

UN CUERPO EMPODERADO

Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional

ASESORA

LUZ ÁNGELA GOMEZ REMOLINA

TRABAJO DE GRADO REALIZADO POR

ANDRÉS FELIPE MORENO YOPASÁ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ D.C.

2020

TABLA DE CONTENIDO

1. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.1 Descripción del problema	2
1.2 Pregunta de investigación	4
1.3 Antecedentes	4
1.4 Justificación	5
1.5 Objetivos	8
1.5.1 Objetivo general	8
1.5.2 Objetivos específicos	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1 Entrenamiento funcional	9
2.1.1 Diversos conceptos del entrenamiento funcional	10
2.2 Metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino.	10
2.2.1 Principios de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino	12
2.2.1.1 Los ciclos de estiramiento – acortamiento	12
2.2.1.2 Continuo entrenamiento integrado	13
2.2.1.3 Entrenamiento bajo todos los planos de movimiento	13
2.2.1.4 Entrenamiento con buena postura, un balance óptimo y una función muscular óptima	14
2.2.2 Pilares del entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino	14
2.2.2.1 Locomoción	15
2.2.2.2 Niveles de cambio	15
2.2.2.3 Empujar – halar	15
2.2.2.4 Rotación	15
2.2.3 Metodología y aspecto didáctico	15
2.2.3.1 Plan de entrenamiento para cantante	16
2.2.3.1.1 Calentamiento. Activar el torrente sanguíneo	16
2.2.3.1.2 FASE 1 Iniciación: Acondicionamiento básico	17
2.2.3.1.3 Fase 2 Entrenamiento de fortaleza	21
2.2.3.1.4 Fase 3 Entrenamiento de potencia	24
2.2.3.2 Prueba diagnóstico	24
2.3 El fortalecimiento corporal – postural del cantante	27

2.3.1 La respiración consciente en el cantante	28
2.3.1.1 Tipos de respiración	29
2.3.1.1.1 Respiración superior o clavicular	29
2.3.1.1.2 Respiración media o torácica	30
2.3.1.1.3 Respiración Abdominal	30
2.3.1.1.4 Respiración completa	30
2.3.1.2 Algunos ejercicios de respiración	30
2.4 La energía del cantante	31
3. METODOLOGÍA	39
3.1 Enfoque investigativo	39
3.2 Tipo de investigación	39
3.3 Instrumentos de indagación	40
3.4 Población	41
3.5 Diseño metodológico	41
3.6 Desarrollo metodológico	42
3.6.1 Similitudes del cantante y el atleta	42
3.6.2 Morfología del cantante	44
3.6.3 Prueba diagnóstico	47
3.6.3.1 Ejercicio Práctico Escénico	48
3.6.3.2 Ejercicio Conceptual	54
3.6.3.3 Ejercicio de acondicionamiento	56
3.6.4 Ciclo de talleres de la aplicación de la propuesta de entrenamiento funcional	61
3.6.5 Análisis del proceso	86
3.6.5.1 Ritualización, puesta escénica musical y enfriamiento	86
3.6.3.3 Validación de la propuesta de investigación	94
4. CONCLUSIONES	96
5. ANEXOS	101
6. REFERENCIAS	114

TABLA DE ILUSTRACIONES

Imagen 1. Sentadilla	17
Imagen 2. Lunges	18
Imagen 3. Subir escalón	18
Imagen 4. Burpees	18
Imagen 5. Correr en el puesto.....	19
Imagen 6. Plancha.....	19
Imagen 7. Push up	19
Imagen 8. Plancha lateral.....	20
Imagen 9. Star jump.....	20
Imagen 10. Dips	20
Imagen 11. Salto vertical.....	21
Imagen 12. Crunches.....	21
Imagen 13. Press militar	22
Imagen 14. Elevaciones de hombro	22
Imagen 15. Lunge.....	22
Imagen 16. Kettlebell swing.....	23
Imagen 17. Remo con mancuerna.....	23
Imagen 18. Sentadilla	23
Imagen 19. Rotación de tronco	24
Imagen 20. Sentadilla profunda.....	25
Imagen 21. Abdominales	25
Imagen 22. Push up.....	25
Imagen 23. Plancha.....	26
Imagen 24. Plancha lateral.....	26
Imagen 25. Burpees	26
Imagen 26. Postura Medio giro.....	34
Imagen 27. Postura el gato	34
Imagen 28. Postura inclinación hacia adelante sentado.....	35
Imagen 29. Postura de la cobra.....	36
Imagen 30. Postura del arado	36
Imagen 31. Postura del pez.....	37
Imagen 32. Postura flor de loto.....	38
Imagen 33. Planos anatómicos Imagen tomada de: https://www.lifeder.com/planos-anatomicos-ejes/ ..	43
Imagen 34. Cuerpo endomorfo Imagen tomada de https://n9.cl/ay8m	45
Imagen 35. Cuerpo mesomorfo Imagen tomada de https://n9.cl/ay8m	45
Imagen 36. Cuerpo ectomorfo Imagen tomada de https://n9.cl/ay8m	46
Imagen 37. Tipos de cuerpo Imagen tomada de https://n9.cl/2ox8h	46
Imagen 38. Formas de cuerpo en mujeres Imagen tomada de https://n9.cl/4jim	47
Imagen 39. Sentadilla	56
Imagen 40. Crunch	57
Imagen 41. Push up.....	57
Imagen 42. Burpees	57
Imagen 43. Plancha.....	58
Imagen 44. Plancha lateral.....	58
Imagen 45. Sentadilla	62

Imagen 46. Lunges	62
Imagen 47. Subir escalón	63
Imagen 48. Burpees	63
Imagen 49. Correr en el puesto	63
Imagen 50. Plancha	64
Imagen 51. Push up.....	64
Imagen 52. Plancha lateral.....	64
Imagen 53. Star jump.....	65
Imagen 54. Dips	65
Imagen 55. Salto vertical.....	65
Imagen 56. Levantamiento de piernas	66
Imagen 57. Crunches.....	66
Imagen 58. Escalador	69
Imagen 59. Estiramiento Imagen tomada de: https://n9.cl/6if8	69
Imagen 60. Sentadilla sumo	71
Imagen 61. Patada de glúteo	71
Imagen 62. Hip thrust	72
Imagen 63. Elevación de talón	72
Imagen 64. Toque de talón	73
Imagen 65. Twist ruso	74
Imagen 66. Superman	74
Imagen 67. Remo con mancuerna.....	75
Imagen 68. Press militar	76
Imagen 69. Up & Down	76
Imagen 70. Kettlebell Swing.....	78
Imagen 71. Cobra atacando	78
Imagen 72. Flor de loto	78
Imagen 73. Pierna levantada	79
Imagen 74. Crunch V.....	80
Imagen 75. Santolasana	81
Imagen 76. Postura el gato	81

INTRODUCCIÓN

Un cantante empoderado es aquel artista que cuenta recursos interpretativos que se desarrollan e incorporan a lo largo de su proceso de formación vocal y musical. Regularmente estos recursos permiten que haya un desarrollo de habilidades motrices, una conciencia corporal y postural y en general una mejor confianza en sí mismo, que sin duda se evidenciará en su expresión corporal y en la calidad interpretativa a la hora de abordar los diferentes escenarios. Dichos elementos evolucionan y mejoran por medio de un acondicionamiento físico y mental a lo largo del proceso musical.

Cuando el cuerpo y la mente están sincronizados generan un estado de tranquilidad, fortaleza, seguridad y confianza en uno mismo. Para lograr este estado, es necesario acondicionar la mente y el cuerpo con estrategias y planes de entrenamiento que fortalezcan las habilidades emocionales y físicas que puedan ayudarnos a empoderarnos de las situaciones en donde nos encontremos. Así pues, el cantante en formación que cuente con dichas fortalezas emocionales y físicas, podría tener un desarrollo versátil en su musicalidad y posiblemente moverse sin impedimentos ni inseguridades.

El investigador de este proyecto desde su experiencia académica, en la formación en canto y por medio de vivencias además de reflexiones emocionales y motrices a lo largo de su carrera profesional, se pone en la tarea de realizar un acondicionamiento físico y postural para el cantante en formación desde la propuesta de Edgar Lopategui Corsino. Además, retoma elementos del sistema Yoga Inbound, como la meditación y la respiración para tejer una propuesta didáctica y pedagógica que aporte al crecimiento de un grupo de cantantes de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional.

El presente documento inicialmente destaca los aspectos generales de la investigación por medio de la descripción del problema y la pregunta de investigación. Así mismo, presenta la justificación y los objetivos que se abordarán a lo largo de la investigación. Posteriormente, en el marco teórico se establecerá un estudio detallado de los conceptos y teorías que alimentan este trabajo y que se refleja en el desarrollo metodológico. Finalmente, después de haber presentado, aplicado y analizado la propuesta de investigación, se mostrarán las conclusiones pertinentes del trabajo realizado.

1. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del problema

En los procesos de formación vocal en la Licenciatura en Educación Musical (LEM) de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), existe una cátedra denominada Manejo Corporal, nivel I y nivel II, que permite explorar el trabajo del músico desde una perspectiva corporal, para así, descubrir y controlar las necesidades del cuerpo como ente relevante de la formación musical; desafortunadamente dichos procesos tienen únicamente aplicación en los primeros semestres de la carrera.

Aunque el objetivo del mencionado espacio académico es encaminar y orientar la importancia del trabajo y cuidado de cuerpo, la docente de dicho espacio refiere que se presentan casos de estudiantes que pertenecen a semestres avanzados en donde se ha evidenciado que algunos cantantes en formación presentan problemas de dolor muscular, articular y ansiedad por falta de un acondicionamiento físico y corporal consiente y permanente. Además, se evidencia la necesidad de un acompañamiento para el fortalecimiento emocional, que conduzca a los estudiantes a empoderarse desde el autorreconocimiento y la autorregulación emocional, permitiéndoles así, un mejor desempeño escénico.

La observación realizada por el investigador de este trabajo como parte de la cátedra de canto de la LEM, constató que existen algunos estudiantes de canto de la LEM que consideran importante la corporalidad y su función de ser un medio expresivo y facilitador de la información, se encuentran estudiantes de canto de semestres avanzados que muestran poco acondicionamiento físico y corporal, manifestando problemas de carácter motriz debido a la inactividad física. Igualmente, manifiestan que tienen lesiones musculares; las cuales no siempre no son notorias, sino que se hacen ver cuando el estudiante de canto está en su quehacer artístico, es decir, cuando está en el escenario y quiere evidenciar todo lo que implica una obra o un texto con su debida expresión, y su corporalidad carece de buena aptitud interpretativa y postural para generar al espectador o receptor un buen entendimiento y disfrute de la obra o del mensaje.

Otra situación polémica que enfrentan los estudiantes de canto, evidenciada por medio de la observación del investigador, es la ansiedad originada por la falta de regulación

emocional y de estrategias que le ayuden a su dominio, de igual manera se deja ver la tendencia a descuidar los tiempos y formas de alimentación que la mayoría de cantantes sufren. Algunos cantantes en formación, por su alta demanda de actividades académicas, regularmente olvidan o posponen las horas adecuadas para su alimentación y desconocen que alimentos poseen más nutrientes para ayudarles a obtener más energía y así, cambian la comida saludable por comer comidas rápidas menos nutritiva.

Hay poca información de diagnósticos de la forma de alimentación de los cantantes en formación para saber efectivamente los planes de nutrición adecuados para cada persona. Este plan de nutrición tendría que tener en cuenta la fisiología del estudiante, la anatomía y metabolismo con el fin evidenciar problemas genéticos, energéticos, patologías y problemas de nutrición que cada cual tiene.

Expertos conocedores del trabajo corporal como J. Dalcroze, (1865- 1950), Z. Kodaly (1882 – 1967), y C. Orff (1895 - 1982) plantearon trabajar el cuerpo desde una perspectiva musical consiente. Otro de los pioneros del trabajo corporal es Edgar Lopategui Corsino, referente principal de esta investigación, quien ha realizado estudios y trabajos relacionados con la actividad física y los deportes. Uno de los trabajos más relevantes de Lopategui es su propuesta metodológica para el entrenamiento funcional, que ayuda a entender el trabajo corporal como mecanismo de interacción, transmisión y expresión para las necesidades de la cotidianidad (Lopategui 2012).

En la indagación realizada por el investigador en los espacios académicos de la LEM de la UPN, se constata el desconocimiento de los aportes conceptuales y metodológicos de la obra de Edgar Lopategui como una posibilidad de desarrollo de la corporalidad del cantante, de modo que persiste un desaprovechamiento de esta metodología por parte de la mayoría de cantantes en formación. Debido a esto, no se ha realizado un diagnóstico para investigar los niveles corporales de los cantantes en formación guiado por la metodología planteada por el autor. Es así, como desde esta propuesta de investigación se espera que los cantantes en formación reconozcan la importancia del cuerpo como medio de expresión artística.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo contribuiría la aplicación de la metodología de entrenamiento funcional propuesta por Edgar Lopategui Corsino en un programa de acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la LEM de la UPN?

1.3 Antecedentes

El trabajo corporal ha sido abordado por diferentes teóricos que lo utilizan como medio pedagógico y recurso de expresión e interpretación. Existen trabajos en los que dan cuenta la concepción del cuerpo y sus capacidades para la formación del músico.

Un primer antecedente es la investigación de Jhina Paola López Cardona (2016), que trabajó el entrenamiento corporal y auditivo para la vivencia musical desde los principios metodológicos de Edgar Willems. Su trabajo fue titulado *El cuerpo de la música vs el cuerpo ausente, propuesta didáctica: cuerpo sentido y voz*, a partir de una propuesta didáctica que permitiera dar cuenta de la vivencia del arte musical, abordada desde lo auditivo, sensorial y corporal para jóvenes entre los 17 años a los 28 años. Esta investigación fue guiada, a su vez, por el trabajo de Liliana Martínez Sánchez que permite dar cuenta del manejo corporal escénico, titulado *El cuerpo del músico para la escena*, el cual revela que el músico carece de conocimiento y comprensión de las herramientas que, en su percepción corporal y expresiva, le puede facilitar y optimizar su desempeño escénico interpretativo.

En consecuencia, el trabajo de grado de Jhina Paola López Cardona (2016) se preocupa por las distintas necesidades de los músicos en formación, donde se evidencian las dificultades técnicas y/o teóricas que se presentan cuando los estudiantes no han tenido una adecuada preparación corporal y auditiva desde temprana edad. Así mismo confirma la propuesta del trabajo de Willems, destacando las reflexiones positivas de los talleres que se realizaron con estudiantes de primer semestre.

El trabajo de grado realizado por Cielo Andrea Ariza Hernández, titulado *Aporte desde el Estill Voice Training a la formación de estudiantes de canto de la Universidad Pedagógica Nacional*, también avala la presente investigación. Ya que tuvo como objetivo el fortalecimiento de la conciencia vocal y corporal del cantante a través del sistema Estill Voice Training (E.V.T.) cuya metodología está en optimizar los procesos de aprendizaje del

canto. Para este fin, se respaldó en herramientas como la propiocepción¹, el desarrollo de la conciencia corporal y la somática. Algunos de estos elementos son pertinentes para complementar y guiar la presente investigación desde la conciencia corporal. Los recursos de propiocepción, la disciplina y el fortalecimiento son temas que permitieron al investigador orientar su trabajo, con la diferencia de que lo enfocó en el campo del acondicionamiento corporal.

Aunque en los anteriores antecedentes se vislumbró un camino para orientar la investigación desde las sensaciones, este trabajo fue más allá del campo de la percepción y los sentidos, es decir, abordó el cuerpo como un tema general para poder así acondicionarlo, fortalecerlo y estimularlo con el fin de formarlo para la escena musical corporal. Además, trabajó con recursos didácticos para el equilibrio corporal – mental.

1.4 Justificación

El cantante en formación, en general, debe preocuparse por lograr un buen desarrollo físico, emocional y motriz, debido a que su instrumento no es un objeto exterior, sino es su mismo cuerpo. Por lo tanto, debería contar con un plan de acondicionamiento físico y postural que le permita sentirse seguro, expresivo y empoderado al momento de abordar los diferentes escenarios.

El presente trabajo de investigación busca fortalecer, desde un plan de acondicionamiento físico, estructurado en la metodología de Edgar Lopategui Corsino, la conciencia corporal y postural en los cantantes, así como desarrollar un acondicionamiento físico y multiplanar². Por otra parte, el investigador se apoyó en la metodología de Yoga Inbound desarrollada por Diego Fernando Rivas (2011), para proporcionar a los participantes recursos como ejercicios de respiración y meditación, con el fin de fortalecer los aspectos mentales, emocionales, energéticos y motivacionales tan necesarios para superar los nervios y el miedo escénico.

¹ Deriva de sus raíces “propio-”, que significa de uno mismo; y “-cepción”, que significa consciencia. Es decir, la consciencia de lo propio: la consciencia de la propia postura corporal con respecto al medio que nos rodea. Este artículo pretende ser un resumen para que entiendas su importancia. (Lartategui, 2019)

² Multiplanar: Planos de movimientos anatómicos (planos sagital, coronal y transversal). (Staugaard-Jones, 2011)

El plan de entrenamiento para cantantes que se diseña en este ejercicio investigativo busca mejorar el desempeño en las actividades o hábitos de rutina que ocasionalmente generan posibles lesiones articulares y musculares. De esta forma, el acondicionamiento físico y postural permite que el cantante en formación desarrolle consciencia en su cuerpo, disciplina en los hábitos de actividad física, resistencia en movimientos que son propios al momento de interpretar, alineación de su cuerpo, estabilidad en su postura y calma mental antes, durante y después de una presentación.

Otra razón por la cual es oportuno el acondicionamiento físico en el cantante es porque son escasos los procesos de entrenamiento físico y mental en la LEM de la UPN. De esta forma, a través del entrenamiento físico y los recursos que el ambiente nos propone para corregir nuestra postura, el cuerpo estará capacitado para desenvolverse en tareas cotidianas musicales.

Es importante que el cantante en formación, además mejorar su estado corporal, pueda conectar su energía, espíritu y emocionalidad, para poder hallar el balance su ser. Además, que cuente con recursos como ejercicios o rituales de descontaminación mental (Rivas, 2011) como la meditación o la calma mental reflexiva, puede ser un camino hacia la mejoría de este proceso emocional. Por consiguiente, un programa de entrenamiento funcional acompañado de una exploración que pueda canalizar y armonizar las propias energías, actitudes y pensamientos, permitirá mejorar la conciencia, la sensorialidad y la postura para empoderar de una manera más eficaz al cantante en formación.

El programa de entrenamiento funcional es un tipo de metodología para el entrenamiento físico – deportivo, de naturaleza integrada, caracterizada por la práctica de patrones de movimientos fundamentales, destrezas o actividades, las cuales incorporan la activación de múltiples grupos musculares de forma coordinada, así como movimiento multiarticulares realizados en un ambiente multiplanar³, que es necesario para el éxito atlético, ocupacional y elevada funcionalidad en las actividades básicas de la vida diaria (Lopategui, 2016).

³Planos anatómicos de movimiento.

Con base en lo anterior, el proceso de acondicionamiento físico puede ser guiado por los aportes y principios de la metodología del profesor Edgar Lopategui Corsino. Él es, sin duda, un aporte valioso para llevar a buen término la mejoría de la condición física y postural del grupo de estudiantes de canto de la LEM de la UPN. Su propuesta se distingue de otras por su trabajo ideado hacia el deportista, lo que permite que personas de otras disciplinas puedan tener un acondicionamiento físico en la modalidad de entrenamiento funcional. Por consiguiente, el cantante debe disponerse física y mentalmente como un deportista, o sea, necesita poseer un plan de entrenamiento físico, una dieta balanceada y disciplina para realizar las actividades.

Por medio de la experiencia personal del investigador del presente trabajo y de su experiencia y formación transversal en actividad física por medio de capacitaciones en entrenamiento a lo largo siete años, se puede confirmar que es importante desarrollar tolerancia muscular y disciplina en el trabajo corporal, porque esto permitirá tener un mejor desempeño en las prácticas musicales y escénicas. Igualmente, al contar con recursos del yoga tales como, la meditación y la respiración, el cantante en formación aprende mejorar su calidad de vida y a tener más concentración en las actividades diarias y reflexionar sobre sí mismo.

Con base en lo anterior, el yoga es como una escalera que conduce un estado de conciencia corporal a un estado de conciencia sutil y de este a un estado de conciencia trascendental o espiritual. Los estados de conciencia se dejan ver en la personalidad intereses y necesidades. El yoga permite vivir equilibradamente desarrollando toda la potencia del ser humano hacia su propia integridad. (Rivas, 2011)

Este proceso investigativo sin duda aportará recursos didácticos y pedagógicos enfocados en el desarrollo corporal del estudiante de canto a la LEM de la UPN, pues podrán contar con un plan de acondicionamiento físico y unas estrategias de regulación emocional y mental.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Contribuir en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la LEM de la UPN, con base en los recursos metodológicos del entrenamiento funcional del profesor Edgar Lopategui Corsino.

1.5.2 Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico estructurado en la metodología Edgar Lopategui Corsino de entrenamiento funcional, que permita evidenciar el estado de acondicionamiento físico y postural que poseen un grupo de estudiantes cantantes de la LEM y de la UPN.
- Estudiar y analizar los componentes, principios y pilares metodológicos del entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino, contrastados con las necesidades físicas y posturales halladas en el grupo de cantante en formación.
- Diseñar, ajustar y aplicar una serie de talleres (11) estructurados en la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino.
- Identificar los efectos y alcances de la aplicación de la metodología de Edgar Lopategui en el grupo de cantantes.

2. MARCO TEÓRICO

En el presente apartado se encuentran los autores, las teorías y conceptos que permitieron estructurar la ruta de abordaje del presente ejercicio investigativo. En la primera parte se presenta las teorías y conceptos que circulan alrededor del entrenamiento funcional y la metodología de Edgar Lopategui Corsino, autor central de este estudio monográfico. Más adelante, se presentan la teoría y conceptos correspondiente al fortalecimiento corporal – postural para entender las similitudes del cantante con un atleta. Posteriormente, secciones enfocadas a los recursos como el sistema de canalización de energías de la metodología de yoga Inbound.

2.1 Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional tuvo origen en las antiguas Grecia y Roma tras la necesidad de mejorar la capacidad atlética de los soldados dándoles fortaleza y diferentes destrezas, esto se realizaba con la importancia de sobrevivir batallas prolongadas. Además, estos movimientos y actividades físicas permitieron establecer bases para los juegos olímpicos. (Lopategui, 2016)

A finales del siglo XIX y a principios del XX apareció el entrenamiento clásico, surgiendo la cultura física para así descubrir el desarrollo de los sistemas de entrenamiento físico. De la misma forma toma auge la calistenia media que son los ejercicios físicos que emplean la resistencia provista por la masa corporal con fines del mejoramiento de la salud. Además, se da la iniciación del entrenamiento funcional que empleaba elementos como bola medicinal, pesa rusa (kettlebell), sogas, mancuernas, bastoncillos indios, hartera o barra de pesa.

Posteriormente, según el mismo autor, cualquier deporte que se practicaba se consideraba como una actividad funcional porque permitía desarrollar capacidades de movimiento parecidas a las cotidianas, hasta que, a finales de los años 60 el entrenamiento deportivo fue orientado a unas destrezas específicas debido a la ausencia de máquinas de alta tecnología. Más adelante en la década de los años 80 apareció un entrenamiento orientado a la fortaleza muscular tradicional dando como resultado a mayores incidencias de lesiones, disminución en el rendimiento a nivel de la ejecución, falencias atléticas y pobres rendimientos en las destrezas competitivas. En la década de los años 90 después haber tenido tantas etapas el entrenamiento físico, por fin se establecen programas de entrenamiento específicos al deporte además de ejercicios particulares. Así pues, el entrenamiento se comenzó a popularizar en todo el mundo como una forma de trabajar el cuerpo para personas de todas las categorías; es decir, guiado para atletas, para individuos aparentemente saludables, grupo pediátrico, colectivo geriátrico, embarazadas y para grupos en rehabilitación por lesiones deportivas (Lopategui, 2016).

Finalmente para Lopategui (2016) el entrenamiento funcional es un tipo de metodología para el entrenamiento físico – deportivo, de naturaleza integrada, caracterizada por la práctica de patrones de movimientos fundamentales, destrezas o actividades, las cuales incorporan la activación de múltiples grupos musculares de forma coordinada, así como

movimiento Multiarticulares realizados en un ambiente multiplanar, que es necesario para el éxito atlético, ocupacional y elevada funcionalidad en las actividades básicas de la vida diaria.

2.1.1 Diversos conceptos del entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional es la actividad física que se realiza con un propósito o una meta, es decir, se ajusta a las necesidades específicas de entrenamiento de cada individuo. Estas necesidades dependen de la edad, deporte, si es para actividades físicas de la vida diaria, historial de lesión, etapa de rehabilitación, si es para el trabajo o actividades recreativas. Requieren incorporar patrones de movimiento de alta calidad, de manera que provea una adaptación específica, y así, una elevada transferencia del entrenamiento hacia tareas funcionales. (Liebenson, 2014).

Según Gambeta (2007) es una estrategia de acondicionamiento físico, de tipo integrado, que enfatiza la activación de todos los constituyentes de la cadena cinética, el cual incorpora una serie progresiva de movimientos motrices fundamentales o comunes/similares en un amplio espectro de los deportes, que se encuentran vinculados con la actividad o deporte que practica el individuo, de manera que asista en el logro de su meta de entrenamiento, incluyendo la transferencia efectiva de las adaptaciones morfofuncionales, adquiridas durante el entrenamiento, hacia la ejecutoria competitiva, o para la vida cotidiana.

Para Clark y Lucett (2015), son “patrones de movimientos integrados, multiarticulares y multi-planares, los cuales contemplan la aceleración de las coyunturas articulares, propiocepción/estabilización dinámica y desaceleración, con el fin de mejorar la ejecución del movimiento, la fortaleza del tronco y eficacia neuromuscular”.

Por último, Santana (2016) se enfoca hacia la aplicación de la fortaleza muscular funcional a las destrezas deportivas, es decir, la coordinación de diversos sistemas musculares, y no necesariamente la propia destreza deportiva, es decir, no se fundamente en el entrenamiento físico específico al deportivo.

2.2 Metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino.

Edgar Lopategui es un profesor de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano (Inter-Metro), que ha venido trabajando con estudiantes de

entrenamiento deportivo. Ha realizado estudios y prácticas sobre nutrición, deporte, kinesiología, anatomía, fisiología y psicología del deporte, entrenamiento funcional, entre otras temáticas que se encuentran en la página web de saludmed⁴, ciencias del movimiento humano y de la salud.

La propuesta del entrenamiento funcional del autor Edgar Lopategui Corsino consiste en la educación del movimiento según sea de utilidad para la efectiva ejecución de las destrezas motoras involucradas en el deporte donde participa el atleta. El principio fundamental del entrenamiento funcional consiste en acondicionar y perfeccionar los patrones de movimientos fundamentales locomotores o no locomotores.

Esto significa que el fin del entrenamiento funcional es proveer al atleta, en este caso al cantante en formación, un medio para transferir estos movimientos básicos hacia las destrezas motoras más complejas presentes en una variedad de deportes. De este modo, el objetivo de este entrenamiento funcional para el presente proyecto es proveer al estudiante de canto de la UPN las herramientas y movimientos básicos para ser aplicados hacia las destrezas motoras más complejas requeridas en la práctica vocal.

El trabajo del cuerpo se enfocaría en una serie de movimientos de la cadena cinética⁵ que se da al unir los sistemas del cuerpo, o sea, muscular, articular y nervioso o neuromuscular, para trabajar simultáneamente como una unidad funcional integrada. Con el objetivo de desarrollar eficiencia estructural y funcional por medio de unas aptitudes funcionales tales como: fortaleza muscular y eficiencia neuromuscular. Relaciona la anatomía funcional que existe en la extremidad superior y en la extremidad inferior.

El principio de la cadena cinética postula que el sistema del movimiento del cuerpo humano opera como una serie de eslabones, segmentos, o enlaces donde el movimiento de

⁴ <http://www.saludmed.com/> página web de aportes al entrenamiento deportivo de Edgar Lopategui Corsino.

⁵ Sistemas orgánicos funcionales (musculares/miofasciales, articular y nervioso) que operan simultáneamente con el fin de establecer una eficiencia estructural y funcional, es decir, el principio de la cadena cinética describe como los sistemas articular-muscular y nervioso, interactúan unos con otros durante las ejecuciones de los movimientos de naturaleza integral funcional.

un segmento afecta los segmentos distal y proximal. Si uno de estos segmentos genera alguna falla, sobrecarga los demás y puede generar disminución en la ejecución de algún movimiento para así diagnosticar alguna lesión.

Existe cadena cinética cerrada y cadena cinética abierta; la primera confronta alguna resistencia al realizar algún movimiento con una postura fija o estable, generando que los movimientos sean predecibles. En cambio, el segundo tipo de cadena cinética, se permite la movilidad y que los movimientos sean libres sin que sean necesariamente predecibles. La cadena cinética cerrada permite que los ejercicios sean más seguros y beneficiosos debido a su contracción muscular y comprensión articular. Además, facilitan la propiocepción y el sentido de retrocomunicación de la posición articular.

Este programa de entrenamiento se enfoca en utilizar todos los planos de movimiento, mientras activa el espectro de contracción muscular completo (excéntrico, isométrico y concéntrico) empleando diversas modalidades (bolas medicinales, bandas elásticas, mancuernas, y otros), así como la incorporación de la flexibilidad, la zona media del cuerpo (core), el entrenamiento de velocidad, trabajo de agilidad y rapidez, el entrenamiento de resistencias, el balance dinámico y la prevención de lesiones. (Lopategui, 2014)

2.2.1 Principios de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino

El entrenamiento funcional o integral tiene como principio la utilización del ciclo de estiramiento – acortamiento y el continuo entrenamiento integrado, para así llevar el entrenamiento en todos los planos de movimiento, para un balance muscular óptimo, una función muscular óptima con una buena postura.

2.2.1.1 Los ciclos de estiramiento – acortamiento

Consiste en un estiramiento activo (contracción excéntrica) de un músculo esquelético, seguido de un acortamiento (contracción concéntrica) del mismo músculo. Estos ciclos de movimientos comunes se evidencian en actividades atléticas de naturaleza explosiva (potencia), que requieren velocidad y fortaleza muscular.

Los patrones más comunes que activan los ciclos de estiramiento – acortamiento son aquellos ejercicios que vinculan todo tipo de salto, lanzamientos y el correr; es decir en

movimientos de velocidad. Así pues, la activación del músculo se vería desde dos momentos o fases; la desaceleración que tendría que ver con la contracción excéntrica, generando un reflejo de estiramiento que se realiza al almacenar energía potencial. La otra fase es la aceleración que sería la contracción concéntrica para producir la fuerza explosiva.

Los ejercicios que maximizan estos ciclos son, ejercicios que fortalezcan y optimicen la estabilidad, que mejoren la eficiencia neuromuscular y que refuercen el core⁶. Favoreciendo el tiempo entre la contracción excéntrica y la contracción concéntrica, la magnitud del almacenamiento de energía y la utilización de la energía potencial.

2.2.1.2 Continuo entrenamiento integrado

Se refiere a la incorporación paulatina de elementos funcionales que integran patrones de movimiento multiplanares bajo el control del sistema nervioso central, con el fin de optimizar la flexibilidad dinámica, la velocidad, agilidad, rapidez y fortaleza muscular de naturaleza funcional.

Se emplean recursos convencionales como bolas medicinales, bolas estabilizadoras, bosu, superficies inestables (entrenamiento de perturbación⁷), bandas elásticas, pesas libres, mancuernas, máquinas, cajas de salto (entrenamiento pliométrico⁸), TRX (entrenamiento de suspensión), escaleras de agilidad.

Además, hay elementos no convencionales como sogas de entrenamiento, bultos/mochilas de arena, barriles, marrones grandes, gomas grandes de camiones, cadenas de entrenamiento (levantamiento), carretillas de potencia, troncos de árboles (o su equivalencia comercial), yugos de entrenamiento, bastones indios, y otros.

2.2.1.3 Entrenamiento bajo todos los planos de movimiento

Para poder lograr un efectivo programa de entrenamiento físico – deportivo, así como la disminución de los traumas asociados a la práctica deportiva, es necesario entrenar bajo tres planos de movimientos; el plano sagital (medial o antero-posterior), coronal (lateral o frontal) y el plano transversal (horizontal).

⁶ Zona muscular media del cuerpo, (Boyle, 2016)

⁷ Entrenamiento de equilibrio. (Segura, 2011)

⁸ Ejercicios para alcanzar la máxima fuerza en el mínimo margen de tiempo. (Segura, 2011)

Algunos movimientos funcionales aparentan llevarse a cabo en solo un plano, por ejemplo, las carreras de velocidad que se realizan en un plano coronal; pero la realidad es que se requieren de los demás planos para la estabilidad dinámica necesaria para una óptima eficiencia neuromuscular y ejecución deportiva.

2.2.1.4 Entrenamiento con buena postura, un balance óptimo y una función muscular óptima

Es de vital importancia entrenar con una postura apropiada (alineamiento de los segmentos corporales), de manera que se asegure la integridad funcional del sistema de movimientos humano (se evitan las compensaciones), y así prevenir disturbios a nivel del balance muscular, alteraciones artrocinemáticas, y la sobrecarga de los tejidos.

Uno de los objetivos principales del entrenamiento físico-deportivo, enfocado hacia un balance muscular óptimo, es prevenir la sobreactividad de los músculos esqueléticos, el acortamiento adaptativo de éstos, o ambos, de manera que no se experimente una inhibición recíproca alterada (cuando un músculo tenso ocasiona una disminución en la actividad nerviosa para su antagonista funcional) y la dominancia sinérgica⁹ como ocurre en la presencia de cambios sutiles en la postura, una sobrecarga del patrón, lesiones y una eficiencia neuromuscular deficiente (esto altera la longitud de los músculos esqueléticos y puede conducir a desbalances musculares).

El movimiento es un evento complejo regulado por el sistema nervioso central, el cual ejecuta patrones de movimientos pre-programados que pueden ser modificados en respuesta a la gravedad, fuerzas de reacciones contra el suelo y el momentum, que deben ser entrenados correspondientemente.

2.2.2 Pilares del entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino

Este programa de entrenamiento funcional se basa en cuatro pilares: locomoción y postura (principal destreza biomotora), niveles de cambio (cada paso que damos, el centro de masa se mueve horizontal o verticalmente), empujar – halar y rotación (los movimientos contralaterales entre la región superior e inferior del cuerpo).

⁹Cuando un músculo sinérgista es compensado por un músculo primario débil o inhibido para mantener la producción de fuerza y los patrones de movimiento funcionales. (Lopategui, 2014)

2.2.2.1 Locomoción

Hay dos características de la locomoción, son estabilidad en una sola pierna y la rotación. La locomoción ocurre en una sola pierna a la vez, creando una estructura que transfiere fuerzas desde el suelo hacia el resto del cuerpo. La rotación representa el componente principal de la locomoción, la cual es necesaria para cancelar fuerzas rotacionales entre la región superior e inferior del cuerpo, esto mantiene el alineamiento y balance del cuerpo, necesario para correr eficientemente.

2.2.2.2 Niveles de cambio

Se refiere a los niveles de cambio en el centro de masa del individuo. Se caracterizan por movimientos que se bajan y suben a nivel del tronco, las extremidades inferiores y combinación de movimientos en el tronco y extremidades inferiores. Son necesarios para realizar diversas tareas no locomotoras como recoger objetos, tomar posiciones bajas con el cuerpo y levantarse del suelo.

2.2.2.3 Empujar – halar

Estos movimientos involucran la extremidad superior y puede desplazar el centro de masa combinado. Cualquier movimiento que trae los codos o manos hacia adentro o hacia la línea principal del cuerpo es *Halar*. El movimiento de halar, atrae cosas hacia nosotros con el fin de sostener o cargar. Cualquier movimiento que trae las manos o codos hacia afuera de la línea principal se *Empujar*. Involucra actividades como empujar fuera a un oponente o empujarse del suelo para levantarse. Estos dos movimientos forman parte de un acto de reflejos y del sistema biomecánico.

2.2.2.4 Rotación

Se da para realizar una potencia rotatoria porque la mayoría de deportes son explosivos e incluyen el plano trasversal, que es aquel plano de movimiento donde se lleva a cabo la rotación. Los músculos de la zona media del cuerpo “core” (complejo lumbo-abdominal o músculos estabilizadores del tronco y la pelvis) son diagonales y su función es permitir la rotación.

2.2.3 Metodología y aspecto didáctico

Hay que procurar ajustar el plan a las necesidades de los atletas o individuos que se ejercitan como salud preventiva. El plan para el principiante no tiene que ser tan detallado

como si lo debería ser para un competidor de alto rendimiento. Además de esto, se debe fijar un propósito al logro de una meta específica.

Las bases del programa permiten buscar los ingredientes que se ajusten a las necesidades del individuo o evento competitivo que participa. Brinda un programa para acondicionamiento y aptitud física para el desarrollo de la fortaleza muscular funcional. Para el entrenamiento del cantante en formación, objeto del presente estudio, se estructurará un plan que lo ayude a desarrollar fortaleza muscular, resistencia y habilidades motrices que le permitan mantener una postura correcta al momento de la práctica vocal.

2.2.3.1 Plan de entrenamiento para cantante

El presente plan se estructura a partir de la metodología de Edgar Lopategui Corsino, tomando elementos y estructurándolos hacia el estudiante de canto a través de fases que serán desarrolladas de manera didáctica y teniendo en cuenta el objetivo a trabajar (dentro del capítulo de desarrollo metodológico se encontrará más explícita la información). Sin embargo, aclaro que antes de iniciar las fases el instructor realizará un estado inicial, llamado disposición mental y física; es el espacio - tiempo en el que se dispone el ambiente de aprendizaje y la preparación mental y física de los participantes para la tarea a desarrollar. La calma mental será silenciar la mente a partir de respiraciones profundas. A partir de una consigna, por ejemplo; “Mi postura. Mi presencia,” deberán los participantes preparar la mente. Además, se realizará un calentamiento enfocado en el tema o región corporal a desarrollar.

De igual manera se hará un auto escaneo corporal interno para ir trabajando en la propiocepción además de evidenciar las posturas incorrectas del cuerpo y de las alertas de lo que el cuerpo pide para estar en un estado saludable.

2.2.3.1.1 Calentamiento. Activar el torrente sanguíneo

Para el calentamiento Lopategui, propone activar el cuerpo de dos formas; de manera general, que son movimientos danzados o ejercicios estructurados a partir de sencillas rutinas. El tiempo estimado de cinco a diez minutos. La otra forma es de saltar lazo a diferentes ritmos y velocidades.

También se presentan estos siguientes ejercicios:

Caminar con la rodilla alta	Correr con la pierna estirada
Skips con rodilla alta	Correr con Backpedal
Correr con rodilla alta	Caminata con bicicleta
Correr talón con glúteo	Pogos (saltos bajitos y cortos)
Backpedal	Caminata de Frankenstein
Skips con la pierna estirada	Lunge y rotación de tronco
Caminata de prisionero	

2.2.3.1.2 FASE 1 Iniciación: Acondicionamiento básico

En esta etapa el participante (estudiante de canto) conocerá, practicará y se apropiará de los movimientos básicos correspondientes a los movimientos de calistenia, que buscan mejorar la motricidad del cuerpo, basado en el acondicionamiento físico con mira hacia la hipertrofia, es decir, al aumento de las fibras musculares. Veamos a continuación:

Movimientos Básicos:

1. Sentadilla



Imagen 1. Sentadilla

2. Lunges



Imagen 2. Lunges

3. Subir escalón



Imagen 3. Subir escalón

4. Burpees – escalador



Imagen 4. Burpees

5. Correr en el puesto



Imagen 5. Correr en el puesto

6. Plancha



Imagen 6. Plancha

7. Push up



Imagen 7. Push up

8. Plancha lateral



Imagen 8. Plancha lateral

9. Star jump



Imagen 9. Star jump

10. Dips



Imagen 10. Dips

11. Salto vertical



Imagen 11. Salto vertical

12. Crunches



Imagen 12. Crunches

2.2.3.1.3 Fase 2 Entrenamiento de fortaleza

Ejercicios de resistencia corporal. Estos ejercicios son aquellos que se involucran las altas repeticiones en diferentes series y se le incluyen elementos para el trabajo corporal más la calistenia. Algunos de estos ejercicios son:

I. Press militar



Imagen 13. Press militar

II. Elevaciones frontales y laterales



Imagen 14. Elevaciones de hombro

III. Lunge



Imagen 15. Lunge

IV. Oscilación con dos manos (Kettlebell swing)



Imagen 16. Kettlebell swing

V. Pesas de campana (remo con mancuerna)



Imagen 17. Remo con mancuerna

VI. Sentadilla



Imagen 18. Sentadilla

VII. Rotación horizontal del tronco



Imagen 19. Rotación de tronco

2.2.3.1.4 Fase 3 Entrenamiento de potencia

Ejercicios básicos a ejercicios avanzados. Estos ejercicios son los que se involucra en las anteriores fases, pero en circuito con un objetivo de establecer potencia muscular, es decir, se hará por estaciones de ejercicios para así trabajar todo el cuerpo de una manera holística. Pasaremos de una estación de ejercicio haciendo los determinados movimientos y después pasamos a la otra estación de ejercicios. Por ejemplo, el cantante en formación estará en la estación de abdominales y después de hacer determinadas crunches o cuando el tiempo requerido se termine, se pasa a la siguiente estación donde el cantante debe de hacer push up¹⁰.

2.2.3.2 Prueba diagnostico

Después de mirar las fases del entrenamiento funcional el investigador recomienda hacer una recopilación de los ejercicios más comunes y que brinden estabilidad, fuerza, resistencia y potencia para así realizar un diagnóstico de pruebas funcionales. Este diagnóstico se mide a través de baremos¹¹ de resistencia y repetición al fallo.

Los ejercicios seleccionados serán los siguientes seis movimientos:

¹⁰ Flexiones de codo.

¹¹Tabla de cálculos

I. Sentadilla



Imagen 20. Sentadilla profunda

II. Abdominales



Imagen 21. Abdominales

III. Flexión de codos



Imagen 22. Push up

IV. Estabilidad abdominal plancha



Imagen 23. Plancha

V. Estabilidad del tronco lateral



Imagen 24. Plancha lateral

VI. Burpees



Imagen 25. Burpees

2.3 El fortalecimiento corporal – postural del cantante

“Cuando te centras en tu cuerpo colocas al mismo nivel el cuerpo que la mente y de esta manera podrás funcionar como un todo y no por partes separadas, concibes el equilibrio”. (Pérez, 2015). Este equilibrio se da por medio de la asimilación y percepción interior de los movimientos que regularmente hace el cuerpo con una acción participativa de la memoria, esta última actúa de conectora y mediadora entre el cuerpo y la mente.

Si se tiene en cuenta los teóricos citados en este trabajo se puede asimilar que cuando se hacen movimientos nuevos, la mente entra en un estado de alerta e incomodidad. Se necesita de una apropiación eficaz del cuerpo, se debe escuchar al cuerpo y estar atentos a lo que el mismo cuerpo pide y manifiesta, además se debe de entender el cuerpo para entender la mente y viceversa para lograr quitar la incomodidad y llegar al equilibrio entre los dos.

Para entender el trabajo corporal y de relajación Ortega (2015) en su trabajo de técnicas de relajación ha propuesto diversas técnicas; la técnica Alexander, la técnica Sofrología, la técnica Feldenkrais, entre otros métodos para el trabajo corporal. La función de la técnica Alexander es entender cómo está diseñado el cuerpo para permitirle actuar de forma natural. Detecta los hábitos de movimiento que no respetan nuestra salud en general y proporciona un método alternativo para coordinar cuerpo y mente para así corregir y prevenir las tensiones del cuerpo. (Fernández, 2007)

La siguiente técnica que aborda la conciencia corporal se llama Sofrología, método que consiste en un entrenamiento personal apoyado en técnicas de relajación y activación de cuerpo y mente. Brinda la posibilidad de establecer un enlace con las emociones y la conciencia corporal, reforzando los recursos de aquella persona que requiera este entrenamiento. Otra técnica es el método Feldenkrais, consiste en un proceso de toma de conciencia de las funciones musculares para prevenir tensiones, dolores y problemas psicósomáticos debido al estrés o al sedentarismo. (Ortega, 2015)

De esta forma el investigador por medio de los teóricos reconoce que es posible encontrar el equilibrio entre el cuerpo y el alma para acondicionarlo de una manera consciente y con diversas técnicas, pero es necesario poseer conocimiento de nuestro cuerpo, saber qué tipo de movimientos funciona o qué complicaciones fisiológicas tenemos. No es

necesario comprender toda la anatomía del cuerpo de una manera concreta, lo que importa es conocer a manera general las fortalezas y debilidades que tiene nuestro cuerpo.

2.3.1 La respiración consciente en el cantante

Teniendo en cuenta a Rivas (2011) en la práctica musical, en la práctica de la canalización de energías, en la meditación, y en la actividad física es necesario el control de la respiración. En cada una de las disciplinas mencionadas anteriormente es fundamental conocer formas de dominar y manejar con comodidad el aire que entra y sale de nuestro cuerpo. Aprender a respirar correctamente es indispensable para cualquier actividad que tenga algún proceso de movimiento corporal.

La respiración está presente en toda la vida, en todo momento, en toda situación; cuando estamos relajados, emocionados, enfadados, agitados, cuando nacemos, cuando morimos, etc. Es un acto que muchas veces se hace inconsciente y por ende no requiere de atención ni concentración.

Aunque pasemos días sin ingerir agua o alimentos, la respiración nos mantiene nutridos e impide que no fallezcamos, pero si dejamos de respirar algunos minutos es el fin de nuestras vidas. De esta forma, no hay mejor alimento y mayor nutriente que la respiración, es la fuente de nuestra vida. Una persona que suele estar muy agitada, respirando rápidamente y de manera corta, tiende a vivir menos que una persona que tiene una respiración lenta, profundamente y controlando el aire que entra y sale por su cuerpo.

Cuando existe un manejo del aire consciente el ser humano alarga su probabilidad de vida, es calmado y analiza mejor las situaciones. Cuando hacemos ejercicios de apnea desarrollamos fuerza física y mental; por ejemplo, en la natación, al realizar un movimiento con alguna carga de peso ya sea el mismo corporal o un objeto adicional, tomamos aire, retenemos y lo expulsamos. Es un ejercicio básico pero indispensable para que podamos tener control de nuestro propio cuerpo.

El cantante regularmente trabaja el aire de manera consciente por medio de ejercicios que ayudan al control del aire y de la resistencia respiratoria. Frecuentemente desarrolla el dominio del aire por medio de la respiración diafragmática puesto que le permite que haya un acceso de aire más profundo. Cuando canta permite que sus pulmones se anchen, palpite

su corazón con más sentido, algunas veces se sincronizan las pulsaciones con el tempo de la obra que está interpretando. Algunos cantantes tienen más dominio del aire a través de su propiocepción porque les permite sentir que pasa en su cuerpo, que sienten en su zona core, en sus pulmones, en su espalda y pecho para que así puedan controlar aún más el aire y poner esa capacidad respiratoria en su comodidad vocal.

Liuzzi y Brusso, (2014) destacan que:

“el conocimiento de la fisiología respiratoria es un requisito básico para lograr un buen desempeño técnico en la voz cantada, y no es poco frecuente encontrar cantantes que tienen errores conceptuales acerca de la fisiología respiratoria y de la técnica del appoggio”. Esto acarrea, también, las dificultades técnicas que estos encuentran a lo largo de su formación.

Según la experiencia del investigador es necesario controlar la respiración en todo momento, ya sea cantando, entrenando, meditando o realizando otra diferente actividad. Cuando comprendemos que es nuestro alimento más preciado, más vitalidad tendremos, disminuirémos tensiones, ansiedades y depresiones, aumentaremos la resistencia del cuerpo a las enfermedades, fortalecemos los pulmones previniendo posibles problemas respiratorios, entre otras cualidades.

2.3.1.1 Tipos de respiración

Existen diversas formas de respirar a las cuales podemos acudir, mejorar y dominar para la ejecución de movimientos o posturas de ciertas actividades. Dependiendo la exigencia cardiovascular de nuestros ejercicios corporales y la demanda de consumo de aire tendremos en cuenta el tipo de respiración que debemos de utilizar para nuestros movimientos (Rivas, 2011). A continuación, están los tipos de respiración que sugieren en la metodología de yoga Inbound

2.3.1.1.1 Respiración superior o clavicular

Este tipo de respiración se caracteriza por llenar la parte superior de los pulmones además de activar un poco los músculos que rodean a la clavícula. En esta forma de respirar obtenemos tan poco aire que algunas veces es ocasionada por bronquitis, asma, epoc, etc. En

ocasiones sin darnos cuenta al realizar una actividad que nos deja agitados e hiperventilados, estamos respirando solo con esta parte de los pulmones.

2.3.1.1.2 Respiración media o torácica

En esta respiración actúan los músculos intercostales para que las costillas se separen y actúen como fuelle. Se llena la zona media de los pulmones. A comparación de la anterior forma de respiración, esta modalidad permite que un ingreso de aire más profundo. Este tipo de respiración es el que regularmente manejan los atletas. Además, cuando algunos cantantes requieren de aire utilizan esta forma de tomar aire.

2.3.1.1.3 Respiración Abdominal

También conocido como respiración diafragmática. Se ubica en la zona del abdomen y permite que el abdomen se contraiga para que consigo lleve la parte inferior de los pulmones para que entre un mayor volumen de aire. Es la respiración más favorable para práctica de asanas en el yoga. Además, los cantantes la utilizan para su práctica vocal. Está demostrado que al realizar este tipo de respiración produce una calma en el sistema nervioso.

2.3.1.1.4 Respiración completa

Sencillamente es la combinación de los tres tipos de respiración anteriormente mencionadas. Esta modalidad pone en funcionamiento los músculos del sistema respiratorio para que los pulmones trabajen en su totalidad.

2.3.1.2 Algunos ejercicios de respiración

Rivas (2011) en su metodología de yoga propone algunos ejercicios de respiración.

- Brahmari: Inhale por la nariz, retenga de acuerdo a su capacidad y exhale por la boca produciendo el sonido del zumbido de una abeja. Sonría dejando la mandíbula cerrada y ponga la lengua reposada en la dentadura interior. Para tener una mayor percepción del sonido interno del ejercicio, tápese los oídos con los índices de las manos; este ejercicio brinda al cantante una ayuda para endulzar la voz y la armoniza, además que estimula la glándula tiroides y paratiroides.

- Shitkari: Abra la boca, enrolle la lengua hacia atrás pegándola contra el paladar, cierre la mandíbula e inhale por la boca produciendo sibilante. Retenga y exhale por la nariz con la boca cerrada. Este ejercicio sirve para alimentar el organismo combatiendo la debilidad, pereza y somnolencia.

- Shithali: Abra la boca y saque un poco la lengua. Inhale, retenga y exhale por la boca manteniendo la lengua en forma de tubo. Este ejercicio es refrescante, alivia el cuerpo en casos de cólicos abdominales y problemas relacionados con el bazo. Es recomendable no hacer este ejercicio cuando el aire ambiente este excesivamente frio

- Surya bheda (respiración solar): Coloque índice y medio de la mano derecha entre las dos cejas. Con el dedo anular cierre la fosa nasal izquierda, inhale por la fosa derecha y lleve el aire a los pulmones visualizándolo de color rojo y un aspecto cálido. Cierre la fosa derecha con el pulgar, retenga y exhale por la fosa nasal izquierda.

- Chandra bheda (respiración lunar): Coloque índice y medio de la mano derecha entre las dos cejas. Con el dedo pulgar cierre la fosa derecha e inhale por la fosa izquierda y lleve el aire a los pulmones visualizándolo de color azul y un aspecto fresco. Cierre la fosa izquierda, retenga y exhale por la fosa nasal derecha.

2.4 La energía del cantante

Wallon (1979) afirma que “el esquema corporal es el núcleo de todas las posibilidades de nuestro cuerpo, de nuestras vivencias y de las relaciones del sujeto con el entorno. El esquema corporal” sería entonces, el conocer el funcionamiento del cuerpo para la adaptación con el mundo exterior.

Esta mirada del mundo exterior se manifiesta a partir de la energía que el entorno nos ofrece, la energía puede transmitirse desde la tierra y demás entidades ambientales, y desde la interacción con las personas que nos rodean. El cuerpo absorbe energías de todos los entornos donde habita, de forma directa a través de ritos que permiten aprovechar esas energías para las prácticas, o de forma indirecta, cuando las personas que nos rodean dan o quitan energía con su presencia y actitudes.

La energía del ambiente favorece o perjudica al cantante en su totalidad, desde el ámbito de la postura hasta el ámbito de la conexión de la mente y el cuerpo. Regularmente para lograr entrelazarse con el ambiente, el cantante se apoya en sus emociones y demás elementos expresivos que la mente le ofrece.

Para Le Boulch (1981) “la postura, las reacciones equilibradoras y el acompañamiento tónico, son elementos que hacen posible el buen desenvolvimiento del niño

en el mundo”. Además, los procesos de respiración consciente, la relajación, y la percepción espacial hacen parte del proceso de conciencia del trabajo corporal.

Un método muy eficaz que une estos procesos de respiración, relajación y conciencia corporal – mental extrayendo elementos del exterior desde un contexto energético, es la meditación consciente y canalización de energías del cuerpo. El objetivo del método de yoga Inbound es, a través de procesos autónomos, encontrar la estabilidad emocional y la conciencia corporal, por medio la meditación.

Este método de conciencia espiritual, mental y corporal pretende aliviar, empoderar y canalizar la energía para aprovecharla en el escenario. Ayuda a inspirar, animar, y dar fuerza, permitiendo que todo fluya en todo el cuerpo y haya un equilibrio más controlado para saberlo utilizar con sabiduría en las practicas vocales y de comunicación verbal y no verbal.

El poder, la luz, está ahí para todos, solo tenemos que conectarnos a la corriente. Esta fuente de sabiduría es el Ser. El Ser no es el cuerpo o la mente por separado, sino el núcleo interior en lo más profundo de cada persona. (Rivas, 2011). Para poder conectarnos con nuestro ser, que es el núcleo interior, será necesario aprender a preparar y controlar nuestra mente. Es un estado de conciencia difícil de describir por el constante flujo de pensamientos y deseos. Debemos de disponer de nuestra mente en su totalidad; necesitamos saber cómo trabaja y lo que necesita para alcanzar el objetivo de la meditación. Se requiere de una autoconciencia, perseverancia y disciplina tan alta que nos capacite a mantener la meditación como un acto de la vida cotidiana.

Cuando empezamos a meditar, la mayoría de nosotros tenemos serias dificultades para concentrar la mente y mantener un pensamiento positivo. (Rivas, 2011). Almacenamos tantas distracciones que, en vez de beneficiarnos, nos perjudica, haciéndonos tomar las decisiones más superficiales y, por lo tanto, más erróneas. Esto en materia de la conciencia corporal, se refleja en la forma en que nos expresamos, tanto verbalmente como en la expresión corporal.

Tendemos a dejar que nuestro inconsciente se apodere de nosotros y nos apacigüe el consciente, con el fin, de amarrarnos y no dejarnos expresar de una manera espontánea. Ahí,

es donde aparecen los nervios y desconcentración en el cantante previamente del acto o durante la interpretación en el escenario; se nos olvida la letra, algún movimiento, sudamos frío, la voz se va a un lugar que no queríamos.

No poder mantener nuestra mente en calma, es un estado de contaminación mental, que se apodera de nosotros de una manera tan radical que nos limita en distintos aspectos expresivos. La meditación nos proporcionará mantenernos en un estado de relajación, felicidad y paciencia para que el consciente tome el control en cada momento, de una manera que nos ayude a expresarnos espontáneamente.

Con base en lo anterior, el trabajo de los chakras¹² permite equilibrar las emociones y sensaciones para no desorganizar las energías del cuerpo y así, descongestionar el sistema. Según este panorama, el cantante en formación algunas veces presenta falencias en sus prácticas musicales debido al desequilibrio de energías en su cuerpo. No es nada agradable ir a un escenario con estrés o con la mente distraída, porque eso se refleja en la interpretación, es decir, la energía se colisiona y genera fallas en la motricidad, en la memoria y hasta en la voz.

Para lograr canalizar los chakras el investigador recomienda iniciar con el que conecta a la tierra hasta llegar a la coronilla. Cada chakra tiene un tratamiento diferente que permite entender nuestro cuerpo y mejorar nuestra energía. Estos chakras son los siguientes:

- Chakra raíz (Muladhara):

Su localización es en la base de la columna donde el chakra brilla de un color rojo intenso; esta región es propensa a sufrir lesiones y tensiones al levantar pesos. Su elemento es Tierra. Está conectado con la glándula adrenal, permitiéndole a la mente y al cuerpo estar en estado de alerta. Cuando el chakra de raíz es fuerte, existe estabilidad en el cuerpo y mente, proporcionando fuerza y bienestar.

Este chakra se asocia con la supervivencia, conectándose con las emociones primarias de inseguridad, inestabilidad y miedo. Los problemas en la parte inferior de la espalda están

¹² Significa “rueda” o “lo que gira”. Su función es convertir la energía total que el cuerpo recibe del universo en corrientes más pequeñas para distribuirla a los sistemas principales del cuerpo. (Rivas, 2011).

emocionalmente conectados con este chakra; estos problemas nos provocan inmovilidad y bloqueos de emociones.

Una postura para ayudar desbloquear y fortalecer el chakra raíz es el medio giro de columna.



Imagen 26. Postura Medio giro

- Chakra del sacro (Svadhithana):

Este chakra está vinculado con los órganos sexuales masculinos y femeninos. Es muy vulnerable en las mujeres y está relacionado con los cambios hormonales del ciclo menstrual, además de cambios en el embarazo y menopausia. El color del chakra es naranja y se localiza en el sacro que es el triángulo de huesos conectados a las vértebras de la parte inferior de la espalda. El elemento que lo determina es el agua.

Este chakra nos mejora la comprensión de los cambios acomodándonos a las diferentes situaciones, permitiéndonos conectarnos con los demás para construir nuestras relaciones y demás elementos que nos permite el trabajo grupal. Los celos, la intolerancia, la irritación, o la envidia son efectos de un chakra desequilibrado. Este chakra también está conectado con la luna que crece y mengua durante el año.

El gato es la postura esencial para proporcionar energía al chakra del sacro.



Imagen 27. Postura el gato

- Chakra del plexo solar (manipura)

Se encuentra debajo de la caja torácica, junto al estómago, el intestino delgado, el hígado, el bazo y el páncreas, es decir, los órganos del sistema digestivo. Tiene una vibración de color dorado brillante, como el sol. En este lugar es donde el ser humano expresa su ego, los aspectos positivos de la voluntad y la determinación para el éxito. Es vulnerable a la manipulación, especialmente por los medios de comunicación, debido a que estimula sentimientos de codicia y deseo. Su elemento es el fuego.

Cuando se maneja la emocionalidad negativa este chakra experimenta sentimientos profundos y deseos furiosos de controlar a los demás. Podemos calmar y equilibrar el chakra del plexo solar utilizando la postura de yoga llamada inclinación hacia adelante sentado.



Imagen 28. Postura inclinación hacia adelante sentado

- Chakra del corazón (anahata):

Se encuentra en el centro del pecho y se relaciona con la glándula del timo que produce células vitales para el sistema inmunitario. El color del chakra corazón es el verde. Este chakra equilibra el cuerpo y la mente; es un lugar de armonía y belleza. Su elemento es el aire que lo conecta con los pulmones y la expansión de la respiración.

Es un lugar donde habita el amor, por ende, muchas veces este sentimiento queda suprimido. Puede sufrir de momentos de celos o amargura. También cuando el chakra del corazón se cierra, puede llevar a una retirada emocional y a dificultades de comunicación. La postura que abre la energía de este chakra es la de la cobra.



Imagen 29. Postura de la cobra

Chakra de la garganta (Vishuddha)

Este chakra se encuentra en el centro de la zona de la clavícula, sobre la laringe. Su energía puede reducirse por la sobreutilización de la voz, pero se puede recuperar esta energía con algunos sonidos o cantos sagrados. Entre más purificado esté el chakra de la garganta será más fácil la comunicación con los demás. El color de este chakra es azul., específicamente el azul zafiro profundo. El elemento es el éter.

El chakra de la garganta es relacionado con el auto – expresión. Cuando estamos estresados o frustrados, nuestra garganta se tensa y hay una mínima asfixia. La postura del arado ayuda a vitalizar este chakra.



Imagen 30. Postura del arado

- Chakra del tercer ojo (ajna)

Se encuentra entre las cejas, cerca del puente de la nariz. Los problemas del olfato, como la pérdida temporal, pueden relacionarse con el chakra del tercer ojo. Su color es el añil, el azul púrpura del cielo durante la noche. La luz es su elemento característico.

Este chakra es relacionado con la intuición y conocimiento. Es el lugar de la inteligencia física, emocional, mental o espiritual. Los estados mentales negativos como la ansiedad, el miedo, la confusión y la inseguridad hacen parte del chakra del tercer ojo. El pez es la postura de yoga que trabaja la energía equilibrada de este chakra.



Imagen 31. Postura del pez

Chakra de la coronilla (sahasrara)

El chakra de la coronilla se encuentra en la parte superior de la cabeza, donde se unen las fontanelas. Representa la frecuencia de una energía superior en el cuerpo, y como tal está vinculada a las condiciones mentales y emocionales. Se asocia con la glándula pineal, que reacciona a la luz y la oscuridad, generando estados emocionales positivos y negativos. Su color es el violeta o blanco.

Este chakra de la coronilla es la conexión hacia cualquier cosa que se considere espíritu, es decir una conexión con algo de más allá de la existencia cotidiana. La postura de yoga más relacionada con este chakra es la posición de loto.

Imagen 32. Postura flor de loto



En conclusión, el chakra de raíz nos preocupa la supervivencia y en el del sacro la creatividad y la energía productiva. En el chakra del plexo solar encontramos la voluntad potente y en el del corazón la expansión del amor. En el chakra de la garganta se expresan sentimientos y pensamientos y en el del tercer ojo se abre nuestra intuición. En la coronilla, nuestra conexión con la fuente; si hemos preparado el camino y limpiado los bloqueos personales, experimentamos el espíritu mientras se encuentra en el cuerpo. Es lo que los antiguos sabios denominan como la “iluminación”.

Cada chakra es recomendado trabajarlo desde la raíz hasta la coronilla, puesto que se produce más efectividad y equilibrio. El objetivo es que cada centro de energía sea equilibrado y permita la interacción de un núcleo o chakra con el otro. Por esta razón, se sugiere que para mantener la energía del cuerpo de una manera estable se trabaje desde el chakra raíz hasta llegar a la coronilla.

El objetivo de la relajación y meditación con este plan de energías es entregarle al cantante en formación una serie de recursos que le posibiliten encontrar un equilibrio de lo mental con lo corporal y lo emocional. Estos elementos le brindan oportunidades de autoconciencia para así poder elevar sus niveles de motricidad, postura e interpretación. Regularmente el cantante en formación deja a un lado su mentalidad y postura emocional; al entrar a un escenario, sus núcleos de energías son tan desequilibrados que lo hacen tener una mala postura, mala memoria, pésima interpretación y no se alcanza a disfrutar la obra que está cantando. Pareciese que careciera de formaciones de expresión y autoreconocimiento mental y corporal. Con base en esto, el cantante en formación al acudir a estos recursos de autoconocimiento y relajación, permite que haya un dominio corporal más de acuerdo a la música y contexto artístico que está en la obra.

3. METODOLOGÍA

Se buscó en esta sección investigar los procesos de acondicionamiento físico y postural del cantante que permitan abordar este trabajo de grado. A través de estos desarrollos se logrará abordar los métodos teóricos – prácticos que propongo que este trabajo investigativo.

3.1 Enfoque investigativo

El enfoque de investigación que utilizó es el cualitativo, que según, Blasco y Pérez (2007), “estudia la realidad en su contexto natural” sacando “e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas”. “El objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia desde el punto de vista de las personas que la viven” (Taylor y Bogdan, 1986).

Esta investigación se acoge a la metodología descrita puesto que el grupo de personas con las que se trabajó son consideradas como un todo mas no son reducidos a variables. Es decir, se miraron de manera general. Se realizó un análisis teniendo en cuenta la realidad de su contexto, de su pasado y las situaciones actuales en que se ubicaron. Además, se utilizó más palabras que números apoyándose en la comunicación bidireccional y observación. No se buscó la verdad absoluta, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. Finalmente se dio una metodología que le permitió a los participantes comprender su cuerpo desde otras aristas.

3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación en el que se apoyó este trabajo es el explorativo con fines propositivos porque el objetivo de esta investigación es conocer el contexto del objeto de estudio, encontrando las pruebas que aún no se tienen conocimiento. Una característica principal de este tipo de investigación es que encuentra una solución a problemas que no fueron tomados en cuenta en el pasado. Con base en esto, la investigación que se realizó es exploratoria porque analizó una problemática que aún no tiene solución.

De la misma forma su propósito fue diagnosticar y resolver problemáticas encontrando respuestas a preguntas preparadas y estudió la relación de los factores de investigación. Así pues, esta investigación tuvo la intención de valorar la problemática de

investigación, tratándola con un diagnóstico para llegar a sintetizar posibles soluciones que generen un nuevo e interesante conocimiento.

3.3 Instrumentos de indagación

Los elementos de indagación son el conjunto de procedimientos que permitirá establecer la relación con el objeto de investigación. Los instrumentos en los que se apoya este trabajo de investigación son recolecciones de datos por medio de entrevistas, registros, encuestas, observación y diario de campo.

Entrevista: Según Taylor y Bogan (1986) entienden la entrevista como un acumulado de encuentros que se repiten entre el entrevistador y sus entrevistados, para el conocimiento de las formas de ver sus vidas, experiencias o situaciones. Se implementó la entrevista al finalizar la investigación para evidenciar las causas y efectos generados en los estudiantes, además de valorar el trabajo realizado en esta investigación por una profesional en el área de actividad física y que ha tenido experiencia de entrenamiento con estudiantes de música.

Registros: “Se trata del accionar y de las consecuencias de registrar, un verbo que refiere a observar o inspeccionar algo con atención. Registrar también es anotar o consignar un cierto dato en un documento o papel”. (Pérez y Gardey, 2012). En la aplicación de este trabajo se registró las reflexiones de los talleres de aplicación de la propuesta, las conclusiones finales y datos relevantes del trabajo investigativo.

Encuestas: Es una investigación que se realiza en unas personas y se efectúa en la vida cotidiana, por medio procesos de interrogación, para conseguir mediciones cuantitativas de una población. (García Ferrando,1993) En este trabajo de investigación se realizó una encuesta en la fase de diagnóstico para los participantes.

Observación: Es la forma de registrar visualmente lo que sucede en una situación real, consignando los datos de acuerdo a un esquema previsto focalizando la mirada en la situación problema que se investiga. (Campos y Lule, 2012). Este recurso de indagación se realizó antes de la aplicación de la propuesta en clases de canto de los participantes, también en la ejecución de los movimientos y ejercicios físicos para evidenciar las falencias y destrezas de ellos y al final de los talleres donde cada participante por medio de un video cantó una obra

demostrando las destrezas motrices y expresivas que alcanzo a fortalecer por medio del entrenamiento funcional.

Diario de campo: Es un instrumento que permite registrar “hechos que son susceptibles de ser interpretados” y permite ordenar “las experiencias para luego analizar los resultados”

(Pérez, 2009). Se utilizó diario de campo al momento de recopilar información de los estudiantes de canto prestos a la realización del trabajo de investigación, además en la realización y reflexión de los talleres.

3.4 Población

La población seleccionada para este trabajo de investigación son algunos estudiantes de canto de la Licenciatura en Música de la facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional. En el primer diario de campo se escogieron algunos estudiantes de canto que estaban en el coro de la UPN para analizarlos en sus clases. De allí se escogieron a siete estudiantes de canto para desarrollar con ellos la propuesta de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino. Estos estudiantes fueron escogidos por el investigador por su fisiología, sus desconocimientos en el cuerpo y por experiencias musicales con intervención corporal. Ellos son de quinto semestre en adelante, uno de los participantes ha tenido más experiencia con el cuerpo que con el canto, pero el investigador contó con él para nivelar su nivel corporal conectándolo con el canto de una forma más consciente.

3.5 Diseño metodológico

El plan de acción de este trabajo de investigación se promueve en un ciclo de talleres para desarrollar la propuesta de entrenamiento funcional con los cantantes en formación de la Licenciatura en Música de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional a través de tres etapas; Etapa A (diagnostico), Etapa B (ciclo de talleres de la propuesta de entrenamiento funcional) y Etapa C (análisis del proceso).

ETAPA	METODOLOGÍA	OBJETIVO
A. Diagnóstico	1. Realizar diarios de campo, con observaciones de la clase vocal y el coro.	Realizar un diagnóstico de los niveles corporales

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hacer encuestas con base en los conocimientos sobre el propio cuerpo y conceptos del fortalecimiento de cuerpo y mente. 3. Ejecutar una prueba de desempeños y movimientos físicos del cuerpo. 	preparando el cuerpo y la mente al acondicionamiento a través de componentes conceptuales y ejercicios teórico - prácticos que permitan el fortalecimiento corporal-mental.
B. Ciclo de talleres de la propuesta de trabajo funcional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fase de acondicionamiento: sesión I, II y III. 2. Fase de fortaleza: Sesión IV enfocado hacia el tren inferior. Sesión V enfocado hacia la zona core. Sesión VI enfocado hacia el tren superior. 3. Fase de potencia: Sesión VII, VIII y IV. 	Aplicar la metodología con los componentes conceptuales vistos por medio de ejercicios que ayuden a la postura y acondicionen el cuerpo.
C. Análisis del proceso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puesta escénica y reflexiones por parte de los participantes. 2. Validación de la propuesta de investigación por parte de una profesional en el oficio de actividad física y musical. 	Evidenciar las causas y efectos adquiridos en el entrenamiento por medio de una observación en el escenario musical y validación por parte un de un profesional.

3.6 Desarrollo metodológico

3.6.1 Similitudes del cantante y el atleta

El cantante es un individuo que tiene cualidades parecidas a las de un atleta, antes de un evento necesita un calentamiento previo para su actividad musical vocal. Necesariamente debe de activar su cuerpo de manera general, estirando sus músculos corporales y faciales,

mejorando su respiración y postura para así tener una expresividad y un dominio cómodo en el escenario.

Tanto el atleta como el cantante poseen facultades motrices similares, tienen los mismos planos anatómicos por acondicionar (sagital, coronal y transversal). La diferencia está en la rigurosidad del entrenamiento, los horarios, las dietas alimenticias y la etapa u objetivo final del entrenamiento.

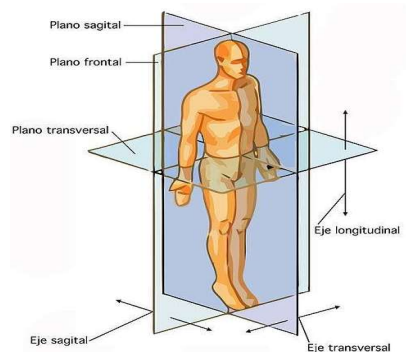


Imagen 33. Planos anatómicos
Imagen tomada de: <https://www.lifeder.com/planos-anatomicos-ejes/>

Por lo tanto, desde la experiencia del investigador el cantante en formación puede verse así mismo como un atleta porque se prepara y acondiciona con antelación para un evento importante, solo que más allá del entrenamiento del cuerpo exterior, acondiciona el interior a través de los resultados brindados, en materia de respiración y relajación, por el acondicionamiento físico, dando posibilidades de interpretación y expresión con elementos que faciliten su conciencia corporal de una manera más segura.

Los cantantes están frecuentemente sujetos a escenarios, ya sean en cadena cinética cerrada o cadena cinética abierta, pero sus patrones de movimiento están en constante cambio. Estos varían dependiendo de lo que quiera expresar, de lo que la obra exija, pero casi siempre están en constante evolución para demostrar con su postura corporal lo que quieren expresar.

Para llegar a incorporar una adecuada presencia escénica, el cantante busca elementos y recursos que le ayuden a enriquecer y mejorar su expresión e interpretación. Algunos de estos recursos llegan a ser la postura, el balance óptimo, la respiración y la función muscular;

elementos que plantea el plan de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino. Por consiguiente, el cantante en formación requiere de un plan de entrenamiento como base de acondicionamiento corporal, para así, prepararse corporalmente como un deportista, mejorando la postura y fortalecimiento de su tono muscular.

El trabajo de entrenamiento funcional le puede servir al cantante porque lo prepara para actividades complejas de inestabilidad, resistencias, coordinación y sobre todo de postura. Beneficia la resistencia y la conciencia de su posición espacial. Estas habilidades brindadas por el entrenamiento funcional permiten al cantante desenvolverse en ámbitos de movimiento, resistencia y propiocepción.

Con un trabajo disciplinado, guiado por un entrenamiento funcional, el cantante puede mejorar su propiocepción, permitiéndose experimentar su capacidad muscular y su conciencia neuromuscular. Así pues, el acondicionamiento físico consciente ayudaría en la búsqueda de un cuerpo proporcionado de elementos interpretativos plenos e integrados, dados por su capacidad de reaccionar y de controlar sus movimientos.

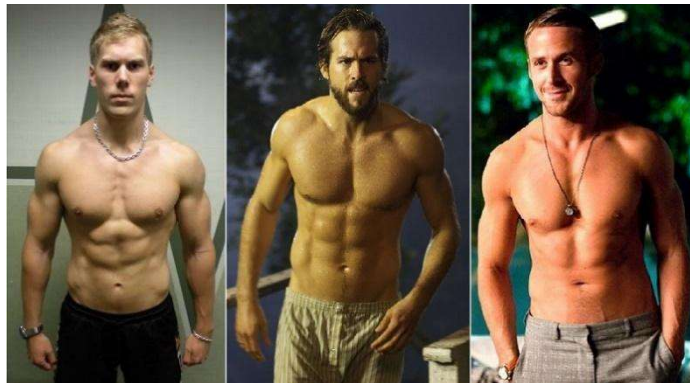
3.6.2 Morfología del cantante

Para la realización un plan de entrenamiento funcional que cree conciencia en el cantante en formación, se debe saber el biotipo de cada participante. Hay una clasificación de cuerpos según la forma de los huesos y la contextura muscular. En el hombre se pueden encontrar tres clasificaciones de cuerpo: endomorfos, mesomorfos y ectomorfos. Además, dependiendo el caso, se determinan unas subcategorías relacionando un tipo de cuerpo con el otro para encontrar más específicamente el tipo de cuerpo (endo – meso morfo, meso – endomorfo, ecto – meso morfo, meso – ecto morfo). Cada cuerpo es único por tener ciertas características del sistema esquelético, muscular, articular, digestivo, nervioso, etc. La contextura de cada persona es diferente y obedece a diferentes necesidades, como saltar, correr, moverse con mayor o menor facilidad. (Martinez-Sanz, Urdanpilleta, guerrero y Barrios, 2011)



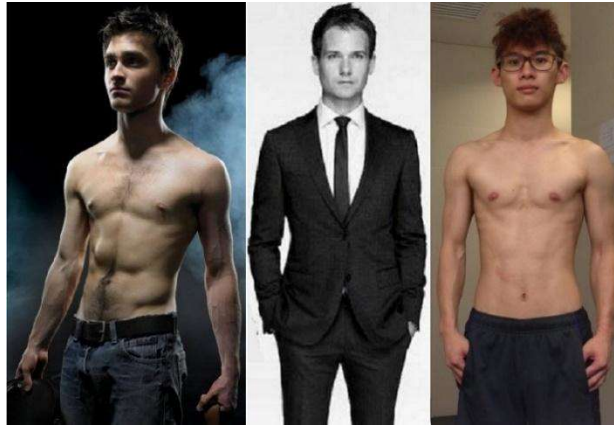
*Imagen 34. Cuerpo endomorfo
Imagen tomada de <https://n9.cl/ay8m>*

El cuerpo endomorfo debe de tener un plan de entrenamiento enfocado a la quema de masa grasa, cuidando los hábitos alimenticios, puesto que el cuerpo endomorfo tiene la tendencia al sobrepeso debido a su metabolismo lento. Tienden a la acumulación de la grasa excesiva. (Martinez-Sanz, Urdanpilleta, guerrero y Barrios, 2011)



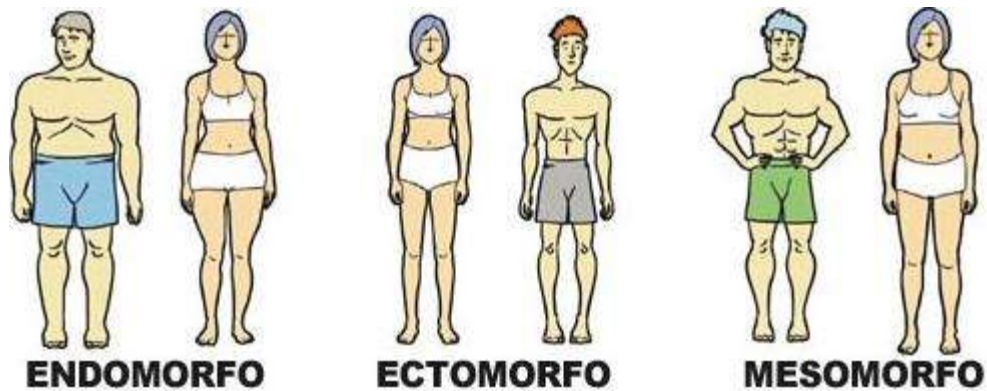
*Imagen 35. Cuerpo mesomorfo
Imagen tomada de <https://n9.cl/ay8m>*

El cuerpo mesomorfo es aquel que tiene su peso adecuado y tiene un tono muscular trabajado y tonificado, su entrenamiento seria enfocado hacia la tonificación y/o ganancia muscular. Son más propensos a desarrollar masa y tonificación muscular. (Martinez-Sanz, Urdanpilleta, guerrero y Barrios, 2011)



*Imagen 36. Cuerpo ectomorfo
Imagen tomada de <https://n9.cl/ay8m>*

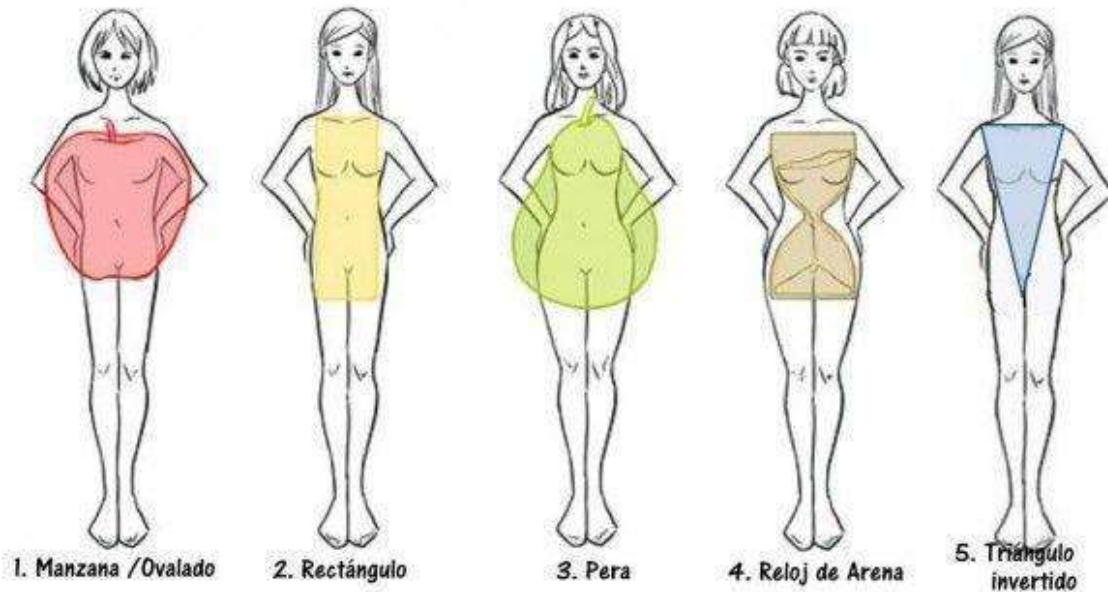
Por último, el cuerpo ectomorfo es aquel que está por debajo del peso “normal”, su textura es delgada con extremidades largas. Los ectomorfos tienen su metabolismo muy ágil, por ende, su entrenamiento estaría ubicado hacia la construcción muscular, resistencia y dieta nutricional. (Martinez-Sanz, Urdanpilleta, Guerrero y Barrios, 2011)



*Imagen 37. Tipos de cuerpo
Imagen tomada de <https://n9.cl/2ox8h>*

Por su parte, el cuerpo femenino, aunque tienen las mismas categorías que el cuerpo masculino, se especifica con asociaciones de forma; esto varía según su condición ósea, muscular, y acumulación de grasa. En las mujeres se puede encontrar cuerpos con formas de Manzana/ovalado, rectángulo, pera/guitarra, reloj de arena y triángulo invertido. Puede haber

otras formas, pero las anteriores son las más destacada a nivel general. (Martinez-Sanz, Urdanpilleta, guerrero y Barrios, 2011)



*Imagen 38. Formas de cuerpo en mujeres
Imagen tomada de <https://n9.cl/4jim>*

Así pues, conociendo el cuerpo desde un contexto fisiológico general, podemos llegar a considerar el método para el proceso de la conexión de cuerpo y mente que resalta el investigador. Cuando el cuerpo es reconocido de una manera consciente, el proceso para el trabajo corporal inicia, permitiendo que el mismo cuerpo viva e interactúe con el entorno.

Después de pasar por este proceso inicial solo queda en el trabajo intensivo de las zonas musculares y posturales. Este sería entonces, el punto más lento donde se debe de aclarar y resaltar la disciplina, la concentración y la conexión neuromuscular, es decir, sentir lo que le pasa el musculo cuando se está entrenando para sentir la contracción muscular, la tensión y el desgaste muscular.

3.6.3 Prueba diagnóstico

Se evidenciarán recursos y elementos de interpretación, valorados desde la postura, movimientos, conceptos y reflexiones sobre la propiocepción que posee los cantantes en

formación de la Universidad a partir de tres tipos de ejercicios: Escénico, conceptual y de acondicionamiento físico;

3.6.3.1 Ejercicio Práctico Escénico

Cada estudiante deberá traer una canción preparada para presentarla delante del grupo de compañeros. Tendrá en cuenta al momento de interpretar: La expresión corporal, el ajuste postural y la propiocepción. (Tiempo para la interpretación: 4 minutos por participante). Por otra parte, cada estudiante dejará ver los ritos preparatorios que practica antes de su presentación. Ya sea calentamiento corporal, meditación, relajación o respiración.

	Preparación física y mental antes de la interpretación
Participante 1	Realizó unos ejercicios de calentamiento vocal y de una vez se puso a cantar sin hacer un calentamiento corporal. Además no tuvo en cuenta calmar la mente para la interpretación de la canción.
Participante 2	Se tranquilizó, respiró, interactuó con el público y canto. No activo el cuerpo, aunque su obra necesitaba la expresión corporal más espontánea.
Participante 3	Antes de cantar salió del salón a respirar, pero cuando volvió actuó con nervios, no tranquilizó la mente ansiosa e inició la obra con el cuerpo muy tenso.
Participante 4	No preparó el cuerpo ni dispuso la mente. Tenía claro a lo que iba, así que no le hizo falta prepararse previamente porque se notaba la seguridad que tenía de ella misma. Tiene un buen dominio del cuerpo y mente antes de estar en el escenario.
Participante 5	No se sentía cómodo vocalmente y eso lo hizo poner tenso. No dispuso ni al cuerpo ni la mente para la canción que interpretó
Participante 6	Actuó muy pasivo, tomó agua y canto sin acondicionar el cuerpo ni la mente. Actuó casi como robot.
Participante 7	Realizó unos estiramientos, respiró, hizo unos pasos de baile y comenzó a cantar.

A través de un programa llamado Kinovea¹³ se realizó el análisis de postura de cada participante en este ejercicio práctico escénico. Es importante resaltar que este programa permite ver la alineación del cuerpo y ángulos de las extremidades y partes del cuerpo. Para una mayor comprensión de la postura es necesario que el cuerpo este lo más desnudo posible para detallar las articulaciones con mayor precisión.

PRESENCIA POSTURAL					
	Core	Peso del cuerpo	Amplitud de pecho	Hombros	Desplazamiento espacial
P 1	Falta de fortalecimiento del abdomen. La pelvis estaba retraída.	El peso del cuerpo estuvo muy desviado hacia la pierna izquierda.	No tenía una amplitud del pecho buena. Inclina la cabeza diagonalmente perdiendo la postura del cuello y pecho.	Hombros caídos. Un hombro estaba más elevado que el otro.	Se desplaza desequilibrando el peso del cuerpo. Se apoya en un pie más que en el otro para dar pasos o caminar por el espacio.
P 2	Tiene estomago ligeramente salido. La pelvis regularmente esta neutra.	El peso del cuerpo lo distribuye la mayoría de veces en ambas piernas. Hace una ligera flexión de rodilla para darle más expresión a la interpretación, sin perder el	El pecho casi siempre se mantiene con amplitud	Tiene la tendencia de subirlos más de lo necesario. Sube más el izquierdo que el derecho.	Se desplaza bien dándole una buena interpretación a la obra. Cuida su postura al desplazarse.

¹³ Es un software de análisis de vídeo dedicado al deporte. Está dirigido principalmente a los entrenadores, atletas y profesionales médicos. (Tinoco, 2014)

		equilibrio del cuerpo.			
P 3	Tiene un abdomen trabajado y controlado. La pelvis tiende a desplazarse a un lado y al otro. Además de tener una ligera anteversión.	Sus pies quedaron quietos en toda la obra. Distribuyó el peso de la mejor manera, pero en ocasiones perdía la posición por flexionar una rodilla más que la otra.	Por la falta de desplazamiento, cuidó su tronco superior. Su pecho estuvo amplio en toda la interpretación.	Los hombros estuvieron neutros. Al mover el tronco superior no perdía la elegancia.	No tuvo desplazamiento espacial.
P 4	Mantuvo una posición neutra del core. En ocasiones tenía la pelvis con retroversión.	Lo distribuyó acorde a los cambios expresivos de la canción.	Tuvo buena amplitud del pecho, pero la perdía cada vez que se cogía el cabello.	Tenía los hombros lejos de las orejas. Y los movió acorde al ritmo de la canción.	Un buen desplazamiento. Cuidó la presencia mientras se desplazaba.
P 5	Tenía las manos en casi todo momento en el abdomen. Tuvo la pelvis la mayor parte de la canción en un estado neutro	El peso del cuerpo lo descuidaba apoyándose más en una pierna que en la otra.	Se notaba que no tenía una conciencia de la amplitud del pecho por estar mirando hacia el piso, poniendo el mentón más cerca del pecho.	Alzaba los hombros cuando quería darle otro carácter expresivo a la obra.	Descuidaba totalmente su posición de los pies. Al desplazarse utilizaba el desequilibrio de una pierna para pasarle el peso a la otra pierna.

P 6	El abdomen totalmente descuidado. La pelvis estuvo neutra.	El peso del cuerpo lo mantuvo porque la mayoría de tiempo se mantuvo en la misma posición.	Por la posición de los hombros tuvo poca amplitud del pecho.	Los hombros los tuvo caídos y casi retraídos hacia adelante.	No hubo desplazamiento por el lugar.
P 7	Muy controlado el abdomen. Pelvis neutra	El peso del cuerpo lo mantuvo. Pero por dudas en la letra de la canción, se desconectaba con el cuerpo y la mente.	Tuvo una amplitud del pecho minúscula.	Los hombros los tenía alejado de las orejas con una ligera retroversión.	Tuvo unos momentos que perdía la presencia escénica por las dudas y casi no hubo desplazamiento hacia los lados.

Por medio de las imágenes podemos darnos cuenta de las posturas de los participantes. Como bien sabemos, para un análisis más preciso se necesitaría poca ropa al realizar sus presentaciones. Sin embargo, por medio de los segmentos proximales de sus extremidades nos damos de cuenta los balances del peso, postura y alineación corporal de la cadena cinética cerrada de cada participante.

Participante 1. Su estado corporal esta con sobre carga del peso a la pierna izquierda. Además, con desnivel de hombros. Su core esta descuidado y permite que su alineación corporal sea inestable.



Participante 2. La alineación corporal es óptima, la zona core neutra, buena amplitud de pecho y apropiación del desplazamiento espacial cuidando la postura. No descuida su zona core como el participante 1.

Participante 3. Mantiene una ligera flexión de rodillas, pero no aprovecha el desplazamiento ni rotación de tronco. La amplitud de pecho y distribución de peso en los dos pies es descuidada



Participante 4. Cuida de su postura más que los anteriores participantes. Los hombros permanecen lejos de las orejas. Su centro de masa cambia sin generar tantas inestabilidades en el tren inferior.

Participante 5. La mayoría de tiempo utilizó sus manos en el abdomen. La postura en el desplazamiento espacial se desconectó, permitiendo que el peso del cuerpo se desbalanceara. Demostró en su interpretación mucha inseguridad.





Participante 6. La postura en la mayoría de interpretación fue descuidada. La pelvis desviada, los hombros caídos y la zona core sin fortalecer. Parecía que estuviera disperso mentalmente. A comparación de los demás participantes, fue el que poco utilizo elementos interpretativos, además de movimientos que le permitieran mostrar apropiación del cuerpo y propiocepción.

Participante 7. Los hombros estuvieron neutros, pero tuvo poca amplitud de pecho. Su tren inferior no lo tuvo muy en cuenta al momento de desplazarse, sin embargo, procuró cuidar la alineación corporal.

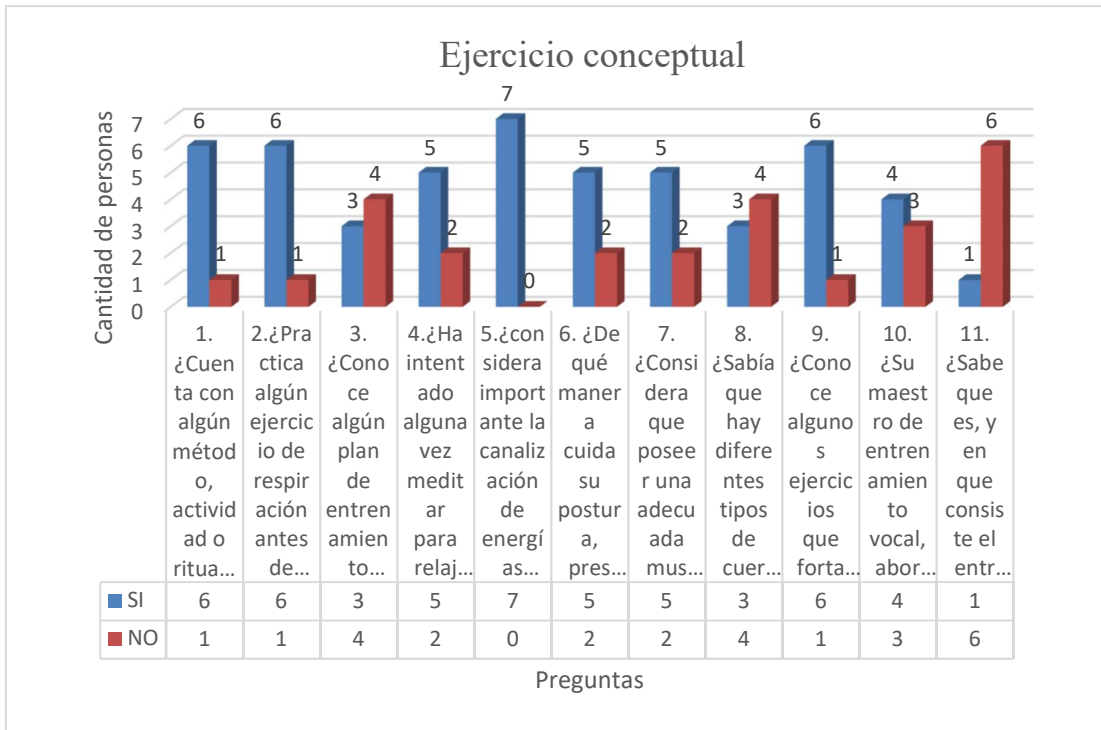


3.6.3.2 Ejercicio Conceptual

A través de una encuesta cada participante registrará los conocimientos y las prácticas que posee al rededor del cuidado del cuerpo y la mente para su desempeño musical. A continuación, encontrará una serie de preguntas con relación al autocuidado aplicado al trabajo vocal. En el espacio de POR QUÉ, se deberá argumentar la respuesta.

	SI	NO	¿POR QUÉ?
1. ¿Cuenta con algún método, actividad o ritual de disposición y equilibrio corporal – mental para la actividad vocal?			
2. ¿Practica algún ejercicio de respiración antes de abordar la actividad musical?			
3. ¿Conoce algún plan de entrenamiento corporal para la actividad musical?			
4. ¿Ha intentado alguna vez meditar para relajar su mente?			
5. ¿considera importante la canalización de energías del cuerpo para la interpretación de alguna obra?			
6. ¿De qué manera cuida su postura, presencia, imagen y conciencia a la hora de su desempeño?			
7. ¿Considera que poseer una adecuada musculatura aporta a la interpretación en el escenario musical?			
8. ¿Sabía que hay diferentes tipos de cuerpos? ¿conoce alguno?			
9. ¿Conoce algunos ejercicios que fortalezcan la zona abdominal y lumbar? ¿Cuáles?			
10. ¿Su maestro de entrenamiento vocal, aborda ejercicios de preparación física y postural que ayuden para su formación? ¿De qué manera los aborda?			
11. ¿Sabe que es, y en que consiste el entrenamiento funcional?			

A continuación, veremos una tabla de estadística del ejercicio conceptual. Se destacan la cantidad de personas que dijeron Si o NO en cada una de las respuestas dadas.



3.6.3.3 Ejercicio de acondicionamiento

El participante realizara una serie de ejercicios físicos y movimientos Orientados por el investigador, que comprometan las reacciones de la cadena cinética cerrada. Serán movimientos básicos del entrenamiento funcional. El participante realizará cada ejercicio con altas repeticiones para su ejecución.

Ejercicios de la prueba de acondicionamiento

I. Sentadilla profunda



Imagen 39. Sentadilla

Abdominales (crunches)

II. Abdominales (crunches)



Imagen 40. Crunch

III. Flexiones (fuerza de brazos)



Imagen 41. Push up

IV. Burpees



Imagen 42. Burpees

V. Estabilidad del tronco



Imagen 43. Plancha

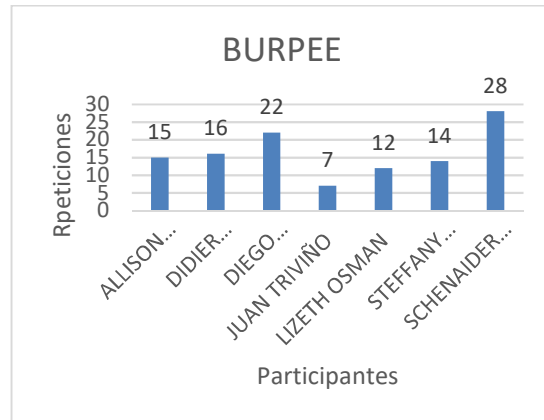
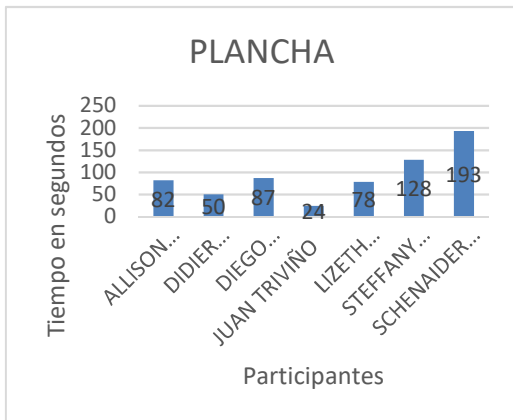
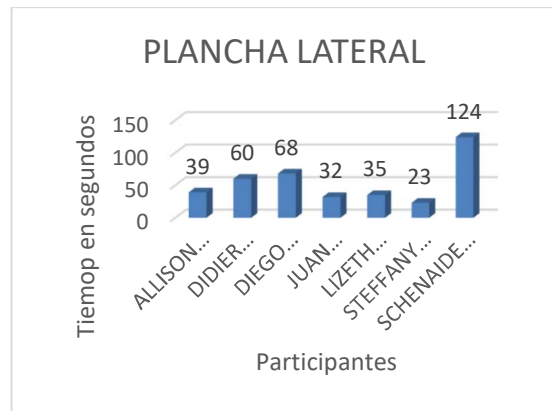
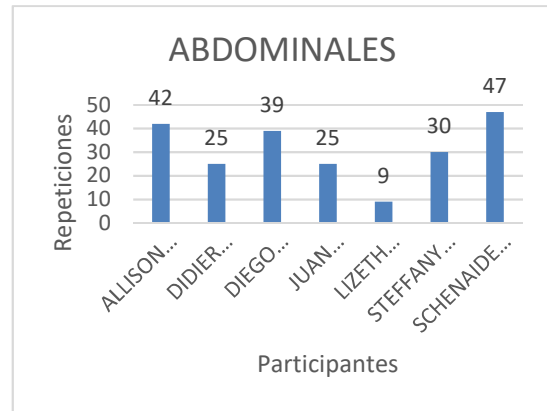
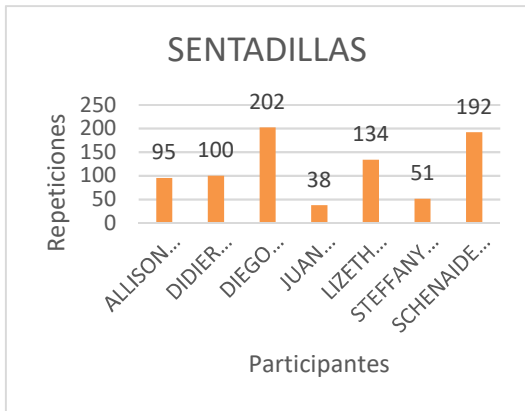
VI. Estabilidad lateral



Imagen 44. Plancha lateral

Estos ejercicios son evaluados de acuerdo a diferentes baremos de la página web de alto rendimiento¹⁴. Cada uno de los ejercicios será valorado teniendo en cuenta la resistencia máxima en el momento que se ejecuta con una correcta postura. Hay ejercicios que se medirán por el mayor tiempo que resistan en una posición específica.

¹⁴ <http://altorendimiento.com/>



Estas son las tablas de los resultados de los ejercicios establecidos de la prueba diagnostico con su descripción de edad, numero de repeticiones o tiempo límite de la ejecución del ejercicio y nivel de desempeño.

Participantes	Edad	Sentadillas	Nivel	Abs	Nivel	Flexiones	Nivel
ALLISON PATIÑO	19	95	excelente	42	excelente	19	promedio
DIDIER CISNEROS	30	100	excelente	25	promedio	15	pobre
DIEGO DUARTE	22	202	excelente	39	excelente	50	bueno
JUAN TRIVIÑO	27	38	bueno	25	promedio	12	pobre
LIZETH OSMAN	26	134	excelente	9	pobre	31	promedio
STEFFANY ALCOCER	22	51	excelente	30	bueno	33	promedio
SCHNAIDER VILORIA	27	192	excelente	47	excelente	40	bueno

Participantes	Edad	Plancha lateral	Nivel	Plancha	Nivel	Burpee	Nivel
ALLISON PATIÑO	19	39	normal	82	bueno	15	malo
DIDIER CISNEROS	30	60	normal	50	normal	16	malo
DIEGO DUARTE	22	68	normal	87	normal	22	normal
JUAN TRIVIÑO	27	32	bajo	24	bajo	7	malo
LIZETH OSMAN	26	35	normal	78	bueno	12	malo
STEFFANY ALCOCER	22	23	bajo	128	bueno	14	malo
SCHNAIDER VILORIA	27	124	bueno	193	bueno	28	bueno

3.6.4 Ciclo de talleres de la aplicación de la propuesta de entrenamiento funcional

FASE DE ACONDICIONAMIENTO

Sesión 1

ORIENTADOR

Andrés Moreno

UN HERMOSO CUERPO PROMETE UN ALMA BELLA	
Fecha: 9 de Marzo - 2020	Tiempo: 1 Hora
Objetivo: Enseñar los ejercicios básicos del entrenamiento funcional por medio de posturas guiadas por el orientador.	
Abordaje:	
<u>Momento 1</u>	
Disposición mental y física.	
<ul style="list-style-type: none">● Meditación de la consigna “un hermoso cuerpo promete un alma bella” (Sócrates)● Ejercicio Escaneo corporal● Calentamiento y activación de la musculatura	
<u>Momento 2</u>	
Tipos de cuerpos.	
<ul style="list-style-type: none">● Exposición de las características de los tipos de cuerpos.● Identificación de los tipos de cuerpo de cada uno de los participantes.	
<u>Momento 3</u>	
Ejercicios básicos	
<ul style="list-style-type: none">● Presentación de los ejercicios básicos para el plan de entrenamiento funcional● Corrección de posturas y movimientos de los ejercicios básicos.	
<u>Descripción evaluativa de la experiencia:</u>	
En esta primera sesión se evidenció que cada participante tiene un biotipo con un rasgo diferente; el biotipo mesomorfo es el que prevalece en el grupo. Esto se logró por medio de la propiocepción y de la observación de cada participante, además de los antecedentes nutricionales que han venido teniendo.	
Los ejercicios básicos que propone la metodología de Edgar Lopategui Corsino se realizaron de manera adecuada, pero se logró observar que	

desconocen los ciclos de estiramiento y acortamiento. Por esta razón la postura trata de desestabilizarse y aún más porque no hay un trabajo eficaz en la zona core del cuerpo. Además, por la falta de control de los movimientos que están dentro de la cadena cinética cerrada, el participante tiende a descuidar la posición del cuerpo con sus extremidades.

En pocos participantes no hay una alineación estable de los segmentos corporales por la debilidad del tren inferior específicamente en ejercicios de entrenamiento de agilidad y potencia. Esto lleva a que a la hora de realizar una sentadilla o burpees haya alteraciones artrocinemáticas, y la sobrecarga de los tejidos.

Ejercicios Básicos:

Sentadilla

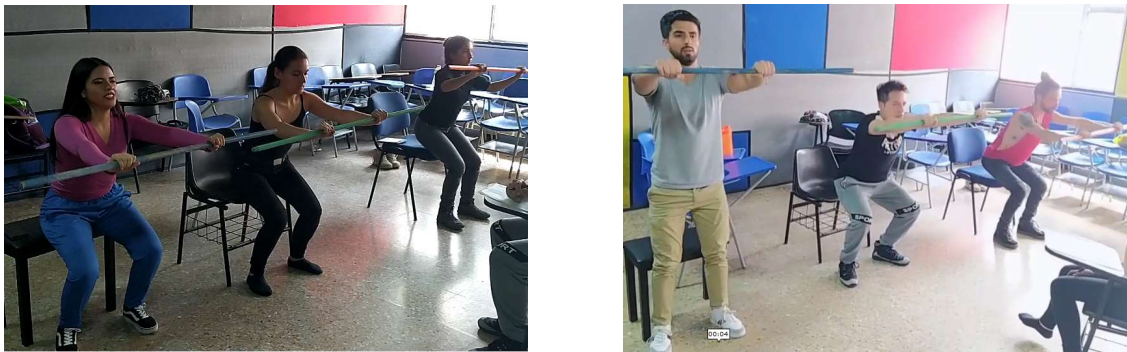


Imagen 45. Sentadilla

Lunges (Zancada)

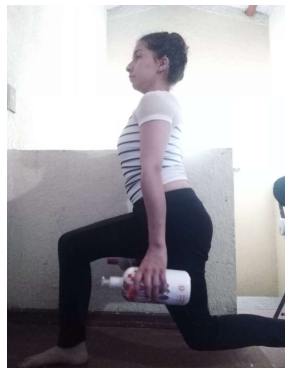


Imagen 46. Lunges

Subir escalón



Imagen 47. Subir escalón

Burpees – escalador

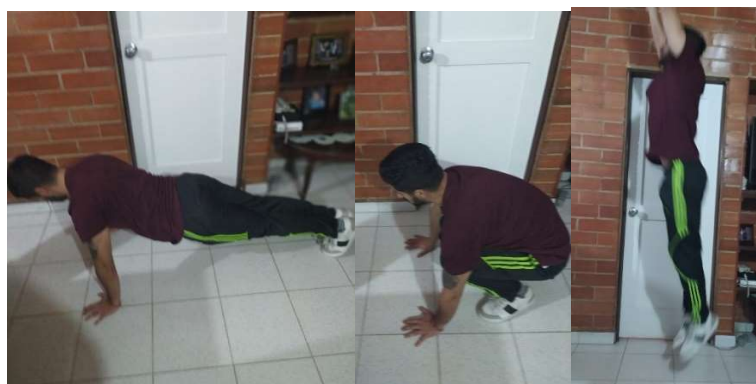


Imagen 48. Burpees

Correr en el puesto



Imagen 49. Correr en el puesto

Plancha

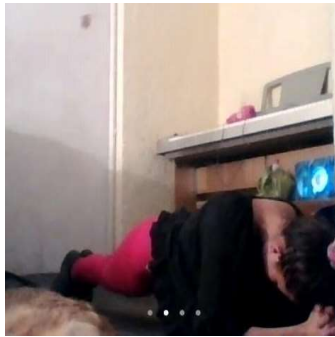


Imagen 50. Plancha

Push up



Imagen 51. Push up

Plancha lateral



Imagen 52. Plancha lateral

Star jump



Imagen 53. Star jump

Dips



Imagen 54. Dips

Salto vertical



Imagen 55. Salto vertical

Levantamiento de piernas



Imagen 56. Levantamiento de piernas

Crunches



Imagen 57. Crunches

FASE DE ACONDICIONAMIENTO

Sesión 2

ORIENTADOR
Andrés Moreno

UN HERMOSO CUERPO PROMETE UN ALMA BELLA

Fecha: 12 de Marzo - 2020

Tiempo: 1 Hora

Objetivo: Corregir posturas de los ejercicios básicos del entrenamiento funcional por medio de posturas guiadas por el orientador.

Momento 1

Disposición mental y física.

- Meditación de la consigna “un hermoso cuerpo promete un alma bella” (Sócrates)
- Ejercicio Escaneo corporal
- Calentamiento y activación de la musculatura

Momento 2

Ejercicios básicos

- Presentación de los otros ejercicios básicos para el plan de entrenamiento funcional
- Corrección de posturas y movimientos de los ejercicios básicos.

Momento 3

Aptitud reflexiva y energética

- Introducir temas de recomendación para la meditación consiente.

Descripción evaluativa de la experiencia:

En la fase de disposición mental y física debido que algunos participantes les cuesta callar la mente debido a si acelere del día y trabajos pendientes. Se les facilita la activación corporal por medio de ejercicios danzados, aunque a algunos participantes tuvieron incomodidades al momento de bailar. Sugiero que el calentamiento corporal sea individualizado dependiendo la forma más rápida de activación de cada cuerpo y que se ajuste a sus necesidades corporales.

En el entrenamiento, repaso y corrección de movimientos y posturas, persiste la inestabilidad en niveles de cambio que propone la metodología de entrenamiento funcional, aunque no son tan notorios por el trabajo guiado en la propiocepción y la conexión neuromuscular al realizar los movimientos en contracción concéntrica y excéntrica que tienen en el plano frontal.

El ejercicio con más dificultad de ejecución por su postura poco convencional es el de las sentadillas; esto se debe a que algunos participantes la zona lumbar tiene debilidades e les cuesta bajar la pelvis además de mantener la espalda recta.

Para próximas sesiones se recomienda el trabajo de elasticidad porque al realizar movimientos de potencia rotatoria tienden a tener poca flexibilidad.

TALLER DE ACONDICIONAMIENTO

Sesión 3

ORIENTADOR

Andrés Moreno

ACTIVACIÓN DEL CUERPO	
Fecha: 27 de Marzo - 2020	Tiempo: 2 Horas
Objetivo: Entrenar el cuerpo de manera consciente para activar la musculatura de manera holística por medio de los ejercicios básicos con altas repetición para mejorar la resistencia corporal.	
<u>Momento 1</u> Disposición física. <ul style="list-style-type: none">● Calentamiento y activación de la musculatura	
<u>Momento</u> 2 Ejercicios básicos combinados <ul style="list-style-type: none">● A: 10 Sentadillas con 10 flexiones de codo● B: Descanso con plancha de 15 segundos● Repetir A y B 3 veces mas● C: 10 Crunches con 10 half burpess● D: Descanso 30 segundos de plancha abdominal.● Repetir C y D 3 veces mas	
<u>Momento 3</u> Objetivos del entrenamiento <ul style="list-style-type: none">● Conocimiento de los desarrollos que cada participante quiere realizar por medio del entrenamiento.	
<u>Descripción evaluativa de la experiencia:</u> Por la coyuntura del aislamiento preventivo por el covid – 19 cada participante realizará las sesiones en su casa. Esto permite que el continuo integrado de la propuesta de Edgar Lopategui Corsino permita un trabajo guiado virtualmente. En esta sesión después de días sin actividad física por parte de los participantes se evidencia una inhibición recíproca alterada, es decir cuando el lumbar en un estado tenso ocasiona una disminución en la actividad nerviosa para el trabajo abdominal.	

Se vuelve más exhaustivo el entrenamiento por la intensidad cardiaca al realizar movimientos en todos los planos anatómicos, es decir, el coronal, el sagital y trasversal. Aunque se siguen presentando inestabilidades en la zona core, esencialmente al realizar plancha o movimientos potencializadores como los half burpees o escalador.

Es importante fortalecer la zona core y tren inferior porque así los niveles de cambio estarán más adecuados para poder desplazarse en todos los planos de anatómicos de movimientos además de tener un balance óptimo para mejorar la postura y musculatura. Además, según la debilidad de estas zonas de los participantes, con este entrenamiento funcional guiado hacia el fortalecimiento y acondicionamiento de la postura los participantes crearan disciplina de trabajo corporal y una propiocepción para escanear su postura en diferentes movimientos del cuerpo.

Ejercicios no convencionales realizados en el taller:

Half Burpees



Imagen 58. Escalador

Ejercicios de estiramiento general



Imagen 59. Estiramiento
Imagen tomada de: <https://n9.cl/6if8>

TALLER DE FORTALECIMIENTO

Sesión 4

ORIENTADOR

Andrés Moreno

TREN INFERIOR

Fecha: 31 de Marzo - 2020

Tiempo: 2 Horas

Objetivo: Fortalecer el tren inferior por medio de ejercicios básicos combinados para intensificar la fuerza y resistencia del propio cuerpo

Momento 1

Disposición física.

- Calentamiento y activación de la musculatura a través de un video de muestra (<https://n9.cl/9jl9>)

Momento 2

Ejercicios básicos combinados

- A: 10 sentadillas por 4 series
- B: 15 sentadillas Sumo por 4 series
- C: 10 zancadas con cada pierna por 4 series
- D: 15 patadas de glúteos con cada pierna 4 series
- E: 20 Hip Thrust por 4 series
- F: 15 elevaciones de talones de pie por 4 series

Momento 3

Estiramiento y flexibilidad

- Realizar ejercicios de estiramiento y flexibilidad por 20 segundos cada ejercicio.

Descripción evaluativa de la experiencia:

Al realizar los ejercicios del tren inferior se evidencia que aún persiste la inestabilidad de la zona lumbar debido a la debilidad y por la falta de conciencia en los ciclos de estiramiento y acortamiento, es decir, en la contracción concéntrica no hay una conexión neuromuscular, ni una debida respiración por la falta de propiocepción en la ejecución de la sentadilla y zancada, además que, en algunos participantes les cuesta realizar los ángulos correspondientes a la pelvis y la rodilla.

Los ejercicios que tuvieron menos exigencia muscular en cuestión de levantamiento de cargas, es decir los ejercicios enfocados a la resistencia muscular como hip thrust y elevación de talón, tuvieron un grado más consiente de ejecución por sus ciclos de repetición alta y lenta.

Pudieron terminar el entrenamiento de la zona de tren inferior destacando más la resistencia en ejercicios de alta repetición y pocos niveles de cambio. Los ejercicios de fortaleza y que incluyen la zona core se deben de realizar con más propiocepción para no tener inhibición recíproca alterada.

Ejercicios no convencionales realizados en el taller:

Sentadilla Sumo



Imagen 60. Sentadilla sumo

Patada de glúteo



Imagen 61. Patada de glúteo

Hip Thrust



Imagen 62. Hip thrust

Elevación de talones



Imagen 63. Elevación de talón

TALLER DE FORTALECIMIENTO

Sesión 5

ORIENTADOR

Andrés Moreno

Zona Core

Fecha: 02 de Abril - 2020

Tiempo: 2 Horas

Objetivo: Fortalecer la zona Core por medio de ejercicios básicos combinados para intensificar la fuerza y resistencia del propio cuerpo

Momento 1

Disposición física.

- Calentamiento y activación de la musculatura a través de un video de muestra

Momento 2

Ejercicios básicos combinados

- A: 10 crunches con 20 toques de talón
- B: 20 tijeras con 20 twist ruso
- C: 15 Superman
- Repetir A, B y C 4 veces más

Momento 3

Estiramiento y flexibilidad

- Realizar ejercicios de estiramiento y flexibilidad por 20 segundos cada ejercicio.

Descripción evaluativa de la experiencia:

Los segmentos proximales de la zona core más débiles de la mayoría de los participantes y que afectan la rotación del cuerpo dentro de los planos de movimiento anatómicos son el abdomen y el lumbar. Por lo mismo es que les cuesta estar de pie en una posición sana y estable en donde el tren inferior tenga el peso del cuerpo bien distribuido. Es la zona de trabajo más importante porque de allí hay una conexión en las extremidades superiores e inferiores, además que brinda la resistencia y fuerza para los segmentos distales como los cuádriceps, trapecios, isquiotibiales, entre otros, para darle un cinturón de seguridad y fuerza en esta zona media del cuerpo.

Los ejercicios planteados para realizar el fortalecimiento del abdomen, oblicuo y lumbar fueron exigentes pero pertinentes para evidenciar las falencias, tensiones y sobrecargas en el cuello por la indebida ejecución de los mismos. A partir de las falencias en esta zona el trabajo muscular recomiendo que los movimientos en las próximas sesiones se ejecuten lentamente para no tener lesiones por falta de una conexión neuromuscular y un balance óptimo en la zona del core.

Ejercicios no convencionales realizados en el taller:

Toques de talón



Imagen 64. Toque de talón

Twist Ruso



Imagen 65. Twist ruso

Superman



Imagen 66. Superman

TALLER DE FORTALECIMIENTO

Sesión 6
ORIENTADOR
Andrés Moreno

TREN SUPERIOR	
Fecha: 04 de Abril - 2020	Tiempo: 2 Horas
Objetivo: Fortalecer el tren superior por medio de ejercicios básicos combinados para intensificar la fuerza y resistencia del propio cuerpo	
<u>Momento 1</u> Disposición física. <ul style="list-style-type: none">● Calentamiento y activación de la musculatura a través de un video de muestra https://n9.cl/0ykxz	
<u>Momento 2</u> Ejercicios básicos combinados <ul style="list-style-type: none">● A: 12 remos con mancuerna con 12 elevaciones laterales	

- B: 10 flexiones de codo con 10 elevaciones frontales
- C: 12 press militar con 12 plancha up and down
- Repetir A, B y C 4 veces mas

Momento

3

Estiramiento y flexibilidad

- Realizar ejercicios de estiramiento y flexibilidad por 20 segundos cada ejercicio.

Descripción evaluativa de la experiencia:

La zona del tren superior es la que mejor balance optimo, función muscular y buena postura tienen los participantes. Esto se debe a que el extremo superior posee segmentos proximales que permanecen en constante movimientos y actividad. Aunque cabe resaltar que la única debilidad de esta zona es por la falta de la conexión neuromuscular y contracción excéntrica y concéntrica por el desconocimiento de los músculos que se trabajan al realizar los movimientos.

Para fortalecer todo el cuerpo (zona core, tren superior y tren inferior) con el fin de controlar con mayor conciencia las contracciones y postura, se trabajarán estas mismas sesiones de fortalecimiento por mas días y así garantizar un cambio notorio, porque para la última etapa de edificación o entrenamiento potencial es necesario que haya una activación más profunda que permita trabajar la calistenia apoyado en diferentes niveles de cambio y con objetos que estén en nuestro alcance para apoyar el trabajo potencializador.

Ejercicios no convencionales realizados en el taller:

Remo con mancuerna



Imagen 67. Remo con mancuerna

Press militar

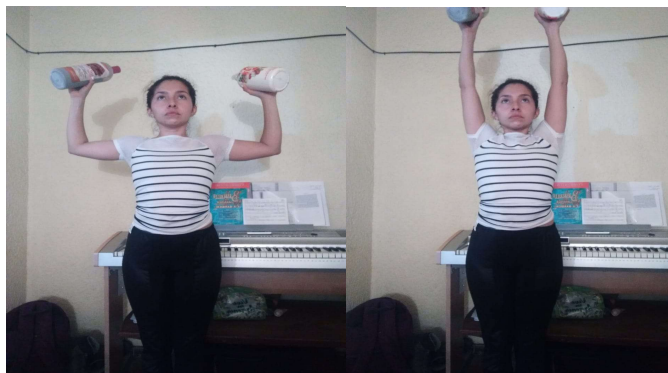


Imagen 68. Press militar

Plancha Up and Down



Imagen 69. Up & Down

TALLER DE POTENCIA

Sesión 7

ORIENTADOR
Andrés Moreno

Full Body - Raíces

Fecha: 20 de Abril - 2020

Tiempo: 2 Horas

Objetivo: Desarrollar resistencia, fuerza y postura a través de ejercicios de cuerpo completo para mejorar la musculatura y trabajo de músculos agónicos y antagonicos.

Momento 1

Disposición física.

- Calentamiento y activación de la musculatura a través de un video de zumba <https://www.youtube.com/watch?v=9gdJxhJfEvc&t=174s>

Momento 2

Ejercicios full body

- 45 rep. subir escalón con levantamiento lateral
- 20 rep. sentadilla con press militar
- 20 rep. Kettlebell Swing
- 10 rep. up & down con 30 segundos de plancha
- 15 rep. Burpees completos

Momento 3

Acondicionamiento mental

- Hablar sobre la calma mental.
- Exponer sobre el chakra muladhara y sus funciones
- Asanas para mejorar elasticidad.
- Activar el chakra Muladhara a través de este video con la asana media flor de loto con media torsión de la columna: <https://n9.cl/z1ecf>

Descripción evaluativa de la experiencia:

Hay un incremento de fuerza y resistencia por parte de los participantes. Están capacitados a realizar ejercicios avanzados de potencia muscular debido a que han trabajado en la propiocepción y en el balance óptimo muscular, es decir que los segmentos corporales estén alineados previniendo disturbios de tipo muscular.

En el momento del acondicionamiento mental algunos de los participantes se incomodaron por estar en una postura extraña por falta de elasticidad, pero lograron concentrarse por tres minutos olvidándose de ellos mismos y generando un estado de meditación consiente con lo que se iba escuchando por el audio del video guía. Algunos no lograron seguir el audio guía porque la misma voz guía del video los distraía.

Después desarrollar esa primera experiencia cada integrante escribió su vivencia y lo que sentía en ese proceso. Queda a manera de recomendación que al volver a hacer esta meditación estén en una postura más cómoda para ellos.

Ejercicios no convencionales realizados en el taller:

Kettlebell swing



Imagen 70. Kettlebell Swing

Asanas:

- Cobra atacando



Imagen 71. Cobra atacando

- Flor de Loto con media torsión de la columna



Imagen 72. Flor de loto

- Postura con una pierna levantada

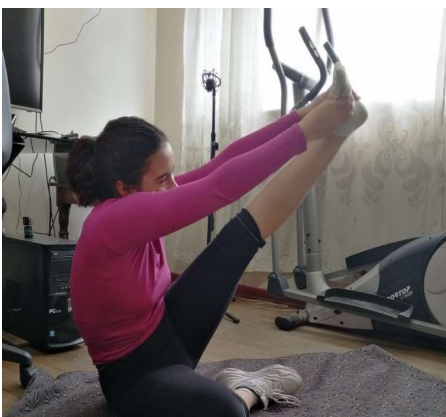


Imagen 73. Pierna levantada

TALLER DE POTENCIA

Sesión 8

ORIENTADOR

Andrés Moreno

Full Body La propia morada	
Fecha: 22 de Abril - 2020	Tiempo: 2 Horas
Objetivo: Desarrollar resistencia, fuerza y postura a través de ejercicios de cuerpo completo para mejorar la potencia muscular y trabajo de músculos agónicos y antagonicos por medio de altas repeticiones.	
<p><u>Momento 1</u> Disposición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Calentamiento y activación de la musculatura a través de un video de zumba (https://www.youtube.com/watch?v=d4gVQngYmlg) <p><u>Momento 2</u> Ejercicios full body</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15 rep. subir escalón con levantamiento lateral ● 20 rep. sentadilla con press militar ● 10 rep. up & down con 30 segundos de plancha ● 20 rep. Kettlebell Swing 	

- 15 rep. Burpees completos
- 10 rep. Crunch en V más crunch de oblicuos
- Repetir lo anterior 3 veces más (cuatro series)

Momento 3

Acondicionamiento mental

- Hablar sobre la calma mental.
- Reflexiones sobre el chakra Muladhara
- Exponer sobre el chakra Svadhistana y sus funciones
- Asanas para mejorar elasticidad.
- Activar el chakra Svadhistana a través de este video con la asana media el gato <https://n9.cl/qpra>

Descripción evaluativa de la experiencia:

El entrenamiento fue exhaustivo por alta repetición de ejercicios en los niveles de cambio ejecutados en el plano coronal y plano transversal. A la mayoría de participantes les costó por la alta demanda de aire en los movimientos de cambios de centro de masa como en los burpees y subir escalón con levantamiento frontal.

Las posturas o asanas ayudaron a tener un enfriamiento del cuerpo y una mejoría en la elasticidad. Además, permitieron aliviar dolores en sobreactividad de los músculos que fueron trabajados con rigurosidad en el entrenamiento.

La calma mental es un proceso difícil de trabajar cuando estamos en una situación compleja, llena de inseguridades y contaminación académica; pocos tienen espacios para trabajar en la meditación por trabajos pendientes y eventos académicos.

Ejercicios no convencionales realizados en el taller:

Crunch con levantamiento de piernas



Imagen 74. Crunch V

Asanas:

- Santolasana



Imagen 75. Santolasana

El gato

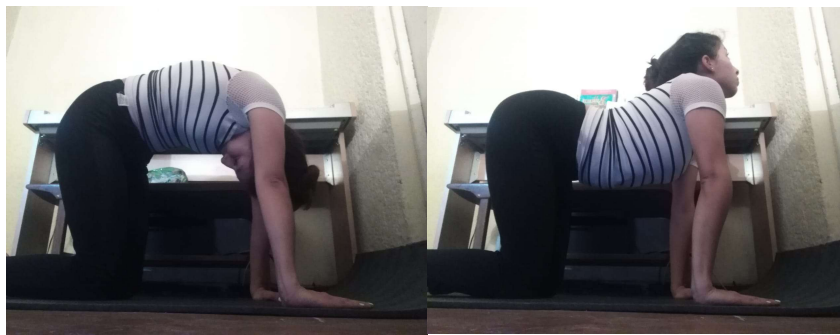


Imagen 76. Postura el gato

TALLER DE POTENCIA

Sesión 9

ORIENTADOR

Andrés Moreno

Full Body – Piedra preciosa

Fecha: 24 de Abril - 2020

Tiempo: 2 Horas

Objetivo: Desarrollar resistencia, fuerza y postura a través de ejercicios de cuerpo completo para mejorar la potencia muscular y trabajo de músculos agónicos y antagonicos por medio de altas repeticiones, además de acondicionar el equilibrio de la mente y el cuerpo por medio de la meditación.

Momento 1

Disposición mental y física.

- Ejercicio Escaneo corporal
- Calentamiento y activación de la musculatura (<https://n9.cl/sj86>)

Momento 2

Ejercicios full body

- 20 rep. sentadilla con press militar
- 40 segundos de plancha
- 10 Rep. lado y lado Rotación horizontal del tronco
- 10 rep. Crunch en V más crunch de oblicuos
- Repetir lo anterior 4 veces más (cinco series)

Momento 3

Acondicionamiento mental

- Concentración con el objeto que se le llamara “Piedra preciosa”
- Reflexiones sobre el chakra Svadhisthana y manipura
- Asanas para mejorar elasticidad.
- Activar el chakra Svadhisthana a través de meditación

Descripción evaluativa de la experiencia:

Se hizo un calentamiento enfocado en la danza para activar todo el cuerpo de una manera más eficaz y diferente para que cada que cada segmento distal y proximal pudiera prepararse para la actividad de potencia muscular.

Por otra parte, hay una mejoría notable en la ejecución de los ejercicios, debido a una conexión neuromuscular, una mejor respiración y alineamiento corporal, sobre todo de la pelvis.

Con base en el acondicionamiento mental, después de recibir las experiencias de cada participante, fue más efectiva la realización debido a que lo sintieron más personal y pudieron establecer una concentración en la meditación con los chakras Svadhisthana y Manipura. Aunque fue corto el tiempo de meditación, se sintió el disfrute por parte de los participantes. Cada quien con su piedra preciosa (su objeto), fue más allá del recuerdo y unió esto con los chakras trabajados. Fue una experiencia enriquecedora por parte de ellos y por parte mía porque puedo conocerlos más a fondo y saber de sus habilidades y debilidades que pueden nutrirme en mi formación.

TALLER DE POTENCIA
Sesión 10
ORIENTADOR Andrés Moreno

Full Body	
Fecha: 27 de Abril - 2020	Tiempo: 2 Horas
Objetivo: Desarrollar resistencia, fuerza y postura a través de ejercicios de cuerpo completo para mejorar la potencia muscular y trabajo de músculos agónicos y antagonicos por medio de altas repeticiones, además de acondicionar el equilibrio de la mente y el cuerpo por medio de la meditación.	
<u>Momento 1</u> Disposición mental y física. <ul style="list-style-type: none">● Ejercicio Escaneo corporal● Calentamiento y activación de la musculatura (https://n9.cl/7xlta)	
<u>Momento 2</u> Ejercicios full body <ul style="list-style-type: none">● A: 10 rep flexiones de codo con 10 fondos● B: 10 rep press militar con 10 rep levantamiento frontal● Repetir A y B dos veces más (3 series)● C: 20 rep Encogimientos en silla con 20 rep half Burpees● D: 20 segundos plancha lateral lado y lado con 10 rep Superman● Repetir C y D dos veces más (3 series)● E: 20 rep Sentadillas con 20 zancadas● F: 20 rep peso muerto con 15 rep elevación de talón● Repetir E y F dos veces más (3 series)● G: 10 burpees con 15 star jump● Repetir G 2 veces más (3 series)	
<u>Momento 3</u> Acondicionamiento mental <ul style="list-style-type: none">● Ver video de activación del chakra Anahata (https://n9.cl/pjwd2)	
<u>Descripción evaluativa de la experiencia:</u> Ya en esta etapa del entrenamiento los participantes poseen de habilidades corporales que les permiten posicionarse mejor al momento habitar dentro de los planos de movimiento anatómicos. El trabajo con los recursos no convencionales permite que el entrenamiento sea aún más funcional debido que dichos objetos que tenemos en nuestro alrededor permiten incrementar nuestros niveles de cambio, flexibilidad, estabilidad en una sola pierna, rotación y balance óptimo.	

TALLER DE POTENCIA

Sesión 11

ORIENTADOR

Andrés Moreno

Full Body Final

Fecha: 29 de Abril - 2020

Tiempo: 2 Horas

Objetivo: Desarrollar resistencia, fuerza y postura a través de ejercicios de cuerpo completo para mejorar la potencia muscular y trabajo de músculos agónicos y antagonicos por medio de altas repeticiones, además de acondicionar el equilibrio de la mente y el cuerpo por medio de la meditación.

Momento 1

Disposición mental y física.

- Ejercicio Escaneo corporal
- Calentamiento y activación de la musculatura (<https://n9.cl/7xlta>)

Momento 2

Ejercicios full body

- 30 rep crunch con 20 rep elevaciones de hombro frontal con 15 rep zancada lado y lado (4 series sin descanso)
- 30 rep crunch de oblicuos lado y lado con 15 rep flexiones de pecho con 15 rep peso muerto una pierna (4 series sin descanso)
- 15 rep rotación de tronco lado y lado con plancha 50 seg con 15 rep curl de bíceps con 30 rep elevación de talón (4 series sin descanso)
- 5 burpees con 30 segundos de sentadilla sostenida (3 series sin descanso)

Momento 3

Acondicionamiento mental

- Ver video de activación del chakra Vishuddha (<https://n9.cl/nc0y>)

Descripción evaluativa de la experiencia:

Los participantes demuestran habilidades de resistencia y fuerza que les permite tener un balance y estabilidad en todo el cuerpo. Lastimosamente por estar en una modalidad virtual no se puede evidenciar específicamente los cambios a nivel de pelvis y posición de los segmentos distales.

Al terminar las sesiones de entrenamiento funcional, cada participante recibió un plan de entrenamiento para dos meses. Estos ejercicios fueron orientados hacia los objetivos personales de cada quien, según sus características anatómicas, destrezas, falencias y resistencias corporales.

Hay estudios que comprueban los planes de entrenamiento eficaz y notorio. Uno de ellos está publicado en *The American Journal of Physiology*¹⁵. Así lo afirma Amaia León en su publicación en la página web Glamour¹⁶.

“Investigadores y entrenadores coinciden en que la duración mínima de un programa de entrenamiento debe ser de tres meses para alcanzar resultados visibles. El científico experto en deporte Shawn Arent confirmaba para Business Insider que, para lograr el cuerpo que deseas, necesitas entrenar durante, al menos, tres meses. Según Arent, entre 12 y 16 semanas es el periodo de tiempo más corto en el que puedes conseguir el mayor progreso real, además de tener más posibilidades de convertir el ejercicio en un hábito. También explica que, aunque en solo 4 o 8 semanas se pueden alcanzar resultados visibles (tanto a nivel de adelgazamiento como de tonificación o desarrollo muscular), "es muy poco tiempo y corres el peligro de entrenar en exceso y abandonar el deporte una vez pasada la fecha para la que estás entrenando". Por eso él recomienda comenzar el plan con una antelación de tres o cuatro meses”. (2017, León)

De esta manera para que los participantes tengan una mejoría en su cuerpo, en su tonificación muscular y postura, será necesario que ellos continúen el entrenamiento. Cuando estén en una etapa donde la respiración y movimientos son controlados, es ahí donde propongo la posibilidad de entrenar y cantar al mismo tiempo, para obras que necesiten bastante aire y corporalidad.

¹⁵ Página web <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpregu.00141.2012>

¹⁶ Página web de Glamour <https://www.glamour.es/belleza/cuerpo/articulos/cuanto-tiempo-necesitas-para-ponerte-en-forma-12-semanas/26138>

A medida que el cuerpo de los participantes vaya acostumbrándose a cantar y entrenar de manera controlada con ejercicios de alta demanda de aire, es decir los potencializadores, lograrían obtener un aprovechamiento total de esta propuesta.

Sin embargo, este entrenamiento de un mes permitió el desarrollo de algunas habilidades de actividad físicas en los participantes:

- Desarrollo de la fortaleza muscular funcional
- Entrenamiento funcional de la tolerancia muscular
- Entrenamiento integrado de la potencia neuromuscular máxima
- Entrenamiento integrado del balance: Postura, estabilización y propiocepción
- Entrenamiento integrado de la zona media del cuerpo: Complejo lumbo-abdominal, o músculos estabilizadores del tronco y la pelvis -CORE
- Entrenamiento de la tolerancia cardiorrespiratoria o aeróbica.
- Entrenamiento pliométrico: ciclos de estiramiento y acortamiento
- Peso corporal: calistenia

Es importante destacar que cada participante logró dar lo mejor de sí mismo para realizar el entrenamiento. Mantuvo una disposición alimenticia sana durante los talleres, además que procuraron comer alimentos que les generara mayor rendimiento en sus ejercicios físicos. Al finalizar las sesiones tuvieron la oportunidad de observar un video de tips de respiración para que mejorar este aspecto tan importante para su quehacer académico y laboral.

3.6.5 Análisis del proceso

Este proceso de análisis es visto por medio de puestas escénicas musicales de los participantes con características determinadas, reflexiones de ellos a través de una entrevista abierta acerca de la experiencia del entrenamiento funcional y, por último, una validación del entrenamiento funcional aplicado a los cantantes en formación por una profesional en el área de actividad física.

3.6.5.1 Ritualización, puesta escénica musical y enfriamiento

Cada participante realizó una puesta en escena para evidenciar los cambios y mejoras en la postura y alineamiento corporal. El participante realizó rituales preparatorios para la presentación; activación del cuerpo y la voz por medio de ejercicios anaeróbicos y

vocalizaciones. Posteriormente realizaron su presentación cuidando la postura, siendo conscientes de la utilización de los planos anatómicos de movimiento, segmentos distales, segmentos proximales y la musicalidad demostrada con la expresión corporal y facial. Al terminar la presentación cada participante ejecutó ejercicios de enfriamiento para calmar la mente y relajar el cuerpo.

PARTICIPANTE 1



El ritual preparatorio constó de ejercicios para activar el cuerpo por medio de movimientos enfocados en la extremidad inferior con ligeras rotaciones de la zona core. Posteriormente ejercitó los hombros, brazos y cuello para conectar con el estiramiento de esta zona. Al sentirse más activo corporalmente y mentalmente vocalizó ejercicios para preparar su voz.

En la puesta escénica procuró estar más consciente en su postura y alineación corporal. Se preocupó por utilizar los planos anatómicos de movimiento y así permitió que su interpretación fuese más expresiva y atractiva visualmente. También acudió a los niveles de cambio de centro de masa en el plano coronal y la rotación de la zona media del cuerpo para mejorar su presentación musical. Por último enfrió y calmó su cuerpo a través de ejercicios de relajación y estiramiento.

PARTICIPANTE 2

Su ritual preparatorio fue guiado desde la vocalización y calma mental. Realizó movimientos naturales y calmados mientras se iba disponiendo con el vestuario y demás detalles estéticos. En la puesta escénica tuvo en cuenta que la obra era lenta, así pues, hubo movimientos de rotación calmados en la zona core. Demostró más seguridad en la zona lumbar para que la pelvis no se viera desalineada. Los segmentos proximales del tren superior fueron pertinentes para el desarrollo interpretativo de la obra. De esta manera demostró



que los movimientos de la cadena cinética cerrada de su cuerpo estaban activos y coordinados para su puesta escénica. Además, al moverse con naturalidad su postura fue tranquila, cómoda y con balance óptimo del cuerpo. Al finalizar la presentación, tuvo un momento de reposo vocal mientras iba desmaquillándose y volviendo a la normalidad.



PARTICIPANTE 3

Esta participante inicio su ritual de preparación por medio de la respiración para generar calma mental, relajación y corporal para evitar el exceso de ansiedad y nervios. Además, realiza ejercicios de activación de los segmentos proximales de la zona core y espalda para dar paso a una sana vocalización por medio de ejercicios que activan el diafragma.

Cabe resaltar que para tener una mejor propiocepción utilizó elementos poco comunes (chupar el dedo) para evidenciar la posición de la lengua mientras encontraba la colocación pertinente. En la puesta escénica procuró cuidar su alineamiento corporal con un balance óptimo del peso, además de ser muy expresiva facialmente. Utilizó con más frecuencia el plano anatómico transversal y el plano sagital. Tuvo alineación en sus segmentos proximales y distales para así verse con una buena postura. Utilizó la técnica vocal Fry¹⁷ con las vocales para relajar la voz mientras iba relajando el cuerpo y dejándolo reposo.

¹⁷Se conocen otras expresiones para referirse a técnica, (glottal fry o frito glótico, popcorning, squeaking, chirrido, creak voice, laryngealization)

PARTICIPANTE 4

La ritualización de esta participante tuvo elementos de activación y estiramiento del cuerpo. También realizó ejercicios de respiración y vocalización. En su presentación musical tuvo muchos recursos de niveles de cambio de centro de masa, movimientos en los tres planos anatómicos, excelente balance del cuerpo, buena postura y con su debida alineación corporal.

La zona core brindó mejores posibilidades de rotación y estabilidad en una sola pierna mientras hacía movimientos en el tren superior del cuerpo. La buena postura y estabilidad corporal permitió moverse con seguridad mientras estuvo cantando y danzando la obra. Al finalizar esta puesta escénica musical realizó ejercicios de estiramiento y relajación corporal específicamente en la zona lumbar y abdominal.



PARTICIPANTE 5

Su proceso de ritualización consistió en una activación corporal estructurada por ejercicios de potencia muscular. Estos movimientos permitieron que el cuerpo de él estuviera preparado para la escena. Además, realizó una pequeña meditación para calmar la agitación y descontaminar la mente. Evidenció un cambio total en su presentación debido a su expresión y postura. Aunque no tuvo tanto desplazamiento por los planos anatómicos, pudo mantener una estabilidad corporal, por medio de la rotación y movimientos del tren superior del cuerpo. Su amplitud de pecho ayudo a verse empoderado en el escenario con recursos de expresión facial y corporal. El proceso de enfriamiento básicamente fue realizar un estiramiento general y una meditación de propiocepción combinada con retroalimentación sobre las sensaciones que dejó dicha presentación musical.

PARTICIPANTE 6 JUAN

Su preparación se basó en activar un poco el cuerpo con ejercicios generales. Enfatizó el calentamiento facial con un proceso de relajación y calma mental. Este calentamiento logró comodidad y tranquilidad para el momento escénico musical.

Tuvo un desempeño óptimo que le permitió mejorar su interpretación y movilidad. A comparación de la puesta escénica del diagnóstico, este participante pudo mantener su alineación corporal más estable. Alcanzó a desplazarse por los planos de movimiento. Además, estimuló la rotación en su tronco para dar posibilidad de trasladar movimientos hacia los lados precisamente en el plano transversal. La expresión corporal mejoró debido al manejo y control del cuerpo cuidando su postura, alineación de los segmentos proximales del tren inferior y tren superior que tiene relación con la zona core. Su amplitud del pecho permitió verse empoderado al momento de interpretar la obra. Al finalizar su presentación, realizó el enfriamiento con ejercicios de relajación.



PARTICIPANTE 7

Fue el participante que tuvo mayores desempeños en este ejercicio. Su ritualización constó de movimientos específicos del tren inferior, tren superior y zona core, además de ejercicios de respiración. También realizó estiramientos de las zonas musculares y articulares del cuerpo mientras iba danzando. Su vocalización fue más dada hacia la propiocepción; mientras escuchaba el ejercicio vocal iba acomodando la postura y sintiendo lo que pasaba en su interior para así reproducir mejor el ejercicio vocal.

Su presentación fue excelente porque se desarrolló con mucha facilidad, tranquilidad y expresión en todos los planos anatómicos. Evidenció que los segmentos distales y proximales de su cuerpo estaban activamente conectados para generarle

seguridad en rotaciones, flexiones, cambios de centro de masa, inestabilidades y demás elementos interpretativos. Su buen baile y canto produjo un atractivo visual y auditivo esta puesta escénica.

En su enfriamiento realizó estiramientos desde su tren superior hasta su tren superior. Lo iba realizando mientras cerraba sus ojos para sentir la calma mental para que su respiración fuera normalizándose y así, estuviera más tranquilo corporal y mentalmente.

3.6.4.2 Reflexiones de los participantes

Después de la puesta escénica musical nos reunimos virtualmente para generar reflexiones a través de una entrevista en donde los participantes mostraron sus comentarios, experiencias, sugerencias y vivencias con la propuesta de entrenamiento funcional. Cada uno dio una respuesta a los ítems de preguntas acerca del entrenamiento funcional para cantantes.

Los participantes del proyecto demostraron mejorías en sus zonas débiles, específicamente en la zona core. La tonificación muscular por obvias razones de tiempo no tuvo una mejoría notoria, pero por medio de este entrenamiento pudieron mejorarla zona del lumbar, del abdomen y los oblicuos.

El ejercicio más funcional que logró acomodar la postura y aliviar dolores en el lumbar fue el ejercicio de peso muerto, porque como es un ejercicio que trabaja el cambio de centro de masa, permite acomodar la pelvis, fortalecer el cuerpo de manera holística debido a que es un ejercicio estabilizador y potencializador por su demanda de aire, fuerza en los segmentos distales como los tríceps, bíceps, deltoides y resistencia en los segmentos proximales como el femoral, abdomen, cuádriceps y glúteos.

Este entrenamiento funcional además de mejorar la postura (especialmente en la zona core) incrementó la energía, la conciencia muscular, el apetito por la demanda de quema de calorías y la propiocepción en los ciclos de acortamiento y estiramiento, es decir en las contracciones excéntricas y contracciones concéntricas.

A veces por bloqueos personales, ansiedades, miedos y demás estados emocionales, el cuerpo presenta lesiones y sobrecarga los músculos. Esto sucede regularmente cuando no se escucha al cuerpo que es lo que le duele o incomoda, no se le permite una oxigenación por

medio de una buena respiración en su ejecución. La emoción circula con el movimiento, es decir, si hay alguna activación del cuerpo mediante el ejercicio físico, la emoción se activa por medio de la hormona de la dopamina que da alegría y placer. Pero cuando el cuerpo permanece quieto las emociones dominan la mente y prevalece la depresión, tristeza y energías negativas. Así pues, con esta quietud corporal y mental aparecen síntomas de dolor en zonas específicas del cuerpo, sobre todo en el cuello y la espalda.

Por medio de la respiración el cuerpo poco a poco puede recuperarse; al inhalar con un pensamiento optimista deseando vida, salud, armonía, sanación y al exhalar sacando miedos, dolores, tristezas y demás emociones negativas, permite que el cuerpo y espíritu se limpie para mejorar la relación de cuerpo y mente para recuperarlo en su totalidad.

El entrenamiento funcional permitió la ligereza del cuerpo, la alineación, fortaleza muscular y dominio del espacio a través de la propiocepción al realizar ejercicios físicos como el escaneo corporal, la activación del cuerpo con la calistenia y movimientos de potencia muscular. Además, ayuda a tener seguridad espacial al caminar, al estar de pie y al desplazarse en diferentes suelos estables e inestables. Por ende, el entrenamiento funcional también mejora el equilibrio al poder fortalecer las zonas multiarticulares que por accidentes debilitamos en el transcurso de la vida.

Los participantes recomiendan este entrenamiento por ser focalizado a las necesidades que cada quien. Estos ejercicios trabajan y moldean zonas del cuerpo específicas que están en un estado débil para mejorar la aptitud muscular y sentirse empoderado en todos los sentidos de la palabra. Este plan de entrenamiento funcional deja un estado de disciplina y autocuidado con el cuerpo.

A pesar que son ejercicios que trabajan zonas generales como el tren inferior, tren superior y zona core, mejoran grupos musculares y permiten que haya más resistencia, estabilidad y trabajo neuromuscular. Son ejercicios que brindan la oportunidad de realizarlos con las personas que están en casa para entretenerlos y motivarlos a seguir fuertes en esta situación complicada de la pandemia.

Con base en la meditación por medio de la canalización de energías, a pesar que por diferentes motivos no realizaron todas las meditaciones correspondientes, hubo una

meditación que trascendió. Esta canalización de energía los hizo sentir seguros de sí mismos, empoderados y motivados en controlar tantos miedos y ansiedades que tienen antes de una presentación musical o de una situación en particular. Es necesario seguir desarrollando esta disposición mental para descontaminar el cuerpo y la mente de tantas tensiones que sentimos antes de entrar al escenario. No es algo que mejora de un momento a otro, por lo mismo es fundamental la disciplina y fuerza de voluntad para continuar el proceso de desarrollo para la disposición mental.

Es importante que cada cantante asuma su trabajo mental descontaminando todo lo que lo daña y lo hace sentir inseguro para conectar la musicalidad y expresión al cuerpo. Al meditar la mente y el cuerpo realiza una sincronización para el bienestar de ambos. Pero es necesario la concentración y flexibilidad mental con este ejercicio para no entorpecer y echar en saco roto lo que se ha trabajado.

Por otra parte, desafortunadamente en la licenciatura en música de la universidad no brinda elementos corporales y emocionales para el desarrollo musical del cantante. Aunque en los primeros semestres exista la cátedra de manejo corporal y halla un espacio de reflexión emocional con la electiva de inteligencia emocional, persiste un vacío en la formación del músico, específicamente del cantante porque no le aportan recursos o elementos de expresión corporal y manejo emocional, ya sea por maestros que aun que estén con libertad de cátedra, descuidan el valor e importancia de la corporalidad o porque sus calentamientos corporales no tienen coherencia con el abordaje técnico de la clase. De esta manera, el cuerpo y la mente quedan desligados de la práctica vocal.

El canto es una cuestión artística que necesita tener versatilidad y elementos que lo apoyen. Al carecer de estos recursos, el cantante queda con vacíos en su formación y no simplemente con solo una cátedra de dos semestres de manejo corporal puede mejorar su expresión corporal o manejar sus ansiedades y temores antes de salir a un escenario. Además, el instrumento del cantante es su propio cuerpo. Allí está el alma, el sentimiento y demás valores emocionales. Para mejorar estos elementos hay que fortalecer la seguridad, la confianza, fuerza de voluntad y demás herramientas interiores para después conectarlas al cuerpo y mejorar la postura, expresión corporal y la conexión del cuerpo y la mente.

En resumen, persiste un desconocimiento por algunos de los profesores para trabajar el cuerpo de manera diferentemente acertada. Si lo logran trabajar, lo realizan algunas veces de una forma que no tiene conexión con el tema de la clase o lo hacen mecánicamente sin saber para qué sirve cada grupo muscular, o descuidando zonas como el tren inferior. Los ejercicios de respiración son escasos y repetitivos sin alguna reflexión coherente con el tema de abordaje. La evidencia de esta falencia en la formación musical del cantante se ve en el coro o en clase personal de instrumento.

Así pues, después de analizar el panorama de la postura, acondicionamiento físico y control emocional en el desarrollo del cantante en formación por medio de las reflexiones de los participantes podemos notar que son escasos desarrollos corporales y emocionales en la formación musical del cantante. Pero también que por medio del entrenamiento funcional podemos encontrar una solución a esta problemática.

3.6.3.3 Validación de la propuesta de investigación

El objetivo de esta validación fue entrevistar a un profesional del entrenamiento físico para que reflexione y sustente las relaciones de entrenamiento físico para un cantante de esta propuesta de investigación con el fin de resaltar la importancia de la conciencia corporal y mental, el acondicionamiento físico, la meditación y la respiración.

La profesional fue la maestra Adriana Torres Licenciada en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional con énfasis en gimnasia. Ha realizado prácticas de danza y se ha capacitado en el método Pilates¹⁸. Lleva más de veinticinco años trabajando en estos procesos de actividad física. Actualmente está culminando una maestría en actividad física, entrenamiento y gestión deportiva.

Ha tenido experiencias de entrenamiento físico con músicos desde casa, puesto que el esposo es músico y, por ende, tiende a entender un poco esta disciplina artística. Está realizando su aplicación del trabajo de maestría con los estudiantes de manejo corporal II de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional. Los ha venido entrenando

¹⁸ Es un sistema de entrenamiento físico y mental, ya que persigue una educación corporal completa, en la que se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura profunda hasta la periférica. El objetivo de este método es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos. (Valldaura. 2007)

por medio de la modalidad Pilates con el fin de mejorar el tono muscular y la resistencia del cuerpo.

La maestra Adriana resalta que el ser humano es un ser de movimiento, es decir, el cuerpo está hecho para moverse. La actividad física genera bienestar al cuerpo, no solo para el desplazamiento o para las actividades cotidianas, sino para mantenerlo saludable por medio de ejercicios cardiovasculares que oxigenan los pulmones e irrigan sangre a todo el cuerpo. De esta manera, la actividad física es importante para el músico ya que le genera bienestar y mejora su capacidad respiratoria.

En esta medida es importante tener conciencia que el cuerpo es un medio artístico que está en constante cambio. Es un elemento fundamental para el movimiento, desplazamiento y resistencia. Se le puede trabajar de manera general o por grupos musculares.

Depende de las necesidades del cantante y de la conciencia que se logre hacer en los músculos, el trabajo físico será más favorable para quehacer académico, laboral y cotidiano. En esta medida, si el cuerpo está fortalecido, el desempeño musical e interpretativo también se fortalecerá.

El cuerpo es un lenguaje o forma de transmisión que permanece expuesto al público. Debe de tener la misma importancia la presencia musical como la corporal. Por lo tanto, la conciencia corporal merece la misma consideración que la interpretación musical, en este caso, la técnica vocal. Además, este trabajo físico en los cantantes genera un incremento en la conciencia al momento de respirar, de estar de pie, en movimiento y en diversas situaciones que protagonice su postura corporal.

Con base en lo anterior, este trabajo de grado es pertinente para el acondicionamiento y postura del cantante en formación por su aporte en la propiocepción de la alineación corporal, respiración, trabajo cardiovascular y tonificación muscular. Además, que, esta propuesta de entrenamiento físico se enfoca en las necesidad físicas y motrices de los cantantes.

Por último, es válido este trabajo por su trabajo transversal de la meditación y reflexión conciente. Es un callar o un silenciar para revisar los límites que uno mismo se pone, tanto emocional, psicológico y físico al abordar una obra o un aspecto musical. También, es un liberador de estrés para bajarle el ritmo a la mente para estar con uno mismo y trabajar en la propiocepción, respiración, y postura. Aunque el camino de la meditación es tan grande y extenso, vale la pena la exploración de algunos temas sin necesidad de hondear profundos en este tema extenso. Es un recurso práctico para conocerse a sí mismo y conectar el espíritu, mente y cuerpo.

4. CONCLUSIONES

Luego de realizar todo el proceso investigativo, es necesario expresar en las conclusiones todas las percepciones, reflexiones y análisis que el autor recoge de tan importante ejercicio del cuerpo y mente bajo la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui, además de los recursos como la meditación y respiración que sugiere el sistema de meditación de yoga Inbound.

Ante todo, agradecer al grupo de estudiantes que ante la modalidad virtual estuvieron con entusiasmo y compromiso. Gracias por su alto interés en esta propuesta de entrenamiento físico y mental.

Puedo concluir que la modalidad de *entrenamiento funcional* desde la metodología de Edgar Lopategui Corsino aplicado en el cantante en formación de la Universidad Pedagógica Nacional, se constituyó en una experiencia enriquecedora para los participantes y para el investigador. Lo cual, permite asegurar que el objetivo principal se cumple al contribuir con el diseño de un plan de acondicionamiento físico para cantantes en formación y la guía para los estudiantes que se comprometan a seguir mejorando su postura, calma mental y propiocepción antes, durante y después de sus tiempos de estudio y al abordar cualquier ejercicio escénico

Sin embargo, el objetivo de evidenciar los efectos físicos del cantante con el plan de entrenamiento funcional no es tan evidente debido a que es un proceso en el cual, la

musculatura se adapta y tonifica lentamente. Este proceso de tonificación o incremento del tono muscular lleva alrededor de tres meses o más de entrenamiento permanente.

El entrenamiento de la zona core (centro del cuerpo) cumplió el objetivo al mejorar la movilidad, rotación y alineación del cuerpo. En esta medida, el tren inferior y tren superior pudieron estar más resistentes y con una tolerancia muscular más apropiada para las actividades cotidianas de los cantantes en formación.

Con base en la propuesta de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino, puedo decir que sus principios, pilares y bases conceptuales fueron pertinentes para trabajar con el cantante y así mejorar la condición física y postural en ellos. Es una propuesta interesante y completa por el trabajo multiplanar en el desarrollo de aspectos musculares y multiarticulares.

Los aportes conceptuales de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino sirvieron para mejorar la resistencia y fortalecimiento de la zona core del cantante. Permitted que hubiera una conciencia muscular para así mejorar los ciclos de acortamiento y estiramiento con el fin de estimular el trabajo neuromuscular.

Este trabajo monográfico propició en el investigador un cambio de perspectiva, referido a la importancia de la corporalidad y todos los recursos que esta lleva para una formación integral del cantante en formación. Al principio de esta propuesta se inclinó solo por la corporalidad y los aspectos musculares. Posteriormente, en el momento de realizar el diario de campo con los candidatos posibles fue evidenciando que no solo era una cuestión de músculo, sino de conciencia corporal y emocional

Después de entender los principios de la propuesta de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino, el investigador fue comprendiendo la posibilidad de unir cuerpo con mente para que en el momento de realizar un ciclo de estiramiento pudiera darse una buena contracción concéntrica y excéntrica por medio de una conciencia neuromuscular. Además, esta conexión de la mente, de todo lo emocional y espiritual con el cuerpo físico, permite que el cantante sea más seguro de sí mismo para estar empoderado en el escenario.

Durante la aplicación de la propuesta el investigador de este trabajo fue constatando que el fortalecimiento de la zona core en el cantante es lo más adecuado para la mejoría de sus movimientos y de las posiciones de su cotidianidad. Sin embargo, lo fundamental no fueron la cantidad de ejercicios o repeticiones, sino la propiocepción y calidad de ejecución del movimiento del ejercicio. Así pues, cualquier ejercicio es funcional dependiendo de la técnica de ejecución del ejercicio precisando la conciencia neuromuscular (Lopategui, 2014).

Además, la mayoría de participantes mostraron más seguridad de sí mismos en su proceso de calentamiento con ejercicios aeróbicos danzados que focalizaba todo el cuerpo para activarlo holísticamente. Al terminar cada sesión con el estiramiento y enfriamiento mental corporal a través de la meditación, algunos pierden la concentración fácilmente y es complicado adentrar en este tema cuando es tan extenso y difícil de interiorizar. Solo queda como recurso de autoreconocimiento, descontaminación mental, retroalimentación y de conexión con las emociones de momentos puntuales.

Cuando un cantante está en el escenario, tiene a disposición los tres planos anatómicos de movimientos. Regularmente persiste un desaprovechamiento de ellos, ya sea por nervios o por falta de conciencia de los límites y alcances que se tiene al estar en ellos, el cantante tímido, inseguro y con poca conciencia de su corporalidad entra a un estado de pasividad, quedándose regularmente fijo en un solo plano y con pocos recursos de expresividad. Con base en el anterior panorama, propongo desde mi experiencia y por ciertas observaciones que he estado realizando a lo largo de la carrera y como cantante en formación que soy, que un entrenamiento funcional orientado podría solucionar la mayoría de problemas de movilidad y expresividad, brindándole ejercicios motrices, articulares y musculares que le permitan mejorar y fortalecer su postura.

La meditación ofrece diversos caminos para llegar hacia la concentración, algunas técnicas de respiración, el autoconocimiento, la calma mental y la relajación. No siempre un ejercicio para la meditación puede servirles a todos los cantantes; esto depende de sus características motrices y su disposición mental. En este caso el investigador se inclinó por algunas asanas de yoga propuestas por el sistema Yoga Inbound, (Rivas, 2011) para mejorar la flexibilidad y conciencia del cuerpo por medio de canalizaciones de energías mayores o

chakras. Entrar en este diverso panorama espiritual es complicado y extenso. Así pues, prefiero dejar esta exploración de la meditación para el cantante como un recurso o elemento que puede brindarle concentración, relajación y confianza en sí mismo.

Al ir reconociendo algunas necesidades físicas, musculares, emocionales y motrices del cantante en formación en el transcurso del diagnóstico hasta las evidencias de la aplicación de la propuesta de Entrenamiento Funcional, pude desarrollar una mirada más detallada sobre la interpretación y la expresión corporal del cantante. Esta perspectiva crítica potenció la inclinación de la correcta ejecución o realización de tareas funcionales en el cantante; es decir, sobre el trabajo de la respiración, de la conciencia corporal y de la calma mental.

Esto surgió por medio de las reflexiones que cada participante fue acotando al finalizar los talleres. Ellos recalcaron que en la LEM es poco el trabajo que se le realiza al cantante sobre el cuerpo y el manejo de las emociones. Con base en esto, quisiera que surgieran más trabajos de grado que resalten el trabajo corporal y la importancia del cuidado del mismo. Igualmente, sería pertinente que exploraran técnicas de yoga para la estabilidad emocional, física y mental. Esto permitiría que el cantante en formación fuese un músico con un buen desarrollo de su capacidad expresiva. Al empalmar su desarrollo interpretativo con lo físico, muscular y motriz, su desempeño musical no solo se potencializaría en lo vocal sino en lo corporal y con estos elementos trabajados de una manera conciente podría tener una mejoría notoria en todo lo musical para así llegar a un mejor empoderamiento escénico.

Por otra parte, amerita que para el investigador acontezca una mejoría en el proceso del entrenamiento y actividad física hacia algún músico que pueda colaborarle en el aspecto corporal. De esta manera, haya una conexión entre la música que se está escuchando para la motivación y las repeticiones de algún ejercicio. Es decir que, si el pulso de la canción es rápido, esto posibilite la velocidad y sincronización del salto con el tema.

Otro tema que queda para beneficiar el desarrollo interpretativo musical del cantante es el proceso de movimientos danzados que beneficien la corporalidad y expresión en el escenario. De tal manera, el cantante en formación podría conocer su cuerpo con mayor

conciencia y conectarlo con la música. Esto con el fin de que pueda sentirse cómodo, seguro y lógicamente que los espectadores estén atraídos por su nivel corporal trabajado.

Ya por último queda como recomendación que en la Licenciatura de Música se realice un seguimiento en el proceso corporal – mental no solo del cantante sino del músico durante todo su proceso formativo. Puesto que, es un ser regularmente sedentario, que pasa bastante tiempo en posiciones poco ergonómicas y perjudiciales para su salud. Es de vital importancia que su cuerpo esté preparado y dispuesto para tan extenuantes horas de estudio. Además, es indispensable que cada estudiante en música conozca su tipo de cuerpo para saber que es funcional para él. En esta medida, el cantante como otro instrumentista pueda tener un plan de entrenamiento correspondiente a sus necesidades, capacidades y destrezas. Y por supuesto que trabaje en su propiocepción para mejorar lo exterior como lo muscular, y lo interior, es decir, su forma de vivir equilibradamente desarrollando toda la potencia del ser humano hacia su propia integridad.

5. ANEXOS

Anexo 1

Diarios de campo



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
INSTRUCTOR ANDRÉS MORENO YOPASÁ
LICENCIATURA EN MÚSICA
DIARIO DE CAMPO

Fecha: 6 de Noviembre de 2019

Tema: Allison Patiño

Tiempo: 11:30 Am - 12:00 M

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal		X			
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal					X
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo			X		
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal				X	
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada			X		
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía				X	

Zona de reflexión: La estudiante tiene una postura muy armoniosa cuando está interpretando pero hace unos semiflexiones en las rodillas contrayendo un poco el cuerpo



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
INSTRUCTOR ANDRÉS MORENO YOPASÁ
LICENCIATURA EN MÚSICA
DIARIO DE CAMPO

Fecha: 6 de Noviembre de 2019

Tema: Diego Duarte

Tiempo: 12:00 Am - 12:30 M

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal		X			
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal		X			
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo				X	
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal		X			
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada			X		
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía				X	

Zona de reflexión: Hay mucha tensión en el cuerpo por falta de dormir y baja energía. Cuando se concientiza un poco del cuerpo, alcanza un sonido espectacular.



Fecha: 6 de noviembre de 2019 Tema: Lizeth Reyes Osman Tiempo: 11:30 Am – 12:00 M
Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal		X			
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal					X
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo			X		
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal				X	
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada			X		
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía				X	
Zona de reflexión: La estudiante tiene una postura muy armoniosa cuando está interpretando, pero hace unos semiflexiones en las rodillas contrayendo un poco el cuerpo					



Fecha: 07 de Octubre de 2019 Tema: Andrea Cantillo Tiempo: 10:30 am – 11:00 am
Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal				X	
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal			X		
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo					X
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal				X	
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada		X			
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía			X		
Zona de reflexión: Los nervios inconscientemente hacen que la postura sea mala y la energía caiga					



Fecha: 07 - Octubre - 2019

Tema: Blanca Castillo

Tiempo: 10:00 am 10:30 am

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal				X	
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal			X		
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo		X			
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal				X	
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada			X		
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía			X		
Zona de reflexión: Calentamiento más para la espalda. Canto más relajado					



Fecha: 28 de Octubre de 2019

Tema: Didier Cisneros

Tiempo: 10:00 am - 11:00 am

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal		X			
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal	X				
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo				X	
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal		X			
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada	X				
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía	X				
Zona de reflexión: El estudiante gestualiza con la mano los ejercicios de vocalización, pero tiene una posición inadecuada de la otra mano, dejándola en el bolsillo. El tren inferior casi no lo mueve. Además, el hecho que haya gente alrededor lo intimida y lo cohibe.					



Fecha: 07 OCTUBRE DE 2019 Tema: _____ Tiempo: 8:00 Am A 8:45Am

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean el estudiante en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal			X		
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal				X	
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo		X			
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal		X			
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada		X			
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía				X	
Zona de reflexión: percepción, audición					



Fecha: 6 de ~~Noviembre~~ de 2019 Tema: Lizeth Reyes Osman Tiempo: 10:30 Am – 11:15 Am

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal			X		
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal				X	
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo			X		
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal				X	
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada					X
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía				X	
Zona de reflexión: La estudiante utiliza las manos y brazos como recurso de expresión y coordinación, gestualizando la melodía.					



Fecha: 7 OCTUBRE DE 2018 Tema: MARIO ANDRÉS MARTINEZ BRACHO Tiempo: 30 MIN

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

+

PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad coral					X
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal				X	
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo Su cuerpo es tenso y se observan bloqueos en hombros		X			
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal					X
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada					
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía					X



Fecha: 8 de Noviembre de 2019

Tema: Paola Palma

Tiempo: 4:00 pm – 4:30 pm

Objetivo: Identificar las prácticas corporales y expresivas que emplean los estudiantes en formación de la UPN

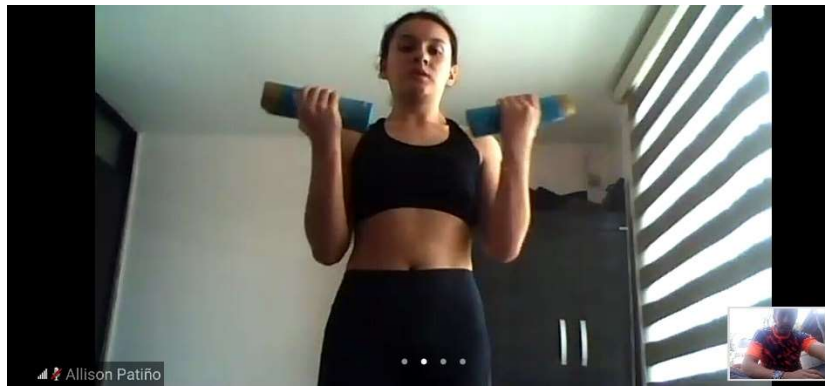
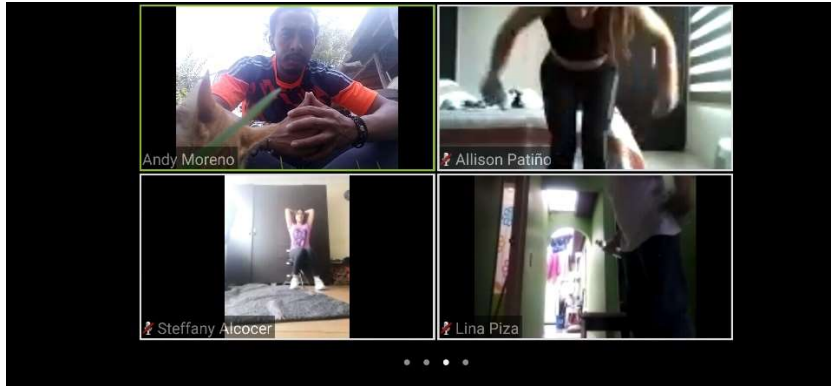
PRINCIPIO	NO	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. El estudiante Realiza de manera individual un calentamiento y disposición mental - corporal para la actividad vocal	X				
2. El uso que el estudiante hace de su cuerpo es armonioso y adecuado para la práctica vocal			X		
3. Al momento de la clase se observa en el estudiante tensión en su rostro y en algunas partes del cuerpo			X		
4. El estudiante Se preocupa permanentemente por cuidar su postural corporal		X			
5. La expresión facial y corporal son adecuadas y refuerzan el tema de la obra trabajada			X		
6. La actitud al momento de interpretar es de una buena energía			X		

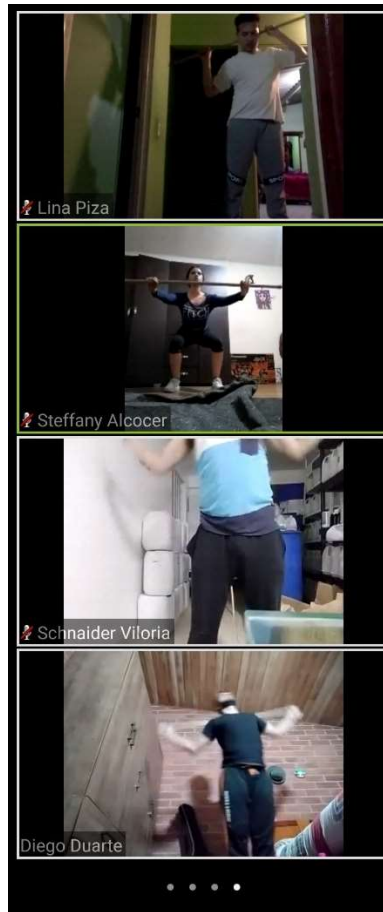
Zona de reflexión: La estudiante se intimida y limita bastante al principio del estudio pero cuando está un poco más cómoda se le nota un poco el nivel corporal. La postura es buena pero no la aprovecha tanto para la expresión e interpretación

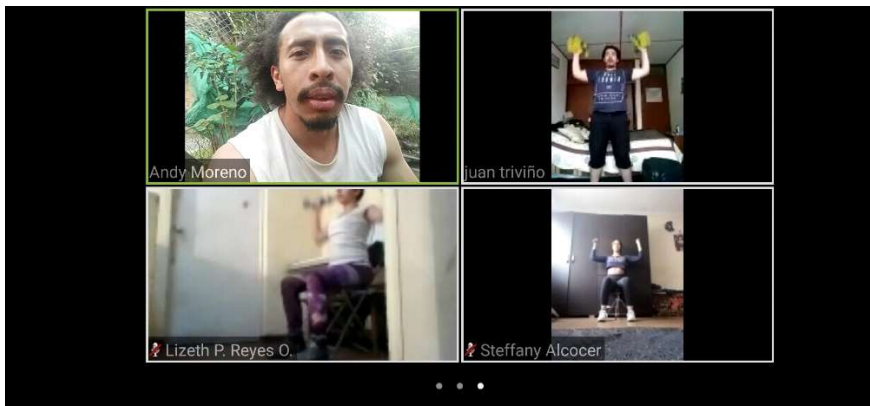
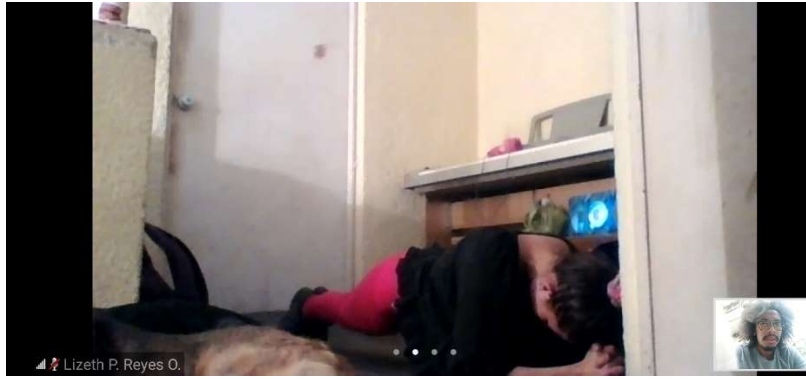
Anexo 2
Imágenes















Anexo 3

Vocabulario

- **Alteraciones artrocinemáticas:** Sobreactividad de los músculos esqueléticos.
- **Core:** Zona media del cuerpo que se compone del abdomen, oblicuos y lumbar.
- **Calistenia:** Trabajo físico con el peso del mismo cuerpo.
- **Cadena cinética cerrada:** aquellos movimientos donde el segmento distal permanece fijo
- **Cadena cinética abierta:** es donde el segmento distal se puede mover libremente sin ningún tipo de resistencia.
- **Contracción muscular isométrico:** La palabra isométrica significa igual medida o igual longitud. En este caso el músculo permanece estático, sin acortarse ni alargarse, pero, aunque permanece estático genera tensión.
- **Contracción muscular excéntrico:** Cuando una resistencia dada es mayor que la tensión ejercida por un músculo determinado, de forma que este se alarga, se dice que dicho músculo ejerce una contracción excéntrica. En este caso el músculo desarrolla tensión alargándose, es decir, extendiendo su longitud.
- **Contracción muscular concéntrico:** Ocurre cuando un músculo desarrolla una tensión suficiente para superar una resistencia, de forma tal que éste se acorta, y moviliza una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia.
- **Entrenamiento pliométrico:** Es el entrenamiento físico que se lleva a cabo con el objetivo de lograr que un deportista pueda concretar movimientos que resulten más veloces y con mayor potencia.
- **Fuerza explosiva:** se caracteriza por la realización del máximo grado de fuerza posible en el mínimo tiempo posible.
- **Eficiencia neuromuscular:** Es mejorar la comunicación entre los músculos y el cerebro con el fin de potenciar la eficiencia muscular del deportista.
- **Flexibilidad dinámica:** Es la capacidad de los músculos no activos para relajarse y estirarse durante las acciones deportivas para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento.

- **Plano sagital:** Son planos verticales que pasan a través del cuerpo, paralelos al plano medio
- **Plano coronal:** Son planos verticales que atraviesan el cuerpo en ángulo recto con respecto al plano medio, dividiéndolo en partes anterior (frontal) y posterior (posterior).
- **Plano transversal:** son planos que atraviesan el cuerpo en ángulo recto con los planos coronal y mediano. Divide el cuerpo en partes superior e inferior.
- **Propiocepción:** Es la capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo en cada momento.
- **Segmento distal:** grupos o eslabones musculares que están distanciados
- **Segmento proximal:** grupos o eslabones musculares que están cercanos.

6. REFERENCIAS

Alvarado, Rolando Ángel. (2013). La música y su rol en la formación del ser humano. http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122098/La_musica_y_su_rol_en_la_formacion_del_ser_humano.pdf;sequence=1

Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports Second Edition. Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/new-functional-training-for-sports-2nd-edition>

Campos, Guillermo y Lule, Nallely. (2012). “La observación, un método para el estudio de la realidad. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>

Carambola, Patricia. (2017), Tipos de cuerpos. <https://www.bellomagazine.com/es/fitness/tipos-de-cuerpos-masculinos>

Casassus, J. (2009). La educación del ser emocional, Santiago: Cuarto Propio. Indigo

Díaz, Lartategui, Joana. (2019). ¿Qué es la propiocepción? ¿cómo funciona y cuál es su importancia en fisioterapia? <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-la-propiocepcion-como-funciona-y-cual-es-su-importancia-en-fisioterapia>

Fernández, Laviada, Natalia. (2007). Corrige tu postura y elimina tensiones con la Técnica Alexander. <https://miempresaesaludable.com/tecnica-alexander/>

García Ferrando, M. (1993). La Encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (Comp.), El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación (pp. 123-152). Madrid, España: Alianza Universidad.

Godoy, Rolf Inge. (2001) “Imagined Action, Excitation, and Resonance”, en Musical Imagery, Eds. Rolf Godoy, R.I. y H. Jørgensen, 237-250.

Liuzzi, M.J. y Busso, A. Y. (2014). La respiración en el canto. Revista de Investigaciones en Técnica Vocal, Año 2, n°2, pp. 40-57. La Plata: Facultad de Bellas Artes UNLP.

Lopategui, Corsino, Edgar. (2014). Entrenamiento funcional, marco conceptual. http://www.saludmed.com/Entrena_II/Presentaciones/Entrenamiento_Funcional_MARCO-CONCEPTUAL.pdf

Martinez-Sanz Jose, Urdampilleta Aritz, Javier Guerrero, Vanesa Barrios. (2011) El somatotipo-morfología en los deportistas. ¿Cómo se calcula? ¿Cuáles son las referencias internacionales para comparar con nuestros deportistas? <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684548>

Mahoney, M. J. y Avenier, M. (1987)- “Psychology of the elite athlete. An explorative study”. Cognitive Therapy and Research 1:135-141.

Núñez, Juan. (2013). Consciencia corporal: escucha tu cuerpo. <https://aprendizajeyvida.com/2013/05/09/conciencia-corporal-escucha-tu-cuerpo/>

Ortega, Zayas, Jorge. (2015) Técnicas de relajación https://www.academia.edu/19456151/T%C3%89CNICAS_DE_RELAJACI%C3%93N

Prieto Bascón, Miguel. (2011). La percepción corporal y espacial. <https://docplayer.es/3420868-La-percepcion-corporal-y-espacial.html>

Pérez, Diego, (2015). ¿Qué es la consciencia corporal?, Revista de psicología Insight. <http://www.revistainsight.es/que-es-la-conciencia-corporal/>

Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2009). Definición de diario de campo (<https://definicion.de/diario-de-campo/>)

Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2012). Definición de registro (<https://definicion.de/registro/>)

Reybrouck, Mark. (2005). "Body, mind and music: musical semantics between experiential cognition and cognitive economy". TRANS- Revista Transcultural de Música 9 (Artículo 13). <http://www.sibertrans.com/trans/>

Rolando, Alvarado. (2013). La música y su rol en la formación del ser humano. http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122098/La_musica_y_su_rol_en_la_formacion_del_ser_humano.pdf;sequence=1

Rivas, Diego Fernando. (2011). Yoga Inbound, un viaje hacia la trascendencia. Bogotá. Radhika Prasad D. D.

Ruiz, Manuel. (2011). "Políticas públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán, Sinaloa, México" https://www.academia.edu/28410592/UNIVERSIDAD_AUT%C3%93NOMA_DE_SINALOA_FACULTAD_DE_CONTADOR%C3%8DA_Y_ADMINISTRACI%C3%93N_DIVISION_DE_ESTUDIOS_DE_POSGRADO

Segura, Ricardo. (2011). Entrenamiento pliométrico (i). cómo, cuándo y por qué. <http://altorendimiento.com/entrenamiento-pleometrico-como-cuando-por-que/>

Staugaard-Jones, Jo Ann. (2011). Anatomía del ejercicio y el movimiento. <https://es.scribd.com/book/282867854/Anatomia-del-ejercicio-y-el-movimiento>

Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Buenos Aires: Paidós. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Tinoco, Alex. (2014). Kinovea. <https://www.kinovea.org/>

Valldaura, Isabel. (2007) Método Pilates. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-metodo-pilates-13102031>.