

CANTO POSIBLE

una propuesta para vocal coaches, profes de canto y musicoterapeutas de la voz

de Manuela Rimoli

Esta propuesta teórico práctica nace de la ilusión de poder crear sesiones, clases y/o encuentros de canto amables y respetuosos con la etapa vital que supone un TCA (trastorno de la conducta alimentaria).

Atravesar un trastorno alimentario es un cambio profundo en el cuerpo** y eso se siente en nuestra identidad.

Si el cuerpo cambia, cambia nuestro mundo personal y con él nuestra voz y expresión.

Por eso, poder encontrar posibilidades para crear y abordar una clase o sesión de canto desde una perspectiva sensible a un trastorno alimenticio es valioso. Un ejemplo clave para y en cantantes es cómo la extrema fatiga corporal (en caso de anorexia, por ejemplo) impacta en la masa vocal, la proyección y el timbre. O cómo la distorsión genera una desconexión total con el cuerpo-instrumento.

Siento que generar un espacio-momento para que el canto siga existiendo es un tesoro. Más aún para personas que al perder su canto sienten que lo pierden todo.

**dependiendo el caso, la propuesta está abierta a madres y padres, familias y compañer@s de personas atravesando un TCA.*

*** un TCA genera cambios enormes no sólo en el cuerpo sino también en la gestión emocional y psicológica.*

CANTO POSIBLE

de Manuela Rimoli

CANTO POSIBLE TIENE
DOS MODALIDADES Y
FORMATOS

EXTENDIDA: CURSO DE 4
ENCUENTROS DE DOS
HORAS CADA UNO
(ONLINE), 2 HORAS Y
MEDIA (PRESENCIAL).

MASTERCLASS:
ENCUENTRO DE 2 HORAS
Y MEDIA (ONLINE), 3
HORAS (PRESENCIAL).

CANTO POSIBLE

de Manuela Rimoli

CANTO POSIBLE

versión extendida - 4 encuentros

Encuentro 1 ¿qué es un TCA? ¿cómo influye sobre el cuerpo que canta? Anatomía básica y propiocepción suave. Primeros ejercicios de vocalización posibles. Trabajo con vocales. La boca.

Encuentro 2 Qué hacer si la persona no puede o no quiere cantar. Ejercicios posibles, alternativas sonoras. Instrumentos musicales útiles. Exploración de nuevas músicas. Trabajo de escucha del silencio. Masaje sonoro/vibratorio interno desde lo simbólico.

de Manuela Rimoli



CANTO POSIBLE

versión extendida - 4 encuentros

Encuentro 3 Cómo crear la banda sonora vital. Reconocimiento del ecosistema sonoro. Exploración del camino musical. Volver a la propia raíz. Escritura creativa. Adentrarse en el propio mundo, ejercicios vocales para la autovaloración.

Encuentro 4 Opciones para crear una clase/sesión con familia y/o amigxs: ejercicios vocales para dos o más personas. Fortalecer comunicación, vínculos, confianza. Anatomía básica desde la perspectiva TCA para un intercambio asertivo.

de Manuela Rimoli





CONTENIDOS

CANTO POSIBLE

masterclass

¿Qué es un TCA? ¿cómo influye sobre el cuerpo que canta? Anatomía básica y propiocepción suave.

El cuerpo abordado desde la mirada de una persona con TCA: anatomía básica y posibles formas de nombrarla. Reconexión con el cuerpo desde una perspectiva holística.

Qué hacer si la persona no puede o no quiere cantar.

Posibilidades de comunicación sin la palabra. Ejercicios de vocalización posibles, alternativas sonoras.

Exploración de nuevas músicas. Trabajo de escucha del silencio.

Cómo crear la banda sonora vital. Volver a la propia raíz. Identidad sonora.

Opciones para crear una clase/sesión con familia y/o amigxs.

Recomendaciones de arte (películas, libros, artistas, discos que nos ayudan a atravesar la noche oscura del alma)

de Manuela Rimoli



quién soy

MANUELA RÍMOLI

Nací en Argentina y crecí en una casa cultural.

Soy musicoterapeuta de la voz, coach vocal y cantante.

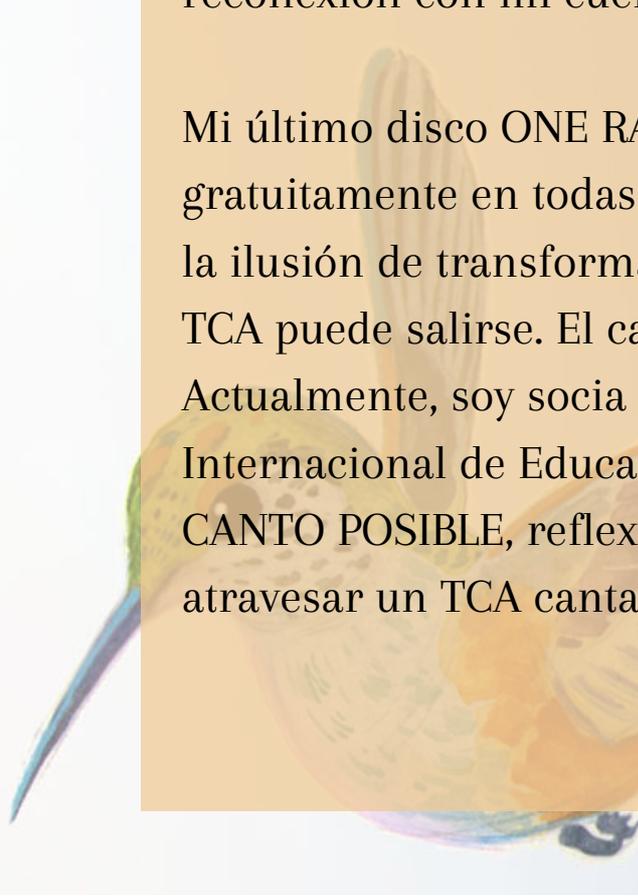
Me dedico a acompañar a personas a reencontrarse con su expresión a través de su voz y su cuerpo.

Creo en la voz como una guía hacia nosotrxs mismxs. El canto y los sonidos personales son un camino de autoconocimiento.

Creo en la voz porque fue ella quien me sacó adelante, ayudándome a salir de la anorexia que sufrí muchos años. Es por eso que, además de hacer vocal coaching holístico y sesiones de musicoterapia vocal para todxs, dedico mucho de mi trabajo a propuestas centradas en TCA y migración (porque migrar fue la segunda etapa en mi búsqueda de reconexión con mi cuerpo y mi música).

Mi último disco ONE RAINY WISH puede escucharse gratuitamente en todas las plataformas digitales. Lo grabé con la ilusión de transformarlo en la prueba sonora de que de un TCA puede salirse. El canto siempre vuelve.

Actualmente, soy socia colaboradora en HEIA (Asociación Internacional de Educación Holística) y escribo mi libro CANTO POSIBLE, reflexiones, ejercicios vocales y poética para atravesar un TCA cantando.



contacto y links

e-mail

sanartuvoz@gmail.com

IG [@manuelarimolicanta](https://www.instagram.com/manuelarimolicanta)

Telegram [@sanartuvoz](https://www.telegram.com/@sanartuvoz)

Mi último EP y más links

<https://taplink.cc/sanartuvoz>



ACLARACIONES

CANTO POSIBLE no sustituye la atención médica que se necesite en cada caso.

También es recomendable, en caso de percibirlo necesario, tener un equipo para crear una red de sostén mayor.

Cada vez que menciono “suave” quiero decir: amable y despacio para la persona con TCA que necesita volver a habitar su cuerpo,
re – conocerlo, valorarlo, pueda acercarse a sí misma sin temor, sin prejuicio desde lo corporal.

Manuela Rimoli