

**PROGRAMACIÓN DE TALLER. LA MÚSICA: APRENDER A ENVEJECER A
TRAVÉS DE ELLA DE OTRA MANERA. CDL DE MADRID. 2014-2015**

Dra. Pilar Lago Castro. UNED.

INTRODUCCIÓN

Como seguramente todos hemos pensado alguna vez, el sonido y ese hecho mucho más bello y sofisticado llamado música, ha formado parte de nuestra vida desde antes de nuestro nacimiento. Ya nadie discute su enorme potencial cultural, educativo, terapéutico, etc.

También añadiremos, que la presencia de la música en la evolución del mundo es tan antigua como el hombre; tan original y directa como sus propias emociones; tan inmediata y necesaria para vivir mejor como la comunicación y el lenguaje; y es también, tan importante y eficaz en la vida y existencia del ser humano, como legítima satisfacción de la belleza y la libertad, propiedades todas ellas que la convierten en una de las más auténticas, preciosas y legítimas formas artísticas de comunicarse entre los hombres de todos los tiempos y culturas. Sabidas estas realidades innegables, tan solo añadiremos, que nuestro compromiso al proponer este taller y tal y como indica su título, pretende ayudarnos a utilizarla y hacerla nuestra con el objetivo prioritario de aprender a envejecer a través de ella de otra manera.

Conocernos, aceptarnos tal y como somos, hasta llegar a querernos un poco más y mejor de lo que lo hacemos habitualmente, serán algunas de las competencias a conseguir a través o por medio del uso de la música como instrumento cercano y “amigo”. A través de ella nada nos debe ser ajeno, distante o imposible. Bien al contrario, intentaremos conseguir que por medio de la música y algunas de sus más importantes técnicas de intervención, todo lo que nos rodea nos parezca un poco más fácil y sencillo.

En nuestro caso, la infancia, juventud y buena parte de nuestra maravillosa madurez, han pasado ya, pero no el deseo de convertirnos en personas sensibles ante la belleza de los sonidos, oyentes activos y comprometidos con una forma diferente de aprender a escuchar y a expresarse con música o por medio de ella.

Finalmente, no podemos olvidar que la música es un fenómeno multidimensional que nos mantiene “alerta” de muchos aspectos fundamentales para la gozosa vida que aún nos toca disfrutar. Así, la música nos permite mantener la atención, la concentración, la capacidad para reflexionar y estimular la imaginación y la memoria, etc. También desarrolla y mantiene nuestro gusto por la estética y la cultura; además nos ayuda a concienciarnos de nuestra tonicidad muscular, y posibilita la estimulación de la actividad física y coordinación motriz, etc. La existencia de trabajos de investigación en el campo de la musicoterapia realizados por eminentes expertos en la materia, hoy nos permiten conocer las opiniones y resultados obtenidos en sus

investigaciones, presentando en uso de la música como uno de los modelos de terapia no farmacológica más extraordinarios.

1. OBJETIVOS

Es posible que alguien considere que las pretensiones de este Taller son muy ambiciosas, pero realmente no lo verán así quienes valoren y asuman como propio el objetivo prioritario de nuestra propuesta, que no es otro que el de lograr que los asistentes puedan desarrollar al máximo su capacidad de expresión y comunicación a través de la música. Este amplio y ambicioso objetivo general se desglosa en otros propósitos más concretos, y que se plasman de la forma siguiente:

- Conocer de forma directa y práctica los pilares y conceptos fundamentales sobre los que nace y se desarrolla la música.
- Conocer y valorar la presencia y protagonismo del sonido y la música en una sociedad como la de hoy.
- Aprender a valorar la presencia y protagonismo del sonido y la música en una sociedad como la de hoy.
- Descubrir su protagonismo a lo largo de la vida del hombre.
- Aprender a expresarse y comunicarse a través o por medio de la música.
- Desarrollar de forma práctica la capacidad de atención auditiva y de escucha atenta del ser humano, comenzando por nosotros mismos.
- Trabajar técnicas de atención y memoria.
- Aprender cuestiones básicas de la voz humana, su clasificación y cuidado a lo largo de toda la vida.
- Prevenir algunas dolencias: Prevención y profilaxis.
- Conocer algunas de las funciones multidimensionales de la música más destacadas.
- Reconocer y descubrir nuestra propia identidad sonora o ISO.
- Mejorar nuestro estado físico, psíquico y sensorial.

2. CONTENIDOS

Bloque A

- Importancia de la música para el hombre.
- Qué es la música.
- Dónde está la música.
- Todo suena a nuestro alrededor.
- Atención y concentración auditiva.
- Lateralidad y disociación corporal.
- Orientación espacio-temporal.
- Importancia de la voz como lenguaje de expresión y comunicación.

Bloque B

- Funciones multidimensionales de la música.

- La identidad sonora: ISO.
- Música y emoción
- Aprender a envejecer a través de la música.
- Para saber más: Experiencia prácticas.

Bloque C

- Los pilares fundamentales de la música: El ritmo, la melodía y la armonía.
- El ritmo interno. Unidad y atención.
- Clasificación de la voz. Prevención y profilaxis de la voz.
- Aprender a escuchar música: Oyentes pasivos y activos.
- Qué y cómo puedo escuchar una obra musical. ¡Vamos a la Zarzuela o a la Ópera!

METODOLOGÍA:

- Eminentemente activa y participativa
- Con audiciones y visionado de materiales multimedia y películas.
- Debates y coloquio, etc.

DESTINATARIOS

- Especialmente los alumnos de la Universidad de mayores, pero también podrán acceder a este taller todas aquellas personas interesadas especialmente en el tema

HORARIO Y FECHAS DE LAS CLASES:

- Un día a la semana (a decidir)
- 60' o 90' de duración
- Todo un curso académico

VALORACIÓN/EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL TALLER

La evaluación de los alumnos asistentes se realizará a través de:

- A- Su participación activa en las sesiones
- B- La aportación escrita de carácter libre sobre alguno de los temas que más le hayan interesado de los desarrollados en el taller, y siempre como trabajo voluntario.

MATERIALES

Los alumnos matriculados en el taller deberán acudir:

- Con bolígrafo y libreta de notas.

- Ropa y calzado cómodo.

RECURSOS

Para realizar este taller será necesario contar con los recursos siguientes:

- Un aula amplia en la que los asistentes se sientan cómodos y en caso necesario puedan moverse con libertad.
- Un ordenador y cañón para presentaciones en power-point
- Una cadena de música, etc.