

## CANTANDO EN EL BACHI

BONGIORNO, María Emilia

emibongiorno@hotmail.com

El “Taller de canto grupal” (CBFE), “Introducción a la Práctica Coral” (4º año), “Practica coral” (5º-6º-7º año) y el “Coro extra curricular” del Bachillerato, son espacios de producción de hechos estéticos relacionados con la comunicación y el desarrollo individual y colectivo. El canto grupal/coral genera felicidad y eleva el estado de ánimo, ayudando a neutralizar sentimientos de tristeza y depresión. Ofrece apoyo social y amistad, valores que atienden a evitar situaciones de aislamiento y soledad. Supone el compromiso regular de asistir a ensayos, en donde la actividad en sí misma y la cuestión social son los causales para que las personas estén motivadas y físicamente activas. Cantar implica educación y aprendizaje (memorizar letras, melodías, etc.), y por lo tanto contribuye a mantener la mente activa y a prevenir el deterioro de las funciones cognitivas. Diferentes estudios han concluido que esta actividad podría ayudar en el tratamiento de ciertos problemas en el habla, como la tartamudez y la afasia, además de otros problemas neurológicos como lesiones cerebrales no congénitas, mal de Parkinson o trastornos del espectro autista. El aprendizaje y el entrenamiento del canto, por otra parte, se torna una “gimnasia mental” que promueve las nuevas sinapsis y por ende la neurogénesis y la plasticidad cerebral, algo que es clave sobre todo en los adultos mayores para prevenir o retrasar el deterioro cognitivo.

Cantar requiere una concentración focalizada, que bloquea las preocupaciones y distrae de los problemas. Esto, sumado a la producción de endorfinas y demás sustancias que propician el bienestar, contribuye con la reducción del estrés. Cantar exige una respiración profunda y controlada que contrarresta la ansiedad. Es una forma de conocimiento, un derecho de cualquier sujeto. No es un canal de expresión destinado a talentosos. El instrumento del cantante es su propio cuerpo, si tiene voz para hablar puede desarrollarla para cantar. El canto es algo natural en el ser humano. La voz es una singularidad, paradoja, una misteriosa alquimia que da a cada cantante un timbre de voz único.

Es por esto y por lo vivido en cada encuentro con los integrantes de los espacios de producción coral que invito a que seguir cantando en el Bachi.

## LAS MALVINAS SON ARGENTINAS