



TRABAJO FIN DE EXPERTO

Aplicación del Método PROEL a la técnica vocal grupal

ALUMNA: Elena Herrero Navamuel

TUTOR: Alfonso Borragán Torre

Universidad Internacional Menéndez Pelayo
Curso 2019/2020

ÍNDICE

1. Pregunta de investigación y aspectos generales del método PROEL.
 - 1.1. Pregunta de investigación
 - 1.2. Aspectos generales del método PROEL
2. Protocolización del método proel.
3. Metodología y aplicación del método.
4. Ventajas e inconvenientes de la aplicación del Método PROEL a un grupo
 - 4.1. Ventajas
 - 4.2. Inconvenientes
5. Diferencias entre la aplicación del método a nivel individual y colectivo
6. Conclusiones.
7. Bibliografía

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.1. Ventajas del Método PROEL grupal.

Tabla 4.2. . Inconvenientes del Método PROEL grupal



1. Pregunta de investigación y aspectos generales del método PROEL

1.1. Pregunta de investigación

¿Es posible aplicar el Método Proel a la técnica vocal de grupos?

1.2. Aspectos generales del método PROEL

El Método Propioceptivo Elástico de a Voz busca llevar al máximo equilibrio el aparato fonatorio con el fin de obtener sus máximas prestaciones. Para ello tiene que hacer un ajuste perfecto y revisar las piezas que forman nuestro instrumento vocal basándonos en la fisiología. Lo que busca el método es conseguir el máximo rendimiento con el mínimo consumo, crear un armazón robusto y rápido para que la voz funcione de forma ecológica y sin rigidez y para esto hay que llevar al cuerpo a la máxima elasticidad desde un aumento de la propiocepción.

Para conseguir el armazón ideal para una construcción duradera se hace a partir de los siguientes pilares:

- }m Hidratar
- }m Lubrificar
- }m Lograr máxima elasticidad
- }m Viscosidad de la Lámina Propia¹
- }m Coordinación PFA² o sensación de bienestar
- }m Energía o cantidad de producto
- }m Resistencia: soportar las sobrecargas normales y extraordinarias

Hidratar:

Es aportar agua para que empape el tejido, se vuelva más esponjoso, más turgente y sus constituyentes floten en ese fluido y puedan cumplir mejor sus funciones.

La mejor manera de hidratar no es mediante la ingesta de gran cantidad de agua, sino aportando agua a través del sistema respiratorio. El uso de una gasa húmeda durante 10 minutos es muy eficaz.

Siempre debemos estar completamente húmedos, especialmente si vamos a hacer un trabajo vocal importante.

¹ De ahora en adelante LP.

² Pneumo Fono Articulatoria.

Lubricar:

Es hacer resbaladiza la superficie mucosa. Un buen lubricante tiene que tener:

- }m Efecto surfactante, porque va a reducir la tensión superficial del agua y provocar que se esparza la humedad.
- }m Efecto turgencia que aumenta la onda mucosa laríngea ya que el lubricante ablanda la LP. A mayor onda mucosa, más capa de moco porque el movimiento exprime las glándulas.
- }m Efecto protector contra el roce del epitelio y las sustancias nocivas externas.
- }m Efecto autorreparador, ya que al permanecer sobre el tejido estimula el crecimiento y la autorreparación.

El mejor surfactante es el movimiento del moco, es decir, hablar en lugar de hacer reposo vocal, pero también son muy útiles el calor y la humedad, el gel de pectina con aloe vera y la respiración del agua ionizada.

Lograr la máxima elasticidad:

El sistema fonatorio es un sistema elástico por la disposición de los músculos, por su estructura, por su dinámica, por el principio de mínimo roce, por la fijación de planos musculares auxiliares y por la formación de ciclos sin fin y estimulamos su elasticidad mediante:

- }m Equilibrio inestable: regulando la postura de forma continua llevándola al punto de máximo equilibrio y mínimo consumo energético.
- }m Suspensión. Flotar.
- }m Volar.
- }m Soltando musculatura: Estimulando los receptores de músculos, articulaciones y piel.

Viscosidad de la Lámina Propia:

Es fundamental tener una correcta Lámina Propia. Sabemos que se puede despegar y hacer crecer con ejercicios y son muy importantes para estimular su crecimiento.

El mejor ejercicio para estirar o hacer crecer la LP es realizar fonación de /u/ de forma grave y a alto volumen y para estirar las cuerdas vocales³ hacemos glisandos con la /i/.

Si utilizamos vahos y vibradores los resultados serían mayores.

³ De ahora en adelante CV.



Coordinación PFA o sensación de bienestar:

Se estimula mediante equilibrio máximo y a poder ser, en movimiento; posturas favorecedoras con las manos en las rodillas, cayendo, pedestal; energía cinética o movimiento rápido; balancearse en trapecio; hablar con un interrogante al final de cada frase; hablar con vibrador en el cuello; hablar con máscara cerrada para trabajar el efecto de apertura, etc.

Energía o cantidad de producto:

Se estimula volando con el arnés de giro, subiendo una escalera para ganar energía potencial, haciendo movimientos energéticos o rápidos e inesperados cargados de emoción.

Una voz elástica siempre será una fuente de energía inagotable.

Resistencia. Soportar las sobrecargas normales y extraordinarias

Lo estimulamos hablando con máscara cerrada para trabajar efecto de apertura, máscara con diferentes flujos positivos y negativos (botella con agua y tubo), hablando con ruido de fondo o durante mucho tiempo más o menos el doble del que se debería usar en condiciones habituales.

2. Protocolización del Método PROEL

El método PROEL está protocolarizado en cinco fases:

1. Control de los factores de riesgo, especialmente los inflamatorios y los de hidratación y lubricación
2. Bombardeo sensitivo del tracto vocal (pesas, hielos, vibradores, TENS)
3. Distensión de la rigidez muscular a través de la búsqueda de la elasticidad mediante el equilibrio inestable, la generación de energía a través del movimiento y la suspensión corporal en sistemas que eliminan peso
4. Proyección y resonancia con sistemas de contrarresistencia como hablar dentro de una máscara para abrir las cavidades del tracto vocal
5. Sensación de bienestar.

3. Metodología y aplicación del Método

Después de hacer varias pruebas en diferentes grupos sobre la aplicación del método, me di cuenta que es bastante largo. Al ser grupos con diferentes registros de voces (dos para los hombres: tenores y bajos y dos para mujeres: sopranos y contraltos) he de recorrer varias octavas con un mismo ejercicio para que todos se sientan representados y practiquen en sus tesituras.

No obstante, podríamos diferenciar entre calentamiento previo a un ensayo normal, donde la duración sería de media hora más o menos o un taller propiamente dicho con mucha mayor extensión que iría desde una hora hasta hora y media, dependiendo de las necesidades del grupo en particular.

Es en este último en el que me voy a basar a la hora de exponer la metodología empleada, para extraer o sintetizar, si fuera necesario, trocitos pequeños de menor duración y repartirlos a lo largo de la semana, el mes o cada vez que hubiera un ensayo conjunto.

1. Empieza el trabajo con un baile. Invito a todo el mundo que escuchen el ritmo y se vayan moviendo de manera natural, según lo que la música les vaya sugiriendo. Añadimos fonación. Suele ser una canción ya conocida, fácil que no les resulte complicada de seguir y de momento al unísono, cantando todos a una sola voz. Añadimos polifonía. Además de mantener su propia melodía, el ritmo e ir moviendo casi todas las partes de su cuerpo (voy recordándoselo a medida que se van quedando quietos), tienen que recordar su propia voz.

Termina esta primera parte con todo el mundo habiendo entrado en calor, un poco fatigados, con movimientos respiratorios naturales espontáneos que han activado su diafragma casi sin darse cuenta, su aparato fonador y sus resonadores.

2. Vamos a despegar y hacer crecer la onda mucosa para estimular la Lámina Propia. Con un sonido grave y fuerte fonamos /u/ seguido, repitiendo varias veces. En glissando, fonamos /i/ de más grave a más agudo, también varias veces. Después alternamos grave, glisando hasta **conseguir que nuestras CV estén más húmedas y preparadas para todo el trabajo que tenemos por delante.**



3. Ejercicios semioclusos: Ocluyen o cierran un poco la boca generando una compresión extra que nos proporciona una sensación parecida al movimiento vibratorio de las C.V.

Con <<Brrrr>>, como de relincho de caballo y con <<Rrrr>> después siendo conscientes del movimiento rápido de la lengua y del golpeteo que realiza en la región alveolar **se consiguen varias cosas:**

- }m **Ser conscientes del apoyo diafragmático profundo ya que sin una buena generación de aire no conseguimos la vibración.**
- }m **Hacer “cosquillas” en el paladar. Al notar esta sensación del cosquilleo los pómulos y el paladar se van subiendo para ir dejando más espacio al sonido que llegará más adelante.**
- }m **Energía cinética con un movimiento rápido de la lengua que genera impulso inmediato.**

4. Fonación de números o cualquier otra lista dicha de seguido con un interrogante final. <<Uno?, Dos?, Tres?>>. Empieza el grupo entero y voy alternando semigrupos, o de uno en uno, de manera que tienen que estar muy atentos a ver a quien mando, quien sigue, etc.

❓ ¿Qué se consigue?

Una especie de trampolín de salida o impulso antes de empezar a cantar. El velo del paladar, la parte posterior del paladar duro se va elevando

5. Frase hablada, frase cantada. Comenzamos hablando a distintas velocidades una frase a la que después ponemos música (un poema, un trozo de canción del repertorio...). Vamos siendo conscientes del diferente ritmo que le imprimimos a las palabras cuando hablamos a cuando las cantamos. Cerramos los ojos y nos observamos por dentro y vemos como al hablar no tenemos que apoyar tanto el diafragma porque nuestra respiración <<normal>> es suficiente, cómo el hueco interno es menos, el paladar está neutro sin levantarlo mucho.... Poco a poco vamos dándole un poco más de velocidad y de musicalidad aún sin cantar y terminamos cantando la misma frase que hemos estado repitiendo con diferentes velocidades y entonaciones.

Aprendemos la transición que hace nuestro aparato respiratorio, el fonador y el resonador a la hora de hacer la evolución de voz hablada a voz cantada.

6. Comenzamos con ejercicios de vocalización propiamente dicha. *Kucurucho/ Kucaracha* El sonido /k/ acerca las cuerdas vocales y al hacerlo primero con U (*Kucurucho*) y luego con A (*Kucaracha*) nos ayuda a bajar en forma vertical la mandíbula la pronunciar la U e intentar mantenerla en el mismo lugar al pronunciar la A que siempre tiende a **abrirse** más y a lateralizar el gesto.

❓ ¿Qué se consigue?

Que las cuerdas se vayan fortaleciendo y tiendan a realizar el cierre completo, ayudando a ponerle tono muscular, bajar la laringe y crear espacio interno. Muy adecuado para gente con “escapes” de aire o con voces airosas.

Hacemos el mismo ejercicio con la consonante /f/, que utilizamos justamente para lo contrario. **La <<F>> fluidifica un poco el sonido y ayuda a la gente que aprieta demasiado las CV (agarrotamiento de las paredes de la laringe, tensión glótica, rigidez mandibular.** Por ejemplo <<Frío Feliz>> o <<Foca Felicia>> o incluso simplemente fu, fu, fu.

7. Equilibrio inestable. Aplicamos a un ejercicio que ayuda a dar fuerza a la voz <<*Everybody say hey ho*>> desde una postura diferente. Ligeramente inclinados hacia adelante, con las manos en las rodillas comenzamos la evolución por escalas desde la más grave a la más aguda. Voy cambiando la postura. Paso a seguir cantando sobre un solo pie y con la mano lanzar el sonido cada vez que tenemos que subir a un agudo como guiando con la mano el dibujo que queremos que haga el sonido tirándolo como una flecha, moviéndolo como una gasa si queremos que sea más suave, dibujándolo en el aire si lo que necesitamos es que no se corte en ningún momento (trabajo de *legatto*). Voy cambiando las tonalidades de manera que los coralistas no saben en qué tono vamos a empezar y como al mismo tiempo doy una orden de cambio de postura, generalmente un poco más inestable que la anterior su oído interno, su apoyo diafragmático y su memoria auditiva están totalmente alerta, esperando la orden con todos sus sentidos activados.



? ¿Qué se consigue?

Muchísima flexibilidad, desconectar de los movimientos aprendidos que generan rigidez, conectar con el equilibrio interno y el centro de gravedad que necesito en cada momento y sobre todo disfrutar mucho del movimiento que lleva asociado el sonido.

8. Improvisación. A partir de un ejercicio de Yodel (cambio de registro de voz de pecho a voz de cabeza imitando el canto tirolés o la música country) y una vez que está “rodando” durante varias vueltas, voy dejando al grueso del grupo siguiendo con el ejercicio y marco individualmente para que partiendo de esa música de base improvisen lo primero que se les pase por la cabeza, el oído, el alma y el corazón. Son tremendos los descubrimientos. Desde quien se limita a seguir con la propia melodía, hasta los creativos que lanzan su voz al aire sin ninguna timidez.

? ¿Qué consigo?

Libertad en la voz. Flexibilidad y soltura en el sonido y mucha más elasticidad que si se limitan a seguir una pauta marcada.

9. Imitación. Repetición de una canción cantada diferente. Yo propongo una frase o un trozo de pieza y la canto con mucho *twang*, por ejemplo, o muy nasal o en *growl* (tipo gruñido bien metido el sonido abajo en la garganta) y deben repetirlo lo más exacto posible siendo conscientes de que partes del aparato fonatorio están cambiando para realizar uno u otro efecto, de cómo cambia la proyección de su voz si realizan uno u otro efecto y de que cantidad de aire necesitan para conseguir que su sonido sea equilibrado. Después terminamos cantándolo “bien” y les pregunto acerca de sus sensaciones y de qué partes de sus cuerpos han tenido que cambiar para realizar los diferentes sonidos.

? ¿Qué se consigue?

Una gran propiocepción en su cuerpo, teniendo que verbalizar las diferentes partes que han tenido que modificar en sus imitaciones.

10. Impedancias: En esta época post confinamiento ya hemos introducido por necesidad una impedancia diaria, que se multiplica cuando tenemos que respirar a través de ella y además emitir sonido. La mascarilla que nos acompaña diariamente.

Hemos tenido que reaprender a vivir con ella y sobre todo a cantar. Además de esta barrera natural, y partiendo de un ejercicio que activa el diafragma porque conecta los músculos abdominales y le da potencia y fuerza a la voz, tendiendo está a levantarse (hey hey hey hey...abarcando una octava completa con calderón en el agudo), les hago ponerse las dos manos sobre la boca, ejerciendo de barrera oclusiva total, mascarilla aparte. Después, sólo una mano, con un cierre parcial, después tapando tan sólo un tercio... y así voy alternando distintas resistencias a través de diferentes registros.

❓ ¿Qué consigo?

Que sus paredes laríngeas vayan abriéndose un poco más intentando con la fuerza del abdomen proyectar como si no hubiera resistencia alguna impidiendo el paso libre la voz. Cuando por fin liberamos el sonido, nos encontramos con una laringe despejada, con sus paredes totalmente abiertas dejando la vibración de las cuerdas totalmente libre.

11. Agilidad y rapidez. Introduzco la escala pentatónica en dos vueltas y la completo con una escala mayor normal. Empiezo poco a poco, con sólo una escala y una sola vocal a un ritmo muy lento. Le añado una segunda vuelta de la misma escala con otra vocal y le aumento el ritmo. Termino añadiéndole una escala Mayor normal y el ritmo va aumentando paulatinamente hasta alcanzar mucha velocidad.

❓ ¿Qué consigo?

Que se genere mucha energía cinética intuitiva porque tienen que estar pensando a la vez en las notas y en los saltos que deben hacer. Intento que se genere velocidad activando al mismo tiempo la lengua y la cabeza pensando en qué nota y qué vocal viene a continuación.

Constantemente tengo que estar recordando lo de la velocidad. No sólo en este ejercicio. La tendencia es a ralentizar el ritmo en general. Una cierta melancolía que se va apoderando del grupo perdiendo con ello la flexibilidad que da la propia energía y hay que estimular constantemente con movimientos.



12. Finalizando. Dependiendo del ambiente general (hay que estar constantemente reajustando y equilibrando según como se vaya viendo al grupo) termino con un *boogie boogie* rápido alegre y de nuevo con mucho movimiento bilateral donde de nuevo practicamos la imitación, la improvisación, los desplazamientos, la flexibilidad... o si veo que ha habido mucho movimiento ese día e intuyo algo de cansancio centro y relajo el ambiente con una canción celta, con fonación en /u/ y a dos voces con un desplazamiento tranquilo y equilibrado donde el sonido se centra en los resonadores y en la vibración. De nuevo hay movimiento de manos guiando el sonido a través del aire como si fuera una gasa muy ligera y poco a poco va regresando cada uno a su sitio.

Dependiendo de las necesidades del momento, del tipo de grupo que tenga delante e incluso del repertorio que se va a trabajar a continuación la metodología puede cambiar. Si trabajo con un mismo grupo dos veces por semana, por ejemplo, nunca repito los mismos ejercicios ni siquiera el mismo orden. El objetivo es sorprender, activar, flexibilizar y eliminar rigideces. **La voz, al terminar este trabajo vuela y se libera muchísimo.** Personalmente soy absolutamente contraria a comenzar cualquier tipo de trabajo vocal o ensayo sin haber pasado por algún tipo de calentamiento o puesta en marcha de la voz. No necesariamente tan exhaustivo como el descrito, pero si suficientemente completo como para trabajar sin ningún riesgo de fatiga, dolor o molestia.

4. Ventajas e inconvenientes de la aplicación del Método PROEL a un grupo

4.1. Ventajas

Tabla 4.1. Ventajas del Método PROEL grupal

 VENTAJAS
Hacer llegar a varias personas al mismo tiempo el método PROEL
Interactuar consiguiendo movimientos en conjunto y bailes compartidos
Eliminar vergüenzas y sensibilidades al ver que todos hacen lo mismo
Cantar en polifonía alimentando al mismo tiempo el oído
Mantener la atención continuada consiguiendo que el tiempo pase volando
Sensación de ligereza y de flexibilidad al terminar la sesión por la distensión de la rigidez muscular mediante la búsqueda de equilibrio inestable en las posturas

Activación del sistema respiratorio, fonador y resonador casi sin darse cuenta. Jugando
Conseguir una hidratación de las CV al estar constantemente activas y lubricadas en todo momento
Controlar los factores de riesgo explicando en todo momento el procedimiento y la manera de realizar los ejercicios
Apertura de las paredes faríngeas a través de las impedancias

Fuente: Elaboración propia.

4.2. Inconvenientes

Tabla 4.2. Inconvenientes del Método PROEL grupal

 INCONVENIENTES
No se detectan inconvenientes en la aplicación del método de manera grupal.

Fuente: Elaboración propia.

5. Diferencias entre la aplicación del Método a nivel individual y colectivo

El trabajo individual siempre es más preciso. Podemos dedicarnos a trabajar directamente las dificultades concretas que tiene el alumno aplicando con precisión cualquiera de las herramientas que el método PROEL nos proporciona.

La base es siempre la misma sea cual sea la dificultad: comenzamos con la estimulación de la onda mucosa tal y como he descrito en el trabajo grupal y continuamos con movimientos de flexibilidad, estiramientos, eliminación de rigideces etc. (El baile aquí es más complicado al bailar uno consigo mismo...).

Las diferencias comienzan en la utilización de elementos de trabajo que no se pueden utilizar a nivel grupal por una cuestión de espacio. Así cuando comenzamos a trabajar algún tipo de dificultad vocal y noto rigideces o la garganta muy apretada les hago sentarse en el balón grande, apoyando isquiones y dejando las rodillas muy flexibles. Inmediatamente empiezan a flotar y la voz se aligera consiguiendo la mayoría de las veces solucionar el problema.

La mascarilla de reanimación es otro de los elementos que utilizo para conseguir abrir paredes de la faringe para conseguir la basculación laríngea que se necesita para el cambio de registro por ejemplo.



El bosu⁴ lo utilizo cuando quiero que se evadan de un pasaje especialmente complicado. El sólo hecho de mantener el equilibrio y continuar cantando muchas veces hace que inconscientemente se solucione por si sólo el atasco o dificultad.

Puedo utilizar muchas veces la gasa húmeda aplicada directamente en las fosas nasales para hidratar rápidamente la garganta y eliminar la sequedad que tienen algunos alumnos en el aparato fonador y aconsejar los vahos de manzanilla y tomillo.

El trato personalizado va más a la esencia del problema, al tratamiento concreto y a la posibilidad de utilizar herramientas precisas que en grupos grandes son inviables de manejar tanto por su volumen como por la especificidad de las dificultades individuales.

Pero en sí, la aplicación es la misma. Simplemente es trasladar el pensamiento colectivo a la individualidad del momento. Adaptarse, flexibilizar la pedagogía, desligar las rigideces aprendidas durante años de repeticiones inútiles y agotadoras que no llevan más que a fatigar el órgano vocal a veces de forma crónica e intentar llevar todo tu cuerpo a la máxima ligereza. Si tu movimiento como profesor es eutónico y tu sonido así lo refleja, el aprendizaje, siquiera por imitación va a ser más fácil y mucho más rápido.

El primer aprendizaje que tenemos que hacer es la aplicación del método PROEL a nosotros mismos. Si lo interiorizamos como una manera de ser y de vivir, el proceso pedagógico será tan sólo una prolongación de nuestra manera de cantar. Nosotros somos nuestro propio instrumento y como tal hemos de cuidarlo y tratarlo.

6. Conclusiones

El método PROEL no sólo es perfectamente aplicable a un grupo de personas al mismo tiempo sino que también es absolutamente recomendable.

Las ventajas de interacción grupal y de relajación que se consiguen al trabajar en conjunto hacen que la progresión vocal, respiratoria y de flexibilidad corporal desarrollen una desinhibición de emisión de sonido que facilita mucho el empaste coral.

⁴ Both Sides Utilized. Plataforma sobre la que se realiza el ejercicio puede utilizarse tanto por su lado plano como por el cóncavo.

La aplicación progresiva del método, comenzando por la expresión corporal, la humectación y crecimiento de la onda mucosa, el trabajo con impedancias, etc introduciéndolo de una manera lúdica y alternando juego con ejercicios hacen que el grupo esté inmerso en un tipo de pedagogía altamente eficaz sin apenas darse cuenta que están trabajando diferentes partes del cuerpo implicadas en la producción de sonido (aparato respiratorio, fonador y resonador)

La introducción de canciones conocidas o inventadas para la ocasión donde se puedan introducir enseñanzas del método tales como movimientos rápidos de lengua o alternancia de tempos lentos o rápidos progresivamente para generar energía cinética o los bailes introductorios o concluyentes que consiguen tanto relajar como flexibilizar el cuerpo son elementos tan sencillos como fundamentales a la hora de aplicar el PROEL

La diferencia entre el trabajo individual y el grupal tan sólo la considero a la hora de introducir elementos concretos (balón, bosu, mascarilla...) que ayuden a dificultades específicas del alumno particular pudiendo sustituirse con elementos corporales e interactivos en el elemento grupal que consiguen prácticamente el mismo efecto.

La aplicación del método PROEL debería comenzar por uno mismo. Si el profesor, cantante o pedagogo que quiere impartir esta metodología en un grupo no lo ha hecho propio, será muy difícil que consiga que el grupo se sume con agrado a vivir sin rigidez corporal

La voz es nuestro bien máspreciado. Es nuestra manera de comunicarnos con el mundo. Trasmite nuestro bienestar o nuestras preocupaciones, alegrías, penas o esperanzas. Es nuestro instrumento y nuestro vehículo de comunicación. Aprendamos a cuidarlo como se merece y a desligarlo de preocupaciones y tristezas. Flexibilizando su entorno y desarmando su caparazón rígido conseguiremos que nos dure muchos años en perfecto estado. Cantemos, hablemos e incluso gritemos bonito. Mucho, alto y siempre.



7. Bibliografía

- }m Borragán Torre, Alfonso et al. 2016. Método propioceptivo elástico para el tratamiento de los trastornos de la voz. *Terapia Vocal*. España: Imprenta Venus. 1ª edición.
- }m Borragán Torre, Alfonso et al. 2017. Método propioceptivo elástico para el tratamiento de los trastornos de la voz. *Elasticidad y resonancia*. España: Imprenta Venus. 1ª edición.
- }m Borragán Torre, Alfonso et al. 2017. Método propioceptivo elástico para el tratamiento de los trastornos de la voz. *Protección y reparación de las cuerdas vocales*. España: Imprenta Venus. 1ª edición.
- }m Wilfart , Serge. 1999. Encuentra tu propia voz. Barcelona: Ediciones Urano. 1ª edición obtenida de la traducción del título original: *Le Chant de l'Être* por Teresa Clavel.
- }m Villagar, Isabel. 2016. Guía práctica para cantar en un coro. Barcelona: Reedbook Ediciones, sl. 1ª edición.
- }m Villagar, Isabel. 2015. Guía práctica para cantar. Barcelona: Reedbook Ediciones, sl. 1ª edición.
- }m Cuartero. A. 1959. Voz libre método de canto. Barcelona: Editorial Laboral.
- }m Schinca, Marta. 1983. Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal. Madrid: Editorial Escuela Española, SA. 2ª edición.
- }m Fiore de Cedro, Iris; Tabares de Paoletti, Beatriz. 1967. La Banda Rítmica. Buenos Aires: Editorial Ricordi. 1ª edición.