



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Una experiencia única para
poner Música a los síntomas
de la enfermedad mental



Año de publicación: 2021

Escrito por los socios del proyecto IME: Fundación INTRAS (España), K.S.D.E.O EDRA (Grecia) y KAOS (Bruselas).

Edición y coordinación: Fundación INTRAS.

© IME Project Partners

La reproducción del material total o parcial sólo está autorizada para uso no comercial y siempre citando la fuente.

El proyecto “IME: Introspection Music Experience” con número de referencia 597326-CREA-1-2018-1-ES-CULT-COOP1 ha sido financiado con el apoyo del Programa Europa Creativa de la Comisión Europea. Esta publicación refleja la visión única de su autor, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso de la información aquí contenida.

Nota: para más información acerca del Proyecto IME, canciones, conciertos y otros de sus resultados, consulta la página web del proyecto:

www.ime-project.com/

Agradecimientos:

Al Espacio Joven Norte de Valladolid por cedernos su estudio de grabación, así como al Espacio Joven Sur por permitirnos celebrar el concierto final en sus fantásticas instalaciones.

A la Sala LAVA de Valladolid por permitirnos organizar la semana de formación INTRO MUSIC WEEK en este espacio único.

Al Museo Patio Herreriano y al Ayuntamiento de la Ciudad de Valladolid por hacer posible un concierto cuando nadie pensaba que era posible.

A los músicos españoles: Rober y los Optimistas, Naïa, Grounded Theory y Nacho Prada por su implicación en esta aventura y su colaboración en todas las actividades propuestas.

A la gente del Centro de Día 20 Metros por su participación en las sesiones y en la creación de canciones.

A Ál Carmona por hacer posibles los conciertos online.

A Eva Iglesias y Daniel Rojo por su dedicación a la hora de promover y difundir este proyecto.

A Julia Cuny por la creación y diseño de los materiales de difusión y por su paciencia cuando hubo cambios en el contenido.

A todos los músicos de Bruselas: Chloë Nols, Thomas Werbrouck/KRANKLAND y Korneel Muylle y su banda Slow Lee. Un agradecimiento especial también para Esperance y Sulekho por su colaboración en las canciones de KRANKLAND. También un enorme agradecimiento a todos los residentes y trabajadores del centro Psicosocial Ixelles y del Albergue por acoger a los tres músicos durante sus residencias.

Al Museo Dr. Guislain de Ghent, no solo por permitirnos grabar el concierto online y las 3 charlas de KAOS en este increíble escenario.

Asimismo, agradecemos al apoyo financiero de la Mancomunidad de Ixeles, del Gobierno flamenco y los fondos provenientes de donaciones de amigos de KAOS.

A George Ktistakis no solo por la producción de los videoclips grabados en Grecia, sino también por la producción del documental del proyecto y la edición final de la Gira online.

Al Centro de Día para el Diálogo Social en Atenas, por albergar el concierto local, así como al Ayuntamiento del Municipio de Ilioupolis, por brindarnos el espacio para grabar el concierto final.



Cofinanciado por el
programa Europa Creativa
de la Unión Europea



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

*Un Manual Dirigido a Aquellos Que Creen
que el Arte y la Música Deberían Ser
Universales, Accesibles y Representarnos a
Todos.*

FUNDACIÓN
intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



MÚSICA Y SALUD MENTAL..... 8

PROPÓSITO DE ESTE MANUAL 9

LA IDEA DETRÁS DEL PROYECTO IME..... 10

ORGANIZACIONES INVOLUCRADAS11

 FUNDACIÓN INTRAS (WWW.INTRAS.ES)12

 K.S.D.E.O. EDRA (WWW.EDRA-COOP.GR/EN/)12

 KAOS (WWW.VZWKAOS.BE)13

GLOSARIO (ARTISTAS, COMPOSITORES Y DIRECTORES ARTÍSTICOS) 14

 ARTISTAS.....14

 COMPOSITORES.....14

 DIRECTORES ARTÍSTICOS15

ARTISTAS 16

 NACHO PRADA16

 GROUNDED THEORY16

 NAIA16

 ROBER Y LOS OPTIMISTAS17

 NASSOS POLYZOIDIS.....17

 YANNIS BAIRAKTARIS17

 KATERINA PIPILI18

 AZAT CHELVATZIAN.....18

 CHRISTINA TSALIKI18

 CHLOË NOLS19

 THOMAS WERBROUCK.....19

 KORNEEL MUYLLE..... 20

CANCIONES SOBRE LA EXPERIENCIA MENTAL DE LOS ARTISTAS.....21

EL INICIO DEL PROYECTO IME..... 23

METODOLOGÍA 24

UNA SEMANA PARA CONOCERSE Y REFLEXIONAR SOBRE PROCESOS CREATIVOS ALTERNATIVOS 26

INSPIRACIÓN Y CREACIÓN 28

 SESIONES EN ESPAÑA 29

 SESIONES EN GRECIA31

 SESIONES EN BÉLGICA 33

ÁLBUM INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE: CANCIONES Y VÍDEO CLIPS 35

 NUESTRAS CANCIONES 36

 1. KORNEEL MUYLLE&SLOW LEE - HELLO JESUS (03:39)..... 36

 2. KORNEEL MUYLLE / SLOW LEE - HOLDING THE LINE (04:00)..... 36

 3. CHLOE NOLS - CASSANDRA (03:25) 36

 4. CHLOË NOLS - SKY HIGH (03:49)..... 37

 5. KRANKLAND - ESPERANCE #1 (03:50)..... 37

 6. KRANKLAND - SULEKHO #2 (02:54) 37

 7. IOANNIS BAIRAKTARIS - TO TERAS (02:44)..... 38

 8. NASSOS POLYZOIDIS - A MOVEABLE FEAST (04:33) 38

 9. YIANNIS BAIRAKTARIS - I AGAPI OLA TA NIKΑ (03:15) 39

 10. KATERINA PIPILI - COLLATERAL (03:55) 39

 11. ROBER Y LOS OPTIMISTAS (FT. INTRAS USERS) - VAMOS DESPERTANDO (03:49).... 40

 12. GROUNDED THEORY - UNA Y OTRA VEZ (04:56)..... 40

 13. NAIA - LUNA LLENA (02:33) 41

 14. NACHO PRADA - QUIÉRETE (04:00)..... 41

CONCIERTOS 42

 CONCIERTOS LOCALES..... 43

 CONCIERTO ONLINE EN VALLADOLID, ESPAÑA..... 44

 CONCIERTO ONLINE EN ATENAS, GRECIA 46

 CONCIERTO ONLINE EN GANTE, BÉLGICA..... 48

 GIRA EUROPEA 49

 INSTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE EL DOCUMENTAL 50

EL PODER DE LA MÚSICA MÁS ALLÁ DEL PROYECTO IME51

 VIOLENCIA DE GÉNERO51

 PERSONAS SIN HOGAR 52

CONSIDERACIONES FINALES 53



MÚSICA Y SALUD MENTAL

La Música es universal, y una de las formas artísticas más populares a día de hoy. Todas las culturas escuchan Música. La Música es tan antigua como la historia del ser humano y tiene el poder de transportarnos al mundo que rodea al artista, pero también a su mundo interior. Compartir sentimientos y emociones a través de la Música resulta más fácil, por esto, algunos artistas usan la Música para hablar sobre su salud mental, dado que la Música tiene el poder de favorecer el entendimiento y la aceptación.

No cabe duda de que la salud mental es tan importante como la salud física, no existe una sin la otra. Es esencial buscar actividades que puedan aliviar nuestra alma cuando las cosas se vuelven difíciles. Pero no solo la Música, el Arte ha demostrado ser una herramienta terapéutica para afrontar los retos de la salud mental; a través de la Música las personas expresan sus emociones más fácilmente, la Música nos permite procesar tanto emociones positivas como negativas tales como felicidad, esperanza, trauma, duelo o ansiedad, todo a través de crear o de escuchar Música; El proceso creativo puede además fortalecer la confianza y la autoestima del autor.

Durante los últimos años se han sucedido una serie de cambios sociales y en el abordaje de la salud mental, que han influido también en la escena musical actual, aportando una mayor variedad de artistas incluyendo a aquellos que viven con los síntomas de la enfermedad mental. Uno de estos cambios, ha sido la aceptación por parte de los profesionales sanitarios de los síntomas de la enfermedad y no su eliminación; el individuo no tiene que acabar encajando en un mundo rígido, sino que puede aprender a vivir con los síntomas y reconstruir su vida a pesar de ellos. En este nuevo contexto, la enfermedad mental podría ser entendida como una ventaja creativa, que aporta una visión inusual del mundo que nos rodea, sin embargo, las personas que experimentan problemas de salud mental no suelen tener acceso al sector musical para poder contar sus historias, y por otro lado, el sector musical y los compositores no tienen acceso a esas experiencias alternativas, a sus historias y al mundo interior de las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental. El resultado es claramente visible en canciones irreales que usan conceptos románticos de la locura, que fallan al reflejar la auténtica diversidad de su experiencia. La única forma de cambiar esta situación pasa por la apertura del escenario musical y del proceso creativo a nuevos colectivos, y es precisamente aquí donde el proyecto INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE empieza.

LA MÚSICA PUEDE CONTRIBUIR A UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA. ¿Por qué? <https://mailchi.mp/5f3b233a4b19/newsletter-1-ime>

PROPÓSITO DE ESTE MANUAL

Este manual trata de acercar el Proyecto INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE al lector, desde el punto de vista de todos sus protagonistas. A lo largo de estas páginas desglosaremos cómo esta experiencia se ha desarrollado, su conceptualización y la promoción de las canciones. Comenzamos explicando cómo la Música y los problemas de salud mental se complementan y cómo la primera mejora la vida de las personas con discapacidad psicosocial y a la vez enriquece la escena cultural, proporcionándole diversidad y significado.

Hay muchos ejemplos de personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental y que han compuesto canciones sobre cómo se sienten, sus pensamientos, sus dudas o sus cicatrices emocionales. A través de este proyecto hemos recopilado algunas de estas canciones y las hemos interpretado y comentado, dado que son un testimonio musical del hecho de que no importa lo que sintamos, alguien lo ha sentido ya y por tanto nunca estaremos solos.

Tras la presentación de las organizaciones, los artistas y los compositores que han hecho posible este proyecto, hablamos de la metodología, las sesiones y cómo la cooperación entre los artistas, emergentes y no tan emergentes, con compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental ha llevado a la publicación del Álbum INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE y a la producción de 14 videoclips.

Acabamos este viaje lleno de entrevistas, charlas, canciones, eventos y videoclips con la celebración de conciertos. Las restricciones debidas a la pandemia por COVID-19 nos han obligado a tener que organizar los conciertos de forma online. Sin importar las adversidades, cerramos este proyecto con la esperanza de haber iniciado algo nuevo, no sólo con los compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental, sino también con otras personas que tienen mucho que contar, pero que aún están infrarrepresentadas en el ámbito cultural. Hemos comenzado a desarrollar sesiones con mujeres víctimas de violencia de género y con personas sin hogar, y, al final de este manual también queremos hablar de estas experiencias, aunque sean aún incipientes.

En resumen, este manual aspira a inspirar a aquellas personas que creen que el Arte y la Música deberían ser universalmente accesibles y al mismo tiempo representarnos a todos incluidas las personas con enfermedad mental. Queremos trazar nuevas directrices y vamos a empezar por incluir aquí toda la información necesaria para replicar esta experiencia y facilitar su adaptación a cada realidad individual.



LA IDEA DETRÁS DEL PROYECTO IME

INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE es un proyecto internacional de 3 años de duración, financiado por el Programa Europa Creativa, que ha puesto en contacto a músicos y compositores con o sin problemas de salud mental procedentes de Bélgica, Grecia y España para trabajar conjuntamente: durante este proyecto, 12 artistas o bandas musicales han colaborado con compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental para juntos, crear Música. IME ha incluido a nuevas audiencias y las ha hecho conscientes de lo que significa la enfermedad mental, ha creado nuevos espacios de intercambio, iniciado el diálogo, compartido experiencias, y finalmente, creado expresiones artísticas en forma de canciones atrevidas y auténticas que hemos compartido a nivel internacional. Los compositores han usado la Música como hilo conductor para hablar de su realidad en primera persona, contribuyendo así a eliminación del estigma en torno a la enfermedad mental y a las personas que viven con sus síntomas.

para más información, descarga/lee el folleto del proyecto IME aquí: <https://www.ime-project.com/ime-leaflets/>



IME
INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Introspection Music Experience (IME) is an international project that brings together musicians and composers from Belgium, Greece and Spain.

Visit us:
<https://www.ime-project.com/>

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union

During this project, **12 solo artists and bands collaborate with composers who have experienced mental health challenges** in order to **create music together**. IME creates in this way, a unique space for **diverse communities** to get to know each other, **initiating the dialogue**, sharing experiences, and finally, **producing authentic artistic expressions** about psychiatric vulnerability coming from the grassroots to be shared with the wider world.

The artists will use **music** as a vehicle to **talk about the reality of living with mental health issues** from a first-hand perspective, and thus contributing to the **elimination of the persisting stigma towards mental illness** as well as breaking down the silence around it.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This will lead to the organization of an **international tour of 12 concerts** in Belgium, Greece and Spain and the production of:

- » A music album co-created by artists from three European countries, composed of 16 singles
- » 16 tracks with video clips and video lyrics
- » A documentary film of IME project

Artists:

- » Azat Chelvatzian
- » Cristina Tsaliki
- » Nacho Prada
- » Korneel Muylle
- » Katerina Pipili
- » Nassos Polyzoidis
- » Ioannis Bairaktaris
- » Chloë Nols
- » Thomas Werbrouck
- » Grounded Theory
- » Naïa
- » Rober y los Optimistas

INTRAS (Spain)
INTRAS is a non-profit organisation dedicated to research and intervention in the mental health field.

KAO (Belgium)
KAO is a non-profit organisation founded in 2011. Since 2013 it has been developing an Artist Residency in psychiatry.

ΕΡΡΑ (Greece)
ΕΡΡΑ is a non-profit Organisation-Social Cooperative that has been active since 2001 promoting mental health and protecting the rights of vulnerable groups in Greece.



ORGANIZACIONES INVOLUCRADAS



FUNDACIÓN INTRAS www.intras.es

Fundación INTRAS es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y tratamiento de la salud mental en España. Los servicios de la organización y sus programas se basan en favorecer la recuperación, empoderando a las personas con problemas de salud mental a vivir una vida con determinación y confianza en ellos mismos. Fundación INTRAS ofrece una amplia variedad de servicios y actividades, así como labor psicosocial y programas de rehabilitación, entrenamiento laboral y vocacional, talleres pre-laborales, consejo y apoyo profesional. Uno de los valores clave de Fundación INTRAS es su respeto por los derechos humanos en el marco de la salud y los servicios sociales, especialmente en lo que concierne a las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental.

Fundación INTRAS siempre ha promovido acciones para la inclusión cultural y ha apoyado a artistas individuales que viven con los síntomas de la enfermedad mental, apoyando su proceso creativo y en disciplinas tales como la Música, el Teatro, la Fotografía, la Pintura o las Artes Digitales. Fundación INTRAS ha lanzado el grupo “Calle 61” (<http://calle61.intras.es/>) formada por personas que se conocieron en la Unidad Psiquiátrica del Hospital de Zamora y que comparten su pasión por la Música. Su primer álbum “Hotel sin Estrellas” refleja su visión particular de la vida (<https://vimeo.com/37300736/>).

Sin embargo y a pesar de todos los esfuerzos, las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental están, a día de hoy, infrarrepresentadas en todos los campos culturales. Existen barreras que les alejan de participar en los procesos de creación artística; desde Fundación INTRAS queremos encontrar y promover caminos efectivos para eliminar esas barreras y este proyecto pone en práctica una forma innovadora de cumplir este objetivo.

K.S.D.E.O. EDRA www.edra-coop.gr/en/

Actividades Sociales Cooperativas para Grupos Vulnerables (K.S.D.E.O. “EDRA”) es una organización civil, cooperativa y sin ánimo de lucro fundada en 2001 y dedicada a la promoción de servicios de salud mental mientras que luchan por defender los derechos de grupos vulnerables. KSEO EDRA aplica un acercamiento holístico en cuanto a sus servicios, ofreciendo ayuda y apoyo a varios grupos sociales. KSEO EDRA opera en los siguientes sectores:

1. Salud mental
2. Discapacidad intelectual
3. Infancia y familia
4. Otros grupos sociales vulnerables

KSEO EDRA también es una organización activa en el campo de los proyectos Europeos, habiendo coordinado múltiples proyectos Erasmus+ a gran escala (KA2, Sport) y de carácter cultural financiados por el programa Europa Creativa, así como habiendo participado en numerosos proyectos como socios.

K.S.D.E.O. EDRA opera en el campo de la salud mental desde el 2001. Por lo tanto, la organización está interesada en prácticas que apoyen a las personas a afrontar los retos de salud mental, ayudarles a mejorar su calidad de vida, concienciar sobre estos problemas y desestigmatizarlos.

En Grecia, las personas solían ser reacias a hablar abiertamente de su estado de salud mental, incluso con amigos y familiares cercanos. Sin embargo, debido a la crisis económica que comenzó en 2009, la población sintió la necesidad de hablar más abiertamente sobre los retos de salud mental que habían tenido que afrontar en su día a día, estos retos

se empezaron a convertir en un problema colectivo. A lo largo de los años, la población griega ha comenzado a dejar de pensar en los problemas de salud mentales como un tema tabú, especialmente los jóvenes, quienes son mucho más propensos a buscar ayuda profesional. Sin embargo, aún hay mucho trabajo que hacer hacia la desestigmatización. En tiempos de Covid-19, donde tanto la salud física como la mental está en riesgo, es aún más importante la labor realizada por KSEO EDRA, así como la organización de actividades que actúen en beneficio de la salud mental tanto a nivel individual como de toda la ciudadanía.

KAOS www.vzwkaos.be

KAOS es una organización sin ánimo de lucro con sede en Bruselas fundada en 2011.

Desde 2015, KAOS lleva a cabo una Residencia Artística en Psiquiatría desde la que organiza proyectos con artistas con o sin vulnerabilidad psiquiátrica. Charlas, ciclos de Cine, Exposiciones, conciertos de Música clásica, publicaciones, etc. son algunas de las actividades que a menudo organiza en colaboración con socios del ámbito cultural.

A través de estas iniciativas, KAOS pretende cuestionar el estigma al que se enfrentan las personas que viven con vulnerabilidad psiquiátrica.

Una de las actividades clave de KAOS es la residencia artística en Psiquiatría que hasta ahora se centraba en las Artes visuales y en proyectos multidisciplinares (performance, danza, teatro, etc.). KAOS invitaba a músicos a tocar, pero nunca se habían involucrado en ser parte del proceso creativo musical. A través de este proyecto y de la mano de músicos selectos encontraron formas de aplicar el programa de residencia también en el ámbito musical, para así inspirar a músicos y producir canciones, videoclips y conciertos que transmitan lo que significa vivir con los síntomas de la enfermedad mental al gran público.

Para más información sobre las organizaciones participantes, visita esta sección de la página web del proyecto: <https://www.ime-project.com/#releases>



Calle 61 Album



Don't Give Up-Dan Meyers-Unsplash

GLOSARIO

ARTISTAS, COMPOSITORES AND DIRECTORES ARTÍSTICOS...

ARTISTAS

Artistas del sector musical; Nos referimos aquí como “ARTISTAS” a las doce bandas o artistas en solitario de los tres países involucrados en el proyecto. Todos ellos han trabajado junto a personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental, durante un periodo de tiempo que va de entre seis meses a un año, para crear una o dos canciones conjuntamente.

Entrevista a Thomas Werbroucj/KRANKLAND, uno de los artistas de Bélgica implicados:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://youtu.be/rByFaIF7KzE>

Entrevista a Ál Carmona, uno de los artistas de España implicados:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2020/11/ENTREVISTA-IME-AI-CARMONA-ENGLISH.pdf>

<https://www.ime-project.com/al-carmona-reflects-upon-the-identity-of-rober-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/>

Entrevista a Nassos Polyzoidis, uno de los artistas de Grecia implicados: <https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://youtu.be/Z6QBQzokPCg>

COMPOSITORES

Compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental; Nos referimos aquí como “COMPOSITORES” a las personas que han colaborado directamente con los músicos, compartiendo sus historias y su tiempo, hablando, cantando y compartiendo momentos para inspirar a los músicos en su trabajo de producir una o dos canciones.

Entrevista a Rober Sánchez, vocalista y compositor de la banda española “Rober y los Optimistas”

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361780>

Entrevista a Marc, uno de los compositores del Centro de Día 20 Metros:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/page/2/>

Jardines en mi mente, un artículo escrito por uno de los compositores Griegos:

<https://www.ime-project.com/mental-health-in-athens-music-and-arts-scene/>



DIRECTORES ARTÍSTICOS

Formadores artísticos que han apoyado a los artistas y les han ayudado a encontrar el “alma” de sus canciones sesión a sesión y durante la creación de los videoclips que las ilustran.

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2020/11/ENTREVISTA-IME-CLAUDIA-SERRANO-ENGLISH.pdf>



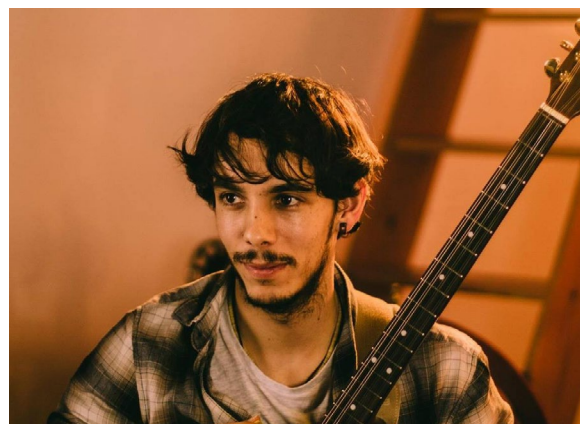
“When everything clicks is because before it was chaos. That’s how we work”



Interview with Claudia Serrano, Artistic Director for the IME (Introspection Music Experience) Project

The international project Introspection Music Experience (IME), funded by the Creative Europe program of the European Commission, joins musicians and composers from Belgium, Greece, and Spain. Twelve solo artists and bands collaborate with composers who live having symptoms of mental illnesses to create music together. IME is a unique space of encounter, dialogue, exchange of experiences and acquired knowledge, to finally produce genuine material – an album, 16 songs and a documentary film that deals with reality and diversity. Claudia Serrano, Artistic Director of the project and member of one of the participant bands, Grounded Theory (Zamora), delves into the ins and outs of IME and reflects about the power of music and creativity... and about unconditionally believing in others’ capacities. “We all are musicians first”, she affirms.

ARTISTAS



NACHO PRADA

Nacho Prada comenzó su aventura musical a una edad muy joven, siendo miembro de numerosas bandas e interpretando diferentes estilos desde el rock hasta el folk. Nacho es vocalista e instrumentalista. En paralelo escribe sus propias canciones como cantautor y actualmente está editando su primera demo de seis canciones: “Entre líneas, refugios”.

Más sobre Nacho Prada aquí:

<https://www.ime-project.com/product/nacho-prada/>

Escucha a Nacho Prada en <https://nachoprada.bandcamp.com/>



GROUNDLED THEORY

Grounded Theory es un grupo nacido en el ala psiquiátrica del Hospital de Zamora a pesar de las barreras físicas y sociales de dicho entorno. Desde su fundación la banda ha estado trabajando por la inclusión de personas que viven con problemas de salud mental en el ámbito cultural e incrementando su representación en la escena artística española.

Más sobre Grounded Theory aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-4/>



NAÏA

Naïa es un grupo de pop-rock de Castilla y León, España, que ha producido dos LPs: Polaroids (2014) y Doce (2017); y dos EPs: Naïa (2013) y Cuatro (2019). Naïa ha colaborado con Sean Marholm, Iván Ferreiro, Sidecars o La Fuga y ha actuado en numerosos festivales tales como el Festival Autonómico Territorio Bosco, Festival FÁCYL y FASSE Rueda.

Más sobre Naïa: <https://www.ime-project.com/product/music-band-3/>

Escucha a Naïa en <https://naiaespacio.bandcamp.com/>

ROBER Y LOS OPTIMISTAS

Rober y los optimistas en un grupo de rock con influencias punk y flamencas originario de Valladolid, España. El hecho de que Rober Sánchez, compositor y cantante del grupo, haya vivido con los síntomas de la enfermedad mental durante gran parte de su vida ha influenciado sus canciones. Las canciones que Rober compone son de una originalidad brillante.

Más sobre Rober y los Optimistas aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2/>

Escucha a Rober y los Optimistas en

https://www.youtube.com/watch?v=x-_Fa25iTOk



NASSOS POLYZOIDIS

Nassos Polyzoidis es un cantautor, multinstrumentista, educador, friki de la teoría musical e Investigador de Doctorado en Grecia. Escribe Música y letras bajo el seudónimo Nassos Conqueso, y desarrolla en paralelo su proyecto Sakké ConQués. Ha publicado 1 álbum y 5 singles entre 2017 y 2019. Es Graduado en composición de canciones por la Universidad de Bath Spa, así como Diplomado en enseñanza musical por la Universidad de Londres y en Armonía musical por el Conservatorio de la Praxis Musical. Su investigación doctoral explora las características comunes del blues y el rebetiko (Música Griega urbana con influencias de folk) a través de la que ha participado en dos conferencias internacionales.

Más sobre Nassos Polyzoidis aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2-4/>



YANNIS BAIRAKTARIS

Yannis Bairaktaris nació en Ílion, Attiki (Grecia). Su primer contacto con la Música fue en la Orquesta Filarmónica Municipal de Ílion. Estudió Música en la Universidad Capodistrian de Atenas y a día de hoy enseña Música a niños de primaria en escuelas públicas. Es fundador, compositor, cantante y productor del grupo musical “Liber Animus”. La banda ha publicado tres álbumes, uno de ellos con el sello discográfico “Lyra-Legend”.

Más sobre Iannis Bairaktaris aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-3-copia>



KATERINA PIPILI

Katerina Pipili nació en Atenas y estudió Bellas Artes en la Universidad de Ioánina. A la vez, estudiaba Teoría Musical avanzada, que ha concluido con un grado en Armonía y Contrapunto. Se apuntó a clases de voz y a seminarios de improvisación de Jazz con Zac Bradford y Mario Cowings en Nueva York, así como a seminarios de piano de Jazz con importantes músicos griegos. Katerina ha participado en numerosos conciertos en Grecia y en el extranjero, presentando sus propias creaciones, así como un amplio repertorio de canciones Jazz-Blues.

Más sobre Katerina Pipili aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-1-4/>

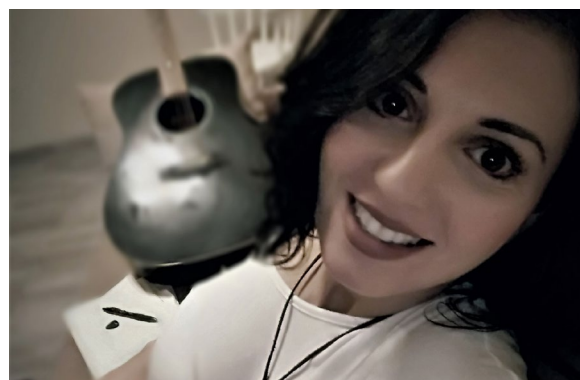


AZAT CHELVATZIAN

Azat Chelvatzian estudió enfermería y terapia psicosocial. Actualmente trabaja en el área de educación y salud mental. De los 8 a los 13 años estudió piano, teclado y fue parte del coro estudiantil de la escuela de Música de Avakian. Entre 2003 y 2016, trabajó como cantante, siguiendo su amor por la Música y la composición.

Más sobre Azat Chelvatzian aquí:

<https://www.ime-project.com/product/azat-chelvatzian/>



CHRISTINA TSALIKI

Christina Tsaliki es una escritora, letrista e investigadora académica. Estudió Filosofía-Pedagogía y Psicología y tiene un Máster en Terapia Psicológica de la Universidad Capodistrian de Atenas, está entrenada en Terapia Narrativa. Christina es investigadora en el Centro de Investigación Cualitativa del Bienestar, UOA y ha participado en varias conferencias internacionales, además de haber publicado varios artículos en revistas científicas.

Más sobre Christina Tsaliki aquí:

<https://www.ime-project.com/product/christina-tsaliki/>



CHLOË NOLS

Chloë Nols es filósofa por entrenamiento y más conocida como la líder del grupo de Bruselas “Leonore”. Chloë está trabajado en un proyecto en solitario llamado Vis à Vis desde hace unos meses. Ahora con sonidos minimalistas, una delicada pero penetrante voz y unas letras conmovedoras sobre la psique humana y el significado de la vida, Chloë trata de recordar a sus oyentes lo que realmente somos. “*Se necesita coraje para quitarse la máscara*”, alega Chloë, “*Tienes que tener valor para mirar a tus demonios y a tus debilidades a los ojos. Quiero trabajar más sobre esto y quiero que la vulnerabilidad mental sea un tema más abierto al debate*”.

Más sobre Chloë Nols aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-1-2/>



THOMAS WERBROUCK

Thomas Werbrouck, miembro de la banda *Little Trouble Kids*, es el cerebro detrás de KRANKLAND, banda que representa un ticket de ida al ADN musical de Thomas. Thomas se inspira en grandes compositores como Elliot Smith, Leonard Cohen, Neil Young, Nick Cave o Tom Waits y experimentos sonoros como Dirty Three, Johnny Greenwood o Sqürl viajan de la mano en sus canciones entre la intimidad y la fragilidad. Debutó con “Wanderrooms” (2016), que constituye en sus propias palabras “*un sedimento de poesía y Música en un año tropical*” y una reflexión sobre los altibajos y las dudas, la autoestima, la determinación, los demonios, sátiras y el amor.

Más sobre Thomas Werbrouck aquí :

www.krankland.be;

y aquí:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2-2/>



KORNEEL MUYLLE

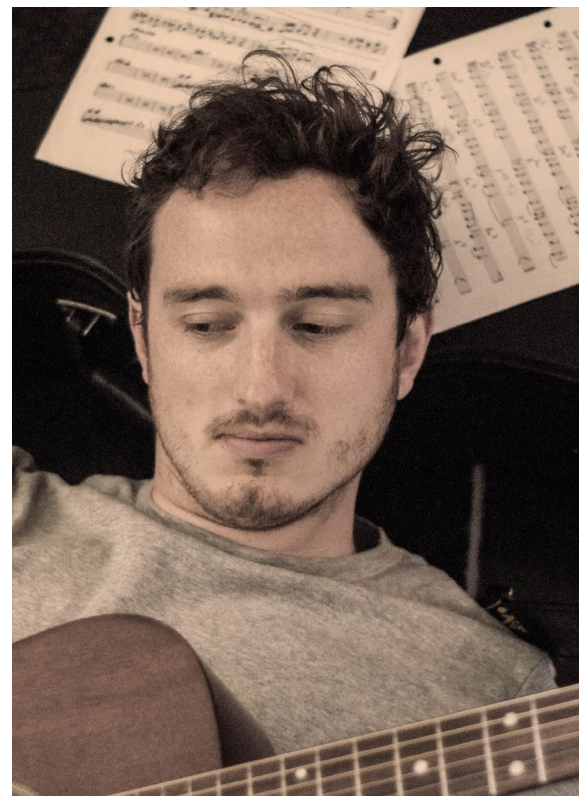
Korneel Muylle es un cantautor de Brujas, conocido por ser integrante del grupo Slow Lee. Después de estudiar Jazz en Antwerp, comenzó a explorar la artesanía de construir canciones. Inspirado por artistas como Amos Lee, Tom Waits o Elvis Costello, opina que *“a veces puedes tocar algo con los ojos cerrados, basado únicamente en los sentimientos”*. En su opinión, *“hay músicos que traen martillos y los golpean salvajemente, quieren conquistar el mundo por la fuerza y hay músicos que desarrollan silenciosamente, en el refugio del día, y liberan gemas en el momento adecuado”*. Korneel pertenece a esta segunda categoría. En sus canciones, Korneel busca respuestas a temas poco abordados donde el mundo tangible resulta no ser tan bonito como se pretende.

Más información about Korneel Muylle aquí:

<https://vi.be/platform/slowlee>

y aquí:

<https://www.ime-project.com/product/653/>



CANCIONES SOBRE LA EXPERIENCIA MENTAL DE LOS ARTISTAS

Aprender sobre el mundo es parte de la naturaleza humana, nuestras expresiones culturales reflejan lo que sabemos del mundo, y a mayor diversidad de experiencias a las que tengamos acceso, más rica será nuestra definición del mundo. La diversidad musical nos ofrece experiencias más significativas para todos. Hay personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental en todos los países sin distinción entre hombres y mujeres o entre clases sociales; Más de 6 millones de personas viven con los síntomas de la enfermedad mental en Europa, pero la enfermedad mental continúa siendo una gran desconocida, aún rodeada de estereotipos.

En nuestra Playlist hemos incorporado canciones en torno a la salud mental que hablan de sentimientos, dudas, miedos, esperanzas, pensamientos que a veces duelen... En esta selección de canciones cada letra describe la experiencia mental del compositor; hemos incluido diferentes artistas y diferentes géneros musicales que confirman que no importa lo que estés experimentando a nivel personal, nunca estarás solo.

Para empezar, te invitamos a leer la descripción de las letras y a escuchar las canciones incluidas, todas ellas en torno a la salud mental, algunas muy conocidas. Esperamos que lo disfrutes.

Singer: Demi Lovato;

Short description of the song: This song was recorded four days before the singer tried to kill herself with an overdose. Her vulnerability is highlighted given the context of her struggles with addiction and depression. The lyrics talk about the singer's feelings of isolation and sorrow, as exemplified in the chorus: "Anyone, please send me anyone / Lord, is there anyone? / I need someone", where she screams for help. In regard to the opening lyrics of the song "I tried to talk to my piano / I tried to talk to my guitar", there is a reference to the attempts to find a relief through the music. She "confided into alcohol", she talked to her imagination and to the stars, she prayed. Even so, and despite "a hundred million stories / And a hundred million songs", she wasn't feeling better and she feels "stupid" when she sings because it is not worthy, because nothing changes: "nobody's listening". She desperately tries to communicate her difficulties: "I used to crave the world's attention / I think I cried too many times / I just need some more affection / Anything to get me by". However, it seems like no one is listening, even if she is a famous singer with millions of fans. And this is sadly ironic.

Tags: #help #listening #depression #isolation #sorrow #anyone #demilovato.



Ejemplo de una de las canciones de la playlist IME.

Para más información sobre las canciones visita:

<https://www.ime-project.com/see-the-playlist/>



EL INICIO DEL PROYECTO IME

INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE, como cualquier otro proyecto co-financiado por el Programa Europa Creativa, requiere sólidos procedimientos para empezar a funcionar. La primera actividad fue preparar la propuesta y eso nos llevó algunos meses de trabajo, analizar el grupo objetivo y sus necesidades, encontrar actividades para darle respuestas y estimar el presupuesto necesario para llevarlas a cabo. Estos temas fueron discutidos y conjuntamente planificados entre KSEO EDRA, FUNDACIÓN INTRAS y KAOS, quienes consultaron a sus socios locales antes de entregar la propuesta, que finalmente fue aprobada.

La primera de todas las actividades grupales fue el encuentro inaugural en noviembre del 2018 en Valladolid (España) donde preparamos la estrategia a seguir para los siguientes 32 meses que duraría el proyecto. Una de las muchas prioridades era traer el foco de atención hacia el colectivo de personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental y promover su identificación con contenidos y productos culturales y sobretodo musicales de alta calidad. El Proyecto IME se diseñó para que compositores y artistas colaboraran conjuntamente en el proceso creativo de las canciones, adoptando técnicas de co-producción musical, produciendo contenidos únicos que sólo pudieran surgir de esta colaboración e inspiración mutua.

Con estas ideas claras, organizamos las 'Open Calls' para seleccionar a artistas y compositores con y sin problemas de salud mental. Este documento fue dirigido a grupos de Música o plataformas musicales locales y difundido con el apoyo de los socios locales como Palencia Sonora (<http://www.palenciasonora.com/>) y Colectivo Laika (<http://laikasputnik.blogspot.com.es/>) en España. Al final, FUNDACIÓN INTRAS seleccionó cuatro bandas e involucró a personas que vivían con los síntomas de la enfermedad mental y que asistían al Centro de Día 20 Metros, un centro gestionado por FUNDACIÓN INTRAS.

En Grecia, se hicieron dos convocatorias abiertas distintas que se publicaron en la web de KSEO EDRA, con la intención de reclutar participantes. La primera dirigida a compositores que hubieran experimentado retos de salud mental y la segunda a artistas. Se pidió a los candidatos que adjuntaran ejemplos de su trabajo. En total se recibieron 33 propuestas entre ambas convocatorias, aunque sólo tres de compositores. Todos los candidatos fueron examinados cuidadosamente. Dos profesionales de la salud mental que trabajan en KSEO EDRA, así como el director artístico del Proyecto, Mr. Christos Kladas, llevaron a cabo las entrevistas. Finalmente, los tres compositores y tres artistas fueron seleccionados. Unos meses más tarde, uno de los compositores decidió abandonar el proyecto, los cinco restantes continuaron hasta el final.

En Bruselas, KAOS colaboró con Vi.be para el llamamiento a artistas. De los 50 músicos que estaban interesados, 3 fueron seleccionados.

Selección de Kornil: <https://www.ime-project.com/selection-of-a-third-artist-for-ime-at-kaos/>

La idea era organizar tres residencias entre artistas y personas con malestar psíquico, aunque las restricciones debidas a la pandemia por Covid-19 cambiaron los planes y muchos de los encuentros tuvieron que ser online.



METODOLOGÍA

¿Por qué este enfoque colaborativo entre compositores y artistas emergentes?

Históricamente, la creatividad ha estado ligada a la locura. Hay muchos ejemplos de artistas que, como Hugo Wolf o Robert Schumann, vivieron con los síntomas de la enfermedad mental. Sin embargo, y basándonos en estudios más recientes sobre creatividad y enfermedad mental (*Creativity and mental health: A profile of writers and musicians*, 2007; *Flight of Wonder: an investigation of scientific creativity*, 2014) esta conexión podría ser meramente especulativa: hay personas creativas con enfermedad mental, pero como regla general, las personas creativas no tienen problemas de salud mental. Las personas creativas tienen procesos creativos que difieren del resto de nosotros. Por ejemplo, en su libro *Flight of Wonder*, Albert Rothenberg entrevista a 45 personas galardonadas con un Premio Nobel sobre su proceso creativo y ninguno de ellos tenía enfermedad mental. Asimismo, se acepta que un cierto nivel de estabilidad mental es necesario para producir resultados satisfactorios durante el proceso creativo. En otras palabras, la conexión entre creatividad y locura podría no ser solo ficticia, en su lugar, lo que podría estar conectado es la creatividad y la salud mental.

De forma alternativa, la experiencia de vivir con los síntomas de alguna enfermedad mental como la esquizofrenia o el trastorno obsesivo-compulsivo implica no solo episodios de motivación intensa, convicción y egocentrismo, sino que también trae una visión de la realidad poco convencional, que puede convertirse en fuente de inspiración hacia nuevos descubrimientos y avances. Además, las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental escapan de las restricciones sociales o culturales y tienden a alejarse de lo establecido, de las convicciones generales o de conformidades y esto también podría desencadenar determinados procesos creativos.

Siguiendo esta aproximación, el proyecto IME aspira a poner a ambas partes de la ecuación juntas para una colaboración artística sin precedentes: individuos extremadamente creativos (artistas), e individuos poco convencionales



(compositores). Así se pretenden crear las condiciones necesarias para una producción musical sin restricciones, donde los artistas crearan poesía fuertemente inspirada en la realidad de vivir con los síntomas de la enfermedad mental.

La metodología usada para esta colaboración ha sido la co-producción. No hay duda de que para hablar de enfermedad mental, las personas que viven con sus síntomas deben ser escuchadas. Contrarios a un enfoque paternalista, el consorcio del proyecto IME cree que las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental deben ser incluidas en el proceso artístico creativo, y ambos, artistas emergentes y compositores deben encontrar el camino para beneficiarse mutuamente de sus experiencias durante las sesiones, talleres y residencias artísticas organizadas.

Aunque este no ha sido el objetivo principal, esta metodología no solo aumenta la representación de colectivos infra-representados en el sector cultural, sino que también reduce el estigma, conciencia, crea entendimiento y genera conocimiento sobre las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental.

Christina Tsaliki nos descubre la inspiración detrás de las canciones “Collateral” y “It’s a Moveable Feast”: <https://www.ime-project.com/ime-artist-christina-tsaliki-opens-up-about-her-thoughts-and-inspiration-behind-the-songs-collateral-and-its-a-moveable-feast/>

Sesiones de Música de Nacho Prada, uno de los artistas españoles: <https://www.ime-project.com/music-therapy-workshop-by-nacho-prada/>

UNA SEMANA PARA CONOCERSE Y REFLEXIONAR SOBRE PROCESOS CREATIVOS ALTERNATIVOS

Algunos artistas creen que la inspiración es la clave del proceso creativo. En el Proyecto IME, la etapa de inspiración ha sido crucial para el desarrollo posterior del proyecto y comenzó con la semana de la Música a la que denominamos: INTRO MUSIC WEEK.

Se dio la oportunidad de viajar a España a los artistas implicados en el proyecto, y que así conocieran y trabajaran junto a otros artistas de Grecia, Bélgica y España. Así, durante la segunda semana de febrero del 2020, los artistas se nutrieron de las experiencias de sus colegas internacionales.

La Intro Music Week fue diseñada para los artistas, como una iniciativa europea para ayudarles a hacerse un hueco en la industria musical, intercambiar ideas sobre procesos creativos alternativos y nuevos modelos de negocio en el sector musical, así como beneficiarse de las experiencias de los colegas internacionales, proporcionar herramientas para fomentar el pensamiento divergente, aprovechar todo el potencial de esta singular iniciativa y presentar sus trabajos al público en general.

Fue la última actividad preparatoria, que cerró el ciclo de inspiración, después comenzaría el trabajo conjunto entre compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental y los artistas, aprovechando lo aprendido en cuanto a procesos creativos alternativos y Marketing.

Durante 5 días de formación se organizaron sesiones experimentales ayudando a los artistas a definir la realidad vivida por los compositores, para abstraerse de ella y, finalmente, transferirla de una forma más potente y creativa al público en general.

Los cuatro artistas emergentes procedentes de España (Naïa, Nacho Prada, Grounded Theory y Rober y los Optimistas), de Grecia (Katerina Pipili, Nassos Polyzoidis y Ioannis Bairaktaris) y de Bélgica (Chloë Nols, Thomas Werbrouck y Kornell Muylle) viajaron a Valladolid (España) del 10 al 14 de febrero de 2020 y, además de las sesiones formativas, organizaron una *Jam sesion* liderada por el músico griego Christos Kladas y un concierto gratuito donde interpretaron canciones de su propio repertorio. Además, se organizaron *master classes* y talleres de composición, creación musical y procesos creativos: Sean Marholm, compositor y cantante del grupo español “Dinero”, impartió una sesión sobre creación musical; 3Notes Management impartió otra sobre marketing y Christos Kladas ahondó en todos los campos de la creación musical, desde los más artísticos a los más técnicos, pasando por la distribución comercial y la gestión económica. A mayores, cada uno de los nueve músicos impartió un taller a los demás para compartir y comentar como afrontan su propio proceso creativo.

Esta semana añadiría al trabajo individual de creación y composición musical, algunas directrices nuevas e inspiradoras, que cristalizaron en la producción de canciones y en las actuaciones de todos los conciertos celebrados.

Para más información sobre esta semana a la que hemos denominado INTRO MUSIC WEEK visita: <https://www.ime-project.com/intro-music-week/>



INSPIRACIÓN Y CREACIÓN

Para un proyecto de esta envergadura, la etapa de inspiración es crucial para su posterior desarrollo; esta etapa es donde artistas y compositores colaboran conjuntamente y las creaciones artísticas comienzan a cobrar vida. Las sesiones se organizaron para apoyar esta colaboración, a la que denominamos ‘The INTRO Music Labs’ (laboratorios musicales).

Durante el desarrollo de estas sesiones, los artistas y compositores de cada país tuvieron la oportunidad de conocerse, intercambiar puntos de vista, compartir sus historias sobre los retos de salud mental y llevar a cabo sesiones de inspiración. La discusión sobre Música y salud mental constituye la mayor fuente de inspiración, que llevó a la producción final de las canciones y videoclips.

Después de la etapa de inspiración, comenzamos con la etapa de creación. Ha sido el segundo paso de esta colaboración creativa entre artistas y compositores. Todo lo previamente cultivado ya empieza a tomar forma. La forma de abordarlo, las actividades y las técnicas propuestas, ahora son usados por compositores y artistas, para así llevar a cabo sesiones de co-creación musical. Para apoyar el proceso creativo y aprovecharse de la experiencia adquirida en esta colaboración única, artistas y compositores han contado con el apoyo de un Director Artístico. Su conocimiento en el campo musical y creaciones visuales apoyaron y guiaron a los músicos a poner Música a las experiencias personales, sentimientos o pensamientos que previamente habían aflorado durante las sesiones de inspiración.

Al final de esta etapa, los grupos ya tenían las canciones terminadas, grabadas y remasterizadas.

Para más información sobre las sesiones de inspiración ‘Intro Music Labs’, descarga o lee el manual aquí:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2021/03/IME-BOOKLET-final.pdf>

Lee la segunda newsletter: ‘La inspiración y el estigma’ aquí:

https://mailchi.mp/47ea217bf324/newsletter2_en



Inspiration in music using collaborative methodologies

The IME project seeks to link people with mental health needs with performing artists, to create new musical compositions together. The aim is to produce media that contains authentic representations of the diverse experiences of people with mental health in a collaborative way. The collaborative steps that artists usually follow are: Dialogue, Familiarity, Collective consciousness and Engaging difference in perspective. It is not always easy to collaborate but the whole procedure is very interesting as different perspectives meet and music have to be created. Artists through the collaborative process gain important experience and benefits like their personal growth, the development of their personal relationships, they expand their network and the most valuable, they create something through cooperation that they could never discover alone.

According to Csikszentmihalyi's theory of flow (1996), Sawyer (2006b, 2007) groups performing at the peak of their creative experiences attain a collective state of mind which he calls group flow. In his view, the conditions that favor group flow are:

- a clear goal that serves as a focus for the group, but that is open-ended enough for innovation to emerge, i.e. an optimal balance between structure and improvisation
- close listening and complete concentration
- a sense of autonomy and control on part of each member, and at the same time
- deep relatedness and flexibility in balancing one's own voice with the voices of others (Baker, 1996)



SESIONES EN ESPAÑA

En España, como en Grecia y en Bélgica, se ha seguido la metodología del proyecto: la co-producción musical, donde compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental han colaborado con artistas locales para componer canciones. En España, los compositores han sido algunas de las personas que asisten al Centro de Día 20 metros, gestionado por Fundación INTRAS. Tanto ellos como los artistas han encontrado la forma de beneficiarse de las experiencias del otro durante las sesiones de inspiración y co-producción musical.

La co-producción tiene muchas posibilidades y las hemos explorado todas:

GROUNDLED THEORY

En Zamora, contamos con la colaboración de Grounded Theory, un grupo emergente formado tan solo unos meses antes del inicio del Proyecto. Ellos nos inspiraron a presentar este proyecto y nos convencieron de los beneficios de que artistas que viven con y sin los síntomas de la enfermedad mental trabajen juntos.

En este caso, los integrantes del grupo con y sin enfermedad mental se reunían un día a la semana desde 2019 hasta el confinamiento por las restricciones por la pandemia de Covid-19 y crearon y produjeron la canción “Una y Otra Vez”.

Para escuchar la canción “Una y Otra Vez” visita: <https://www.ime-project.com/our-songs/>

Claudia Serrano, Directora Artística y miembro de Grounded Theory nos hablaba de los pros y contras de las sesiones de co-producción musical. Ella reflexiona sobre el poder de la Música y la creatividad y sobre el poder de creer en las capacidades de los integrantes del grupo de manera incondicional. Claudia mejor que nadie nos explica las etapas de inspiración y creación, “Ante todo, todos somos músicos”, afirma nada más comenzar.

Lee la entrevista a Claudia Serrano aquí: ‘No hay barreras relacionadas con la enfermedad, solo Música’.

<https://www.ime-project.com/there-are-no-barriers-related-to-the-illness-theres-only-music/>

NACHO PRADA

En Valladolid, Nacho Prada, joven pero formado músico que explora como nadie los sonidos locales, nos transmitió su amor por las tradiciones desde el primer momento en el que le conocimos. Nacho es además de músico, terapeuta musical. Su enfoque se centró en conocer a los compositores y proporcionales el espacio necesario para expresarse, sentirse libres para contribuir y descubrir el poder de la Música. Nacho organizó una sesión semanal durante seis meses, venía con una gran variedad de instrumentos, algunos de ellos hechos por él mismo y comenzaba las sesiones creando ritmos conjuntamente. Sus sesiones atrajeron a personas que nunca habían prestado atención a la Música y que iban creciendo sesión a sesión, aprendiendo los unos de los otros. Al final de las sesiones, Nacho juntó todo el material necesario para la composición de la canción “Quiérete”.

Para escuchar la canción de Nacho, “Quiérete” que reflexiona sobre aceptación y empoderamiento visita:

<https://www.ime-project.com/our-songs/>

Entrevista con Nacho Prada: <https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361031>

NAÏA

Para Naïa, esta era la primera vez que trabajaban con personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental. Las sesiones de co-producción estaban centradas en conocerse mutuamente, hablar y a la vez explorar canciones y ritmos. Daniel G. Lagunar, es el compositor y vocalista de Naïa, el cual se inspiró en la experiencia de las sesiones y finalmente creó “Luna Llena”. Daniel normalmente habla de lo que siente en sus canciones, sus canciones nos transportan a su mundo interior, pero “Luna Llena” tiene el poder de guiarnos a un lugar irreal, hermoso e idílico donde la luna brilla para todos y donde una pareja la observa como si no hubiese nada más en el mundo. Un momento soñado por alguien que nos habla de soledad y de echar de menos a alguien a su lado. Las sesiones de co-producción no acabaron con la grabación de la canción, sino que los compositores participaron en el diseño del videoclip, dibujando sus sentimientos que Daniel G. Lagunar usó después.

Entrevista con Daniel G. Lagunar, compositor y vocalista de Naïa, donde nos habla sobre la creación de “Luna Llena”.

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361387>

ROBER Y LOS OPTIMISTAS

Rober y los Optimistas son también de Valladolid, organizaron sesiones con compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental durante todo el proceso, desde la creación de canciones hasta su grabación, superando cualquier obstáculo. Por ejemplo, en el estudio de grabación se tuvieron que turnar debido a las restricciones por Covid-19 ya que el número de personas que asistieron a hacer los coros superaba el aforo de la sala. Las sesiones tuvieron lugar en el centro de día 20 metros gestionado por Fundación Intrás, donde Rober, compositor y cantante del grupo asiste también cada día.

Ál Carmona, uno de los miembros de la banda más activo durante las sesiones, nos explicaba en una entrevista cómo creaban canciones y como el hecho de vivir con síntomas de la enfermedad mental no era un problema para la creación Musical. ‘Rober es un buen músico y un muy buen guitarrista, el repertorio es básicamente suyo, sus ideas y sus canciones. La letra de la canción del proyecto, “Vamos despertando”, fue escrita por Rober y sus colegas en el centro de día. Algunos versos son de unos y otros de otros. Rober acabó el puzzle añadiendo la melodía y el resto de los Optimistas terminamos la canción’ nos cuenta Ál Carmona. “La canción Vamos Despertando suena muy bien, tiene alma”, nos dice en el último mensaje tras la publicación del videoclip.

Ál Carmona reflexiona sobre la identidad de Rober y los Optimistas y cómo la proximidad a la enfermedad mental influencia sus canciones. <https://www.ime-project.com/al-carmona-reflects-upon-the-identity-of-rober-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/>.



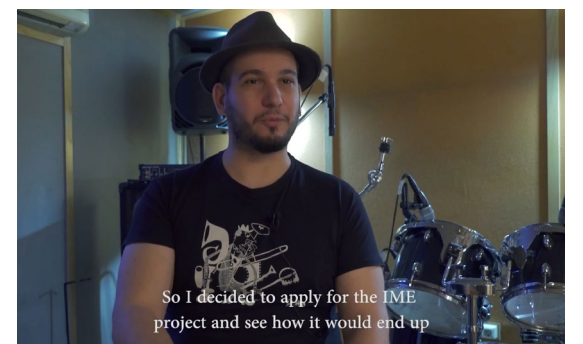
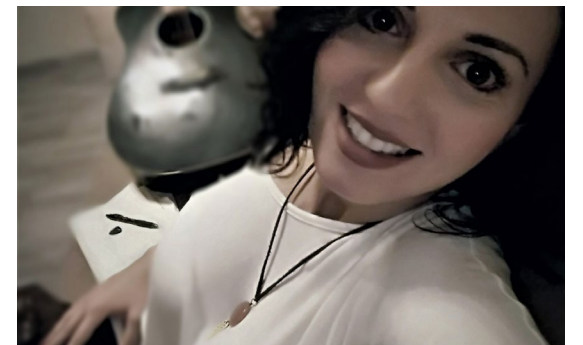
SESIONES EN GRECIA

El equipo griego (músicos, compositores y el Director Artístico, Christos Kladas) hicieron un total de 30 encuentros durante las etapas de inspiración y creación del Proyecto IME. Durante esta etapa se animaba a los músicos a expresarse artísticamente como individuos y, como resultado, su comunicación y cooperación con el Director artístico pronto fue muy fácil. Hubo algunos problemas técnicos y prácticos durante la etapa creativa que fueron enfrentados metódicamente con paciencia y profesionalidad.

Las sesiones, así como las grabaciones, tuvieron lugar en el estudio de grabación de la Escuela de Música Nacional de Ilioupolis, en Atenas (Grecia). Los artistas trabajaron conjuntamente en la producción de cuatro canciones. John tocaba el bajo y el trombón con sus compañeros y George Arnaoutis la batería; Nasos tocaba el banjo y el ukelele, mientras que Christos Kladas el saxofón. Esta interacción potenció la expresión y la creación artística que se vería reflejada más adelante en las canciones finales, a través del diálogo y los sentimientos que expresan.

Durante la primera sesión, los participantes se presentaron y hablaron sobre sus expectativas. Christos Kladas presentó el horario, las distintas etapas, los objetivos y la filosofía del proyecto. Además, durante esta primera sesión se presentaron y analizaron en profundidad dos canciones como ejemplo de los objetivos artísticos de IME.

En el segundo encuentro, cada compositor había preparado dos ejemplos de canciones sobre vivir con los síntomas de la enfermedad mental. Durante el tercer encuentro, cada músico presentó sus propios ejemplos, que fueron también analizados y debatidos en profundidad. Al final de esta sesión, compositores y músicos se dividieron en parejas y cada pareja comenzó a trabajar conjuntamente en la composición de canciones. Desde esa tercera sesión, cada pareja trabajaba en sus propias ideas con el apoyo del director artístico. El único requisito fue que todas las parejas presentaran las versiones finales de sus dos canciones en el encuentro final. Así, todas las parejas presentaron las partituras básicas y acordes listos para ser utilizados durante los ensayos. Los compositores trajeron su trabajo escrito en formato electrónico y los músicos, estaban ya listos para interpretar las canciones creadas.



LINK: Entrevista con Nassos Polyzoidis: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6QBQzokPCg>

<https://www.ime-project.com/category/interviews/page/2/>

Cada músico presentó dos canciones. Christina era la compositora de las canciones de Nasos y Katerina, mientras que Azat lo fue de las canciones de Yiannis. Tras escuchar las seis canciones, el director artístico decidió cuáles serían las cuatro canciones finales.

Azat Chelvatzian, una de las compositoras nos habla de sus fuentes de inspiración tras las canciones – “To Teras” & “I Agapi Ola ta Nika” <https://www.ime-project.com/ime-artist-azat-chelvatzian-shares-her-source-of-inspiration-behind-the-songs-to-teras-i-agapi-ola-ta-nika/>

El siguiente paso fueron la grabación de las cuatro canciones finales. Tanto las compositoras como el Director artístico estuvieron de acuerdo en continuar ofreciendo sus servicios a los músicos durante la grabación de las canciones. En total, se invirtieron unas 48 horas para la grabación y edición. Durante las sesiones de grabación se estableció una calurosa, colaborativa e inspiradora relación entre los cinco participantes, que, sin duda, ha mejorado la calidad del producto final. El equipo entero participó en las cuatro canciones, compartiendo ideas y tratando de acomodarlas a las expectativas y estilo de los demás.

Vídeo que captura el proceso creativo de las sesiones en Grecia:

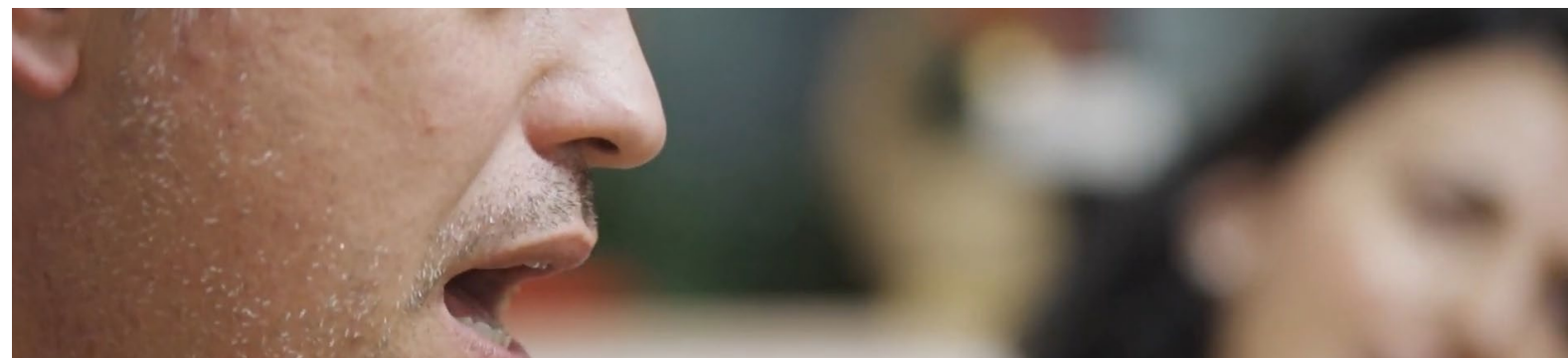
<https://www.ime-project.com/backstage-video-of-the-process-of-producing-and-recording-songs-in-greece-it-captures-the-creative-process-resulted-from-the-artists-warm-collaboration/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIDJcOhFc9k>

Todas las sesiones fueron grabadas por el Director de la parte audiovisual tanto de los vídeo-clips y video-lyrics, George Ktistakis. George también grabó la etapa creativa y la grabación y mezcla de las sesiones y se volvió un miembro más del equipo creativo. George se familiarizó tanto con el objetivo artístico del proyecto como con su filosofía, y tuvo la oportunidad de discutir sobre ello con los artistas, tratando de plasmar su visión y preferencias artísticas en los vídeos producidos. Como resultado, consiguió grabar una gran cantidad de material, que más tarde usaría para producir el documental final del proyecto.

Para más información sobre las sesiones en Grecia visita:

<https://www.ime-project.com/final-song-list-of-imes-greek-participation-completed/>



SESIONES EN BÉLGICA

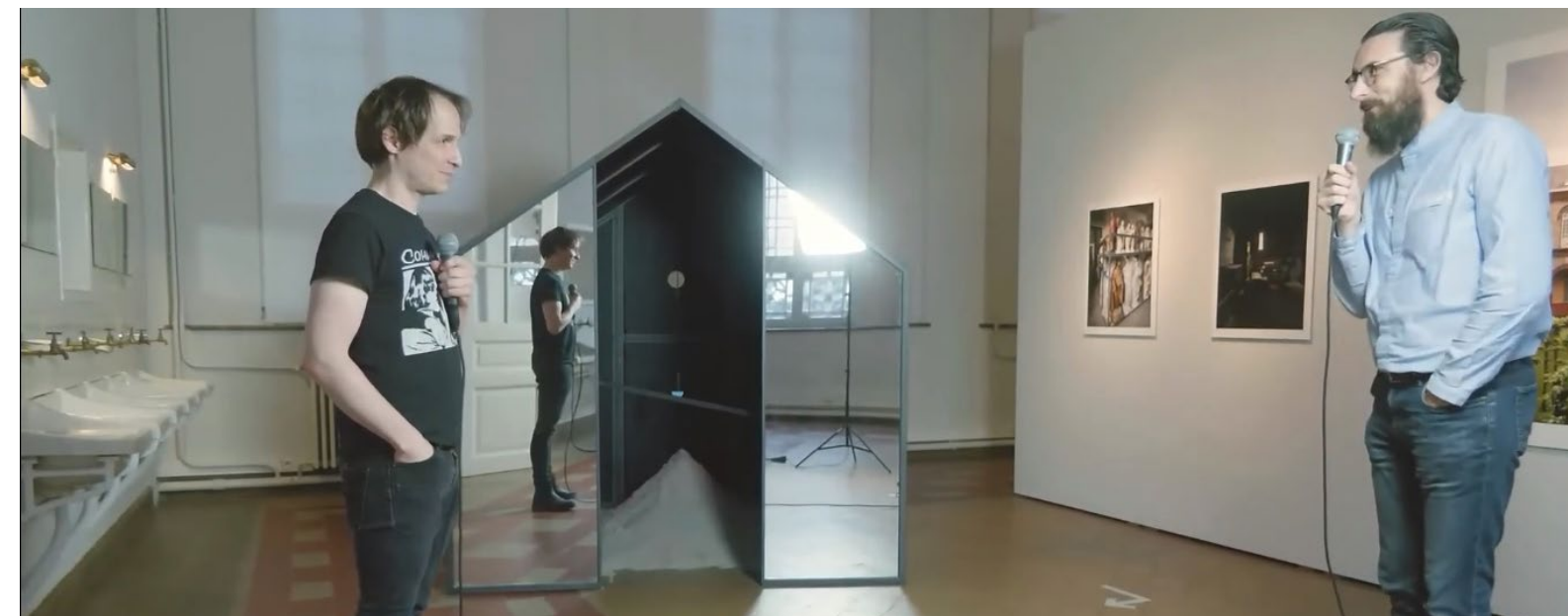
KRANKLAND/Thomas Werbrouck fue el primero en comenzar el periodo de residencia en KAOS. Thomas comenzó a tocar la guitarra con el grupo musical del Hospital PSC Sint-Alexius “*Black Fuel Ensemble*”. Tocó con ellos durante el evento “*Free Podium Night*” en el mismo Hospital. Más tarde, hizo varias sesiones de grabación con las dos personas con las que trabajó durante su residencia artística. Estas grabaciones las usaría después como base para sus canciones, en las que continuaría trabajando desde casa.

El segundo en comenzar su residencia fue Korneel Muylle. Korneel comenzó sus sesiones a través de talleres musicales para personas con vulnerabilidad psiquiátrica que vivían en el Hospital PSC Sint-Alexius o en el Albergue. Más tarde, participó él mismo en distintas actividades organizadas por el Hospital PSC Sint-Alexius y organizó encuentros informales que inspiraron sus canciones. Con todo el material de su residencia artística continuó trabajando sus canciones junto a su grupo Slow Lee.

Chloë Nols no pudo llevar a cabo su residencia debido a las restricciones por la pandemia de Covid-19, pero organizó todas las sesiones online.

Los tres músicos participaron en la semana de formación en Valladolid *INTRO Music Week*. Cuando el confinamiento comenzó en Bélgica, tuvieron que hacer reuniones dos veces por semana por vía telemática para hablar del proyecto, sus descubrimientos, sus dudas, sus pensamientos, sentimientos... y tratar de adaptarse a la nueva situación que planteaba la pandemia.

Se organizaron tres charlas online, para hablar del proceso creativo y reflexionar sobre la experiencia de trabajar con personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental. En estas charlas, los artistas pudieron invitar a algún colaborador y organizar una conferencia, una entrevista o una conversación informal. Las tres charlas fueron emitidas en directo desde el museo Dr. Guislain en Ghent.



Charla KAOS #1 La músico Chloë Nols invita para la primera charla al psicoanalista y profesor de psicología clínica Abe Geldhof quien habla sobre vulnerabilidad psicológica, psicoanálisis y arte:

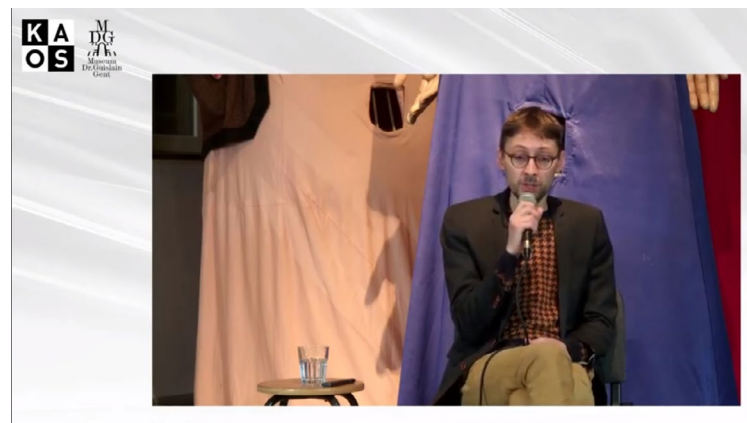
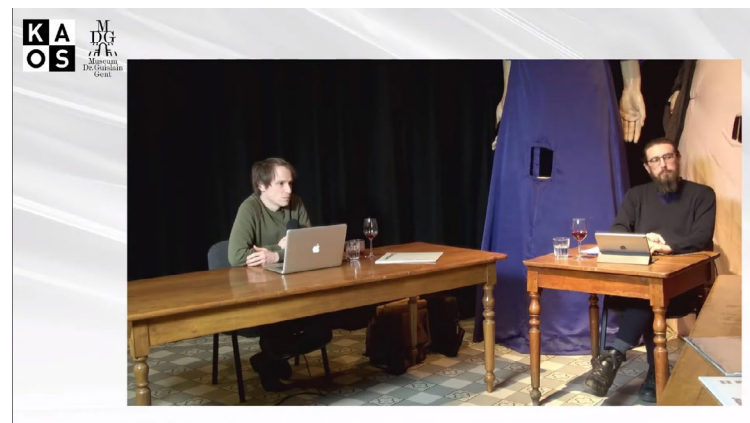
<https://www.ime-project.com/kaos-talk-1-29-01-2021/>

Charla KAOS #2 KRANKLAND invita a Philippe Cortens para una conferencia de músico a terapeuta con Jean Hoyoux:

<https://www.ime-project.com/kaos-talk-2-12-02-2021/>

Charla KAOS #3 Korneel Muylle invita a Kim Note y a otros músicos en una conversación informal sobre Música y creatividad:

<https://www.ime-project.com/kaos-talk-3-19-02-2021/>



ÁLBUM INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE: CANCIONES Y VIDEO-CLIPS

Durante la etapa creativa del Proyecto IME se escribieron las letras de las canciones, se compuso la melodía, patrones rítmicos y secuencias armónicas, siendo la salud mental el tema principal de expresión artística y usando técnicas de co-producción musical.

La fructífera colaboración entre artistas resultó en un álbum musical colectivo, que incluye todas las canciones que fueron producidas durante el proyecto. El álbum se lanzó a través de la plataforma *Bandcamp* con la intención de fortalecer la estrategia de difusión del proyecto y favorecer la narración y transmisión de historias auténticas sobre la experiencia de vivir con los síntomas de la enfermedad mental.

Para más información sobre el estreno del Álbum visita:

<https://www.ime-project.com/twelve-groups-from-spain-greece-and-belgium-sing-about-mental-health-in-the-collective-album-ime-which-was-released-today/>

Para escuchar las canciones del Álbum visita:

<https://www.ime-project.com/our-songs/>

O aquí:

<https://introspectionmusicexperience.bandcamp.com/album/introspection-music-experience>

Para ver los videoclips visita:



NUESTRAS CANCIONES

1. Korneel Muylle&Slow Lee - Hello Jesus (03:39)

Compositor: Korneel Muylle

Cantante: Korneel Muylle / Slow Lee

“Hello Jesus” trata sobre alguien que piensa que es Jesús. Es común que las personas con psicosis experimenten una realidad diferente y sean alguien distinto. Escalofriante ¿no te parece? ¿Hay alguna razón para sentir escalofríos o es falta de conocimiento? La canción trata de iluminar la perspectiva de una persona con psicosis y de cualquiera al que esto le pueda asustar.

Video-clip: <https://youtu.be/XY1q1HAr3Sg>



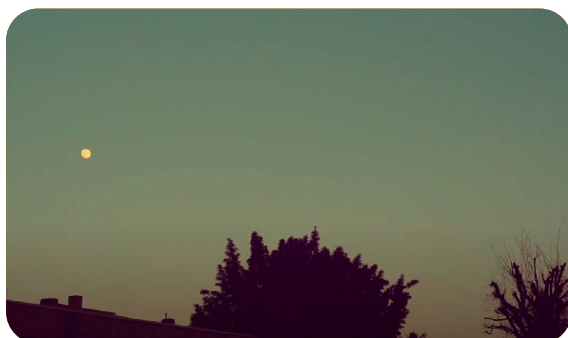
2. Korneel Muylle / Slow Lee - Holding The Line (04:00)

Compositor: Korneel Muylle

Cantante: Korneel Muylle / Slow Lee

¿Mantener las cosas como están o no? La línea representa la idea de ocultar emociones y problemas de salud mental al mundo. La canción trata de construir una imagen de las personas que sufren o se sienten aislados en esta sociedad. La canción cuestiona por qué compartir o no distintos tipos de emociones y problemas.

Video-clip: <https://youtu.be/r2ceYHLNgfo>



3. Chloë Nols - Cassandra (03:25)

Compositor: Chloë Nols

Cantante: Chloë Nols

Director: Nikolaj Spada (farhilda.be)

La canción está escrita desde la perspectiva de alguien que tiene psicosis y más tarde se abre a la idea de la reencarnación. La canción describe el sentimiento agri dulce de reconocer un alma que ya conocías antes, alguien de otra vida, que te muestra una pieza de ti mismo que habías olvidado.

Video-clip: https://youtu.be/hcwFhh_ZVO8



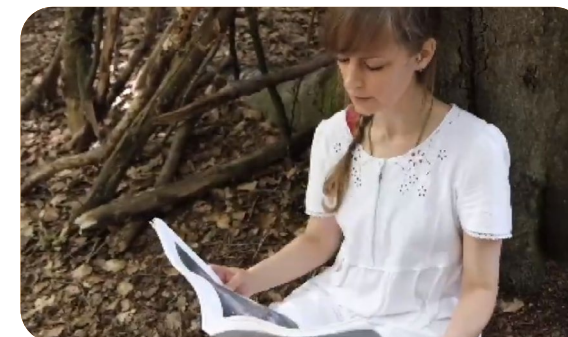
4. Chloë Nols - Sky High (03:49)

Compositor: Chloë Nols

Cantante: Chloë Nols / Director: Nikolaj Spada (farhilda.be)

Esta canción se remonta a la visita a Valladolid en febrero del 2020, donde la cantante conoció a compositores que ya participaban en el proyecto. También la conmovieron algunas sincronías. Por ejemplo, los pavos reales del Campo Grande, animal que representa mucho para ella y que, en un contexto más esotérico, se refiere a la verdad y la sabiduría, dos temas que a menudo le inspiran para escribir.

Video-clip: <https://youtu.be/tB1m9yq32Kw>



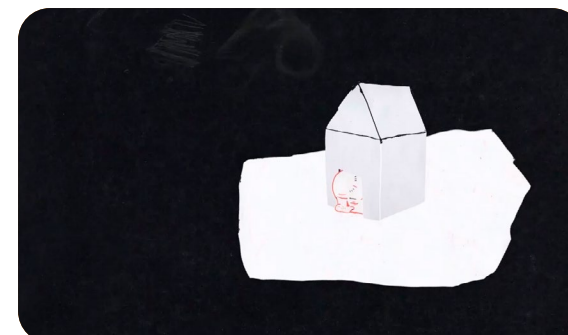
5. KRANKLAND - Esperance #1 (03:50)

Compositor: Thomas Werbrouck

Cantante/grupo: KRANKLAND

Durante un micro abierto en el Hospital PSC Sint-Alexius, Thomas escuchó la maravillosa y frágil voz de Espérance cantando con naturalidad una canción tradicional. En el espíritu de Gavin Bryars quiso crear un sonido puro y melancólico pero rico a través de su voz. Añadiendo acordes progresivos y mucho ambiente, Esperance brilla como cantante, tal y como se merece.

Video-clip: <https://youtu.be/yGXsUY11NBw>



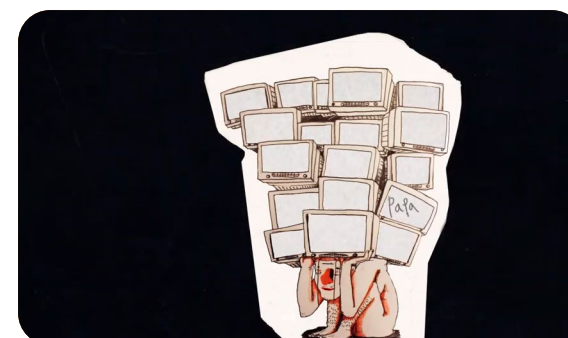
6. KRANKLAND - Sulekho #2 (02:54)

Compositor: Thomas Werbrouck

Cantante: KRANKLAND

Cuando Sulekho te habla, parece introvertido. Pero cuando trabajas con ella durante las sesiones en KAOS, su estallido repentino habla en un lenguaje muy rítmico. El artista vio una fiesta en sus ojos. Con sonidos sinuosos, instrumentos caseros y una base con su voz, esta canción trata de recrear esta fiesta como tributo a su fantástica personalidad que normalmente oculta al resto del mundo.

Video-clip: <https://youtu.be/Ua4ZI7DSYI8>



7. Ioannis Bairaktaris - To Teras (02:44)

Música de John Bairaktaris

Lyrics de Azat Helvatzian

Vídeo de George Ktistakis

“To Teras” (“The Monster”), se refiere a las diferentes formas en las que la depresión puede afectas a los individuos en su día a día, tomando la forma de un monstruo. Este monstruo puede controlarnos, hacer a las personas sentirse constantemente estancadas y asustadas, incapaces de cumplir sus sueños. En el estribillo, el letrista se refiere a la lucha diaria y cómo uno puede encargarse de matar al monstruo, incluso temporalmente (“ti mera to skotono, ti nixta me nika” – “lo mato cada día y cada noche me vuelve a golpear”), así como el deseo de liberarse. Esta lucha no acaba hasta que el individuo consigue tomar el control de su vida de nuevo.

Video-clip: <https://youtu.be/S0-cvvBO16E>



8. Nassos Polyzoidis - A Moveable Feast (04:33)

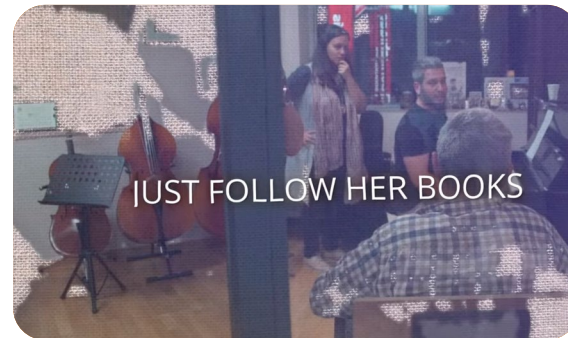
Música de Nassos Polyzoidis

Lyrics de Christina Tsaliki

Vídeo de George Ktistakis

“A Moveable Feast” es una canción sobre el pasado y futuro de una persona, como decía Plath “dentro de mí hay una anciana, dentro de mí hay una niña”. El tema principal es el miedo a la muerte, a envejecer, así como al olvido y al futuro, en esencia, el miedo a (no) vivir de verdad. La canción explora cómo los últimos trazos de nuestra existencia se pueden conservar en la memoria de alguien y cómo nuestros hogares operan como museos personales, mostrando de alguna manera un tema recurrente durante la pandemia. La idea principal es vivir cada día al máximo, como si fuera nuestro último día, como la mujer que abandona su casa decidida a no volver. También se refiere a las personas que sufren demencia, la canción trata de hacernos despertar, como si fuera un sueño o un mito arquetípico.

Video-clip: <https://youtu.be/VnOrBzklGnc>



9. Yiannis Bairaktaris - I Agapi Ola ta Nika (03:15)

Música de Yiannis Bairaktaris

Letras de Azat Helvatzian

La canción “I Agapi Ola ta Nika” (el amor lo puede todo) en tono alegre y optimista, habla sobre cómo el amor puede conquistar todo y apoyar a la gente en su lucha diaria contra los retos de la enfermedad mental. Nuestro letrista afirma que “a través de una variedad de situaciones vitales, he podido comprobar el poder terapéutico del amor”.

Video-clip: <https://www.youtube.com/watch?v=fnbFHna06qQ>



10. Katerina Pipili - Collateral (03:55)

Letras: Christina Tsaliki

Música de Katerina Pipili

Vídeo de George Ktistakis

‘Collateral’ es una canción sobre nuestra generación, la idea de que no hay espacio ni tiempo, solo ser. Una generación viviendo una vida con bajas. Estos pensamientos se expresan con un ritmo alegre, así como con un tempo inspirador en contraste con la letra. Saltando de musical a tragedia, la angustia del estigma de la enfermedad mental y la cultura que lo perpetua, la positividad “tóxica” y la negación de pensamientos o emociones negativas, son los temas centrales de la canción. Las expectativas irreales e insatisfechas de una generación durante la década de la crisis económica, viviendo en situaciones postraumáticas constantes, aun recuperándonos del trauma nacional y, al mismo tiempo, ajustándose a un nuevo trauma global. El artista comparte la esperanza de que estas circunstancias nos guíen hacia un florecimiento y crecimiento resiliente.

Video-clip: <https://youtu.be/R7DdOrAPP6w>



11. Rober y los Optimistas (ft. Intras users) - Vamos Despertando (03:49)

Compositores: Rober y los Optimistas ft. Pedro, Marc y JL del Centro de día 20 metros

Cantante: Roberto Sánchez “ROBER”

Video-clip: Ál Carmona

Los primeros versos de la canción dicen: “*Nos hemos visto sometidos a vivir unas películas de miedo en primera persona*”. Esta dura afirmación abre la canción creada por Rober y los Optimistas con la ayuda de compositores del centro de día 20 metros de Fundación INTRAS. La letra no está compuesta por personas “comunes” sobre problemas de salud mental, sino sobre personas que nos describen sus problemas específicos con la enfermedad y cómo tratan de manejar sus síntomas y superarla. La canción nos habla de superación, de la búsqueda del bienestar diario, de los beneficios de la naturaleza y del sentimiento de pertenencia... Finalmente, el tema de la conexión y la búsqueda de la amistad.

Video-clip: <https://vimeo.com/528745131>



12. Grounded Theory - Una y Otra Vez (04:56)

Compositores: Rubén de Unamuno con la colaboración y composición de otros miembros de Grounded Theory

Cantante: Rubén de Unamuno

“Una y Otra Vez” es una canción que nace del proceso de crecimiento grupal y conocimiento personal. La canción trata de capturar la montaña rusa de la vida y los cambios emocionales de una persona que vive con los síntomas de la enfermedad mental. Los cambios de ritmo buscan reflejar el contraste que experimenta una persona incapaz de controlar sus impulsos y sus emociones le arrastran. La incertidumbre de no conocer cómo será el mañana. La canción comienza hablando de romances pasados, y menciona el pasado y el futuro donde el autor recuerda su vida antes de la enfermedad y constantemente se pregunta cómo será su futuro.

Video-clip:

<https://vimeo.com/473386196>



13. Naïa - Luna Llena (02:33)

Compositor: Daniel G. Lagunar con la colaboración de las personas del Centro de Día ‘20 metros’ gestionado por Fundación INTRAS en Valladolid.

Música: Naïa (Daniel G. Lagunar, Leandro de la Sierra, Rubén Gómez, Pablo Villar)

- Voz y guitarra acústica: Daniel G. Lagunar,
- Guitarra eléctrica: Leandro de la Sierra
- Bajos: Rubén Gómez
- Batería: Pablo Villar

‘Luna Llena’ tiene el poder de guiarnos a un lugar irreal donde la luna brilla para todos, y donde una pareja la observa como si no hubiera nada más en el mundo. Un momento soñado donde se entrecruzan la soledad y la falta de alguien al lado.

Video-clip: <https://youtu.be/6zN5IsZDITl>



14. Nacho Prada - Quiérete (04:00)

Compositor: Nacho Prada

Cantante: Nacho Prada

Videoclip: Gaspar Francés

“Quiérete” habla sobre la autoestima y los cuidados a uno mismo, de cómo no olvidar que debemos tomarnos nuestro tiempo y ser nosotros mismos. La canción surge de las sesiones de co-producción musical que tuvieron lugar el año pasado con personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental y de donde se recogieron las palabras que la han dado forma. La necesidad de ser ellos mismos, de amarse tal y como son y empoderarse para alcanzar sus propias metas son los temas principales de la canción. Al final se repite la palabra “Quiérete”, invitándonos a mirar dentro de nosotros, donde todo comienza.

Video-clip: <https://vimeo.com/521377947>



CONCIERTOS

El arte producido por personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental ya despierta cierto interés entre el público en general, el arte marginal de hecho, está ganando importancia y reconocimiento tanto en Europa como fuera de ésta. Además del estigma, la gente siente una cierta atracción por lo ajeno, quizás nos sirve para reafirmarnos sobre nuestra propia salud mental, o porque nos recuerda lo cerca que estamos de la locura, por la razón que sea las historias no convencionales nos fascinan. El proyecto IME aprovechó esa atracción para retar al estigma y a las percepciones negativas en torno a la enfermedad mental y contribuye a difundir este mensaje a través de una potente campaña de marketing, conciertos y una Gira por Europa, todo esto liderado por KSDEO EDRA y, principalmente, de forma online debido a las restricciones por la pandemia de COVID-19.

Para más información sobre los conciertos y los eventos organizados visita:



CONCIERTOS LOCALES

El plan inicial era hacer tres conciertos locales organizados en cada uno de los tres países participantes, para que los artistas pudieran presentar sus canciones y compartirlas con la audiencia. Desafortunadamente, la pandemia de COVID-19 nos obligó a cambiar los planes y cada una de las organizaciones organizó un único concierto online. Sin embargo, todos estos cambios no nos alejaron de las aspiraciones iniciales tanto de los conciertos como del proyecto: acercar la Música a la enfermedad mental, atraer a nuevas audiencias generalmente infra-representadas en el sector cultural, despertar conciencias sobre los retos de salud mental y eliminar el estigma asociado a las personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental.

Puedes ver los conciertos aquí:



ESPAÑA

GRECIA

BÉLGICA

CONCIERTOS

CONCIERTOS



CONCIERTO ONLINE

en VALLADOLID, ESPAÑA

La organización de conciertos locales ha sido una de las actividades principales del proyecto. 2020 era el año en el que tendrían lugar los conciertos locales y los micros abiertos, pero también fue el año de la pandemia, por lo que bares, pubs y salas de conciertos estuvieron cerrados la mayor parte del tiempo y comenzaron a abrir en 2021, pero aún con muchas restricciones en España. Definitivamente no ha sido un buen año para el sector cultural, sin embargo, había que compartir las canciones realizadas, fortalecer la unión entre enfermedad mental y Música, promover la diversidad y contribuir a enriquecer la Música local desde una nueva perspectiva. De las distintas opciones, nos decantamos por organizar un concierto online en el Museo de Arte Contemporáneo Patio Herreriano de Valladolid, que nos acogió de la mejor forma posible. Contábamos con tres bandas diferentes con estilos muy diversos y el Museo nos dejó usar todos sus espacios sin limitaciones.

Nacho Prada fue el primero en grabar sus canciones y lo hizo en la Capilla de los Condes de Fuensaldaña, en el corazón del museo; en ese momento, una de las esculturas más importantes de este siglo, Soledad Sevilla, exhibía una de sus obras allí. Su escultura “De la Luz del Sol a la Luna” puede verse tras Nacho Prada durante su concierto, dándole una robusta dimensión a sus canciones.

Tras Nacho, Rober y los Optimistas interpretaron sus cuatro canciones en el Claustro de los Reyes. El sol brilló durante toda la tarde sin nadie allí, sus canciones fueron amplificadas por las viejas piedras del claustro, una detrás de otra, tímidos aplausos al final y las bromas de Rober agradeciendo a los dos compositores, Marc y Pedro, que habían hecho los coros del estribillo de la canción “Vamos Despertando”.

Naïa preparó su escenario, también en el Claustro de los Reyes. Daniel, el cantante, compartió con nosotros la idea de crear “Luna Llena”, y nos dijo que no podría haber creado algo así sin la experiencia de las sesiones de co-producción musical. “Esta canción pertenece a los compositores, nosotros sólo le dimos la Música”, afirmó antes del concierto. Naïa comenzó tocando una de sus canciones, era por la noche ya, sin luz solar, pero podíamos sentir la suave brisa durante la canción de “Luna Llena”, que terminó con algunos aplausos de los organizadores. Fue muy emocionante tocar en el Museo de Arte Contemporáneo y lo pudimos revivir una semana más tarde cuando salió a la luz el concierto online, un falso directo editado por Ál Carmona.

Para ver el concierto organizado en el Museo Patio Herreriano de Valladolid visita:

<https://www.ime-project.com/ime-concert-from-the-patio-herreriano-contemporary-art-museum-of-valladolid/>

Para más información del concierto visita:

<https://www.ime-project.com/ime-en-vivo/>

CONCIERTO ONLINE en VALLADOLID, ESPAÑA



CONCIERTO ONLINE

en **ATENAS, GRECIA**

KSEO EDRA incluyó el concierto local en el Festival Internacional de Arte y Salud Mental ART4MORE, dado que es un festival ya establecido y consolidado, que se ha organizado durante 13 años y que es, por tanto, conocido por el público. El Festival Internacional de Arte y Salud Mental tiene un carácter innovador en el sentido de que trata de concienciar sobre problemas sociales, con un énfasis especial en salud mental.

En 2020, el Festival se desarrolló online y, por lo tanto, el primer concierto en Grecia del Proyecto IME fue también online. El 27 de noviembre las cuatro canciones producidas y grabadas en el marco de este proyecto, junto con otras canciones de los proyectos personales de los artistas sonaron durante un concierto que duró 50 minutos.

Fue justo este concierto el que abrió el Festival ART4MORE. Antes del concierto, presentamos brevemente el proyecto, sus objetivos principales, su filosofía y su relación con el festival. El concierto se grabó en el Centro de Día para el Diálogo Social, en Atenas (Grecia) que es una unidad de rehabilitación psicosocial y lucha contra el estigma de la enfermedad mental, todo ello inspirado en los principios de justicia reparadora y Arte terapéutico. El concierto fue retransmitido en directo a través del canal de Youtube de KSEO EDRA y publicado en la web del proyecto IME, accesible para cualquiera en cualquier momento. George Ktistakis estuvo a cargo de la grabación y la edición del concierto.

Para los artistas fue una experiencia extraña actuar sin público, a la que no se habían enfrentado nunca, pero a pesar de ello, trataron de dar lo mejor de sí mismos. Katerina no pudo asistir a la grabación, se encontraba en París en ese momento, y sus canciones tuvieron que ser grabadas por separado. El Director Artístico del proyecto, Christos Kladas, se unió a los otros artistas en el escenario, creando una cálida y colaborativa sesión.

Para ver el concierto en directo con la participación de Azat Helvatzian, Christina Tsaliki, Ioannis Bairaktaris, Katerina Pipili, Nassos Polyzoidis y Christos Kladas visita:

<https://www.ime-project.com/the-greek-first-concert-for-ime-project/>

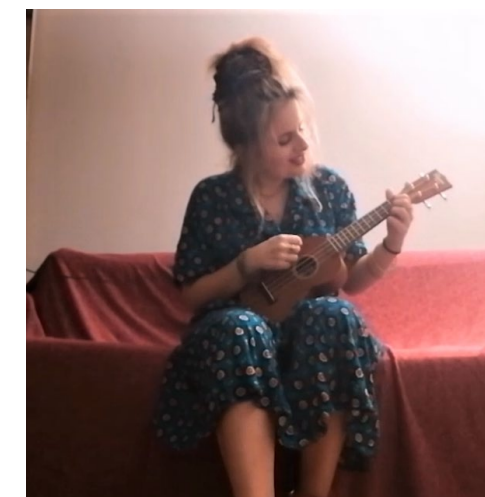
Para más información del concierto visita:

<https://www.ime-project.com/first-ime-concert-available-online/>

Para más información sobre ART4MORE visita:

<https://art4more.org/>

CONCIERTO ONLINE en **ATENAS, GRECIA**



CONCIERTO ONLINE

en GANTE, BÉLGICA

Durante el proyecto INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE, los músicos Chlöe Nols, Korneel Muylle & Slow Lee y KRANKLAND compusieron canciones inspiradas en su residencia con personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental en KAOS. Estas canciones nos hablan del estigma y la vulnerabilidad psicológica y abren el debate en torno a estos y otros temas poco discutidos.

El 25 de febrero del 2021 a las 20:00 de la noche, los tres músicos presentaron sus canciones emitidas en directo en el Museo Dr. Guislain y publicadas en la web del proyecto IME.

Debido a la pandemia de Covid-19, todos los conciertos programados fueron cancelados y tuvimos que buscar una alternativa online. Nos pusimos en contacto con el Museo Dr. Guislain de Gante. Este museo se encuentra entre las antiguas murallas de un Hospital Psiquiátrico, de hecho, una parte del edificio todavía se utiliza para ofrecer servicios de salud mental. Presentan exposiciones sobre la historia de la psiquiatría, cuentan con una colección ampliada y renovada de Arte *Outsider* y muestran trabajos de artistas contemporáneos. Colaboramos antes del proyecto organizando una exposición y fueron muy amables al acoger también la grabación del concierto en el propio Museo. Con estrictas reglas anti-Covid pudimos grabar cuatro canciones por artista: las dos creadas en el marco del proyecto IME y dos más de su propio repertorio.

Fue un viaje bastante emotivo ya que era la primera vez desde el inicio de la pandemia que los artistas podían actuar. Tuvimos la oportunidad de transmitir el concierto en la plataforma *Sound of Ghent* donde hubo una parte interactiva para el público que hizo que el concierto fuera mucho más participativo, aunque fuera online. Retransmitimos el concierto también en el canal de YouTube de KAOS y en la web del proyecto, para que las personas que se lo hubieran perdido tuvieran la posibilidad de verlo o para aquellos que quisieran verlo de nuevo.

Parece que las medidas anti-Covid se van relajando, por lo que no descartamos la organización de algún concierto en vivo durante el verano.

Para ver el concierto en directo y algunas entrevistas a los artistas visita:

<https://www.ime-project.com/ime-live-concert-at-the-museum-dr-guislain-belgium/>

Para más información del concierto visita:

<https://www.ime-project.com/newsletter-3-kaos-article-newsletter/>



GIRA EUROPEA

Estaba previsto organizar una Gira Europea en la que los músicos pudieran actuar en Valladolid (España), Bruselas (Bélgica) y Atenas (Grecia). Todos los artistas hubieran tenido la oportunidad de encontrarse de nuevo e interpretar y compartir las canciones producidas durante el proyecto basándose en la experiencia común de haber trabajado con personas que viven con los síntomas de la enfermedad mental. Sin embargo, la pandemia modificó todos los planes. La Gira tuvo que ser finalmente online con la participación de todos los artistas desde sus lugares de residencia. Los tres socios del proyecto tratamos, a pesar de las dificultades, de transmitir un mensaje claro sobre lo valioso de la diversidad y lo necesaria que es la contribución de todos en el sector musical y cultural.

Para ver la gira IME online visita: <https://www.ime-project.com>



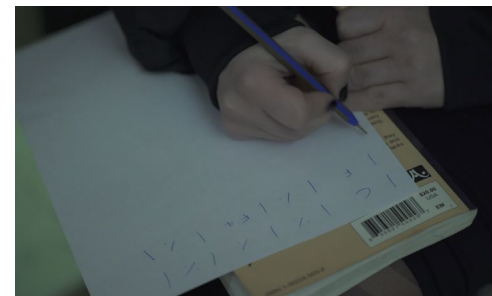
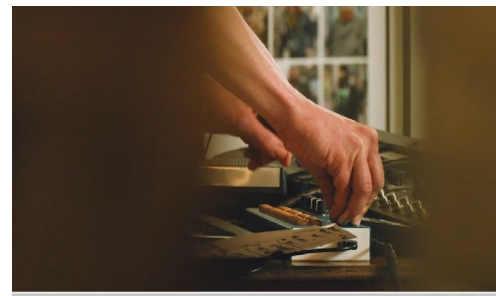
INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE, EL DOCUMENTAL

El documental del proyecto INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE es un documento único que ilustra a través de imágenes el camino recorrido hasta la creación de las canciones finales. El documental muestra la metodología utilizada para la creación de canciones con el propósito de compartir con el público el proceso artístico, la colaboración entre los participantes y el producto final, el álbum INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE.

El documental refleja los resultados artísticos y musicales que resultan de la libertad de expresión que todos los participantes tuvieron durante todo el proyecto.

La película contiene grabaciones en vivo de todas las etapas del proyecto desde la de inspiración y creación de canciones, como la residencia con compositores, las consultas, la producción de canciones, la grabación, alguna mini-entrevista y los conciertos locales organizados. Todo ello en inglés, español, holandés y griego.

Para ver el documental visita: <https://www.ime-project.com>



EL PODER DE LA MÚSICA MÁS ALLÁ DEL PROYECTO IME

El proyecto IME incluye objetivos a largo plazo y el plan de continuar organizando colaboraciones sucesivas entre artistas locales y compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental u otros grupos vulnerables o desfavorecidos. En la web del proyecto IME, a parte de la información relativa al proyecto, las canciones, los vídeos, documentales, videoclips, artículos o publicaciones, entrevistas, etc. también podemos encontrar un espacio para el programa de Colaboración IME al que hemos llamado “Get Involved” (Involúcrate).

En esta sección, los socios pueden mantener vivo el proyecto una vez que se ha terminado la financiación del programa Europa Creativa, facilitando nuevos proyectos de co-producción artística no solo en el ámbito de la salud mental, sino también trabajando con otros grupos como refugiados, migrantes o víctimas de violencia de género y explorando así la diversidad humana a través de la Música u otras disciplinas artísticas. Tanto KASEO EDRA, KAOS como FUNDACION INTRAS están encantados de brindar todo el apoyo e información necesarios para favorecer esta colaboración a nuevas organizaciones y desarrollar nuevas experiencias de co-producción artística.

Para más información sobre el programa ‘Get involved’ visita: <https://www.ime-project.com/get-involved/>

VIOLENCIA DE GÉNERO

La adaptación del programa IME con víctimas de violencia de género se desarrolló a lo largo de 12 sesiones semanales que tuvieron lugar desde enero hasta abril del 2021, en el Centro de Día 20 Metros gestionado por Fundación INTRAS en Valladolid (España). En total fueron seis mujeres víctimas de violencia de género las que participaron en esta experiencia.

En este caso, el objetivo del taller estaba centrado en enriquecer el proceso creativo de las mujeres participantes. Nacho Prada, uno de los artistas locales que se involucraron en el proyecto desde el inicio, ha sido el encargado de conducir estas sesiones de co-producción musical grupal y también ha podido inspirarse para crear canciones sobre esta experiencia. Dada la complejidad de las vivencias y recuerdos que podían surgir en el grupo, se trató de construir un grupo cohesionado y fuerte, en el que las participantes encontrasen el espacio y la confianza necesarios para hablar de sus experiencias, pensamientos y emociones. La relajación y el autocuidado se reforzaron y finalmente se creó una canción durante las últimas sesiones.

Cómo técnicas, se usó la Música y la relajación, la creación de paisajes sonoros, la improvisación, la percusión individual y grupal a través del uso de pequeños instrumentos, y se usó mucho la voz, dinámicas de grupo y la creación común de canciones y poesía, todo esto ayudó a crear una relación de confianza entre las participantes que trasgredió los límites de las sesiones. Esta relación se incentivó a través de ejercicios grupales, escucha activa, expresión grupal y la aceptación de las experiencias de cada uno de los miembros del grupo.

Tras las 12 sesiones el programa se dio por finalizado, todo el mundo sabía que estas sesiones tenían un inicio y un final, y cuáles eran los objetivos de las mismas. Se han conseguido la mayoría de los objetivos, la experiencia, de hecho, ha sido tan satisfactoria que Fundación INTRAS ha decidido darle continuidad a las sesiones, promoviendo un nuevo taller de creación musical semanal como parte de las actividades del centro de día '20 metros'. De hecho, este espacio se ha vuelto un espacio de apoyo, ayuda y cuidado, un lugar donde disfrutar y expresar emociones a través de la Música, que, además de promover la expresión cultural, es altamente terapéutico.

Durante las sesiones de evaluación, las participantes expresaban su satisfacción con la actividad, que también quedó demostrada por la asistencia mayoritaria a las sesiones (de media, cada participante había perdido menos de una sesión) y, a cambio, nos proponían nuevas actividades que les gustaría haber trabajado o trabajar en futuras sesiones.

PERSONAS SIN HOGAR

Las sesiones tuvieron lugar en el albergue para personas sin hogar situado en el Paseo de Extremadura, en Valladolid (España). Todas fueron por la tarde, una sesión semanal de una hora que se hacía de 18:30 a 19:30. Las sesiones comenzaron en abril y se han desarrollado hasta junio del 2021. A estas sesiones asistieron siete personas. La participación fue regular por parte de tres de ellos, pero más variable para los otros cuatro.

A través de la Música y estas sesiones, fue posible verificar que hay aún mucho trabajo que hacer con el grupo de personas sin hogar. Los participantes compartieron los problemas asociados a su situación, sus complicadas historias y cicatrices que les llevaron a su situación actual y usaron las técnicas de creación musical para hacerlo. Estas sesiones también les ayudaron a descubrir la Música, aceptaron el apoyo que la Música les ofrecía y la atención y los cuidados de Nacho Prada. Que aceptaran apoyo era un objetivo en sí mismo, ya que es más difícil para este grupo, dada la falta de esperanza en un sistema que les ha dado la espalda en reiteradas ocasiones. De hecho, ha sido difícil establecer una conexión con el grupo y hacer que los participantes asistieran a las sesiones a la hora fijada. Las condiciones de vida de los participantes, que carecían de una rutina estructurada, implicaba que no funcionaban bien con los horarios fijos de las sesiones. En este caso, las doce sesiones no fueron suficientes para establecer una implicación o crear una canción sobre sus experiencias, pero se consiguieron otros objetivos igualmente importantes, como que los participantes entrasen en contacto con la Música (a uno de ellos se le dejó un instrumento entre sesiones para que pudiera tocar en su tiempo libre), aceptaran la atención que se les dio y sintieran que realmente merecían esta oportunidad.

CONSIDERACIONES FINALES

El principal reto del proyecto ha sido la pandemia. Así como otros eventos culturales, hemos tenido que adaptarnos a las nuevas circunstancias y aceptar el hecho de que nada iba a ser como lo imaginamos inicialmente. Ha sido una lástima que no pudiéramos llevar a cabo la Gira Europea y juntar a todos los artistas y participantes del proyecto, sin embargo, nunca hemos dejado de trabajar como equipo. Hemos organizado encuentros online frecuentes para hablar de cada paso del proyecto y para decidir cada movimiento, en función de la situación en cada momento y en cada país. Inevitablemente, ha habido retrasos en cuanto a la implementación de ciertas actividades del proyecto, sin importar el esfuerzo que hicimos todos para que todo se llevara a cabo en tiempo. La situación en cada país cambiaba cada día y la incertidumbre hacía que la organización de eventos fuera un gran reto para nosotros. Queríamos que nuestro mensaje fuera transmitido y recibido y por encima de todo, queríamos que la audiencia nos escuchara. Una de las cosas más importantes que hemos aprendido fue a ser flexibles y estar listos para ajustar nuestros planes. Ha sido un reto encontrar lugares para grabar los conciertos y después emitirlos online cuando todo estaba cerrado por pandemia.

Pero, a pesar de las dificultades, los compositores y artistas se las han arreglado para construir relaciones de confianza entre ellos e implementar las sesiones de co-producción musical. El proyecto IME ha sido, sin lugar a dudas, una experiencia enriquecedora para todos ellos, han descubierto nuevos procesos de creación alternativos, y al final, han acabado colaborando juntos durante más de dos años: en la conceptualización de las canciones, luego en la composición musical y, finalmente, en la creación audiovisual. Ahora, los compositores que viven con los síntomas de la enfermedad mental, están dispuestos a continuar escribiendo e inspirando canciones basadas en su experiencia y los artistas se han beneficiado de esta experiencia que seguro, les ha ayudado a encontrar estilos más personales y que marcará sus nuevos lanzamientos.



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

*Un Manual Dirigido a Aquellos Que Creen
que el Arte y la Música Deberían Ser
Universales, Accesibles y Representarnos a
Todos.*



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Una experiencia única para **poner
Música a los síntomas de la
enfermedad mental**

Cofinanciado por el
programa Europa Creativa
de la Unión Europea

