



MAIS CANTOS

☀ Cantar xuntos para crear comunidade ☀

5 OBXECTIVOS TERAPÉUTICOS



FÍSICOS

*O corpo
tamén canta*



COGNITIVOS

*Cantamos
para lembrar*



MUSICAIS

*Facemos música
xuntos*



PSICOLÓXICOS

*Sentirse
capaz*



SOCIAIS

*Activamos
comunidade*

O Modelo Mais Cantos está inspirado nos principios da **musicoterapia social e comunitaria** e entende a experiencia musical como unha ferramenta capaz de favorecer o benestar individual e colectivo.



As actividades teñen unha aparencia sinxela —cantar, lembrar unha canción, moverse, tocar, rir, conversar ou celebrar— pero detrás delas existe unha intencionalidade de intervención planificada, coidada e que é froito de miles de horas de sesións, experiencias e intervencións públicas por parte da Comunidade Mais Cantos e do seu facilitador e catalizador, **Nelson Quinteiro**.



MAIS CANTOS
Cantar xuntos para crear comunidade

1. OBXECTIVOS FÍSICOS

🌟 O corpo tamén canta 🌟

Preparamos e activamos o corpo para cantar, entendendo o canto como unha experiencia corporal global onde se integran respiración, postura, movemento, tonicidade e consciencia.



RESPIRAR

Respiración consciente, observación e ampliación da capacidade respiratoria. Coordinación entre respiración e emisión vocal.



ESTIRAR

Mobilidade, estiramento e tonicidade muscular. Liberar tensións e favorecer unha disposición corporal funcional para o canto.



SENTIR

Propiocepción e consciencia corporal. Recoñecer o corpo, os seus límites, apoios, tensións e posibilidades de movemento.



ACTIVAR

Activación física global. Coordinación, equilibrio, lateralidade e capacidades físicas a través da música e do ritmo.



MOVER

Movemento, baile e percusión corporal. Integración de corpo, voz e movemento como unha mesma expresión.



ESTAR PRESENTE

Atención plena, aquí e agora. Exercicios de mindfulness e consciencia sensorial para conectar co momento.



TRABALLAMOS DESDE O CORPO QUE CADA PERSOA TEN, RESPECTANDO OS SEUS RITMOS E POSIBILIDADES.

RESPIRAR



ACTIVAR



ESTIRAR



SENTIR



MOVER



ESTAR PRESENTE



2. OBXECTIVOS COGNITIVOS

Cantamos para lembrar.

Cantar tamén é atender, aprender, asociar, organizar, resolver, evocar e crear.



LEMBRAR

Memoria a curto e longo prazo, evocación, aprendizaxe e recuperación da información. Memoria autobiográfica, sensorial e emocional.



ATENDER

Atención sostida e selectiva. Seguimento de dirección, anticipación e concentración. Atención ao propio, ao grupo e á persoa que facilita.



ASOCIAR

Formas, tamaños, cores, letras, números, palabras, secuencias e familias conceptuais. Identificación, clasificación, asociación e discriminación.

A experiencia musical mobiliza numerosos procesos cognitivos e permítenos traballalos dun xeito natural, significativo e conectado coa emoción.

Estimúlase a memoria, a atención, o pensamento, a linguaxe e a creatividade, coa vista posta na prevención e no mantemento das capacidades.



ORGANIZAR

Estructurar información, ordenar secuencias, categorizar e clasificar. Desenvolvemento de funcións executivas.



RESOLVER

Comprensión de consignas, toma de decisións, busca de alternativas, resolución de problemas e flexibilidade cognitiva.



EVOCAR

Recordos, sensacións, imaxes, emocións e experiencias biográficas. Memoria musical, sensorial e emocional.



CREAR

Métrica, rima, musicalidade, composición e creación poética. Xogos de palabras, versos, rimas encadeadas, sinónimos, antónimos e novas cancións.

A palabra tamén canta.

As letras das cancións son un potente combustible para estimular a mente, a linguaxe e a creatividade.

TRABALLAMOS DESDE A MÚSICA, A PALABRA E A EXPERIENCIA COMPARTIDA, PARA ACTIVAR TODAS AS CAPACIDADES COGNITIVAS.

LEMBRAR



ATENDER



ASOCIAR



ORGANIZAR



RESOLVER



EVOCAR



CREAR



3. OBXECTIVOS MUSICAIS-VOCAIS E CORAIS

⇒ Cantamos xuntos. Facemos música. ⇒

A música é a nosa linguaxe común. Traballamos de maneira práctica e creativa os elementos musicais e corais para cantar con máis conciencia, calidade e expresividade, fortalecendo a nosa voz, o noso oído, o noso ritmo e o noso sentido colectivo.



RITMO

Sentir, pulsar, mover.

- Traballamos diferentes tipos de ritmo e transportamos estruturas rítmicas.
- Percusión corporal, ritmo e movemento.
- Desenvolvemento rítmico a través de pequenos instrumentos da familia Orff: axóuxeres, pandeiros, shakers, ovos rítmicos, pandeireta, claves, paus de auga, maracas, güiros, bloque de madeira, etc.



HARMONÍA

Escoitar, combinar, xuntar as voces.

- Traballamos sobre a afinación.
- Polifonía: diferentes voces que se escoitan e se complementan.
- Cánons, desdoblamento e acordes.
- Escoita activa e equilibrio entre as voces.



MELODÍA

Cantar, afinar, expresar.

- Dinámicas vocais: pronunciación, vocalización, empaste coral e aprendizaxe de cancións.
- Traballamos a afinación, enfoque e proxección vocal.
- Transporte de escalas.
- Exercicios de gama cromática e desenvolvemento do rango dinámico persoal en función de cada corda.



ESTRUTURA

Ordenar, dar forma, comunicar.

- Coñecemos e entendemos a estrutura da canción.
- Traballamos movemento, coreografía, dinámica e expresión escénica.
- Interpretamos a dinámica e seguimos as consignas da dirección.
- Introducimos cambios, contrastes e matices para comunicar mellor.



♥
A música necesita corpo, voz, escoita e intención. Cando combinamos ritmo, melodía, harmonía e estrutura, creamos un son colectivo cheo de sentido, beleza e emoción.

RITMO



Sentir o pulso.
Xerar enerxía.
Mover o corpo.

MELODÍA



Afinar a voz.
Cantar con expresión.

HARMONÍA



Unir voces.
Escoitar e equilibrar.

ESTRUTURA



Dar forma á música. Seguir consignas.

CORO



Cantar xuntos.
Crear son colectivo.

4. OBXECTIVOS PSICOLÓXICOS

Cantar tamén é sentirse capaz.

Os obxectivos psicolóxicos emerxen da experiencia musical,
da aprendizaxe, da creación e da vida comunitaria.

Cada persoa desenvolve a súa autoestima, autonomía e identidade
mentres participa, crea, comparte e celebra.



AUTOESTIMA

Recoñecer o que somos capaces
de facer fortalece a confianza,
a motivación e o benestar.
Celebramos cada logro,
pequeno ou grande.



AUTONOMÍA

Fomentamos a independencia
e a soberanía persoal:
organizarse, decidir, participar,
desprazarse, asumir
responsabilidades.
Eu podo.



AUTOCONCIENCIA

Coñecer o propio corpo, a voz,
as emocións, as capacidades
e os límites. A música axuda
a expresarse e comprenderse
mellor.



IMPLICACIÓN COMUNITARIA

Fomentamos a participación,
o vínculo e o compromiso.
Cada persoa é necesaria
na vida da comunidade.



CONSIDERACIÓN SOCIAL

Ser vistos, escoitados e recoñecidos
como participantes, intérpretes
e creadores. Ocupamos o espazo
público e contribuímos á vida
cultural da comunidade.



VIDA ACTIVA

A idade non determina o que
podemos facer.
Fomentamos unha vida activa
en todas as idades e combatemos
o idadismo.



Non entendemos ás persoas como destinatarias da cultura,
senón como axentes capaces de creala.
Somos cidadáns, non servos.
As comunidades non se crean, actívanse.

CANTAR XUNTOS REFORZA A AUTOESTIMA, A IDENTIDADE E O PROPÓSITO,
E CONSTRÚE COMUNIDADE E CIDADANÍA ACTIVA.

AUTOESTIMA



AUTONOMÍA



AUTOCONCIENCIA



IDENTIDADE



PROPÓSITO



VIDA ACTIVA



IMPLICACIÓN



CONSIDERACIÓN SOCIAL



5. OBXECTIVOS SOCIAIS

➤ *Deseñamos condicións para que a comunidade aconteza.* ➤

As comunidades non se crean: actívanse.

Deseñamos experiencias, tempos, espazos e situacións que favorecen o encontro, a participación, a pertenza, o coidado e a corresponsabilidade.

Utilizamos o canto, a música, o ritual, a celebración e o espazo público como ferramentas para **activar comunidade**.

1

RITUAL CONTEMPORÁNEO

Recuperar a función social do encontro

- Recuperamos a función social de prácticas que tecían comunidade.
- Creamos rituais contemporáneos con recorrencias, códigos compartidos e momentos recoñecibles.
- O ritual comeza antes de cantar: conversar, abracarse, preguntar por quen falta, compartir, estar xuntos.



2

DESEÑO DE EXPERIENCIAS QUE XERAN IMPLICACIÓN SOCIAL

A comunidade tamén se constrúe facendo cousas xuntos

- Mini-romarías, encontros gastronómicos, excursións, celebracións, convivencias, intervencións artísticas e moito máis.
- Deseñamos, preparamos, realizamos e avaliamos xuntos.
- Xeramos responsabilidade compartida, cooperación, iniciativa, conversa, memoria colectiva e experiencias significativas.



3

OCUPACIÓN PERFORMATIVA DO ESPAZO PÚBLICO

Do lugar de paso ao lugar de encontro

- O espazo público é da cidadanía. Pode ser habitado, resignificado e transformado coa acción artística colectiva.
- Cantar na praza, atravesar a vila, celebrar xuntos... transforma a relación entre as persoas e o lugar.
- Reivindicamos unha ocupación artística, festiva e performativa do espazo público. Acudimos para habitalo.



4

APOIO MUTUO E COIDADO

Somos un tesouro os uns para os outros

- Atentos ás ausencias, ás enfermidades, ás celebracións, ás alegrías, aos duelos e aos momentos difíciles.
- Acompañamos, escoitamos, celebramos e coidamos.
- Fortalecemos a capacidade de estar atentos aos demais.
- Unha rede de proximidade onde cada persoa se sente vista, lembrada, recoñecida e acompañada.



RITUAL • PARTICIPAR • HABITAR • COIDAR • PERTENCER

Non deseñamos comunidades.

Deseñamos condicións para que a comunidade aconteza.

A través do ritual contemporáneo, das experiencias compartidas, da ocupación performativa do espazo público e das redes de apoio mutuo, activamos posibilidades de encontro que xa existen entre as persoas.

O canto convértese en lugar de **encontro**;
o encontro, en **vínculo**; e o **vínculo**, en **comunidade**.



ACTIVAR
VÍNCULOS



PARTICIPAR
E DECIDIR



CREAR
XUNTOS



COIDAR
E ACOMPAÑAR



HABITAR
O ESPAZO PÚBLICO



CONSTRUÍR
COMUNIDADE

MÁIS CANTOS • TECNOLOXÍA SOCIAL DE CREACIÓN DE COMUNIDADE A TRAVÉS DO CANTO, A MÚSICA, O RITUAL CONTEMPORÁNEO E A OCUPACIÓN PERFORMATIVA DO ESPAZO PÚBLICO.