pierna izquierda
- 3 golpes de castañuelas: levantan los dos brazos y piernas a la vez.

•**Músicas y bailes del mundo.** Les ponemos temas musicales característicos de ciertas regiones y ellos nos tienen que decir a que país o región pertenecen. Si conocen los bailes y quieren, que los bailen.

R: Ay Jalisco no te rajes!!! ---- mariachis, México

R: Por una cabeza----- tango, Argentina

R: Y VIVA ESPAÑA-- pasodoble, España

R: KALINKA—Rusia

R: musica tradicional china

R: Cotton Eyed Joe—Country, EEUU

R: Yodelling-Franz Long-- canto tirolés, Austria

R: Música de sabana—Tambores africanos

R: Música árabe para bailar la danza del vientre

•Ponemos una canción que facilite a la imaginación, por ejemplo “El Danubio Azul” de Johann Strauss. Durante la audición se les pide que dibujen o escriban en un papel lo que les sugiere la música, lo que les hace sentir la música, lo que se imaginan al escucharla, si les evocan recuerdos,..

R: PONER EL VALS “EL DANUBIO AZUL”

(QUE SE BAJEN LOS ROTULADORES Y NOSOTRAS ENTREGARLES UN FOLIO EN BLANCO)

•**Expresión corporal.** Con música de fondo, hacerles expresar diversos estados de ánimo a través del movimiento: alegría, dolor, nostalgia, ansiedad, sorpresa,....

R: SALVADOR CANDEL “TOCANDO EL CIELO”

•Recordatorio de las actividades realizadas durante las anteriores sesiones.

•Comentarios acerca de lo que han aprendido, si creen que les ha servido de algo, impresiones y sentimientos acerca del taller.

•**Despedida del taller:** podemos dedicar la parte final de este día a la nostalgia y traernos toda la música posible basándonos en el cuestionario de preferencias musicales o en la experiencia previa con ellos, con el fin de evocar recuerdos en los participantes y fomentar el movimiento corporal y cantar canciones aprendidas desde su niñez hasta su vejez.

R: RECOPIULATORIO DE TODAS LAS CANCIONES DESCARGADAS Y NO UTILIZADAS DURANTE EL TALLER

•**Final de sesión del taller.** Puede utilizarse una canción emotiva y agradable de recordar como despedida.

R: ADIOS AMIGO “ DE RAFAELA CARRA

Cuando tengas tristeza en alma

Cuando creas que todo acabó

Abrirás sin querer la ventana

Una mañana inundada de sol

Y verás como pasa la banda

Y verás a la banda pasar

Sentirás que tus penas se acaban

Porque la banda las hace olvidar

**Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Chau, chau, amigo
Arrivederci, auf wiedersehen
Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Sigue a la banda
Que con la banda todo va bien**

**Bajarás a la calle corriendo
De repente queriendo cantar
Porque el cuerpo te dice, de pronto
Que no seas tonto y que le hagas bailar
Bailarás todo el tiempo del mundo
Bailarás hasta no poder más
Pero tú baila, dale que dale
Nadie ha muerto jamás por bailar**

**Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Chau, chau, amigo
Arrivederci, auf wiedersehen
Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Sigue a la banda
Que con la banda todo va bien**

**Cuando escuches tocar a la banda
Cuando escuches la banda tocar
Deja todo y olvida tus penas
Porque la banda las mata al pasar
Bailarás todo el tiempo del mundo
Bailarás hasta no poder más
Pero tú baila, dale que dale
Nadie ha muerto jamás por bailar**

Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Chau, chau, amigo
Arrivederci, auf wiedersehen
Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Sigue a la banda
Que con la banda todo va bien

Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Chau, chau, amigo
Arrivederci, auf wiedersehen
Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Sigue a la banda
Que con la banda todo va bien

Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Chau, chau, amigo
Arrivederci, auf wiedersehen
Adiós, amigo
Goodbye, my friend
Sigue a la banda
Que con la banda todo va bien