

Mètode psicofísic “cos-art”: relació amb l’emissió de la veu

M. Lluïsa Abram,

professora de la FPCEE Blanquerna Universitat Ramon Llull

Universitat de Barcelona:

Facultat de Formació del Professorat,

Departament de Didàctica de l’Expressió Musical i Corporal

Es presenten els resultats d’una investigació de caràcter qualitatiu -encara que s’ha utilitzat en algun moment l’estadística- pel que fa a la valoració que un grup d’alumnes de la Universitat Ramon Llull fa del mètode psicofísic Cos-Art com a treball que serveix per millorar l’emissió de la veu. Les tècniques i els instruments per a la recollida d’informació que s’han utilitzat han estat el diari de camp i el qüestionari. L’anàlisi de resultats mostra el treball global del Mètode com a efectiu. En blocs més específics, com poden ser els temes de respiració o llengua, entre altres, la freqüència més elevada en les respostes ha estat que el treball de Cos-Art els ha ajudat bastant. Per últim, un gran nombre d’alumnes consideren que el Mètode Cos-Art ajuda, de forma molt positiva, a prendre consciència d’un mateix.

Paraules clau: Cos-Art, veu, mètode psicofísic, cos-persona, consciència i cercles d’energia.

Aquest article és el resultat de la recerca que es requereix per a l’obtenció del DEA, i que es va presentar sobre el mateix tema el setembre del 2006 a la Universitat de Barcelona: Facultat de Formació del Professorat, Departament de Didàctica de l’Expressió Musical i Corporal.

Moltes persones pateixen trastorns en l’emissió de la veu, i en alguns casos estan produïts per tensions musculars, postures inadequades del cos, etc. Els treballs corporals ajuden a resoldre aquests problemes i el Mètode Cos-Art n’és un.

En fer un estudi d'aquest mètode, es faciliten estratègies d'aprenentatge i es contribueix a millorar el coneixement sobre la incidència del cos en l'emissió de la veu. Es tracta d'un estudi de tipus qualitatiu que vol mostrar les opinions d'uns alumnes de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, després d'haver treballat el Mètode dins la matèria d'Educació de la Veu.

El tema de la recerca té com a objectiu general demostrar que el treball psicofísic Cos-Art ajuda a millorar l'emissió de la veu, i en últim terme, aporta dades que poden ser útils per a l'autoanàlisi dels docents en la seva formació inicial i permanent.

El mètode Cos-Art és un mètode psicofísic destinat a músics i ballarins, principalment, encara que també s'aplica a qualsevol persona que vulgui obtenir una millor qualitat de vida. Aquest mètode pretén canalitzar l'energia i transformar-la en moviment creador, així es milloren les distensions i els bloqueigs musculars, i també s'ajuda a donar seguretat psíquica en el moment de la interpretació.

La paraula energia, segons el mètode Cos-Art, "representa la consciència del desplaçament d'una força interna que ens identifica. La metàfora permet endinsar-nos a zones o espais desconeguts o oblidats. A aquests espais se'ls anomena 'espais de risc', perquè l'única manera d'apropar-nos-hi és mitjançant un llenguatge no conceptual; per aquest motiu recorrem a imatges universals: sol, aire, llum..., o a d'altres més concretes, com ara riu, corrent, fluir, etc. Aquestes paraules serveixen per despertar la consciència de forces interiors. La tensió és una força que s'ha d'alliberar i reconduir. És important canalitzar aquesta força per desenvolupar una acció sense tensió des del punt de vista funcional. És necessari conduir la força que s'allibera dels bloqueigs o tensions vers els braços i les cames, i en el possible s'ha de transformar en acció creativa." (Díaz, [2003: 265, 266] del llibre *La voz* de Inés Bustos).

Per poder tenir uns hàbits correctes en el moment de la interpretació, cal prendre consciència del propi cos i de les tensions que la persona realitza en activitats específiques; en aquest sentit, cal dir que la majoria d'exercicis del Mètode propicien aquesta conscienciació.

Objectius

De l'objectiu general de l'estudi, es vol demostrar que el treball psicofísic Cos-Art ajuda a millorar l'emissió de la veu, i se'n deriven els set objectius específics següents: verificar que el Mètode Cos-Art facilita la distensió de la mandíbula, la no-retracció de la llengua i una adequada obertura bucal en el cant i en la parla; constatar que fomenta una postura adequada per cantar i parlar; comprovar que el Mètode ajuda a tenir una respiració més natural i sense tensions, i també més capacitat pulmonar; conscienciar-se del cercle superior com a zona de sentiments i d'expressió, i del cercle inferior com a zona de força; comprovar que s'adquireix més seguretat en la interpretació artística; saber canalitzar l'energia a les mans i als peus, i prendre consciència del cos-persona.

Mètode

Tal com s'ha dit a la introducció, s'ha escollit una metodologia a partir d'un enfocament qualitatiu, perquè es considera que és la més apropiada per aquest tema. Així mateix, en algun moment també s'utilitza l'estadística per a l'obtenció dels resultats de preguntes concretes que s'han fet als alumnes mitjançant un qüestionari.

Els subjectes de la mostra són els alumnes de segon curs de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, de l'especialitat de Magisteri Musical que cursen l'assignatura de Formació Instrumental.

El nombre d'alumnes per a la prova pilot realitzada el curs 2004-05 era de 15; 2 nois i 13 noies, en edats compreses entre 20 i 25 anys.

En el curs 2005-06, la mostra està formada per 13 noies i 1 noi, en edats compreses entre 20 i 29 anys. Aquests alumnes tenen coneixement de llenguatge musical, i alguns han rebut classes de cant anteriorment. El nivell social i econòmic és mig i mig-alt.

Les tècniques i els instruments que s'han utilitzat per a la recollida d'informació han estat el diari de camp i el qüestionari.

El diari de camp consisteix en un escrit que l'alumnat de la mostra ha realitzat després de cada classe de Cos-Art. En aquest diari han anat anotant totes les vivències viscudes durant el treball pràctic.

Això els ha permès fer una reflexió molt més acurada en el moment d'omplir el qüestionari. Aquest instrument ha estat recollit al final del curs 2005-06.

El qüestionari ja es va utilitzar dins la prova pilot que es va realitzar el 2004-05. S'hi va poder constatar que totes les preguntes s'havien contestat de manera lògica, per tant, s'havien entès. Malgrat això, aquest va ser revisat i modificat per la investigadora i per sis experts abans de donar-lo a l'alumnat a final del curs 2005-06.

El qüestionari es va considerar adient per aquest estudi, perquè es va voler que tothom contestés les mateixes preguntes, i perquè no es desitjaven desviacions; tanmateix, també era fàcil de transcriure, accessible a totes les persones de la mostra i la recollida de dades era més àgil, perquè l'observadora i els seleccionats no s'havien de desplaçar, doncs el qüestionari es va realitzar a la Facultat on s'impartien les classes.

Altrament, també va ser útil per obtenir respostes concretes a preguntes que tenen a veure amb els objectius de l'estudi. Les preguntes del qüestionari feien referència a la consciència de les parts del cos relacionades amb la fonació, com ara la llengua, la mandíbula, l'obertura bucal, la verticalitat cervical i de la columna, l'obertura de la cintura escapular, la respiració, la zona d'expressió, la zona de força, el fet de saber canalitzar l'energia a les mans i als peus i prendre consciència del "cos-persona".

Resultats

En primer lloc, es van analitzar les dades recollides en el qüestionari; en segon lloc, les dades recollides en el diari de camp.

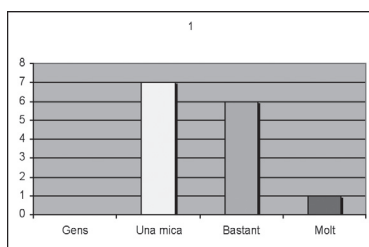
L'anàlisi del **qüestionari** va consistir en un estudi quantitatiu a partir de l'aplicació del programa Microsoft Excel, el qual dóna a conèixer els resultats obtinguts. Cal recordar que la mostra de l'estudi és petita, doncs es tracta d'un estudi de casos de metodologia qualitativa.

La taula de freqüències és la següent:

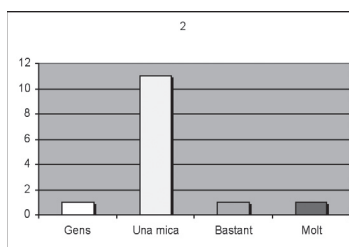
	Gens	Una mica	Bastant	Molt
1	0	7	6	1
2	1	11	1	1
3	1	1	10	2
4	0	7	6	1
5	0	4	7	3
6	0	3	8	3
7	0	9	4	1
8	1	3	8	2
9	4	5	4	1
10	0	4	7	3
11	0	8	5	1
12	4	7	3	0
13	1	8	5	0
14	4	9	1	0
15	0	2	9	3

La columna de l'esquerra representa les preguntes numerades del qüestionari. La fila de dalt és el grau de valoracions i les columnes 2a, 3a, 4a i 5a, el nombre d'alumnes.

El resultat dona els gràfics següents. Cadascun representa una pregunta.



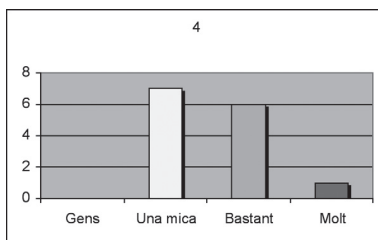
1- Tens més consciència de la llengua que fa un any?



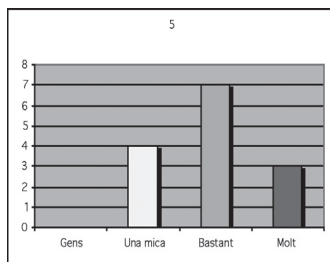
2- Els exercicis proposats t'han servit per evitar la retracció de la llengua?



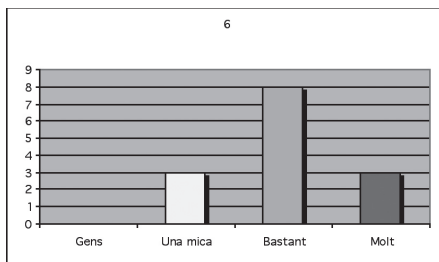
3- Els exercicis treballats t'han ajudat a evitar la rigidesa de la mandíbula?



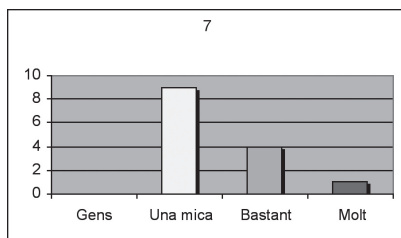
4- El Mètode t'ha facilitat una obertura bucal adequada per parlar i cantar?



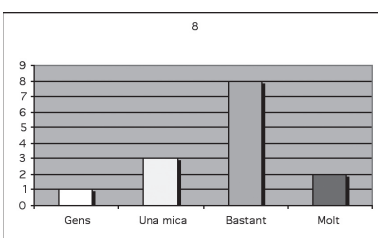
5- Cos-Art ha fomentat la teva verticalitat cervical?



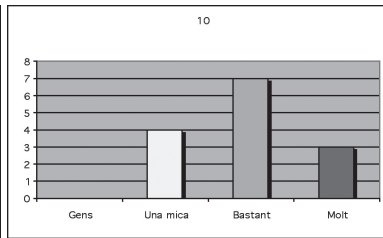
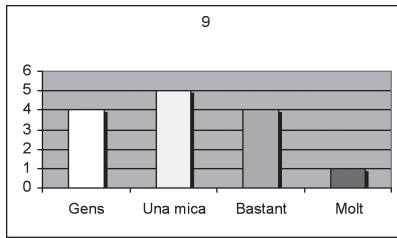
6- La pràctica del Mètode ha fomentat la verticalitat de la columna?



7- T'ha ajudat a augmentar l'obertura de la cintura escapular?

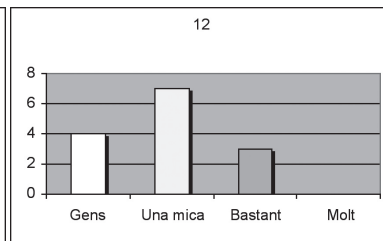
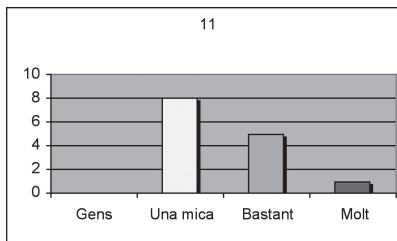


8- El Mètode Cos-Art t'ha propiciat una respiració més natural i sense tensions?



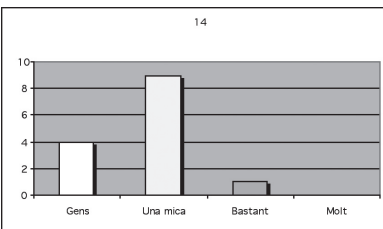
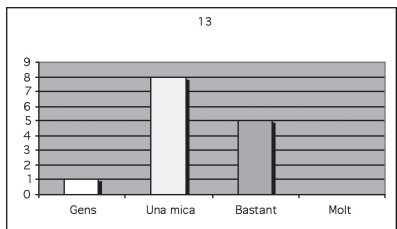
9- Cos-Art t'ha proporcionat més capacitat pulmonar?

10- Has pres consciència del cercle superior com a zona d'expressió?



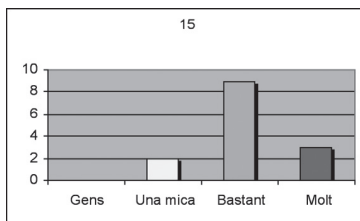
11- Has pres consciència del cercle inferior com a zona de força?

12- Has adquirit més seguretat a l'hora d'interpretar?



13- Saps canalitzar l'energia a les mans?

14- Saps canalitzar l'energia als peus?



15- El treball pràctic del Mètode Cos-Art t'ha permès prendre consciència del teu cos-persona?

El comentari sobre l'anàlisi de resultats es fa, per a una millor comprensió, partint de blocs de preguntes que tenen similituds.

El primer bloc està format per les preguntes 1 i 2, que tracten sobre el tema de la llengua. La mostra considera, tal com es pot apreciar als gràfics, que el Mètode els ha ajudat "una mica - bastant" a prendre consciència i "una mica" a la no-retracció. La causa d'aquest resultat pot ser perquè hi ha la tendència generalitzada de la retracció de la llengua en la veu parlada i, sobretot, cantada; això ocasiona el descens de la laringe. Per resoldre-ho, hagués estat necessari treballar aquest aspecte durant més temps del que hem tingut.

El segon bloc està format per les preguntes 3 i 4, que tracten el tema de la mandíbula i de l'obertura bucal. El resultat és "bastant" en el primer i "una mica - bastant" en el segon. La percepció de l'observadora, en aquest cas, és que hi ha hagut més canvi del que ells perceben, però els alumnes no se n'han adonat, potser a causa de la lentitud del procés.

El tercer bloc està format per les preguntes 5, 6 i 7, que corresponen al tema de la postura. Ha donat el resultat de "bastant" pel que fa a la verticalitat de la columna i de les cervicals i "una mica" de l'escapular. Això s'interpreta pel fet que la cintura escapular es treballa menys que la columna en la pròpia percepció del cos, per tant, els alumnes no estan tan acostumats a percebre-la.

El quart bloc està format per les preguntes 8 i 9, amb el tema de la respiració. El resultat ha estat "bastant". Val a dir que aquest resultat pot estar emmascarat pel fet que s'han realitzat molts exercicis de respiració al marge del Mètode.

El cinquè bloc està format per les preguntes 10, 11, 12, 13 i 14, i totes corresponen al tema dels cercles d'energia. El resultat varia segons del cercle que es tracti. Cal assenyalar, però, que canalitzar l'energia als peus és el que els ha costat més. Això és així perquè s'interpreta que costa menys percebre les mans que els peus, ja que la part superior del cos ens és més familiar, per tant, la identifiquem millor.

El sisè bloc està format per la pregunta 15, i és aquí on es recull de forma més holística tot el treball del Mètode. El resultat de "bastant" s'interpreta com que Cos-Art permet prendre consciència del cos-persona.

Cal fer esment que en les observacions voluntàries del final del qüestionari, els alumnes comenten que el Mètode els ha ajudat, bàsicament, en la posició del cos, la respiració, la consciència de l'obertura bucal i el fet de tenir més seguretat a l'hora d'interpretar. En canvi, però, manifesten que encara els falta millorar la consciència de les extremitats inferiors.

El **diari de camp** serveix per fer una anàlisi de tipus qualitatiu de les vivències i sensacions viscudes pels alumnes. D'aquesta manera es complementa el qüestionari i es pot tenir una visió més detallada de l'estudi.

L'anàlisi del contingut es va fer a partir de blocs de temes, tal com s'ha fet en el del qüestionari.

El primer bloc tracta el tema de la llengua. S'observa que els alumnes en tenen més consciència després del treball. És interessant el comentari d'una alumna: "Ara sóc més conscient que a través de la llengua puc treballar certs aspectes del cos i transformar aquelles tensions en energia que flueix".

El segon bloc tracta el tema de la mandíbula i de l'obertura bucal. En els diaris valoren el resultat del treball com a molt positiu. Com a exemple, un comentari d'una alumna: "Un dels meus petits reptes ha estat la mandíbula. A principi de curs no era quasi conscient de la quantitat d'energia que emmagatzemava en aquesta zona -també en relació amb el coll- sobretot en èpoques d'estrès. Sóc conscient que aquesta zona s'ha de treballar encara molt més per poder alliberar-la de tensió. Malgrat això, estic contenta perquè ara sóc conscient del que em passa i perquè em succeeix. Ara sóc capaç de deixar caure la mandíbula i de no forçar-la per

obrir-la. D'altra banda, sóc capaç de dur a terme alguns exercicis per poder alleugerir algunes tensions".

El tercer bloc tracta el tema de la postura. Els alumnes han valorat molt positivament el Mètode, en aquest aspecte. Esmentem alguns comentaris: "M'ha ajudat molt, principalment pel que fa a caminar amb una bona postura, ja que en finalitzar les sessions em notava l'esquena totalment recta sense fer cap esforç, és a dir, el Cos-Art m'ha ajudat a interioritzar la postura correcta de l'esquena". Un altre comentari: "Cos-Art ha fet que pugui corregir hàbits que durant tota la meva formació musical ningú me'ls havia pogut treure, i també que ara sigui conscient de les postures dolentes que tenia davant l'instrument, i això ho agraeixo molt".

El quart bloc tracta el tema de la respiració. Aquest també s'ha valorat de forma positiva. Una alumna ha escrit: "Una anècdota molt interessant, que crec té molt a veure amb les classes de Cos-Art, és que el meu professor de trompa va notar un canvi en la meua manera de tocar. A l'inici de curs em costava molt controlar i dosificar-lo dins el meu cos, més endavant és com si per mitjà de les classes de Cos-Art prenguéssiu consciència de la capacitat que tenen els meus pulmons per guardar l'aire. A grans trets, he pogut descobrir que no sols els pulmons tenen diferents capacitats per emmagatzemar l'aire, també en tenen el baix ventre o l'esquena".

El cinquè bloc tracta els cercles d'energia. Tal com s'ha dit en l'anàlisi del qüestionari, els alumnes han notat més resultat en el cercle superior que en l'inferior. Com diu una alumna: "En cantar i fer el moviment, veig que el so es projecta amb més direcció i noto com desprenco energia per les mans". Un altre comentari: "Al final he pogut corregir algunes males postures quan toco el piano, com són els moviments dels braços, que sempre els tenia molt tensos, i les espatlles, que sempre les pujava".

El sisè bloc tracta de la consciència més global, holística, del cos-persona. El resultat ha estat ben valorat per part dels alumnes.

Ara, citarem comentaris que fan referència a altres parts del cos que no s'han esmentat. Cal recordar que un dels exercicis importants per percebre la unitat del cos-persona és el cercle vital.

Segons una alumna: "Ha arribat un punt que sento i percebo la cara des d'un altre punt de vista. Si més no, quan noto tensió sóc capaç de canviar, de deixar la cara i el cap més seré, i canviar la "imatge". Una altra diu: "En fer

el cercle vital, el meu pensament es va connectar amb parts de mi mateixa que no coneixia i que en cap moment m'havia parat a pensar que existien, ni que podien tenir un pes tan important”.

Segons una altra: *“També, un punt interessant és el treball de connexió amb el terra. El baix-ventre té una importància molt gran a l'hora de suportar-nos, de mantenir-nos units al terra, com un gran centre de gravetat que ens ajuda a què tot es mantingui en equilibri. Personalment, només havia treballat aquesta zona per a la respiració, però no com a suport, i crec que ampliar la visió d'aquesta part també m'ha ajudat quan m'he posat a cantar o a tocar el piano. M'ha ajudat a adoptar una bona postura, un bon recolzament, i tot ha estat més fàcil”.*

A partir de la lectura dels diaris de camp, també s'observa que la majoria dels alumnes opinen que a les primeres classes els ha costat entendre les propostes del Mètode, i que no ha estat fins més endavant que han notat força canvis pel que fa a la pròpia percepció, consciència i concentració, i també una evolució positiva en tots els exercicis proposats.

Una vegada feta l'anàlisi del qüestionari i del diari de camp, es concreten els resultats obtinguts. Aquests sempre es poden generalitzar, ja que és una recerca qualitativa, i també l'argumentació que en fa la investigadora:

- Si ens basem en els resultats dels gràfics, es pot interpretar pel que fa al tema de “la llengua”, que el treball realitzat amb el Mètode ha servit per conscienciar-se d'aquesta zona del cos, més que per evitar la tendència que té a anar enrere.

I com a condició prèvia per una posició adequada de la llengua a l'hora de parlar i cantar és la pròpia percepció que se'n té. Si no es dóna aquest primer pas, la posició de la llengua estarà amb tensions.

- Pel que fa a “la rigidesa de la mandíbula i l'obertura bucal”, els alumnes consideren que Cos-Art els ha ajudat en els dos aspectes, encara que amb una lleugera diferència: han distès més la mandíbula que no pas han aconseguit una obertura bucal.

Els dos aspectes van molt lligats i estan relacionats; la distensió de la mandíbula propicia l'obertura bucal.

- En els gràfics sobre “la verticalitat cervical i de la columna” s'observa un resultat similar en positiu. El Mètode ajuda a tenir una postura vertical adequada per cantar i parlar.

També s'observa que fa augmentar "l'obertura escapular", però no tant com la verticalitat.

Cal considerar que tot aspecte sobre la postura està molt relacionat; és a dir, quan s'adquireix una verticalitat sense tensions, es dona una obertura escapular.

- Sobre el tema de "la respiració", els alumnes creuen que el Mètode els ha donat una respiració més natural i sense tensions, en canvi, no tanta capacitat pulmonar.

La respiració natural és el pas previ a l'hora d'obtenir més capacitat pulmonar sense tensions, i aquesta capacitat s'obté realitzant molta pràctica d'exercicis; més propis de la tècnica del cant que de Cos-Art, per tant, la resposta dels alumnes és adequada.

- Quant al treball dels "cercles d'energia", han pres més consciència del superior que de l'inferior i han sabut canalitzar més l'energia a les mans que als peus. Per tant, la zona d'expressió i de sentiments a l'hora d'interpretar ha guanyat a la de força i seguretat en la interpretació.

Cal destacar la normalitat d'aquest resultat, ja que l'aspecte de seguretat s'adquireix més lentament.

- L'últim gràfic mostra un resultat molt positiu. La majoria d'alumnes considera que el Mètode Cos-Art ajuda a prendre consciència d'un mateix de forma global, és a dir, del cos i de la persona.

Si observem els gràfics veiem que no hi ha cap resposta en què la freqüència més elevada sigui "molt" o "gens". Això pot ser perquè els alumnes no saben quina és la durada de temps necessària que s'ha d'invertir per assolir o augmentar tots els aspectes treballats.

També cal fer esment a un condicionant que té a veure amb els resultats: el Mètode és efectiu, però lent. El resultat no acostumen a ser immediats.

Conclusions

L'objectiu general proposat en aquest estudi ha consistit, tal com s'ha vist, en saber si el Mètode psicofísic anomenat Cos-Art influeix en una millora de l'emissió de la veu. Per saber-ho, s'ha partit d'una sèrie de preguntes que estan relacionades amb els objectius específics que s'han esmentat en la primera part de l'estudi dins l'apartat "Objectius".

El Mètode s'ha impartit durant el curs 2005-06, i s'han analitzat els instruments per a la recollida de la informació. S'ha observat que les valoracions fetes pels alumnes en cadascun dels instruments utilitzats coincideixen quant a resultats, malgrat que el qüestionari sigui de tipus quantitatiu i el diari de camp de tipus qualitatiu. Aquest últim ha aportat dades que complementen la informació.

Com a resposta *als objectius específics* que ens havíem proposat, cal afirmar que el primer objectiu –Verificar que el Mètode Cos-Art facilita la distensió de la mandíbula, la no-retracció de la llengua i una adequada obertura bucal en el cant i en la parla– s'ha acomplert, perquè s'ha verificat que després del treball realitzat hi ha més distensió en la mandíbula i més consciència de la llengua. Per tant, això propicia la no-retracció i tot desemboca en una millor obertura bucal.

Si partim del *segon objectiu* proposat –Constatar que fomenta una postura adequada per cantar i parlar– es pot afirmar que el treball del Mètode ha educat en una consciència de la postura adequada per a l'emissió de la veu. Cal veure el resultat dels gràfics sobre aquest tema.

Pel que fa *al tercer objectiu* –Comprovar si el Mètode ajuda a tenir una respiració més natural i sense tensions, i també més capacitat pulmonar–, l'observadora considera que aquesta pregunta no es pot validar perquè s'han fet molts exercicis de respiració al marge del Mètode durant les classes de veu.

Cal considerar, però, que tot treball psicofísic ajuda a una respiració sense bloqueigs.

Quant a *l'objectiu quart* –Conscienciar-se del cercle superior com a zona de sentiments i d'expressió i del cercle inferior com a zona de força–, cal constatar que el primer s'ha assolit, però el segon no per manca de temps.

Pel que fa *al cinquè objectiu* –Comprovar que s'adquireix més seguretat en la interpretació artística–, s'observa que el resultat ha estat molt desigual quant a resultats; potser també per manca de temps.

Si partim de *l'objectiu sisè* –Saber canalitzar l'energia a les mans i als peus–, les respostes mostren que s'ha aconseguit més en les mans que en els peus; potser perquè en general hi ha més presència de les extremitats superiors que de les inferiors, com s'ha dit anteriorment.

Quant a l'*objectiu setè* –Prendre consciència del cos-persona–, i segons els resultats obtinguts a les preguntes pel que fa a aquest tema, es pot afirmar que el Mètode ajuda a una millor consciència del cos des del punt de vista holístic, com un tot que inclou el cos i la ment.

Després d'argumentar els resultats de tots els objectius específics, es pot afirmar que l'objectiu general proposat s'ha assolit: *el Mètode Cos-Art ajuda a millorar l'emissió de la veu*.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- ALVES, A i NUÑO, J. (1996). "Problemas de la voz en el profesorado". *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, núm. 26, p. 33-42.
- BUSTOS, I. (2003). *La voz*. Barcelona: Paidotribo.
- DÍAZ, Y. (2000). "Cuerpo y arte". Dossier: *Los lenguajes del arte*. *Revista tres al cuarto. Actualidad, psicoanálisis y cultura*.
- DÍAZ, Y. (1998). "Els complexos camins de la prevenció". *Revista Musical catalana*, núm. 159.
- DÍAZ, Y. (1996). "Ensenyaments musicals de Grau Mitjà 1 (Currículum)". Generalitat de Catalunya.
- HEMSY de GAINZA, V. (1998). "Yiya Díaz, Método Cos Art". Entrevistada per Violeta HEMSY de GAINZA. *Revista Música, Arte y Proceso*, núm. 6.
- HOROWITZ, J. (1982). *Arrau*. Buenos Aires: Compañía impresora argentina S.A.
- KESSELMAN, S i HEMSY de GAINZA, V. (2003). *Música y Eutonía*. Buenos Aires: Lumen.
- KESSELMAN, S i VOLOSIN, S. (1993). *Diálogo sobre lo corporal*. Buenos Aires: Paidós.
- MARTÍNEZ, F. (2002). *El Cuestionario*. Barcelona: Laertes.
- MAYKUT, P i MOREHOUSE, R. (1994). Barcelona: Gràfiques 92, SA.
- LATORRE, A i altres. (2003). *Bases metodològiques de la investigació educativa*. Barcelona: Ediciones Experiencia.
- OROZCO, L. (1997). "Tecnopatías del Músico". Informació sobre el mètode Cos-Art. *Apartado de Docencia musical*.
- PUIG, M. (1998). "Educar el cos perquè treballi millor". Entrevista a Yiya Díaz. *Revista Musical Catalana*. núm. 159.
- SUÁREZ, C. (2003). *Una aproximación al Sistema Fedora Aberastury*. Buenos Aires: Lumen.

ABSTRACT

The following qualitative research study explores the assessment a sample of students at the University Ramon Llull made of the Cos-Art psychophysical method as a way to improve voice projection. The research methods used in the study were based upon field notes and a questionnaire. The conclusions drawn from the study show Cos-Art to be an effective holistic method. However, when used as a technique for breathing and tongue placement, Cos-Art was assessed positively. A large number of students considered Cos-Art to be an effective method to gain self-awareness.

Key words: Cos-Art, voice, psychophysical method, mind-body interaction, awareness and energy circles.