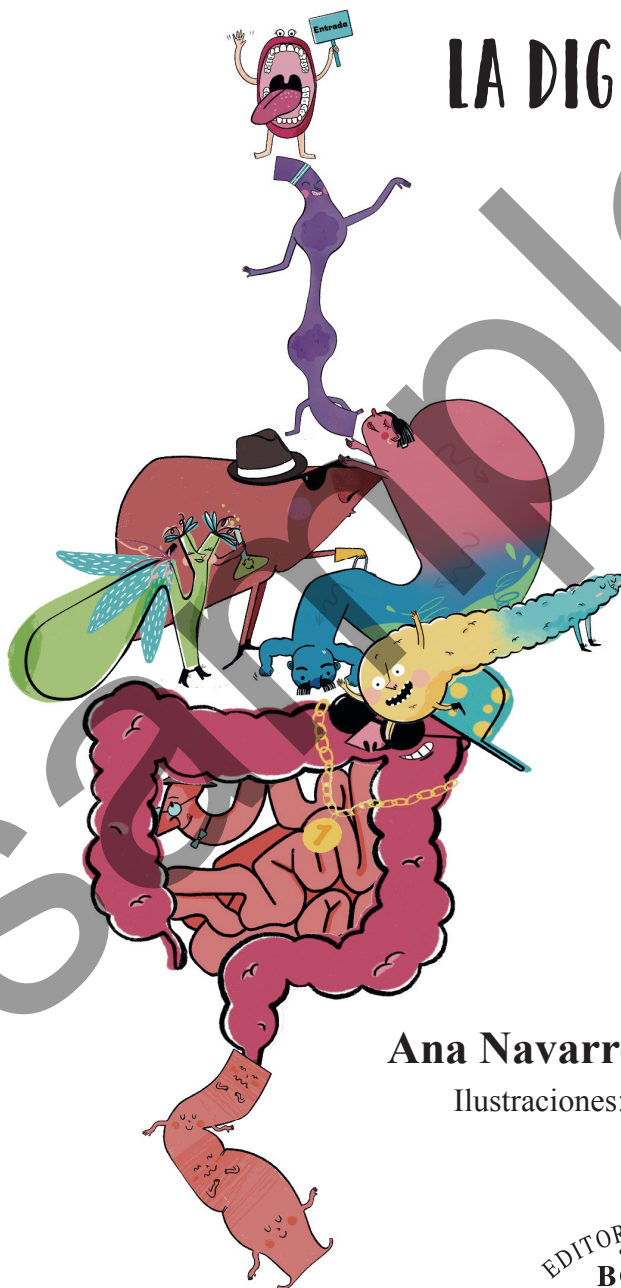


LOS ÓRGANOS CANTAN...

...y cuentan

LA DIGESTIÓN



Ana Navarro Wagner

Ilustraciones: Gibet Ramon

Reg. B.4138

EDITORIAL DE MÚSICA
BOILEAU



Legalmente PROHIBIDA
la reproducción no autorizada

All rights reserved.

Es ilegal la reproducción total o parcial de esta publicación, así como su transmisión por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, magnético, digital, por fotocopia, grabación u otros métodos sin permiso previo de los titulares del copyright.

© Copyright 2023 by ANA NAVARRO WAGNER

© Copyright 2023 Derechos de edición en exclusiva para todos los países:

Editorial de Música BOILEAU, S.L.
Provenza, 287 - 08037 Barcelona (Spain)
Tels.: (34) 932 155 334 - (34) 934 877 456
boileau@boileau-music.com
www.boileau-music.com

Grafía musical e impresión: Editorial de Música Boileau, S.L.
Composición, interpretación, textos y grabación: Ana Navarro Wagner
Ilustraciones: Gibet Ramon
Mezclas: David Lloret
Masterización: Kadiformia Mastering

D. L. B.21498-2023
I.S.B.N. 978-84-19715-05-0
I.S.M.N. 979-0-3503-4335-3
Primera edición: noviembre 2023

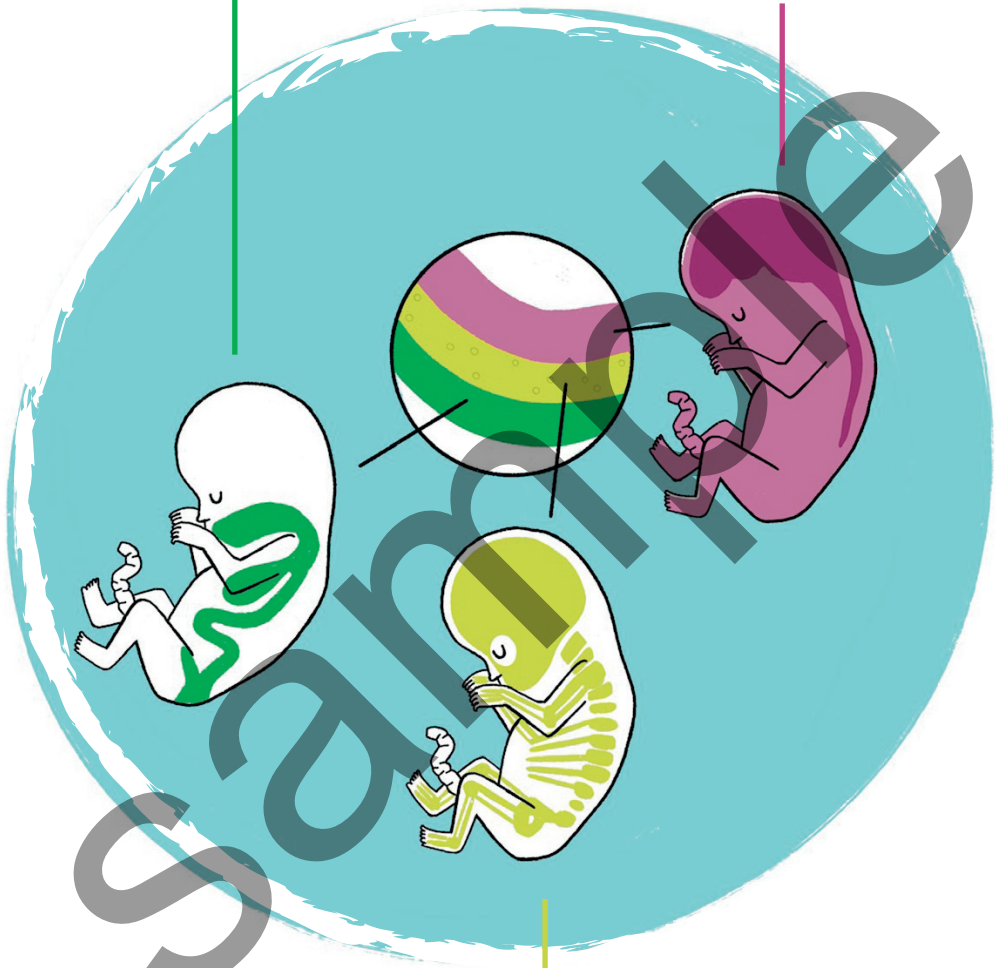
Reg. B.4138

ÍNDICE

		Nº PÁGINA
Introducción		6
	Nº PÁGINA TEXTO	Nº PÁGINA LETRA CANCIÓN
1. La Digestión	8	14
2. La Boca	16	20
3. El Esófago	22	26
4. El Estómago	28	32
5. El Intestino Delgado	34	40
6. El Intestino Grueso	42	46
7. El Recto	48	52
8. El Hígado	54	58
9. La Vesícula Biliar	60	64
10. El Páncreas	66	70
11. El Bolo Alimenticio	72	78
12. Los Órganos «Cuantan» ..	80	82
Coda final		84
Bibliografía		88

ENDODERMO
(capa interna)

ECTODERMO
(capa externa)



MESODERMO
(capa del medio)

INTRODUCCIÓN

NUESTRO CUERPO ES UNA MARAVILLA BIO-LÓGICA. Bio de vida, lógica de razón. La razón por la cual estamos viv@s: nuestro cuerpo. Por fuera puedes sonreír, llorar, hacer los deberes o montar en bici pero, por dentro, hay unos órganos que nunca paran de trabajar para mantenernos vibrantes. Bajo nuestra piel siempre hay algo sucediendo, algo contrayéndose o relajándose, asimilándose o descartándose, pausando o fluyendo. ¡Estamos diseñad@s para asimilar sustancias ajenas a nuestros cuerpos (alimentos, oxígeno) y utilizarlas para mantenernos viv@s!

Todos los homo sapiens hemos sido en el inicio de nuestras vidas **UNA SOLA CÉLULA**. Poco a poco nos hemos ido dividiendo en más células y nuestro embrión se ha empezado a formar a partir de un **DISCO DE TRES CAPAS**. De la capa externa surge el tubo neuronal, de donde se forma nuestro cerebro y todo el sistema nervioso. De la capa del medio surge la formación de nuestro sistema motor: los huesos y los músculos. De la capa interna, la más delicada y protegida, se forman el sistema digestivo y el respiratorio.

CANTAR es otra de las maravillas biológicas. ¡Cantar es conocernos y mostrarnos! Cuando cantamos, nuestro cuerpo es nuestro instrumento. Nuestra voz resuena hacia adentro y nos conecta con la respiración, con emociones y sensaciones. Pero también resuena hacia afuera y nos conecta con los demás. Cantar implica toda la parte frontal de nuestro cuerpo, la parte más vulnerable y expuesta que tenemos: la cara, la boca, la garganta, el pecho, la tripa... Igual que la digestión, que también comparte muchas zonas con el canto y la respiración.

Nuestros antepasados cantaron antes de que pudieran hablar. Llegamos al mundo con un grito-llanto y nos reciben con voces que nos calman y acunan. Hasta que no desarrollamos las palabras, nuestras vivencias se registran en forma de tensión, relajación, sonido, movimiento... igual que todo lo que ocurre en nuestro interior.

Cantar, además, hace que todo nuestro cuerpo aumente su estado natural de vibración, igual que la digestión, el proceso de transformación y asimilación que realizamos todos los días para seguir vibrando. Así que **¡CANTEMOS PARA ASIMILAR MEJOR NUESTRAS EXPERIENCIAS Y SEGUIR VIBRANDO!**

LA DIGESTIÓN

¡Hola! ¡Soy el **PROCESO DE LA DIGESTIÓN!**
Lo que hago es transformar y asimilar
alimentos que son ajenos a ti y los
convierto en algo útil: ¡energía y vibración!
¡Así puedes funcionar y crecer!





Para que puedas absorber y asimilar estos alimentos pongo en marcha todo un proceso que dura, más o menos, unas ocho horas.

Primero los trituro **1** y humedezco en la boca **2**, los transporto hasta el Estómago **3**, los mezclo con jugos gástricos **4**, los llevo al Intestino, donde los mezclo con más jugos **5**, los acabo de separar en fragmentos minúsculos **6** para, así, absorberlos y que vayan a la sangre **7**. Todo lo que no he podido aprovechar y absorber lo envío al Recto **8**, en donde se acumulan las heces para expulsarlas de tu sistema.

Soy como una precisa máquina de separar: lo que puedo aprovechar lo absorbo y lo que no, lo expulso.

1. LA DIGESTIÓN

Nai, nai na na na nai,
nai na na na nai,
nai na na na nai nai.
Nai, nai na na na nai,
nai na na na nai,
nai na na na nai.

Esta es la canción de la digestión,
la transformación y asimilación.
Esta es la canción de la digestión,
la transformación y asimilación.

Para tener energía
yo transformo los alimentos
en nutrientes muy atentos.
Para mantenerme viva
deshago la comida y la convierto
en mi cimiento.

Nai, nai na na na nai...

Esta es la canción de la digestión...



9. LA VESÍCULA BILIAR

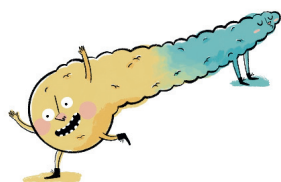
Improvisación melódica con palabras



Igual que al final de la canción de la Vesícula Biliar, podéis crear diferentes melodías utilizando palabras o frases que salgan en la canción (disuelve la grasa, me encanta almacenar, me encanta entregar, cuando me estimulan me contraigo...). Es muy divertido si lo hacéis con diferentes voces (voz de camionero, voz de señora mayor, voz de repipi, voz de quejica, voz de pasota...).

10. EL PÁNCREAS

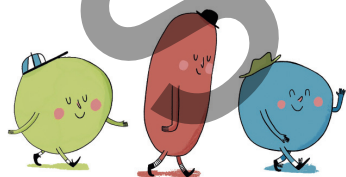
Sonidos ex-presivos / Sonidos im-presivos



Primero exploraremos sonidos ex-presivos: como cuando quieres compartir algo con los demás porque estás muy emocionad@ o ilusionad@, hacia afuera. Después exploraremos sonidos im-presivos: como cuando quieres estar sol@, tranquil@, dándote mimos, hacia adentro. De nuevo, podemos realizar una improvisación-diálogo: la mitad del grupo son ex-presivos y la otra mitad im-presivos, como en la canción del páncreas, que tiene dos funciones: exocrina y endocrina.

11. EL BOLO ALIMENTICIO

Viaje por el sistema digestivo



Ahora que ya sabes el viaje que hace el Bolo Alimenticio, te propongo escribir unos carteles con las palabras de cada órgano: La Boca, El Esófago, El Estómago... colócalas por el espacio más o menos en orden, creando un camino divertido, cada órgano será como una piedrecita del camino. Cada persona del grupo empieza en La Boca y acaba en el Recto y, a medida que va transitando cada órgano, va improvisando sonidos relacionados con el órgano. Por ejemplo; en la Boca puede hacer sonidos de masticar y ensalivar, en el Esófago, hacer la ola o eructar; en el Intestino Delgado, sonidos peristálticos, en el Intestino Grueso sonidos de hacer caca... ¡inspírate en los sonidos que salen en las canciones y deja volar tu creatividad!

BIBLIOGRAFÍA

- Enders, J. (2015). *La digestión es la cuestión*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Kapit, W. & Elson, L.M. (2004). *Anatomía. Libro de trabajo*. Barcelona: Ariel.
- Matveikova, I. (2011). *Inteligencia Digestiva. Una visión holística de tu segundo cerebro*. Madrid: La esfera de los libros.
- Schutten, J.P & Rieder, F. (2019). *La respuesta eres tú. Y tus billones de habitantes*. Madrid: Maeva young.
- Satz, M. (2000). *Música para los Instrumentos del Cuerpo. Claves de Anatomía Humana*. Madrid: Miraguano Ediciones.
- Schnake, A. (2007). *Enfermedad, Síntoma y Carácter. Diálogos gestálticos con el cuerpo*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.
- Thorwald, D. & Rüdiger, D. (1983). *La Enfermedad como Camino*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial S.A.U.
- National Geographic Junior. *El cuerpo humano* - Número 1 Tapa blanda – 15 mayo 2017.