

**DEPARTAMENTO DE VOZ Y LENGUAJE**

**PROFESOR: ANTONIO VARONA**

**CURSO ACADÉMICO: 2019-2020**

**ESPECIALIDAD: INTERPRETACIÓN / DIRECCIÓN**

**ASIGNATURA: NEUROMODULACIÓN Y VOZ**

<b>Asignatura</b>	<b>NEUROMODULACIÓN (Voz, Zen, Tension and trauma Release Exercises):</b> técnicas corporales enfocadas a mejorar la percepción y la postura, técnicas corporales-vocales para hacer más eficaz la respiración y la voz, técnicas de neuromodulación, temblor neurogénico. Abordaje de la tensión física y mental causada por el estrés cuando hay sobrecarga de trabajo, la ansiedad al enfrentar los periodos de muestras y evaluaciones, la agitación y nerviosismo, el <i>Trac</i> y el miedo escénico, la atención dispersa y el pensamiento sobreactivo, la necesidad de atención, la huella física y emocional de situaciones y traumas pasados, lo que se manifiesta a través de tensiones posturales, emocionales, respiratorias y vocales, que afectan a la salud, el aprendizaje o el desempeño artístico.
<b>Materia (R.D. 630/2010)</b>	Voz: Conocimiento anatómico-fisiológico del aparato fonador. Reconocimiento y conciencia vocal. Preparación vocal y entrenamiento. Dominio de todos los aspectos de la técnica vocal (respiración, resonadores, articulación, emisión, etc.). La voz como instrumento creativo. Principios de la comunicación verbal. Conocimiento en profundidad de la lengua. Estudio de la dicción: elementos técnicos y expresivos (ortofonía, prosodia, verso, etc.). Dominio de las técnicas expresivas aplicadas a los diversos géneros, estilos, formas de representación y medios audiovisuales.
<b>ECTS</b>	3
<b>Curso y semestre/s</b>	3er curso      2º semestre
<b>Tipología</b>	Práctica
<b>Categoría</b>	Optativa
<b>Presencialidad</b>	3 horas semanales
<b>Requisitos previos</b>	Sin requisitos

## 1. COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

Transversales	Generales	Específicas de la especialidad
2, 6, 13, 15	1, 2, 5	Interpretación: 1, 2, 3, 4. Dirección: 4
Específicas de la asignatura (C.E.A)		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aumentar la percepción del sí mismo y de los demás, haciéndola más ajustada.</li><li>2. Promover la seguridad, tranquilidad y confianza en sí mismo y en relación al entorno.</li><li>3. Aliviar las contracturas y tensiones crónicas, mejorar la flexibilidad, la eficiencia fisiológica de la postura (bipedestación, respiración, laringe y resonadores).</li><li>4. Mejorar la autoregulación (tensión, estrés, ansiedad, agitación mental y emocional).</li><li>5. Evitar la tensión, el cansancio y el sobre-esfuerzo del sistema vocal en situaciones estresantes como la actuación.</li><li>6. Aumentar la capacidad de reacción, la flexibilidad expresiva en la vida ordinaria y en la creación artística (presencia vocal y escénica), y mejorar la recuperación física, emocional y mental tras el esfuerzo.</li><li>7. Mejorar las capacidades de la percepción auditiva, su impacto sobre el sistema nervioso, la reacción vocal y la dicción.</li><li>8. Mejorar el proceso creativo interno y su comunicación al exterior.</li></ol>		

## 2. CONTENIDOS Y PLANIFICACIÓN TEMPORAL

TEMA I: corrección postural básica: alineación, patrones de tensión muscular, hábitos posturales, estiramientos.

TEMA II: neuromodulación, *Tension and trauma release exercises*®.

TEMA III: los patrones físicos y mentales, la percepción del yo, meditación *Zen*, autoconocimiento y autocontrol: postura, sistema nervioso, emociones, mente.

TEMA IV: respiración, percepción auditiva, técnica vocal y del habla, aplicaciones artísticas.

### 3. VOLUMEN DE TRABAJO Y METODOLOGÍA DOCENTE

ACTIVIDAD FORMATIVA	MÉTODO DIDÁCTICO	(C.E.A)
AP. Ejercitación individual, adquisición y aplicación de pautas de entrenamiento.	Práctica mediante ejercicios. Ensayos.	Todas
Demostraciones, ejercicios y trabajos prácticos.	Práctica mediante ejercicios. Ensayos.	Todas
Exposiciones de trabajos individuales o en grupos.	Método expositivo/Lección magistral. Transmitir conocimientos y activar procesos cognitivos. Práctica mediante ejercicios. Ensayos.	Todas
AE. Tutorías. Evaluación formativa.	Contrato de aprendizaje. Desarrollo del aprendizaje de forma autónoma.	1, 2, 4, 8
AP. Debate sobre aspectos desarrollados en clase o en documentos anexos.	Aprendizaje cooperativo.	1, 2, 4, 8
<p>Sesiones con trabajo práctico en grupo. El alumno relacionará la práctica con las explicaciones conceptuales y metodológicas. Cada alumno tendrá atención en el aula y a través del aula virtual, puesto que se trata de un proceso de aprendizaje personal, y por tanto vivencial, experiencial, práctico. Sesiones colectivas y tutorías individuales. A partir de las técnicas propuestas el alumno indagará sobre su propio cuerpo y mente, su historia, sus tensiones, su respiración y su voz. Cada sesión tendrá un esquema similar amparado básicamente en los ejercicios TRE y el temblor neurogénico: estiramientos, técnicas de meditación, <i>Trauma release exercises</i>, evaluación; al final de cada sesión el alumno valorará el aprendizaje y su significación, en un proceso similar al <i>Coaching</i>.</p>		

### 4. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

#### 4.1. Procedimiento de evaluación

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	(%)
Técnicas de observación (registro, lista de control de tareas).	20
Realización de trabajos y proyectos.	20
Tutoría y sistema de autoevaluación.	20
Informe, diario o memoria de prácticas.	20
Escala de actitudes (para recoger opiniones, valores, habilidades, conductas)	20
<b>TOTAL (%)</b>	<b>100%</b>

#### 4.2. Criterios de evaluación

- Asistencia a las sesiones, participación activa.
- Adquisición significativa de las competencias específicas de la asignatura.
- Elaborar, dirigir y corregir el propio entrenamiento.
- Calidad de los trabajos.
- Revisión y estudio de los materiales propuestos.
- Mostrar hábitos profesionales: actitud responsable hacia el propio trabajo y hacia el trabajo grupal.

#### 4.3. Criterios de calificación

Es imprescindible la asistencia a un mínimo del 80 % del tiempo presencial.

##### 1ª Convocatoria

Trabajo práctico en el aula: 40%.

Trabajos y ejercicios escritos: 20%.

Diario personal y memoria: 20%.

Tutorías, autoevaluación, actitudes: 20%.

##### 2ª Convocatoria

Sesión práctica y tutoría: 50%

Prueba escrita: 25 %.

Diario personal de la práctica: 25%.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA

BERCELI, D. *Liberación del trauma*. Santiago de Chile: Cuatro vientos, 2008.

BERCELI, D. *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and tension with [TRE]*. London: Lightning source, 2015.

DIMON, T. *La voz cantada y hablada: aprende a usar tu voz de manera natural, poderosa y sin esfuerzo, comprendiendo cómo funciona*. Madrid: Gaia, 2013

GARAIZABAL, J. C. La presencia de la voz. *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and tension with [TRE]*, London: Lightning source, 2015 (P. 248-262).

KELEMAN, S. *Anatomía emocional. La estructura de la experiencia somática*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2014.

LÓPEZ, R. GORDILLO, F. y GRAU, M. *Comportamiento no verbal. Más allá de la comunicación y el lenguaje*. Madrid: Pirámide, 2016.

MYERS, T. W. *Vías anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento*. Barcelona: Elsevier, 2015.

ROLF, I. *Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano*. Barcelona: Urano, 1994.

VARONA, A. Una rutina actoral: Kin-hin. *Contraluz. Revista de investigación teatral*. Málaga: ESAD de Málaga, 2007, (P. 59).

El alumno dispone de diversos artículos, referencias, enlaces, y material de consulta en la plataforma *Schoology*.