

L'AUDICIÓ MUSICAL:
UN DESPERTAR EMOCIONAL
I CREATIU

MONTSERRAT AMORÓS I MESTRES
CURS 2005/2006

Aquest treball ha estat realitzat amb l'assessorament i supervisió d'**ALBERT GUMÍ I PRAT**.

En la part informàtica m'ha assessorat **MARIONA AMORÓS I MESTRES**.

A l'Albert, a la Mariona i a totes les persones que m'han ajudat en l'elaboració d'aquest treball, un agraïment molt afectuós.

ÍNDEX

1 - INTRODUCCIÓ	1
1.1 - EL PERQUÈ D'AQUEST TREBALL	2
1.1.1 - SOBRE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	2
1.1.2 - ...I LA MÚSICA.....	3
1.2 - PRESENTACIÓ DEL TREBALL	4
1.2.1 - OBJECTIUS.....	4
1.2.2 - ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES.....	4
1.2.3 - COM ESTÀ ESTRUCTURAT EL TREBALL.....	5
1.2.4 - AVALUACIÓ.....	6
2 - EL TREBALL	7
2.1 - EMOCIONS I SENTIMENTS	8
AMOR.....	9
ALEGRIA.....	10
TRISTESA.....	11
IRA.....	12
POR.....	13
2.2 - LES AUDICIONS	14
AMOR.....	15
ALEGRIA.....	16
TRISTESA.....	17
IRA.....	18
POR.....	19
2.3 - LES ACTIVITATS	20
2.3.1 - TREBALL D'EMOCIONS AMB MÚSICA.....	20
RESPIRACIÓ.....	21
RELAXACIÓ.....	22
DESCÀRREGA DE TENSIONS.....	22
DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL.....	23
QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA.....	24
RELACIÓ.....	24
2.3.2 - QUADRES RESUM DEL TREBALL.....	25
AMOR.....	26
ALEGRIA.....	27
TRISTESA.....	28
IRA.....	29
POR.....	30
2.4 - L'AVALUACIÓ	31
3 – DISCOGRAFIA	32
4 - BIBLIOGRAFIA	37
5 - ANNEX 1 – 5 CDS	39
6 - ANNEX 2 – 1 CD	39
7 - ANNEX 3 – QUADERN D'ACTIVITATS	39

1 - INTRODUCCIÓ

“La música és una revelació més alta que qualsevol saviesa i que qualsevol filosofia; qui penetri en el sentit de la música, es veurà lliure de tota la misèria en la que s'arrosseguen els homes”

“Així com ve del cor, retorna a ell”

“Per què escric? És precís que surti el que tinc en el cor!”

Beethoven, (1770-1827)

1.1 - EL PERQUÈ D'AQUEST TREBALL

1.1.1 - SOBRE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL...

Últimament es comença a veure que l'aprenentatge de continguts no ho és tot per formar la persona. Que la raó, tan valorada des del Segle XVIII, no fa que les persones puguin ser més felices, ni sortir-se'n més a nivell personal, social i professional.

S'ha estudiat el cervell i les seves implicacions en el món emocional i es veuen interrelacions entre les emocions i les conductes.

També s'ha vist la importància de les emocions per a l'equilibri de la persona i s'ha pogut demostrar que les emocions són educables. (Darder, 2003)

Per tant, penso que és necessari que els mestres i les mestres ens preocupem del què vol dir tot això. Encara que nosaltres no haguem rebut cap tipus d'educació d'aquesta mena, hauríem de posar fil a l'agulla per anar esbrinant i descobrint com es pot fer una bona educació emocional:

- en una societat on els canvis són tan ràpids, les informacions tan extenses...
- en un món on l'individu s'ha de trobar com a únic però formant part d'un tot...
- on tot el que fins ara ens havia donat seguretat, es capgira i es torna insegur...
- on els punts de referència, van canviant de lloc...

L'EDUCACIÓ NO S'ENSENYA, S'ENCOMANA” aquesta frase l'ha pronunciat el filòsof i teòleg Raimon Panikkar, en una entrevista que li ha fet l'Antoni Basses en el programa de Catalunya Ràdio. (Divendres 13 de gener 2006).

L'educació és allò que es transmet gairebé sense paraules, és el que l'infant “mama” en tot el que viu. Els pares, els mestres i tots els adults que intervenen són models per a l'infant.

Per això és tan important la nostra conducta, la nostra manera de fer davant dels alumnes. El que ells vegin que nosaltres fem, faran. No faran el que els hi diguem. La paraula és buida si l'acció que l'acompanya és contradictòria. L'infant és molt sensible a captar la hipocresia de l'adult.

Per tant l'Educació Emocional no s'ensenya, s'encomana. Depèn de com el mestre i la mestra “visqui” les seves emocions, que l'alumne n'aprendrà.

Per tant, crec que el primer pas a fer per a una bona Educació Emocional, és que el mestre/la mestra, sigui capaç de fer una introspecció, connectar-se amb el seu món interior per tal d'esbrinar com està a nivell emocional.

Hem de ser conscients que la majoria de mestres hem rebut una educació autoritària, plena d'intoleràncies que ens han fet construir una quantitat de

rigideses físiques i mentals, que fan allunyar els alumnes i creen barreres a la comunicació, a l'expressió i a la creativitat.

Cal anar esfondrant la nostra rigidesa física i mental per tal d'afavorir la veritable comunicació amb els nostres alumnes.

Crec que és des d'aquest estat de benestar emocional que el mestre/la mestra pot educar emocionalment.

El següent pas a fer per a una bona Educació Emocional, crec que és ajudar l'infant a conèixer-se millor. És en aquest coneixement d'ell mateix, del seu propi cos, de les seves limitacions, de les seves emocions, de les seves reaccions davant de qualsevol situació... que l'ajudarem a estimar-se, a valorar-se, a sentir-se content de ser qui és, a estar satisfet del que pot arribar a fer... I només quan tot això estigui solucionat a nivell personal podrà "mirar" l'altre, podrà posar-se al lloc de l'altre, empatitzar, ser solidari, ser generós, ajudar, comprendre la seva diferència, resoldre els conflictes mitjançant el diàleg, sense guanyador ni perdedor...

És molt important que l'infant se senti valorat, estimat, que compta per a l'adult, que compta per als companys, que forma part d'un tot... només a partir d'aquí pot anar vers l'altre. Quan ell se senti ple, podrà donar, deixarà de ser individualista i podrà compartir.

1.1.2 - ...I LA MÚSICA

"La música és l'art de commoure mitjançant els sons" - Berlioz (1803-1869)

La música té el poder de commoure qui l'escolta. Pot alliberar les emocions, pot aixecar un estat d'ànim, pot ajudar en la claredat mental i pot proporcionar energia.

Quan una persona se sent feliç i contenta amb la vida es diu que està en "harmonia", com en una obra musical, que ha trobat el punt just, l'equilibri entre els sons per produir bellesa.

Des de temps molt antics, s'ha utilitzat la música amb finalitats curatives aprofitant les qualitats del so per connectar amb les emocions.

La música és present a l'escola. A l'aula de música, les emocions estan a l'ordre del dia en cada classe:

- quan escoltem una audició, *què ens evoca aquella música?*,
- quan cantem una cançó, *com ens sentim amb el grup fent un treball conjunt?*
- quan fem una dansa i ens expressem amb el cos, *què volem dir?*
- quan toquem un instrument *expressem els nostres sentiments*

Per què hi ha músiques que ens agrada molt repetir, escoltar, una vegada i una altra...?

És perquè aquestes músiques i cançons estan fent pessigolles a les nostres emocions.

Partint de la necessitat d'educar emocionalment i de les propietats de la música per connectar amb les pròpies emocions, he pensat en fer un treball per afavorir l'educació emocional partint de la música.

Em proposo en aquest treball, fer una recopilació d'audicions musicals, seleccionades segons l'emoció que desvetllen i elaborar una sèrie d'activitats que afavoreixin el creixement emocional, ajudant a connectar-se amb l'interior, afavorint les relacions i fomentant la creativitat, la comunicació i l'expressió.

1.2 - PRESENTACIÓ DEL TREBALL

1.2.1 - OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquest treball és:

- Fer una selecció d'audicions segons les emocions que desvetllin i a partir d'aquí aportar propostes didàctiques que afavoreixin el coneixement d'un mateix, la relació amb els altres i l'expressió.

I els objectius específics:

- Seleccionar un conjunt d'audicions segons les emocions que desvetllin.
- Elaborar activitats que afavoreixin el coneixement del propi cos, i la relació amb els altres.
- Trobar mitjans per expressar diferents emocions a partir de:
 - * moviment, cos, expressió corporal, dansa.
 - * expressió plàstica.
 - * expressió oral.
- Iniciar els nens i nenes en la introspecció, per facilitar la connexió amb les pròpies emocions i els propis sentiments.

1.2.2 - ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

El treball que presento, no és un programa tancat, és una proposta per tal d'ampliar les possibilitats musicals, treure més profit de les audicions, associar la música a diferents disciplines artístiques, per tal d'afavorir la creativitat i augmentar l'autoestima.

És una proposta que globalitza matèries com: música, expressió corporal, dansa, expressió verbal, expressió plàstica, educació física amb la finalitat primordial d'ajudar a l'alumne en el seu creixement emocional.

Per tant, no va dirigida als especialistes de música en concret, sinó que pot ser utilitzada per qualsevol docent que sigui sensible a aquest tipus de creixement.

Les possibilitats d'aplicació, dins del sistema escolar, enguany es veu afavorida amb l'augment de la sisena hora, i podria estar inclosa en l'àmbit de **DESENVOLUPAMENT DE LA SENSIBILITAT ARTÍSTICA**.

Proposo tres formes diferents d'incloure aquest treball a l'aula, totes tres poden ser compatibles, una no exclou l'altra:

- Algunes activitats que presento són **HABILITATS**, per tant necessiten d'un aprenentatge reiteratiu per tal de ser eficaces (Respiració, Relaxació) . Aquestes activitats crec que haurien de ser diàries i podrien formar part de l'horari quotidià de l'escola. Dedicant-hi cinc minuts abans de començar la classe, o bé al final, millorarien molt l'estat emocional de l'alumne.

- D'altres més creatives, podrien formar part dels tallers d'Expressió **PLÀSTICA, DINÀMICA, DANSA...** donant-hi aquest rerefons emocional que ens ofereixen les audicions.

- O bé crear el taller de les **EMOCIONS**, i dedicar cada sessió a una emoció concreta, treballant-la des de diferents disciplines. Podrien ser sessions molt obertes, on cadascú pogués expressar-se de la forma que cregués més convenient. A partir de l'audició, oferir diverses tècniques, dibuix, pintura, paraula, cos, imatge... per tal d'afavorir l'expressió.

No sempre podrem començar amb tots els cicles a la vegada. Començar amb alumnes de Cicle Superior, si no s'ha fet mai abans pot crear, a vegades, respostes negatives, d'inhibició o bé de burla per part dels alumnes. Per tant la meua proposta, seria començar amb els alumnes de cicle inicial, i anar-ho incorporant als altres cicles de forma progressiva.

1.2.3 - COM ESTÀ ESTRUCTURAT EL TREBALL

El treball teòric, del qual forma part aquesta introducció, explica i detalla el treball pràctic, que és el material elaborat.

Té els següents apartats:

- EMOCIONS I SENTIMENTS
- LES AUDICIONS
- LES ACTIVITATS
- AVALUACIÓ

- DISCOGRAFIA
- BIBLIOGRAFIA
- ANNEXOS

El treball pràctic, és l'elaboració de materials a utilitzar a les aules i consta de:

- 5 Cds. cada un amb 30 audicions d'una durada aprox. de 2 minuts.

Cada Cd correspon a una emoció diferent: ALEGRIA, TRISTESA, AMOR, IRA I POR.

- Un quadern on es recullen 60 activitats, pensades per a treballar amb les audicions.

1.2.4 - AVALUACIÓ

L'Avaluació és una mica difícil quan es tracta d'avaluar, creixement personal, creativitat, expressió...

He elaborat una fitxa, que més que una avaluació seria un full d'observació per tal de fer el seguiment de cada alumne i deixar constància de la seva actitud davant de cada activitat per tal de prendre mesures en cas necessari.

2 - EL TREBALL

“El veritable significat de la música és allò que se sent quan s’escolta... No cal saber res de sostinguts, ni de bemolls, ni d’acords per entendre la música. Si et diu alguna cosa... si et transmet un sentiment, si et fa canviar per dins, vol dir que l’has entesa...No hi ha res més. Perquè aquests sentiments pertanyen a la música.”

Bernstein (1918- 1990)

2.1 - EMOCIONS I SENTIMENTS

Per tal de poder fer la selecció de les audicions, primer havia d'introduir-me en la identificació d'emocions i sentiments, per tal de poder destriar les que podien ser expressades amb la música. Les cinc emocions reconegudes com a bàsiques per diferents autors (Salmurri, Garibal, Carpena...) són: L'ALEGRIA, LA TRISTESA, L'AMOR, L'IRA I LA POR. És en aquestes emocions bàsiques, que m'he basat per a fer la selecció d'audicions.

Cada una d'aquestes emocions pot generar sentiments. Però no hem de confondre Emoció i Sentiment.

Definim EMOCIÓ com una resposta fisiològica a estímuls externs o interns que anem rebent. L'emoció és espontània i involuntària.

Definim SENTIMENT com una disposició d'esperit, com una elaboració mental derivada de les emocions. Els sentiments no són innats, són adquirits.

Les Emocions no podem ofegar-les ni contenir-les. Són com fonts vives: així com l'aigua que corre no la podem deturar i cal que surti per algun lloc, així també les emocions cal saber-les reconduir, cal fer-les sortir, de forma controlada que no sigui perjudicial ni per a un mateix ni per als altres.

Podem regular la descàrrega de les nostres emocions mantenint un bon equilibri físic i psíquic. Aquest equilibri és educable, i és el que hauriem de procurar ensenyar als infants, com a eina bàsica per a una bona Educació Emocional.

Podem establir les següents correspondències, entre emocions i sentiments:

EMOCIONS BÀSIQUES	SENTIMENTS QUE GENEREN
L'amor	Desig, afectivitat, tendresa, compassió, generositat, enamorament, estimació, agraïment, confiança, cordialitat, acceptació...
L'alegria	Satisfacció, eufòria, joia, benestar, orgull, felicitat, tranquil·litat, goig, diversió...
La tristesa	Pena, nostàlgia, llàstima, frustració, depressió, disgust, enyor, malenconia, desesperació, pessimisme, soledat, desànim...
L'ira	Irritabilitat, ràbia, menyspreu, fúria, odi, enveja, mal humor, ressentiment, agressivitat, còlera, indignació, hostilitat, rancor...
La por	Temor, preocupació, ansietat, espant, terror, vergonya, culpa, tensió, inseguretat, angoixa, inquietud, nerviosisme, incertesa...

Si analitzem com ens sentim en un moment donat, l'arrel d'aquell sentiment serà una de les 5 emocions bàsiques.

AMOR

“És la més important de les emocions humanes” (Darder)

És l'impuls que sentim cap als altres, i ens fa sentir part d'un grup, d'una col·lectivitat.

Quan escoltarem músiques que destil·lin amor, però també pau, tendresa, podem fer activitats on :

Sentim amor per a un mateix.

Aprenent a:

- reconèixer cada una de les parts del cos.
- saber respirar, com a font de vida i benestar.
- saber relaxar o contraure diferents parts del cos.
- estimar el nostre cos amb petits massatges.

Experimentem l'amor cap a l'altre:

Aprenent a:

- sentir la presència de l'altre.
- ser atent, delicat, respectuós amb ell.
- saber-lo guiar.
- estimar-lo amb petits massatges.
- crear moviments bells en col·laboració.
- ser tolerant amb ell.

L'OBJECTIU final de tots els treballs d'amor, serà el *sentir-se bé amb un mateix i amb l'altre.*

Donar eines per saber utilitzar en moments d'angoixa, estrès, por, inseguretat.... per tal de tornar a aquest punt de pau, amor i benestar, i també descobrir l'altre, com a ésser diferent de mi, però molt proper a mi.

Cal deixar molt clar que l'amor cap a un mateix, no té res a veure amb l'egoisme. Una persona egoista no sap el que és l'amor, ni cap a ell, ni cap als altres.

ALEGRIA

“És una ona benèfica que envaeix el cos i l'esperit. Afavoreix la secreció d'hormones euforitzants (endorfines) que accentuen el nostre benestar”.
(Garibal, 2005)

És un estat que s'encomana. Hem de procurar estar alegres, davant dels infants. Practicar el somriure, com a clau que obre la comunicació. I saber riure, riure's de nosaltres mateixos... i riure sovint (els efectes s'han reconegut benefactors: risoteràpia).

Hi ha moltes músiques alegres. Les danses populars, sovint encomanen aquesta energia i ens conviden a moure, les marxes triomfals amb la seva pompa, ens carreguen d'optimisme i tantes altres, on el seu ritme ens captiva.

Quan escoltarem músiques que ens proporcionin aquesta ona benèfica, tindrem ganes de moure'ns, per tant crearem activitats que:

Facilitin l'expressió corporal:

Aprenent a:

- dansar lliurement.
- dansar en parella.
- dansar en grup.
- practicar el somriure.
- riure.
- deixar-nos anar al màxim, per tal de descarregar tensions.

Ens apropin als companys:

- compartint aquests moments d'alegria.
- creant moviments bells en col·laboració.

L'OBJECTIU final de tots els treballs d'Alegria, serà *sentir-se bé amb un mateix i amb l'altre, reforçar l'autoestima, i aprendre a ser feliç.*

Donar recursos, per a combatre la tristesa, per a tenir una visió optimista de la vida, per saber encarar els problemes, sense deixar-se ensorrar i poder seguir endavant.

TRISTESA

En la vida hi ha esdeveniments de pèrdua que ens provoquen tristesa: la mort d'una persona estimada, la pèrdua d'un amic, d'una feina, d'un somni que no es pot realitzar...etc.

Aquestes pèrdues que no podem estalviar a l'infant, cal que les visqui, provoquen sensació d'infelicitat, de buidor, de ganes de no fer res, de depressió.

No hem d'obviar una pèrdua, no podem fer com si res no hagués passat. Cal mirar-la de cara, i poder-li dir adéu mirant sempre endavant, cap al que ens espera.

Quan escoltarem músiques que ens facin sentir tristesa, nostàlgia, pena... crearem activitats que:

Ens ajudin a la introspecció:

- evocant records, fets...

Ens facilitin la expressió:

- imaginant històries (per projectar les pròpies)
- expressant plàsticament, corporalment, verbalment...

Amb els infants, cal estar alerta de què aquest estat de tristesa no sigui continu, i si cal, buscar-ne les causes, i parlar-ne amb la família o amb especialistes.

Els treballs que proposarem tractaran de petites pèrdues, però ens podem trobar amb infants que han patit grans pèrdues: els pares, situacions d'abandonament... etc. Cal ser molt delicats.

L'OBJECTIU final de tots els treballs de TRISTESA, serà *poder arribar a parlar del que ens posa tristos*. Compartir les penes ens farà estar més units. Afavorir l'actitud de comprensió entre els infants ajuda a crear vincles i empatitzar de forma natural.

Donar recursos, per combatre la tristesa, per tenir una visió optimista de la vida, per saber encarar els problemes, sense deixar-se ensorrar i poder seguir endavant.

IRA

Ira és una emoció bàsica que sol manifestar-se, amb una forta descàrrega del sistema nerviós autònom sovint acompanyada d'activitats somàtiques agressives" (Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana)

Sentim ira quan creiem que hi ha alguna cosa o persona que vulnera els nostres drets, la nostra autoestima o la nostra dignitat personal.

Els infants que senten ràbia, sovint són agressius amb els altres. La ràbia cal deixar-la sortir, però mai perjudicant als que ens envolten.

És difícil trobar músiques que ens enrabiïn, però si que podem trobar músiques que ens irriuen, que ens fan sentir incòmodes, ja sigui per la seva harmonia o pel tipus de música.

També podem trobar músiques que ens ajuden a descarregar aquesta ràbia. Per tant prepararem activitats que:

Ens ajudin a desbloquejar tensions, i a descarregar energia:

- picar de peus
- simular coces
- simular cops de puny (acompanyats d'un crit)
- cridar
- saltar

Sentir ràbia, no és vergonyós, sovint és necessari i saludable. Les persones que per educació (mal enfocada) la reprimeixen, acaben tenint trastorns físics, o bé reaccions agressives camuflades: són persones cíniques, que parlen malament dels altres, i envejoses.

L'OBJECTIU final de tots els treballs d'IRA, és *aprendre a reconèixer quan estem enfadats, buscar-ne la causa, i poder alliberar la tensió que ens genera sense tenir una actitud agressiva envers els altres.*

L'agressivitat envers els altres infants, és un dels problemes més grans a l'escola actualment. La violència mostrada constantment als mitjans de comunicació, per part dels adults, no afavoreixen gens l'educació d'aquesta emoció. És per això que cal posar-hi molt d'èmfasi.

Potenciar el coneixement i la consciència del propi cos, practicar la Respiració i la Relaxació, ajudaran a canalitzar aquesta emoció.

POR

La por és una emoció natural que posa l'organisme en estat d'alerta davant de situacions on se sent amenaçat.

Els infants l'experimenten sovint, davant de situacions desconegudes, la foscor, l'abandó, la soledat...

En la societat actual i en tots els temps, no està ben vist tenir por, és de covards, diuen. Sobretot els nens, pugem amb les consignes que han de ser forts i valents i no tenir por de res.

Però és molt important reconèixer quan en tenim i poder-la evacuar. La por és necessària perquè ens empeny a mobilitzar els nostres recursos i a tirar endavant.

La por sovint va disfressada d'altres sentiments: vergonya, inseguretat, angoixa...

Escoltar músiques que provoquin aquesta emoció, ens ajudarà a parlar-ne. Per tant prepararem activitats que:

Ens ajudin a tenir confiança amb nosaltres mateixos:

- a vèncer la timidesa, expressant els nostres sentiments.

Ens facilitin la expressió:

- imaginant històries (per projectar les pròpies)
- expressant plàsticament, corporalment, verbalment...

L'OBJECTIU final de tots els treballs de POR, és *poder exterioritzar-la*.

Compartir el que sentim, ens farà veure que no estem sols davant dels nostres sentiments, que molts d'altres senten el mateix que jo. Compartir les pors ens farà estar més units, i crearem vincles més forts.

Potenciar el coneixement i la consciència del propi cos, practicar la Respiració i la Relaxació, ajudaran a canalitzar aquesta emoció.

Ajudant a augmentar l'autoestima, aconseguirem vèncer la timidesa i la vergonya.

2.2 - LES AUDICIONS

“Quan escolto una bona música em torno millor, i millor filòsof”

Nietzsche (1844-1900)

Com ja he dit, he elaborat 5 Cds, un per a cada emoció. A cada Cd hi ha 30 audicions. Hi ha una majoria de música clàssica, però també he intentat d'intercalar-hi altres tipus de música més popular (klezmer, Irlanda, Catalunya), bandes sonores de pel·lícules i fins i tot música actual. He intentat que hi siguin presents diferents gèneres musicals: òpera, oratori, concert, simfonia, lied... així com varietat d'instruments i formacions instrumentals.

Les audicions, sovint, són fragments, ja que normalment les obres són molt llargues. He seleccionat fragments d'un promig de dos minuts (alguna vegada no arriba al minut, d'altres potser arriba als tres, sovint és difícil escurçar una música, l'autor l'havia pensada en tota la seva totalitat, però amb els infants una música massa llarga, perd tot el interès).

Perquè una música evoqui alguna emoció, s'ha d'escoltar més d'una vegada. Cada audició és per treballar-la sola, independentment de les altres. Cal escollir l'audició adequada segons el grup. En les activitats hi ha una audició proposada, però és tan sols un suggeriment, escollir la música pot ser ben lliure.

Seleccionar unes audicions i no unes altres en un camp tan ampli com és el musical, ha estat força difícil. Aquí hi ha 150 audicions, però podrien ser perfectament 150 audicions completament diferents. Crec però que el que és essencial és que la música digui alguna cosa sobretot al mestre o la mestra que l'ha de transmetre. Això és el més important per tal que l'alumne se senti emportat per aquella música.

Per tant crec que tot aquest treball a més d'aportar un material concret per a treballar, és també una proposta a treballar amb materials diferents. (Cada mestre/a pot escollir altres audicions que a ell/a li semblin adients.)

Sóc molt conscient que el món de les emocions és molt personal i que una música pot evocar una emoció a una persona i a una altra no dir-li absolutament res, que depèn de l'estat d'ànim, de l'hora del dia, de si estem cansats o no, del lloc on ens trobem, de si estem sols o en companyia, de si relacionem la música amb algun fet anterior... hi ha tants factors que intervenen que no ha estat gens fàcil fer-ne la selecció. Aquesta diversitat a l'hora de veure què sentim, també va al nostre favor per tal de fer patent que tots som diferents i que és important respectar tots els punts de vista, i per tant tots els sentiments.

AMOR

Sota el nom d'AMOR, he recollit aquelles músiques que desprenen tendresa, pau, ganes d'estimar, ganes d'acaronar... són dolces, suaus, a vegades pot semblar que n'hi hagi alguna que despregui una mica de tristesa... però en el fons ens fa entrar endins .

Els instruments que interpreten aquestes músiques són: **flautes, oboè, piano, arpa, guitarra, orquestra, veus femenines i infantils**, instruments no massa forts en intensitat , i més aviat aguts.

Són músiques que van bé per fer els treballs de RESPIRACIÓ, RELAXACIÓ, MASSATGE, DANSA, EXPRESSIÓ CORPORAL, EXPRESSIÓ PLÀSTICA, EXPRESSIÓ VERBAL, i totes aquelles activitats que ens fan entrar endins, però també anar vers l'altre amb ganes de compartir, comunicar, expressar, acceptar...

Sense fer cap mena d'activitat, cada una d'aquestes audicions és ideal per a acabar la classe i deixar els alumnes en un estat relaxat i tranquil.

Autor	Tema	Dur.
Bach	Cantata BWV 156	1,55
Beethoven	Per a Elisa	2,11
Beethoven	6a. Simfonia - 2n mov - El rierol	1,33
Bizet	Minuet de l'Arlesienne	1,51
Blake	The Snowman - Walking in the air	2,17
Blake	Walking in the air - George Winston	2,21
Brahms	Wiegenlied (Cancó de Bressol) op. 49 n. 4	2,21
Brahms	Concert per a violí i orq. en Re M op 77 2n mov.	2,21
Britney Spears	Everytime	2,04
Fauré	Sicilienne de Peleas i Melisandre	1,49
Fauré	Requiem op. 48 - Sanctus	1,31
Grieg	Peer Gynt - El matí	1,49
Himekami	Moonwater	1,26
Mozart	Adagio en Do m i Rondó en Do M K617 Armònica cristall	1,23
Mozart	Petita música Nocturna - Romance	1,29
Mozart	Concert per a flauta i arpa KV 299	2,06
Mozart	Concert per a piano i orq. 21 en Do M K 467 - 2n mov.	2,31
Nuñez, Carlos	Amanecer - La hermandad de las estrellas	1,37
Pachelbel	Canon - Variacions per George Winston	2,41
Pachelbel	Canon i giga en Re M per a 3 violins i baix continu	2,16
Popular catalana	Ball de St. Blai - Pascal Comelade	2,08
Rimsky-Korsakov	Scherzade - Hist. del príncep Kalender op 35	1,26
Schumann	Escenas de niños - op 15 - 1- De países y gentes ..	1,42
Spohr	Fantasia op 35 per a arpa	1,18
Telemann	Concert en la m per a flauta de bec - 3r mov.	1,45
Telemann	Concert en mi m per a flauta de bec - 3r mov.	2,21
Trad. Irlandesa	The Mountains of Mourne	2,07
Vivaldi	Concert per a llaüt, dos violins ... en Re M RV93	1,37
Vlad	Callas forever - Tema	2,54
Williams	Fantasia de Greensleves	1,42

ALEGRIA

Les audicions recollides en el Cd d'ALEGRIA, són músiques que ens transmeten energia, acció, triomf... són músiques animades que ens conviden a moure el cos, que quan les sentim hi ha quelcom a dintre que desperta les ganes d'actuar, de fer... i de compartir l'energia que sentim, amb els altres.

Són músiques amb una pulsació ràpida, alegre, amb els temps forts molt marcats. El ritme hi és molt present.

Els instruments que interpreten aquestes músiques, podríem dir que són **tots**, sovint hi ha tota l'orquestra que acompanya un instrument solista. També hi ha alguna audició on el **piano** sol interpreta la peça, i alguna audició amb **l'acordió** i el **banjo**, instruments populars que conviden al ball.

Les activitats que podem fer amb aquestes músiques són sobretot les EXPRESSIVES I COMUNICATIVES. Activitats de DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL, sols o en grup, també les d'associar la música a un color i EXPRESSIÓ PLÀSTICA.

La majoria d'aquestes músiques van bé per a fer les activitats de desbloquejar tensions, prèvies a fer una bona relaxació.

Nº	Autor	Tema	Dur.
1	Anderson	La màquina d'escriure	1,47
2	Bach	Badinerie - Suite en Si m BWM 1067	1,21
3	Barbara	Àliga negra - Manel Camp - Pianíssim	1,41
4	Beethoven	9a. Simfonia - Himne de l'alegria op.125	1,15
5		Cacurica Baila	1,19
6	Casas, Carles	El perquè de tot plegat	1,56
7	Händel	El Messies - Aleluia	1,53
8	Händel	Música per als focs d'artifici - 4t. La réjouissance	1,32
9	Händel	Salomon - L'arribada de la reina de Saba	1,47
10	Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 16 - Cry of the celts	2,27
11	Hummel	Concert per a trompeta en Mi major	1,53
12	Joplin, Scott	The entertainer	2,07
13	Klezmer	Mazel Tov - Feidman - Klezmer Celebration	1,51
14	Kodaly	Rellotge musical vienès	2,13
15	Mc. Cravery	When the Saints - Louis Armstrong	1,51
16	Mozart	Concert per a piano i orq. Num. 12 - K 414	2,39
17	Mozart	Contradansa - La batalla	1,31
18	Mozart	La flauta màgica K 620 - La cançó de Papageno	2,08
19	Mozart	La flauta màgica K 620 - La cançó de Papageno - Variac.	2,01
20	Mozart	Sonata en la M K 331- La Marxa Turca	2,01
21	Música Celtica	Medieval Drum Dance - New Age	2,16
22	Oldfield, Mike	In Dulce Jubilo	1,58
23	Popular Catalana	Ball de CampdevànoI - Pascal Comelade	1,42
24	Purcell	The Fairy Queen - Dance for the Haymakers	0,53
25	Rameau	Castor et Pollux - Tambourins I-II	1,47
26	Rodrigo	Concert Serenata per arpa i orq. 1r. Mov.- Estudiantina	1,52
27	Seamus Shanon	The Loughanes Reel	2,16
28	Stravinsky	Suite n. 2 per petita orq. 4 - Galop	1,47
29	Telemann	Harlequinade	1,21
30	The Dubliners	Farewell to Ireland	2,21

TRISTESA

El recull d'audicions de TRISTESA, comprèn músiques que evoquen nostàlgia, melancolia, pèrdua, dol... Són músiques que TOQUEN, que entren endins, que et fan sentir quelcom, que encara que pugui ser dolorós, no molesta. He inclòs quatre fragments on el dol, és la mort (*"Música per la mort de la reina Mary"* de Purcell, *"Marxa fúnebre del Sr. Mestre Contrapunt"* de Mozart, *"La mort i la donzella de Schubert"* i *"La mort d'Aase"* de Grieg). Escoltar aquestes músiques, pot ajudar a encetar el tema de la mort, que és important de tractar amb els infants, si més no a partir de Cicle Mitjà i Superior.

Els instruments més abundants en aquesta emoció són: **violí, violoncel, (cordes) piano, oboè, clarinet, veu i orquestra**. Podríem dir instruments intimistes. Sovint són músiques amb tonalitat menor, tempo lent, adagios. La melodia i la interpretació són molt importants.

Són músiques ideals per EVOCAR, fets, situacions, imaginar, posar-hi color, paraules, també per a la DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL, amb moviments lents i sovint sols (amb un mateix) o amb parella, algunes també poden anar bé per fer activitats de RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ. Són músiques que van bé per calmar la classe, quan estan molt esverats.

Nº	Autor	Tema	Dur.
1	Albinoni	Adagio en Sol m per cordes i orgue	2,08
2	Bach	Air de la Suite n. 3 en Re Major	2,34
3	Barber	Adagio per a corda	1,42
4	Beethoven	7a. Simfonia - 2n mov.	2,46
5	Beethoven	Sonata num. 14 - Clar de Lluna - 1r.mov.	2,13
6	Beethoven	Sonata n. 8 en do menor op.13 - Patètica - 2n. Mov.	1,51
7	Chopin	Preludi n. 15 en re b Major	1,41
8	Chopin	Vals n. 3 en la menor op. 34 n. 2	2,02
9	Dvorak	Simfonia del nou món - op. 95 - 2n mov.	1,32
10	Evanescens	My immortal	2,43
11	Grieg	Peer Gynt - La cançó de Solveig -op 55 - 1ª Suite	2,23
12	Grieg	Peer Gynt - La mort d'Aase - op. 46 2ª Suite	2,36
13	Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 10 - Lament	3,27
14	Massenet	Thaïs - Meditació	1,57
15	Mazzy Star	So tonight that I might see	2,17
16	Mozart	Concert per a Clarinet k 622 - 2n mov. - Adagio	2,02
17	Mozart	Marxa fúnebre del Sr. Mestre Contrapunt	1,49
18	Mozart	Quintet per a clarinet - 2n. Mov. Larghetto	2,09
19	Popular catalana	El cant dels ocells - Violoncel	1,45
20	Popular catalana	La dansa de Castellterçol - Pascal Comelade	2,22
21	Purcell	Música per la mort de la reina Mary - Marxa	1,27
22	Rodrigo	Fantasia para un gentilhombre - 2 - Española y fanfar.	2,29
23	Rodrigo	Concierto de Aranjuez - Adagio	1,57
24	Saint Saëns	El carnaval dels animals - El cigne	2,54
25	Schubert	La mort i la donzella -Quartet per a corda en re m. D810	2,11
26	Shem Tov Levi	Amud Ha'Esh - Feidman - Kassic Klezmer	1,32
27	Stravinsky	Pulcinella - Serenata	0,55
28	Txaikovsky	El llac dels cignes - Suite del ballet op 20	2,51
29	Williams	La llista de Schindler - Tema (violí)	2,05
30	Williams	La llista de Schindler - Tema (piano)	2,59

IRA

La selecció feta sota el nom d'IRA recull músiques que evocuen emocions diverses com agressivitat, ràbia, inquietud, desafiament, lluita... Són músiques carregades de molta energia, però per les seves característiques: harmonies poc convencionals, ritmes repetitius, percussió... provoquen tensió.

Els instruments més característics de tota aquesta selecció són tota l'**orquestra**, però especialment els de percussió, sobresurten molt les **timbales** i els instruments de **Vent metall**. S'hi ha inclòs música molt actual que amb la **bateria i guitarres elèctriques**, també arriben a produir aquest efecte agressiu. Les **veus agudes** (com la soprano de la *Reina de la Nit*, o bé la del *Requiem de M. Nyman*) també tenen un component irritant.

Les activitats adequades a fer amb aquestes audicions són sobretot les EXPRESSIVES: DANSA, EXPRESSIÓ CORPORAL I PLÀSTICA.

Són músiques molt apropiades per descarregar tensions i agressivitats, activitats apropiades per fer després d'una prova on l'atenció, el silenci, la concentració són importants i també abans d'una relaxació.

Nº	Autor	Tema	Dur.
1	Beethoven	5a. Simfonia - 4t. Mov. Op. 67	2,18
2	Bernstein	West Side Story - Mambo	2,27
3	Bernstein	West Side Story - Rumble	1,27
4	Chopin	Estudi en do menor op 10 N. 12 "Revolució"	1,53
5	Coulais, Bruno	Amidts the factory smoke - BSO Nómadas del viento	1,35
6	Debussy	Nocturns - 2n mov. Festes	1,18
7	Gabriel, Peter	Passion - 1 - The feeling begins	2,11
8	Gabriel, Peter	Passion - 3 - Of these hope	2,07
9	Grieg	Peer Gynt - El retorn de Peer Gynt - op 55 2ª Suite	2,02
10	Holst	Els planetes - Mart	2,02
11	Holst	Els planetes - Urà	2,08
12	Khatchaturian	Gayaneh - Dansa del sabre	2,33
13	Knopfler	The princess Bride - The swordfight	2,45
14	Mahler	2a. Simfonia - Resurrecció	1,36
15	Mozart	La flauta màgica - Aria de la reina de la nit	2,52
16	Mozart	Requiem en Re m KV 626 - Confutatis	1,03
17	Mozart	Requiem en Re m KV 626 - Dies irae	2,01
18	Nyman	Memorial Requiem - inici	2,34
19	Nyman	Memorial Requiem - fragment	2,36
20	Prokofiev	The battle on the ice - The duel whith the grand master	1,24
21	Prokofiev	Romeo y Julieta - El baile de los caballeros	1,51
22	Prokofiev	The evil god and dance of the pagan monsters	1,24
23	Smetana	La meva pàtria - 4t. Mov.	1,16
24	Stone Sour	Get inside	1,21
25	Strauss, R.	Així parlà Zarathustra - op.30 - Introducció	1,47
26	Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Dansa Sagrada	1,59
27	Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Danses	2,04
28	Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Glorificació	1,51
29	System of a down-	Mezmerine - Cigaro	2,27
30	Wagner	La Walkiria - Cabalgada de les Walkiries	2,33

POR

Amb el títol de POR, hi ha aquelles músiques que evoquen, a més de por, intriga, misteri, suspens, sorpresa, confusió, tensió... Són músiques que no tenen, en general, una melodia clara, o si hi és, aquesta va creant un crescendo o una tensió en augment. Són músiques que amb silencis, cops forts de percussió o mantenint una nota llarga, saben crear aquest clima misteriós.

Els instruments que he trobat en aquest tipus d'audicions són tots en general. L'**orquestra** amb tots els seus components, que intervenen per separat o tots junts, sovint la **percussió** també hi juga un paper important en aquests efectes sorprenents. La **veu**, sense cantar cap melodia concreta, també pot fer efecte de terror..

Les activitats que podem fer amb aquestes audicions són de veure què ens evoca cada música, podent-ho després expressar en DANSA, EXPRESSIÓ PLÀSTICA, EXPRESSIÓ VERBAL.

Nº	Autor	Tema	Dur.
1	Bàrtok	Concert per a orquestra 1r.mov.	2,05
2	Bàrtok	Música per a cordes, percussió i celesta	2,01
3	Beethoven	9a. Simfonia - 4t. Mov. - inici	2,11
4	Beethoven	6a. Simfonia - 4t. Mov. - La tempesta	1,26
5	Berlioz	Simfonia Fantàstica - 4t mov.	1,36
6	Berlioz	Simfonia Fantàstica - 5è mov.	1,51
7	Dead Can Dance	Frontier	1,49
8	Debussy	El mar - 2n mov.	1,55
9	Debussy	El mar - 3r mov.	1,28
10	Dukas, Paul	L'aprenent de bruixot	1,47
11	Falla	El amor brujo - De los gitanos	1,51
12	Gabriel, Peter	Passion - Before night	2,21
13	Gabriel, Peter	Passion - Sandstorm	1,56
14	Grieg	Peer Gynt - En el palau del rei de la muntanya op. 46	2,29
15	Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 8 - Spirit in the new world	1,35
16	Holst	Els planetes - Saturn - op 32	1,45
17	Knopfler, Mark	The Princess Bride - The cliffs of insanity	1,56
18	Manson, Marilyn	Resident evil main theme	2,11
19	Messiaen	L'abisme dels ocells - Quartet per a la fi dels temps	2,24
20	Montsalvatge	Por el camino que no conduce a ninguna parte	1,58
21	Mussorgsky	Quadres d'una exposició - Catacumba	2,08
22	Mussorgsky	Quadres d'una exposició - Gnomus	1,47
23	Mussorgsky	Una noche en el monte pelado	1,36
24	Nyman, Michael	Call me Eugene	1,26
25	Padrós, David	Vol ad Libitum - 1 - Arachné	1,46
26	Padrós, David	Vol ad Libitum - 2 - Xucla el silenci nocturn	1,27
27	Padrós, David	Vol ad Libitum - 4 - Trajectòries	1,57
28	Padrós, David	Vol ad Libitum - 6 - Styx	1,44
29	Popper	Suite per cello i orquestra Op. 50 - 2 - Gnometanz	1,29
30	Schöenberg	Premonicions - cinc peces per a orquestra	5,21

2.3 - LES ACTIVITATS

Les activitats que proposo, són només això, una proposta. Cada activitat podria tenir moltes variants i serien totalment vàlides.

No he pretès amb aquest recull, crear una forma única de treballar, tancada, invariable. Ans al contrari, crec en les mil i una possibilitats de treball que pot generar el fet d'escoltar una música. Jo m'he hagut de restringir. He marcat el número deu com a fita, per a cada bloc. Ha estat per donar una coherència al treball, i no estendre'm massa, per evitar el perill de les repeticions. El que pretenc en tot moment és donar la idea; la forma, pot ser diferent cada vegada.

Així per exemple, en la relaxació, cada dia podem inventar un conte diferent: un dia ens imaginem que ve un núvol de color verd i ens va pintant cada una de les parts del cos, d'aquest color... un altre dia que ve un gegant molt alt, molt alt, i que quan ens toca una part del cos, aquesta es converteix en pedra... etc. La qüestió és aconseguir que els infants vagin relaxant les diferents parts del cos.

En l'expressió plàstica, tampoc hi he volgut entrar gaire, doncs les possibilitats són enormes, i les tècniques, les podem trobar en qualsevol llibre especialitzat. El que cal és aconseguir aquest lligam entre el que ens evoca la música i l'expressió que li vulguem donar.

Podria dir el mateix de cada un dels apartats, però no cal. La pràctica ens anirà portant propostes noves, i la mateixa creativitat dels infants també ens hi ajudarà.

Aquestes activitats, tenen diferents fonts, algunes les he practicades en cursos de ioga, relaxació, tai-txi, dansa... i les he aplicades a classe amb resultats positius, d'altres són fruit de converses amb diferents especialistes, d'altres són adaptacions a propostes fetes en llibres de jocs, i n'hi ha alguna de inventada...

Donar l'oportunitat a l'infant que s'expressi, sempre obre portes i dóna sorpreses agradables.

2.3.1 - TREBALL D'EMOCIONS AMB MÚSICA

Per tal que els infants puguin parlar de les emocions, del que senten, del que els passa per dins, crec que primer de tot han de prendre consciència del seu cos, aprendre a conèixer les seves parts, aprendre a sentir si hi ha tensió o no, aprendre a conèixer-se a si mateix.

Un cop saben qui són, com són, què els passa, què senten... poden expressar, poden crear... i també poden anar vers l'altre, intentant apropar-s'hi, conèixer-lo, i intentar comprendre'l.

Si bé en un principi havia pensat preparar activitats amb la música per a cada emoció, vaig adonar-me que una mateixa activitat podia servir per a diferents emocions i vaig canviar el plantejament d'activitats que quedarien englobades en sis grups:

- RESPIRACIÓ
- RELAXACIÓ
- DESCÀRREGA DE TENSIONS
- DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL
- QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA
- RELACIÓ I COMUNICACIÓ

Els tres primers apartats són per anar prenent consciència del propi cos. Són HABILITATS per treballar-les sovint, per a mi són la base per tenir una consciència emocional, per anar desvetllant aquest "estar atent" al nostre cos.

Els altres tres apartats estan formats per activitats on a partir d'escoltar una música, ajudem els infants a expressar, a crear, a comunicar... el que senten, són activitats que els ajudaran a ser creatius, a agafar confiança en ells mateixos, a augmentar l'autoestima i a afavorir la relació, el respecte i la tolerància.

RESPIRACIÓ

La respiració és aquest acte fisiològic inconscient que ens manté en vida, és el primer intercanvi que fem amb el món exterior en el moment de néixer. Quan deixem de respirar, morim...

Normalment no som conscients de la nostra respiració, creiem que és un acte totalment mecànic, regular, que funciona seguint uns dissenys naturals inviolables. Però en els moments importants emocionalment, la respiració canvia:

- davant de situacions d'estrès tenses (conduir, fer una entrevista, por per alguna cosa...) limitem la respiració, la bloquegem.
- Quan plorem, respirem molt més de pressa...
- Amb un ensurt, o un disgust molt gran, deixem de respirar...

Aprendre a ser conscients de la nostra respiració, a controlar-la ens ajudarà en els moments de tensió, a relaxar-nos i a trobar la pau.

Els nadons i els animals respiren profundament, però amb el pas dels anys, la persona va limitant aquesta entrada d'aire, cosa que provoca manca d'oxigen en certes cèl·lules, i per tant envelliment i malalties.

Ensenyar a respirar o reaprendre a respirar, és retrobar l'estat natural de la salut humana. Respirant bé ens sentirem més bé.

Fer sovint exercicis de respiració a classe, és mantenir aquesta respiració complerta que els infants tenen quan encara no ha estat bloquejada per tensions emocionals. Fer-los ser conscients de la respiració és donar-los eines per ser "amos" del seu propi cos, és ensenyar-los a controlar aquells moments emocionals que bloquegen la persona.

Educar la respiració, és educar la impulsivitat, la violència, l'agressió, i a la vegada és obrir canals de comprensió, d'atenció, d'expansió, de creativitat.

Aquest apartat el considero molt important per tractar les emocions de **RÀBIA** i de **POR**.

Moltes d'aquestes activitats, crec que s'haurien de fer sense música, per tal de poder concentrar tota l'atenció en la respiració. Tot i així faig sempre un suggeriment (Amor i Tristesa).

A Cicle Inicial ho plantejo a base de jocs, per tal d'anar prenent consciència. A Cicle Mitjà i Superior caldrà prendre consciència de les tres respiracions: pectoral, abdominal i complerta.

RELAXACIÓ

Les activitats de relaxació, ajuden en els moments de tensió i nervis.

Podem practicar aquestes activitats a la classe, però també convidar als infants que les facin servir en moments en que se sentin molt nerviosos, ja sigui perquè han de passar una prova que els fa un cert respecte, fer quelcom que no han fet mai, anar a un lloc nou on no coneixen ningú, un examen, una presentació oral, o bé sigui perquè estan molt excitats, enrabiats amb algú, o per alguna situació que no esperaven i que realment els ha contrariat.

Si aquesta pràctica esdevé un hàbit, pot ajudar molt en el control emocional del infant.

Aquestes activitats les farem amb músiques ben suaus (Amor, Tristesa) Es pot acabar la classe cada dia amb una diferent. Es poden donar les indicacions abans de posar la música, i escoltar la música en la postura determinada.

Les activitats de Relaxació van molt lligades a les de RESPIRACIÓ, que són prèvies.

DESCÀRREGA DE TENSIONS

En aquest bloc hi ha activitats que ens ajuden a desbloquejar les tensions musculars.

Són activitats molt dirigides, on no hi ha gaire, o gens, possibilitat d'expressió i creativitat.

Però si crec important incorporar-les en aquest treball, és perquè faciliten el coneixement del propi cos, ajuden a desinhibir-se i són molt adequades per fer abans de les activitats de RELAXACIÓ.

Es faran amb músiques molt ritmades, on la percussió hi tingui un paper predominant. La necessitat de moure's ha de ser molt gran.

Cada activitat és per a la descàrrega d'una part concreta del cos. Es poden fer per separat, o bé combinar dues o més activitats. Si bé provoquen un cansament físic, també proporcionen una sensació de benestar final.

Cal suggerir als infants que poden fer aquestes activitats quan se sentin tensos, nerviosos, quan necessitin desfogar-se, i sobretot abans de la relaxació.

Les músiques més adequades són les d'IRA, i ALEGRIA, segons el caire que vulguem donar a l'activitat.

DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL

Les activitats de dansa i expressió corporal serviran per expressar amb el nostre cos, allò que la música ens diu. Des de sempre i en totes les cultures, els pobles antics han manifestat el que sentien mitjançant el cos, amb danses, cants, tambors, ritmes... com una forma d'alliberament.

Podem simplement posar una música i dir que ballin, però segons l'edat se sentiran molt cohibits, o bé els moviments seran molt estereotipats, Per això és útil anar donant pautes perquè vagin descobrint les possibilitats del seu cos, i anar creant moviments bells. A mida que vagin entrant en aquesta forma d'expressió, cal anar deixant que la expressió sigui lliure.

Les activitats de dansa i expressió corporal poden ser individuals però també poden ser en parelles i en grup.

Al ballar individualment gaudim de la música i anem descobrint les possibilitats del nostre cos, creant moviments bells. Al ballar amb parelles o grups a demés incorporem el moviment de l'altre al nostre, i establim una relació amb els companys (per tant també són activitats de RELACIÓ)

Per a aquestes activitats totes les músiques són vàlides, ja que cada música, farà crear uns moviments diferents. Com sempre les proposades, només serveixen d'indicatiu, però qualsevol altra també pot anar bé.

QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA

Sota aquest títol acullo totes aquelles activitats que sorgeixen d'escoltar la música amb els ulls tancat (la forma, la postura... poden anar canviant per tal fer-ho més amè, però de totes maneres ha de ser còmoda i relaxada) i dir que escoltin la música, que la deixin entrar, que la respirin i després que es deixin portar pel que els suggereix.

Per a mi, és L'ACTIVITAT BASE, (la que ha motivat tot aquest treball) la que simplement fa expressar als infants allò que evoca la música.

Podem donar pautes:

- Posar color a la música
- Paraules
- Imaginar una història
- Un fet que t'ha passat
- Una aventura
- Una imatge
- Pensar en algú de la família
- Pensar en algú de l'escola
- Associar amb fotografies
- Associar amb obres d'art
- Un record agradable o desagradable (segons la música)
-

El resultat del que els hi ha suggerit el podem compartir, verbalment, per escrit, plàsticament.

RELACIÓ

En aquest apartat hi ha aquelles activitats que serveixen per a comunicar-nos de forma no verbal, mitjançant la mirada, el gest, el somriure, el massatge... (les activitats de dansa en parella i grup, també podrien estar aquí).

Són activitats introspectives i expressives a la vegada, ja que d'alguna manera hem de mirar endins abans d'anar cap a l'altre i al mateix temps hem de comunicar i expressar amb els ulls, les mans, el tacte...

Però el que és realment essencial en aquest tipus d'activitat és la relació que s'estableix entre els infants a l'hora de fer-les.

Són activitats que afavoreixen el contacte físic, sense ser agressiu, i demostren la tendresa que tots portem a dins, però que sovint no es manifesta.

També són activitats que ajuden a confiar en l'altre, a abandonar-se (sovint hi ha infants que hi ofereixen resistència), per això crec que és important treballar-ho. Aquesta confiança a nivell corporal, beneficiarà la confiança a altres nivells.

Les músiques més adients per aquests tipus d'activitats són les d'AMOR.

2.3.2 - QUADRES RESUM DEL TREBALL

A continuació hi ha els quadres resum, on hi consta l'audició, els instruments més importants de cada audició i el tipus d'activitat proposada.

He inclòs els instruments més importants, perquè als especialistes d'educació musical ens va bé de tenir repertori per quan introduïm cada instrument. No forma part del treball de les emocions, però m'ha semblat interessant fer-ho.

Les activitats van classificades en els sis apartats esmentats: RESPIRACIÓ, RELAXACIÓ, DESCÀRREGA DE TENSIONS. DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL, QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA I RELACIÓ I COMUNICACIÓ.

AMOR

Nº	Autor	Tema	Dur.	Instrument	Respiració	Relaxació	Massatges	Dansa	Evoca
1	Bach	Cantata BWV 156	1,55	Oboè		X	X		X
2	Beethoven	Per a Elisa	2,11	Piano	X	X	X		X
3	Beethoven	6a. Simfonia - 2n mov - El rierol	1,33	Orquestra				X	X
4	Bizet	Minuet de l'Arlesienne	1,51	Flauta Travessera	X	X	X	X	X
5	Blake	The Snowman - Walking in the air	2,17	Veu femenina				X	X
6	Blake	Walking in the air - George Winston	2,21	Piano				X	X
7	Brahms	Bona nit - Contralt	2,21	Contralt					X
8	Brahms	Concert per a violí i orq. En Re M op 77 2n mov.	2,21	Oboè			X	X	
9	Britney Spears	Everytime	2,04	Veu femenina				X	
10	Fauré	Sicilienne de Peleas i Melisandre	1,49	Flauta T. - Arpa	X	X		X	
11	Fauré	Requiem op. 48 - Sanctus	1,31	Coral / Arpa				X	X
12	Grieg	Peer Gynt - El matí	1,49	Flauta T. Oboè				X	X
13	Himekami	Moonwater	1,26	Sintetitzadors		X	X	X	X
14	Mozart	Armònica de cristall	1,23	Arm. Cristall	X	X	X		X
15	Mozart	Petita música Nocturna - Romance	1,29	Orquestra	X	X	X		
16	Mozart	Concert per a flauta i arpa KV299	2,06	Flauta - Arpa - Orq.		X	X		X
17	Mozart	Concert per a piano i orq. 21 en Do M K 467 - 2n mov.	2,31	Orquestra - Piano		X	X		
18	Nuñez, Carlos	Amanecer - La hermandad de las estrellas	1,37	Flautes - Guitarra		X	X	X	X
19	Pachelbel	Canon - Variacions per George Winston	2,41	Piano					X
20	Pachelbel	Canon	2,16	Orq. Corda		X	X		X
21	Popular catalana	Ball de St. Blai - Pascal Comelade	2,08	Xilòfon/Piano jogui.				X	
22	Rimsky-Korsakov	Scherzade - Hist. Del príncep Kalender	1,26	Oboè - Orq.				X	X
23	Schumann	Escenas de niños - op 15 - 1- De países y gentes ..	1,42	Piano	X	X	X		X
24	Spohr	Fantasia op 35 per a arpa	1,18	Arpa				X	X
25	Telemann	Concert en la m per a flauta de bec - 3r mov.	1,45	Flauta dolça	X	X	X		X
26	Telemann	Concert en mi m per a flauta de bec - 3r mov.	2,21	Flauta dolça	X	X	X		X
27	Trad. Irlandesa	The Mountains of Mourne	2,07	Arpa - Guitarra	X	X	X	X	X
28	Vivaldi	Concert per a llaüt, dos violins ... en Re M RV 93	1,37	Guitarra - Violins		X	X		
29	Vlad	Callas forever - Tema	2,54	Piano - Orquestra		X	X	X	X
30	Williams	Fantasia de Greensleves	1,42	Arpa - Orquestra		X	X	X	X

ALEGRIA

Nº	Autor	Tema	Dur.	Instruments	Dansa	Desbloquejar	Evoca
1	Anderson	La màquina d'escriure	1,47	Orquestra	X	X	X
2	Bach	Badinerie - Suite en Si m BWM 1067	1,21	Flauta Tr./Orq.	X		X
3	Barbara	Àliga negra - Manel Camp - Pianíssim	1,41	Piano/	X	X	
4	Beethoven	9a. Simfonia - Himne de l'alegria op.125	1,15	Coral/Orquestra	X	X	
5		Cacurica Baila	1,19	Violí/Percussió	X	X	
6	Casas, Carles	El perquè de tot plegat	1,56	Piano/Orquestra	X	X	X
7	Händel	El Messies - Aleluia	1,53	Coral/Orquestra	X		X
8	Händel	Música per als focs d'artifici - 4t. La réjouissance	1,32	Vent metall/Orq.	X		
9	Händel	Salomon - L'arribada de la reina de Saba	1,47	Orquestra		X	X
10	Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 16 - Cry of the celts	2,27	Violins/Percus.	X	X	
11	Hummel	Concert per a trompeta en Mi major	1,53	Trompeta/Orq.	X	X	
12	Joplin, Scott	The entertainer	2,07	Piano	X		
13	Klezmer	Mazel Tov - Feidman - Klezmer Celebration	1,51	Clarinet/Orq.	X	X	
14	Kodaly	Relotge musical vienès	2,13	Campanes/orq.	X	X	X
15	Mc. Cravery	When the Saints - Louis Armstrong	1,51	Trompeta/Veu	X		
16	Mozart	Concert per a piano i orq. Num. 12 - K 414	2,39	Piano/Orquestra	X		X
17	Mozart	Contradanza - La batalla	1,31	Orquestra	X		
18	Mozart	La flauta màgica K 620 - La cançó de Papageno	2,08	Orq/Tenor			X
19	Mozart	La flauta màgica K 620 - La cançó de Papageno - Variaci.	2,01	Flauta Tr./Vent	X		X
20	Mozart	Sonata en la M K 331- La Marxa Turca	2,01	Piano	X	X	X
21	Música Cèltica	Medieval Drum Dance - New Age	2,16	Inst. medievals	X	X	
22	Oldfield, Mike	In Dulce Jubilo	1,58	Flauta/Gui/Sint.	X		
23	Popular Catalana	Ball de Campdevànol - Pascal Comelade	1,42	Piano juguina	X		X
24	Purcell	The Fairy Queen - Dance for the Haymakers	0,53	Orquestra	X	X	
25	Rameau	Castor et Pollux - Tambourins I-II	1,47	Orquestra	X	X	
26	Rodrigo	Concert Serenata per arpa i orq. 1r. Mov. Estudiantina	1,52	Arpa/Orquestra	X		X
27	Seamus Shanon	The Loughanes Reel	2,16	Acordió	X	X	X
28	Stravinsky	Suite n. 2 per petita orq. 4 - Galop	1,47	Orquestra	X		X
29	Telemann	Harlequinade	1,21	Orquestra	X		
30	The Dubliners	Farewell to Ireland	2,21	Banjo		X	

TRISTESA

Nº	Autor	Tema	Dur.	Instruments	Dansa	Relaxació	Respiració	Evoca
1	Albinoni	Adagio en Sol m per a cordes i orgue	2,08	Cordes/Orgue		X	X	X
2	Bach	Air de la Suite n. 3 en Re Major	2,34	Cordes		X	X	X
3	Barber	Adagio per a corda	1,42	Cordes	X	X		X
4	Beethoven	7a. Simfonia - 2n mov.	2,46	Cordes	X			X
5	Beethoven	Sonata num. 14 - Clar de Lluna - 1r.mov.	2,13	Piano	X	X	X	X
6	Beethoven	Sonata n. 8 en do menor op.13 - Patètica - 2n. Mov.	1,51	Piano	X	X	X	X
7	Chopin	Preludi n. 15 en re b Major	1,41	Piano	X			X
8	Chopin	Vals n. 3 en la menor op. 34 n. 2	2,02	Piano	X			X
9	Dvorak	Simfonia del nou món - op. 95 - 2n mov.	1,32	Oboè	X	X	X	X
10	Evanescens	My immortal	2,43	Veü/Piano	X			X
11	Grieg	Peer Gynt - La cançó de Solveig	2,23	Orquestra	X			X
12	Grieg	Peer Gynt - La mort d'Aase	2,36	Orquestra				X
13	Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 10 – Lament	3,27	Violins	X			X
14	Massenet	Thais – Meditació	1,57	Violí/Arpa		X	X	X
15	Mazzy Star	So tonight that I might see	2,17	Veü/Guitarra		X	X	X
16	Mozart	Concert per a Clarinet K 622 -2n mov. – Adagio	2,02	Clarinet/Orq.	X	X	X	X
17	Mozart	Marxa fúnebre del Sr. Mestre Contrapunt	1,49	Piano				X
18	Mozart	Quintet per a clarinet - 2n. Mov. Larghetto	2,09	Clarinet/Orq.	X	X	X	X
19	Popular catalana	El cant dels ocells – Violoncel	1,45	Violoncel				X
20	Popular catalana	La dansa de Castellterçol - Pascal Comelade	2,22	Piano juguina	X			X
21	Purcell	Música per la mort de la reina Mary – Marxa	1,27	Vent metall				X
22	Rodrigo	Fantasia para un gentilhombre - 2 - Españaleta y fanfarria	2,29	Guitarra				X
23	Rodrigo	Concierto de Aranjuez – Adagio	1,57	Guitarra/Oboè				X
24	Saint Saëns	El carnaval dels animals - El cigne	2,54	Violoncel/Piano	X			X
25	Schubert	La mort i la donzella - Quartet per a corda en re m. D 810	2,11	Quart. Corda				X
26	Shem Tov Levi	Amud Ha'Esh - Feidman - Kassic Klezmer	1,32	Clarinet	X			X
27	Stravinsky	Pulcinella – Serenata	0,55	Oboè	X			X
28	Txaikovsky	El llac dels cignes- Suite del ballet op 20	2,51	Oboè/arpa	X			X
29	Williams	La llista de Schindler - Tema (violí)	2,05	Violí	X	X	X	X
30	Williams	La llista de Schindler - Tema (piano)	2,59	Piano/Orquestra	X	X	X	X

IRA

Nº	Autor	Tema	Dur.	Instruments	Dansa	Desbloquejar	Evoca
1	Beethoven	5a. Simfonia - 4t. Mov.	2,18	Orquestra		X	X
2	Bernstein	West Side Story – Mambo	2,27	Vent/Perc.	X	X	X
3	Bernstein	West Side Story – Rumble	1,27	Vent/Perc.	X	X	X
4	Chopin	Estudi en do menor op 10 N. 12 “Revolució”	1,53	Piano	X		X
5	Coulais, Bruno	Amidts the factory smoke - BSO Nómadas del viento	1,35	Orquestra	X	X	X
6	Debussy	Nocturns- 2n mov. Festes	1,18	Orquestra	X	X	X
7	Gabriel, Peter	Passion - 1- The feeling begins	2,11	Sons mod. electr.	X	X	X
8	Gabriel, Peter	Passion - 3 - Of these hope	2,07	Sons mod. electr.		X	X
9	Grieg	Peer Gynt - El retorn de Peer Gynt	2,02	Orquestra		X	X
10	Holst	Els planetes – Mart	2,02	Orquestra/Perc.	X	X	X
11	Holst	Els planetes – Urà	2,08	Orq/Timb/Vent	X	X	X
12	Khatchaturian	Dansa del sabre	2,33	Orq/Timbales		X	
13	Knopfler	The princess Bride - The swordfight	2,45	Orquestra/Perc.			X
14	Mahler	2a. Simfonia - Resurrecció	1,36	Orquestra	X	X	
15	Mozart	La flauta màgica - Aria de la reina de la nit	2,52	Soprano/Orq.	X		X
16	Mozart	Requiem – Confutatis	1,03	Orq/Coral	X		X
17	Mozart	Requiem - Dies irae	2,01	Orq/Coral	X	X	X
18	Nyman	Memorial Requiem- inici	2,34	Corda		X	
19	Nyman	Memorial Requiem- fragment	2,36	Veu/Corda		X	
20	Prokofiev	The battle on the ice - The duel with the grand master	1,24	Orquestra		X	
21	Prokofiev	Romeo y Julieta- El baile de los caballeros	1,51	Orquestra/Timb.	X	X	X
22	Prokofiev	The evil god and dance of the pagan monsters	1,24	Perc/Vent	X	X	X
23	Smetana	La meva pàtria - 4t. Mov.	1,16	Orquestra	X		X
24	Stone Sour	Get inside	1,21	Bateria/Guit.e.		X	
25	Strauss, R.	Així parlà Zarathustra- op.30 - Introducció	1,47	Orq/Timbales	X		X
26	Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Dansa Sagrada	1,59	Orquesta		X	X
27	Stravinsky	La Consagració de la Primav. – Danses	2,04	Orquestra	X	X	
28	Stravinsky	La Consagració de la Primav. – Glorificació	1,51	Orquestra/Perc.		X	
29	System of a down-	Mezmerine – Cigaro	2,27	Formació rock		X	
30	Wagner	La Walkiria - Cabalgada de les Walkiries	2,33	Orquestra	X	X	X

POR

Nº	Autor	Tema	Dur.	Instruments	Dansa	Evoca
1	Bàrtok	Concert per a orquestra 1r.mov.	2,05	Orquestra		X
2	Bàrtok	Música per a cordes, percussió i celesta	2,01	Perc/Celes/Cord	X	X
3	Beethoven	9a. Simfonia - 4t. Mov. – inici	2,11	Orquestra	X	X
4	Beethoven	6a. Simfonia - 4t. Mov. - La tempesta	1,26	Orquestra	X	X
5	Berlioz	Simfonia Fantàstica 4t mov.	1,36	Orquestra	X	X
6	Berlioz	Simfonia Fantàstica 5è mov.	1,51	Orquestra		X
7	Dead Can Dance	Frontier	1,49	Perc/veus	X	X
8	Debussy	El mar - 2n mov.	1,55	Orquestra	X	X
9	Debussy	El mar - 3r mov.	1,28	Orquestra	X	X
10	Dukas, Paul	L'aprenent de bruixot	1,47	Orquestra	X	X
11	Falla	El amor brujo - De los gitanos	1,51	Orquestra	X	X
12	Gabriel, Peter	Passion - Before night	2,21	Percussió		X
13	Gabriel, Peter	Passion – Sandstorm	1,56			X
14	Grieg	Peer Gynt - En el palau del rei de la montanya	2,29	Orquestra	X	X
15	Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 8 -Spirit in the new world	1,35	Veus		X
16	Holst	Els planetes – Saturn	1,45	Orquestra		X
17	Knopfler, Mark	The Princess Bride - The cliffs of insanity	1,56	Sint	X	X
18	Manson, Marilyn	Resident evil main theme	2,11		X	X
19	Messiaen	L'abisme dels ocells - Quartet per a la fi dels temps	2,24	Clarinet		X
20	Montsalvatge	Por el camino que no conduce a ninguna parte	1,58	Orquestra		X
21	Mussorgsky	Quadres d'una exposició – Catacumba	2,08	Orquestra		X
22	Mussorgsky	Quadres d'una exposició – Gnomus	1,47	Orquestra		X
23	Mussorgsky	Una noche en el monte pelado	1,36	Orquestra	X	X
24	Nyman, Michael	Call me Eugene	1,26	Piano/Orq.		X
25	Padrós, David	Vol ad Libitum- 1 - Arachné	1,46	Perc/corda		X
26	Padrós, David	Vol ad Libitum- 2 - Xucla el silenci nocturn	1,27	Clarinet		X
27	Padrós, David	Vol ad Libitum - 4 - Trajectòries	1,57	Violí		X
28	Padrós, David	Vol ad Libitum - 6 - Styx	1,44	Perc/Piano		X
29	Popper	Suite per cello i orquestra Op. 50 - 2 Gnometanz	1,29	Violoncel/Orq.	X	X
30	Schöenberg	Premonicions- cinc peces per a orquestra	5,21	Orquestra		X

2.4 - L'AVALUACIÓ

La fitxa d'observació que proposo és:

FITXA D'OBSERVACIÓ

NOM DEL'ALUMNE.....

CURS.....

Data de les sessions									
Participa activament?									
Se sap relaxar?									
Té necessitat de comunicar les seves impressions?									
Té dificultats a integrar-se al grup?									
Demostra creativitat?									
Es pren seriosament el treball?									
És autònom/a?									
Està pendent dels altres?									
S'expressa espontàniament amb el cos?									
Es bloqueja?									
És tolerant?									
Respecta als altres?									
Demostra tendresa i sensibilitat?									

3 – DISCOGRAFIA

Autor	Tema	Emoció	Intèrprets	Director	Segell Discogràfic
Albinoni	Adagio en Sol m per a cordes i orgue	Tristesa	Orq. Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Anderson	La màquina d'escriure	Alegria	Eastman Rochester Pops		Deutsche Gramophone
Bach	Badinerie - Suite en si m BWV 1067	Alegria	Musica Antiqua Köln	Reinhard Goebel	Deutsche Gramophone
Bach	Cantata BWV 156	Amor	Cop." Botiquin Musical"		Integral
Bach	Air de la Suite 3 en Re Major	Tristesa	Cop." Botiquin Musical"		Integral
Barbara	Àliga negra - Manel Camp - Pianíssim	Alegria	Manel Camp		
Barber	Adagio per a corda	Tristesa	Platoon		Atlantic- B0000021KT
Bàrtok	Concert per a orquestra 1r.mov.	Por	Filarmònica de Berlin	Lorin Maazel	Deutsche Gramophone
Bàrtok	Música per a cordes, percussió i celesta	Por	Boston Symphony Orchestra	Seiji Ozawa	Deutsche Gramophone
Beethoven	9a. Simfonia - Himne de l'alegria	Alegria	Filarmònica de Viena	Leonard Bernstein	Deutsche Gramophone
Beethoven	Per a Elisa	Amor	Alfred Brendel - piano		Philips
Beethoven	6a. Simfonia - 2n mov - El rierol	Amor	Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Beethoven	5a. Simfonia - 4t. Mov. Op. 67	Ira	Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Beethoven	9a. Simfonia - 4t. Mov.- inici	Por	Filarmònica de Viena	Leonard Bernstein	Deutsche Gramophone
Beethoven	6a. Simfonia - 4t. Mov. - La tempesta - op. 68	Por	Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Beethoven	7a. Simfonia - 2n mov.	Tristesa	Orq. Simfònica de Chicago	Solti	Decca
Beethoven	Sonata num. 8 en do menor op 13 - Patètica - 2n mov.	Tristesa			
Beethoven	Sonata n. 14 - Clar de lluna - 1r. Mov. - K 457	Tristesa	Ronald Brautigam - piano		BIS Records AB
Berlioz	Simfonia Fantàstica - 4t mov.	Por	Orq. De París	Daniel Barenboim	Deutsche Gramophone
Berlioz	Simfonia Fantàstica - 5è mov.	Por	Orq. De París	Daniel Barenboim	Deutsche Gramophone
Bernstein	West Side Story - Mambo	Ira	Orq. Simf. San Francisco	Seiji Ozawa	Deutsche Gramophone
Bernstein	West Side Story - Rumble	Ira	Orq. Simf. San Francisco	Seiji Ozawa	Deutsche Gramophone
Bizet	Minuet de l'Arlesienne	Amor	desconegut- Botiquin Musical		Integral
Blake	The Snowman - Walking in the air	Amor			Sony Col 71116
Blake	Walking in the air - George Winston	Amor	George Winston - piano		Windham hill Rec.
Brahms	Wiegenlied (Cançó de Bressol) op 49 n. 4	Amor	Ingeborg Danz - contralt	Almut Eckels - piano	Dinsicsono
Brahms	Concert per a violí i orq. en Re M op 77 2n mov.	Amor	Orq. De París	Daniel Barenboim	Deutsche Gramophone
Britney Spears	Everytime	Amor	Britney Spears		Jive Records
Casas, Carles	El perquè de tot plegat	Alegria	Carles Casas - piano		Dinsicsono
Chopin	Estudi en do menor op 10 - Revolució	Ira	Tamàs Vasary - piano		Deutsche Gramophone
Chopin	Preludi n. 15 en re b Major	Tristesa	Martha Argerich - piano		Deutsche Gramophone
Chopin	Vals n. 3 en la menor op. 34 n. 2	Tristesa	Tamàs Vasary - piano		Deutsche Gramophone
Coulais, Bruno	Amidts the factory smoke - Nòmadas del viento	Ira	B.S.O. Nòmadas del viento	Bruno Coulais	Virgin Records

L'audició musical: un despertar emocional i creatiu

Autor	Tema	Emoció	Intèrprets	Director	Segell Discogràfic
Dead Can Dance	Frontier	Por	Lisa Gerrard - Brendan Perry		Vértigo
Debussy	Nocturns - 2n mov. Festes	Ira	Orq. De París	Daniel Barenboim	Deutsche Gramophone
Debussy	El mar - 2n mov.	Por	Orq. De París	Daniel Barenboim	Deutsche Gramophone
Debussy	El mar - 3r mov.	Por	Orq. De París	Daniel Barenboim	Deutsche Gramophone
Dukas, Paul	L'aprenent de bruixot	Por	Ulster Orchestra	Paul Willey	Dinsicsono
Dvorak	Simfonia del nou món - op. 95 - 2n mov.	Tristesa	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Evanescens	My immortal	Tristesa			
Falla	El amor brujo - De los gitanos	Por	Orq. Simf. De Londres	García Navarro	Deutsche Gramophone
Fauré	Sicilienne de Peleas i Melisandre	Amor	desconegut- Botiquín Musical		Integral
Fauré	Requiem op. 48 - Sanctus	Amor			elatus
Gabriel, Peter	Passion - 1- The feeling begins	Ira	Peter Gabriel		David Geffen Co
Gabriel, Peter	Passion - 3 - Of these hope	Ira	Peter Gabriel		David Geffen Co
Gabriel, Peter	Passion - Before night	Por	Peter Gabriel		David Geffen Co
Gabriel, Peter	Passion - Sandstorm	Por	Peter Gabriel		David Geffen Co
Grieg	Peer Gynt - El matí	Amor	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Grieg	Peer Gynt - El retorn de Peer Gynt op. 55 - 2a. Suite	Ira	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Grieg	Peer Gynt - En el palau del rei de la muntanya op. 46	Por	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Grieg	Peer Gynt - La cançó de Solveig - op. 55 1a. Suite	Tristesa	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Grieg	Peer Gynt - La mort d'Aase op. 46 2a. Suite	Tristesa	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Händel	El Messies - Aleluia	Alegria	Orq. Filarmònica de Londres	Karl Richter	Deutsche Gramophone
Händel	Música per als foc d'artifici - 4t. La réjouissance	Alegria	Orq. Cambra Anglesa	Karl Richter	Deutsche Gramophone
Händel	Salomon- L'arribada de la reina de Saba	Alegria			
Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 16 - Cry of the celts	Alegria		Ronan Hardiman	Polygram Record
Hardiman, Ronan	Lord of the dance- 8 - Spirit in the new world	Por		Ronan Hardiman	Polygram Record
Hardiman, Ronan	Lord of the dance - 10 - Lament	Tristesa	Maire Breatnach, M. Nesbitt	violins	Polygram Record
Himekami	Moonwater	Amor			
Holst	Els planetes - Mart	Ira	Orq. Simf. De Boston	William Steinberg	Deutsche Gramophone
Holst	Els planetes - Urà	Ira	Orq. Simf. De Boston	William Steinberg	Deutsche Gramophone
Holst	Els planetes - Saturn op. 32	Por	Orq. Simf. De Boston	William Steinberg	Deutsche Gramophone
Hummel	Concert per a trompeta en mi major	Alegria	Academy St. Martin in Fields	Neville Marriner	Philips
Joplin, Scott	The entertainer	Alegria	Scott Joplin		BIEM/MCPS
Khatchaturian	Gayaneh - Dança del sabre	Ira	Boston Pops Orchestra	John Williams	Philips
Klezmer	Mazel Tov - Feidman - Klezmer Celebration	Alegria	Giora Feidman - Clarinet		Pläne 88809
Knopfler	The princess Bride - The swordfight	Ira	Mark Knopfler		Vertigo
Knopfler, Mark	The Princess Bride - The cliffs of insanity	Por	Mark Knopfler		Vertigo

L'audició musical: un despertar emocional i creatiu

Autor	Tema	Emoció	Intèrprets	Director	Segell Discogràfic
Kodaly	Rellotge musical vienès	Alegria	Orq. Filarmònica Hungarica	Antal Dorati	Philips
Mahler	2a. Simfonia - Resurrecció	Ira	Orq. Filarmònica de New York	Leonard Bernstein	Deutsche Gramophone
Manson, Marilyn	Resident evil main theme	Por	Marilyn Manson		Blu-ray disc
Massenet	Thaïs - Meditació	Tristesa			
Mazzy Star	So tonight that I might see	Tristesa			
Mc. Cravery	When the Saints - Louis Armstrong	Alegria	Louis Armstrong- Trompeta		BIEM/MCPS
Messiaen	L'abisme dels ocells - Quartet per a la fi dels temps	Por			
Montsalvatge	Por el camino que no conduce a ninguna parte	Por			Ed. Teide 4t.
Mozart	Concert per a piano i orq. Num. 12 - K 414	Alegria	Orq. Filarmònica de Viena	Maurizio Pollini	Andante Prod.
Mozart	Contradansa - La batalla	Alegria	Wiener Mozart Ensemble	Willi Boskovsky	Philips
Mozart	La flauta màgica K 620 - La cançó de Papageno	Alegria	Staatskapelle Dresden	Collin Davis	Philips
Mozart	La flauta màgica K 620 - Variacions - La cançó de Papag.	Alegria	Sheryl Henze - flauta piccolo	Rie Schmidt - arranjam.	Windham hill Rec.
Mozart	Sonata en la M K 331- La Marxa Turca	Alegria	Mitsuko Uchida - piano		Philips
Mozart	Adagio en Do m y Rondó en Do M K617 armònica cristall	Amor	Bruno Hoffman - armònica cri.		Philips
Mozart	Petita música Nocturna - Romance	Amor	Filarmònica de Viena		Deutsche Gramophone
Mozart	Concert per a flauta i arpa KV 299	Amor			
Mozart	Concert per a piano i orq. 21 en Do M K 467 - 2n mov.	Amor			
Mozart	La flauta màgica - Aria de la reina de la nit	Ira	Staatskapelle Dresden	Collin Davis	Philips
Mozart	Requiem en Re m KV 626 - Confutatis	Ira	Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Mozart	Requiem en Re m KV 626 - Dies irae	Ira	Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Mozart	Concert per a Clarinet K 622 - 2n mov. - Adagio	Tristesa	Staatskapelle Dresden	Sabine Meyer- clarinet	
Mozart	Marxa fúnebre del Sr. Mestre Contrapunt	Tristesa	Marina Rodríguez - piano		Dinsicsono
Mozart	Quintet per a clarinet - 2n. Mov. Larghetto	Tristesa	Cop." Botiquin Musical"		Integral
Música Celtica	Medieval Drum Dance - New Age	Alegria	Medieval Instrumental		Audioscrobler
Mussorgsky	Quadres d'una exposició - Catacumba	Por	Orq. Simf. De Chicago	Carlo Maria Giulini	Deutsche Gramophone
Mussorgsky	Quadres d'una exposició - Gnomus	Por	Orq. Simf. De Chicago	Carlo Maria Giulini	Deutsche Gramophone
Mussorgsky	Una noche en el monte pelado	Por			
Núñez, Carlos	Amanecer - La hermandad de las estrellas	Amor	Carlos Núñez- flautas -gaita		BMG
Nyman	Memorial Requiem - fragment	Ira	Michael Nyman Band		Decca
Nyman	Memorial Requiem - inici	Ira	Michael Nyman Band		Decca
Nyman, Michael	Call me Eugene	Por	Michael Nyman Band		Virgin Records
Oldfield, Mike	In Dulce Jubilo	Alegria	Mike Oldfield (Christmas)		Virgin Records
Pachelbel	Canon - Variacions per George Winston	Amor	George Winston - piano		Windham hill Rec.
Pachelbel	Canon i giga en Re M per a 3 violins i baix continu	Amor	Filarmònica de Berlín	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Padrós, David	Vol ad Libitum - 1 - Arachné	Por	Vol ad Libitum	Jordi Rossinyol	New Contemporary Music

L'audició musical: un despertar emocional i creatiu

Autor	Tema	Emoció	Intèrprets	Director	Segell Discogràfic
Padrós, David	Vol ad Libitum - 2 - Xucla el silenci nocturn	Por	Vol ad Libitum	Jordi Rossinyol	New Contemporary Music
Padrós, David	Vol ad Libitum - 4 - Trajectòries	Por	Vol ad Libitum	Jordi Rossinyol	New Contemporary Music
Padrós, David	Vol ad Libitum - 6 - Styx	Por	Vol ad Libitum	Jordi Rossinyol	New Contemporary Music
Popper	Suite per cello i orquestra Op. 50 - 2 Gnometanz	Por	Maria Kliegel - violoncel		Naxos
Popular Catalana	Ball de Campdevàdol - Pascal Comelade	Alegria	Pascal Comelade	(Un tal jazz)	
Popular catalana	Ball de St. Blai - Pascal Comelade	Amor	Pascal Comelade	(Un tal jazz)	
Popular catalana	El cant dels ocells - Violoncel	Tristesa			Ed. Teide 4t.
Popular catalana	La dansa de Castellterçol - Pascal Comelade	Tristesa	Pascal Comelade	(Un tal jazz)	
Prokofiev	Romeo y Julieta- El baile de los caballeros	Ira	Orq. Simf. De Boston	Seiji Ozawa	Deutsche Gramophone
Prokofiev	The evil god and dance of the pagan monsters	Ira			
Prokofiev	The battle on the ice - The duel with the grand master	Ira	B.S.O The battle on the ice		
Purcell	The Fairy Queen - Dance for the Haymakers	Alegria	Les arts florissants	William Christie	Harmonia Mundi
Purcell	Música per la mort de la reina Mary - Marxa	Tristesa	Oxford Camerata	Jeremy Summerly	Naxos
Rameau	Castor et Pollux - Tambourins I-II	Alegria	Orq. Of the 18th century	Frans Brüggen	Philips
Rimsky-Korsakov	Scherzade - Hist. Del príncep Kalender op. 35	Amor	Orq. Simf. De Boston	Seiji Ozawa	Deutsche Gramophone
Rodrigo	Concert Serenata per arpa i orq. 1r. mov .Estudiantina	Alegria	Orq. Simf. De Berlín	Ernst Marzendorfer	Deutsche Gramophone
Rodrigo	Fantasia para un gentilhombre- 2 - Española y fanfarria	Tristesa	Narciso Yepes - guitarra	Odon Alonso - Or. Radi.	Deutsche Gramophone
Rodrigo	Concierto de Aranjuez - Adagio	Tristesa	Narciso Yepes - guitarra	Odon Alonso - Or. Radi.	Deutsche Gramophone
Saint Saëns	El carnaval dels animals - El cigne	Tristesa	Ensemble musique oblique	I. Veyrier- violoncel	Dinsicsono
Schönberg	Premonicions- cinc peces per a orquestra	Por			Ed. Teide 6è.
Schubert	La mort i la donzella - Quartet per a corda en re m. D810	Tristesa	Amadeus Quartet		Deutsche Gramophone
Schumann	Escenas de niños - op 15 - 1 - De países y gentes ..	Amor	Wilhelm Kempff - piano		Deutsche Gramophone
Seamus Shanon	The Lounghanes Reel	Alegria	Seamus Shanon		Oulet
Shem Tov Levi	Amud Ha'Esh - Feidman - Kassic Klezmer	Tristesa	Giora Feidman - Clarinet		Pläne 88809
Smetana	La meva pàtria - 4t. Mov.	Ira			
Spohr	Fantasia op 35 per a arpa	Amor	Claudia Antonelli -arpa		Dinsicsono
Stone Sour	Get inside	Ira	Stone Sour		Roadrunner Records
Strauss, R.	Així parlà Zarathustra- op.30 - Introducció	Ira	Filarmònica de Berlín	Karl Böhm	Deutsche Gramophone
Stravinsky	Suite n. 2 per petita orq. 4 - Galop	Alegria	CBC Symphony Orchestra	Igor Stravinsky	Sony Classical
Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Dansa Sagrada	Ira	Orq. Simf. De Londres	Claudio Abbado	Deutsche Gramophone
Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Danses	Ira	Orq. Simf. De Londres	Claudio Abbado	Deutsche Gramophone
Stravinsky	La Consagració de la Primav. - Glorificació	Ira	Orq. Simf. De Londres	Claudio Abbado	Deutsche Gramophone
Stravinsky	Pulcinella - Serenata	Tristesa	Filarmònica de Berlín		Deutsche Gramophone
System of a down-	Mezmerine - Cigaro	Ira	System of a down		Sony BMG

L'audició musical: un despertar emocional i creatiu

Autor	Tema	Emoció	Intèrprets	Director	Segell Discogràfic
Telemann	Harlequinade	Alegria			
Telemann	Concert en la m per a flauta de bec - 3r mov.	Amor	Musica Antiqua Köln	Reinhard Goebel	Deutsche Gramophone
Telemann	Concert en mi m per a flauta de bec - 3r mov.	Amor	Musica Antiqua Köln	Reinhard Goebel	Deutsche Gramophone
The Dubliners	Farewell to Ireland	Alegria	The Dublinners		Tolka Music Ltd.
Trad. Irlandesa	The Mountains of Mourne	Amor	Sunflower	Ed Hoedt - arpa	Sun 02
Txaikovsky	El llac dels cignes - Suite del ballet op 20	Tristesa	Filarmònica de Berlin	Herbert Von Karajan	Deutsche Gramophone
Vivaldi	Concert per a llaüt, dos violins ... en Re M RV93	Amor	The Parley of Instruments	Roy Goodman	Hyperion
Vlad	Callas forever - Tema	Amor	Accademia Musicale Italiana	Antonio Sechi	EMI- Odeon
Wagner	La Walkiria - Cabalgada de les Walkiries	Ira	Orq. Del festival de Bayreth	Pierre Boulez	Philips
Williams	Fantasia de Greensleves	Amor	Academy St. Martin in Fields	Neville Marriner	Philips
Williams	La llista de Schindler - Tema violí	Tristesa	Itzhak Perlman - Violí	John Williams	MCA
Williams	La llista de Schindler - Tema piano	Tristesa		John Williams	MCA
	Cacurica Baila	Alegria	Taraf de Haïdouks- violí		Discos Corason México

4 - BIBLIOGRAFIA

Els llibres que m'han inspirat a fer aquest treball són:

- BACH, E. - DARDER, P. - **Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions.**
Barcelona. Edicions 62. 2003
- BACH, E. - DARDER, P. - **Des-educa't. Una proposta per viure i conviure millor.**
Barcelona. Edicions 62. 2004
- BERNSTEIN, LEONARD - **El mestre us convida a un concert.** Madrid.
Editorial Siruela. 2002
- BETÉS DE TORO. (Comp.) - **Fundamentos de musicoterapia.** Madrid.
Editorial Morata . 2002
- CARPENA ANNA - **Educació Socioemocional a Primària.** Vic . Eumo Editorial. 2001
- CHARVET, PIERRE - **Comment parler de musique aux enfants .** Paris.
Éditions Adam Biro. 2003
- CHAUVEL, DENISE - NORET, CHRISTIANE - **Apprenez à relaxer vos enfants –
2 à 7 ans.** Paris. Éditions Retz. 2002
- DAVROU, YVES - **Comment relaxer vos enfants . 7 à 14 ans.** Paris .
Éditions Retz. 2004
- GARIBAL, GILBERT - **Émotions: mode d'emploi .** Saint Jean de Braye.
Éditions Dangles. 2005
- GLOVER, JOANNA - **Niños compositores. (4 a 14 años).** Barcelona.
Editorial Graó. 2004
- LOWEN, ALEXANDER - **La experiencia del placer. Vivencias corporales,
creatividad i bioenergética para alcanzar una vida más
plena.** Paidós
- MASHEDER, MILDRED. **Jeux coopératifs pour bâtir la paix .** Lyon.
Université de Paix. 2005
- PALOU VICENS, SILVIA - **Sentir i Crecer. El crecimiento emocional en la infancia.**
Barcelona. Editorial Graó. 2004
- RENOM, AGNÈS (coordinadora) - **Educación Emocional. Programa para Educación
Primaria (6-12 años)** Madrid - Cisspraxis. 2003
- ROMANÍ, ORIOL - **La música font de salut.** Berga. Edicions Amalgama. 1998
- SALMURRI, FERRAN - **Libertad Emocional.** Barcelona. Ed. Paidós. 2003

STORMS, GER - **101 Juegos musicales**. Barcelona. Editorial Graó. 2003

TRIAS, N. - PÉREZ, S. - FILELLA, LL. - **Jocs de música i expressió corporal**.
Barcelona Ed Parramón. 2002

WILLEMS, EDGAR - **El valor humano de la educación emocional**. Barcelona
Editorial Paidós. 2002

5 - ANNEX 1 – 5 CDs.

30 audicions AMOR
30 audicions ALEGRIA
30 audicions TRISTESA
30 audicions IRA
30 audicions POR

6 - ANNEX 2 – 1 CD.

150 audicions en format MP3

7 - ANNEX 3 – QUADERN D'ACTIVITATS

QUADERN D'ACTIVITATS

L'AUDICIÓ MUSICAL: UN DESPERTAR EMOCIONAL I CREATIU
Montserrat Amorós i Mestres

LES ACTIVITATS

Les activitats que proposo, són només això, una proposta. Cada activitat podria tenir moltes variants i serien totalment vàlides.

No he pretès amb aquest recull, crear una forma única de treballar, tancada, invariable. Ans al contrari, crec en les mil i una possibilitats de treball que pot generar el fet d'escoltar una música. Jo m'he hagut de restringir. He marcat el número deu com a fita, per a cada bloc. Ha estat per donar una coherència al treball, i no estendre'm massa, per evitar el perill de les repeticions. El que pretenc en tot moment és donar la idea; la forma, pot ser diferent cada vegada.

Així per exemple, en la relaxació, cada dia podem inventar un conte diferent: un dia ens imaginem que ve un núvol de color verd i ens va pintant cada una de les parts del cos, d'aquest color... un altre dia que ve un gegant molt alt, molt alt, i que quan ens toca una part del cos, aquesta es converteix en pedra... etc. La qüestió és aconseguir que els infants vagin relaxant les diferents parts del cos.

En l'expressió plàstica, tampoc hi he volgut entrar gaire, doncs les possibilitats són enormes, i les tècniques, les podem trobar en qualsevol llibre especialitzat. El que cal és aconseguir aquest lligam entre el que ens evoca la música i l'expressió que li vulguem donar.

Podria dir el mateix de cada un dels apartats, però no cal. La pràctica ens anirà portant propostes noves, i la mateixa creativitat dels infants també ens hi ajudarà.

Aquestes activitats, tenen diferents fonts, algunes les he practicades en cursos de ioga, relaxació, tai-txi, dansa... i les he aplicades a classe amb resultats positius, d'altres són fruit de converses amb diferents especialistes, d'altres són adaptacions a propostes fetes en llibres de jocs, i n'hi ha alguna de inventada...

Donar l'oportunitat a l'infant que s'expressi, sempre obre portes i dona sorpreses agradables.

TREBALL D'EMOCIONS AMB MÚSICA

Per tal de que els infants puguin parlar de les emocions, del que senten, del que els hi passa per dins, crec que primer de tot han de prendre consciència del seu cos, aprendre a conèixer les seves parts, aprendre a sentir si hi ha tensió o no, aprendre a conèixer-se a sí mateix.

Un cop, saben qui són, com són, què els hi passa, què senten... poden expressar, poden crear... i també poden anar vers l'altre, intentant apropar-s'hi, conèixer-lo, i intentar comprendre'l.

Si bé en un principi havia pensat preparar activitats amb la música per a cada emoció, vaig adonar-me que una mateixa activitat podia servir per a diferents emocions i vaig canviar el plantejament d'activitats que quedarien englobades en sis grups:

- RESPIRACIÓ
- RELAXACIÓ
- DESCÀRREGA DE TENSIONS
- DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL
- QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA
- RELACIÓ I COMUNICACIÓ

Els tres primers apartats són per anar prenent consciència del propi cos. Són HABILITATS per a treballar-les sovint. Per a mi són la base per a tenir una consciència emocional, per anar desvetllant aquest "estar atent" al nostre cos.

Els altres tres apartats estan formats per activitats on a partir d'escoltar una música, ajudem a l'infant a expressar, a crear, a comunicar... el què senten, són activitats que els ajudaran a ser creatius, a agafar confiança amb ells mateixos, a augmentar l'autoestima i a afavorir la relació, el respecte i la tolerància.

OBJECTIUS

Les activitats que he preparat tenen els següents objectius:

- Gaudir de la música
- Conèixer-se un mateix
- Acceptar-se tal com un és
- Augmentar l'autoestima
- Prendre consciència del propi cos
- Prendre consciència de la respiració
- Controlar l'expiració
- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular
- Aprendre a relaxar el cos
- Conèixer i descobrir l'altre
- Acceptar l'altre
- Descobrir el sentiment de pertinença a un grup
- Afavorir la cooperació
- Afavorir la tolerància i el respecte
- Prendre contacte amb els cossos d'altres companys
- Demostrar tendresa i rebre'n
- Aprendre a confiar en l'altre
- Ajudar a relaxar
- Afavorir la relació
- Afavorir la creativitat
- Comunicar-se de forma no verbal
- Improvisar moviments creatius
- Descobrir les possibilitats de moviment del nostre cos

Tots aquests objectius són bàsics a l'hora d'iniciar els nens i nenes en la introspecció, per facilitar la connexió amb les pròpies emocions i els propis sentiments i afavorir la relació amb els companys i l'expressió.

RELACIÓ D'ACTIVITATS

RESPIRACIÓ

- 1 - L'olla a pressió
- 2 - Ens inflen com globus
- 3 - La flama de l'espelma
- 4 - Pessigolles a les mans
- 5 - La papallona
- 6 - L'onada
- 7 - Respirarem
- 8 - Respiro com tu
- 9 - El cercle de la respiració
- 10- Respiració abdominal, pectoral i completa

RELAXACIÓ

- 1 - Marionetes
- 2 - La formiga
- 3 - El pèndul
- 4 - El ninot de roba
- 5 - Automassatge
- 6 - Relaxació asseguts
- 7 - La flor que es tanca
- 8 - Contraure, relaxar
- 9 - Es mou?
- 10- L'estàtua de gel

DESCÀRREGA DE TENSIONS

- 1 - Dansa africana
- 2 - "Pataleta"
- 3 - Coces
- 4 - Genolls amunt
- 5 - Molí
- 6 - Punys
- 7 - Cap i coll
- 8 - Espatlles
- 9 - Cintura i malucs
- 10- Tot el cos

DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL

- 1 - Dansem amb les mans
- 2 - Dansem la por... l'alegria...la tristesa
- 3 - Els tres nivells
- 4 - Dansa amb mocadors
- 5 - La dansa del bastó
- 6 - Dansen els cecs
- 7 - Improvisació de passos
- 8 - Contacte en parelles
- 9 - Mirall
- 10- Ombres a la paret i ombres xineses

QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA

- 1 - Colors
- 2 - Formes
- 3 - Textures
- 4 - Paraules
- 5 - Paraules - 2
- 6 - Paraules - 3
- 7 - Imatges
- 8 - Records
- 9 - El que m'agrada de mi
- 10- Imaginació

RELACIÓ

- 1 - Carícies
- 2 - Massatge a l'esquena
- 3 - Què ens diu la cara
- 4 - Descubrim el cos de l'altre
- 5 - Ajudem a relaxar
- 6 - Perdem la por
- 7 - Portem i deixem-nos portar
- 8 - La tendresa de les mans
- 9 - El somriure
- 10- La mirada

RESPIRACIÓ

La respiració és aquest acte fisiològic inconscient que ens manté en vida, és el primer intercanvi que fem amb el món exterior en el moment de néixer. Quan deixem de respirar, morim...

Normalment no som conscients de la nostra respiració, creiem que és un acte totalment mecànic, regular, que funciona seguint uns dissenys naturals inviolables. Però en els moments importants emocionalment, la respiració canvia:

- davant de situacions d'estrès tenses (conduir, fer una entrevista, por per alguna cosa...) límitem la respiració, la bloquegem.
- Quan plorem, respirem molt més de pressa...
- Amb un ensurt, o un disgust molt gran, deixem de respirar...

Aprendre a ser conscients de la nostra respiració, a controlar-la ens ajudarà en els moments de tensió, a relaxar-nos i a trobar la pau.

Els nadons i els animals respiren profundament, però amb el pas dels anys, la persona va limitant aquesta entrada d'aire, el que provoca manca d'oxigen en certes cèl·lules, i per tant envelliment i malalties.

Ensenyar a respirar o reaprendre a respirar, és retrobar l'estat natural de la salut humana. Respirant bé ens sentirem més bé.

Fer sovint exercicis de respiració a classe, és mantenir aquesta respiració completa que els infants tenen quan encara no ha estat bloquejada per tensions emocionals. Fer-los ser conscients de la respiració és donar-los eines per ser "amos" del seu propi cos, és ensenyar-los a controlar aquells moments emocionals que bloquegen la persona.

Educar la respiració, és educar la impulsivitat, la violència, l'agressió, i a la vegada és obrir canals de comprensió, d'atenció, d'expansió, de creativitat.

Aquest apartat el considero molt important per tractar les emocions de **RÀBIA** i de **POR**.

Moltes d'aquestes activitats, crec que s'haurien de fer sense música, per tal de poder concentrar tota l'atenció en la respiració. Tot i així faig sempre un suggeriment (Amor i Tristesa)

A Cicle Inicial ho plantejo a base de jocs, per tal d'anar prenent consciència. A Cicle Mitjà i Superior caldrà prendre consciència de les tres respiracions: pectoral, abdominal i completa.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la respiració.

CICLE PROPOSAT

INICIAL

AUDICIÓ

Amor 23 - Schumann - Escenas de niños.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT


Drets en rotllana, demanem si saben què és una olla a pressió.

Si no n'han vist mai cap, ho expliquem.

Es tracta de fer sortir l'aire com si fóssim una olla a pressió.

Primer inspirarem profundament (com un globus) i després farem sortir l'aire poc a poc imitant la fressa de l'olla a pressió.


Ho farem 5 vegades.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Prendre consciència de la respiració.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 


Amor 26 - Telemann - Concert
en mí m per a flauta de bec.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Drets en rotllana, posem les mans planes damunt del ventre.
Agafem aire pel nas, notem com s'infla. Comptem fins a 3, retenint-lo.
El traiem bufant per la boca.
Fem aquesta respiració 5 vegades.

Ara posem les mans al pit, en lloc d'inflar el ventre, inflarem el pit.
Comptem fins a 3, retenint-lo. Treurem l'aire per la boca.
Fem aquesta respiració 5 vegades.

Sentir la diferència. Parlar del que hem sentit.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Controlar l'expiració

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 

Amor 2 - Beethoven - Per a Elisa.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


Es pot fer amb una espelma de veritat, però també ens ho podem imaginar.

(És important fer-ho amb una espelma, almenys la primera vegada per notar la intensitat de l'expiració).

Es tracta de bufar sense apagar la flama de l'espelma.

Per tant inspirarem profundament i després deixarem anar l'aire molt lentament, fent ballar la flama, però sense apagar-la.


Aquest joc ens ajuda a controlar la sortida de l'aire.

OBJECTIUS 

- Controlar l'expiració.
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 

Tristesa 14 - Massenet - Thaïs

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Drets, en rotllana.

Posar-se una mà davant de la boca a uns 10 cms. de distància, el palmell mirant enfora.


Es tracta de bufar suaument i sentir pessigolles al dors de la mà.

Anar movent la mà per sentir-ho a diferents llocs.

Provar-ho bufant fort, i suau, a veure com ho prefereixen.

Un cop tothom ho ha experimentat, es poden posar en parelles i bufar la mà del company.


Parlar de com s'han sentit.

OBJECTIUS 

- Controlar l'expiració.
- Afavorir la cooperació.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL - MITJÀ

AUDICIÓ Amor - 4 - Bizet - Minuet de
l'ArlesienneDESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

En grups de 3 ó 4 alumnes.


Cada grup té un tros de paper de seda de color.

Diem que és una papallona que vola i que no pot caure a terra.

Cada grup ha de mantenir la seva papallona "volant" amb la seva respiració el màxim de temps possible.

A més de ser un joc de respiració, cal estar atents als companys i deixar que tots participin.

Al final podem fer una rotllana i parlar de com ha anat: si tots han participat per igual, si hi havia respecte o bé hi havia algú que dominava en el grup...

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Prendre consciència de la respiració.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 


Tristesa 1 - Albinoni - Adagio
en Sol m per a cordes i orgue.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Estirats a terra, els ulls tancats, ens concentrarem en la nostra respiració.

Tot escoltant la música, demanarem que inspirin pel nas i expirin per la boca.


Podem ajudar dient que som com una onada que puja cada vegada que inspirem i baixa cada vegada que expirem.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Prendre consciència de la respiració.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Amor 27 - Tradicional Irlandesa
The mountains of Mourne.


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Exercicis bàsics per fer conscient la respiració.

Estirats a terra, els ulls tancats, escoltar la respiració. (Els infants la primera vegada, respiraran més de pressa, o més a poc a poc, o bé faran soroll). Cal ajudar-los.

- 1- Inspirar profundament, bloquejar la respiració, i expirar. Fer-ho tres vegades, i parlar del que s'ha sentit.
- 2- Inspirar fent molt soroll, expirar fent molt soroll (3 vegades). Ara fem-ho sense fer soroll (3 vegades). Parlar-ne
- 3- Respirar molt lentament (3 vegades). Parlar-ne
- 4- Respirar molt de pressa (3 vegades). Parlar-ne
- 5- Escoltar la respiració, sense que vagi de pressa ni a poc a poc. Anar sentint les sensacions del cos.


Acabar amb una música suau i relaxant.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència de la respiració.
- Prendre contacte amb el cos d'altres companys.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ

AUDICIÓ 

Tristesa 16 - Mozart - Concert per a Clarinet.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


En parelles. Un davant de l'altre, amb els ulls tancats.

El que està al darrera posa les mans damunt les costelles de l'altre.

El de davant respira profundament varies vegades, el de darrera ha d'intentar de sentir i acompanyar la respiració del company.

En acabar la música s'intercanvien els papers.


Parlar de com s'han sentit.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència de la respiració.
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Tristesa 29 - 30 - Williams -
La llista de Schindler.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


En cercle, estirats a terra, amb el cap vers el centre.

Els/les alumnes tanquen els ulls i es donen les mans.

Han de respirar al mateix ritme que els seus companys.

Primer, normalment, després inspirant per el nas i expirant per la boca.


Quan s'acaba la música, seuen en cercle, i comparteixen el que han sentit.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Prendre consciència de la respiració.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 10 - Fauré - Sicilienne de
Peleas i Melisandre.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Aquesta activitat la podem fer drets, en rotllana per tal de poder-la explicar bé, però després es millor fer-la estirats a terra, panxa enlaire.

Primer farem la respiració abdominal, posant la mà damunt l'abdomen, inspirar i expirar 5 vegades.

A continuació la respiració pectoral, posant la mà damunt el pit, inspirar i expirar 5 vegades.

Finalment la respiració complerta, es comença inflant l'abdomen després el pit i comencem a expirar pel pit i després l'abdomen.

Fer la respiració complerta, fins que s'acabi la música i parlar de com s'han sentit.

RELAXACIÓ


Les activitats de relaxació, ajuden en els moments de tensió i nervís.

Podem practicar aquestes activitats a la classe, però també convidar als infants que les facin servir en moments en que se sentin molt nerviosos, ja sigui perquè han de passar una prova que els hi fa un cert respecte, fer quelcom que no han fet mai, anar a un lloc nou que no coneixen a ningú, un examen, una presentació oral, o bé sigui perquè estan molt excitats, enrabats amb algú, o per alguna situació que no esperaven i que realment els ha contrariat.

Si aquesta pràctica esdevé un hàbit, pot ajudar molt en el control emocional de l'infant.

Aquestes activitats les farem amb músiques ben suaus (Amor, Tristesa) Es pot acabar la classe, cada dia amb una diferent. Es pot donar les indicacions abans de posar la música, i escoltar la música en la postura determinada.


Les activitats de Relaxació van molt lligades a les de RESPIRACIÓ, que són prèvies.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 

Amor 15 - Mozart - Petita
música nocturna

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT




Drets. Imaginar-se que som marionetes. I que el nostre cos depèn d'uns fils.

El titellaire ens fa sacsejar i...

Agitar les mans, els braços, les espatlles, els malucs, les cames, els peus i al final el cap i dir amb la boca "blblblblblblbl..."


Relaxant bé la boca, les galtes i movent el cap d'una banda a l'altra.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 

Amor 28 - Vivaldi - Concert per a llaüt, dos violíns...

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

L'infant està dret. Els braços avall.


Tocar-se l'espatlla, el colze, el puny, el palmell, els plecs dels dits, el final dels dits. Fer-ho primer en un braç, i a continuació en l'altre. (Prendre consciència amb el tacte)

Després d'aquest primer contacte, quedar-se amb els ulls tancats i imaginar-se que hi ha una formiga a l'espatlla, de mica en mica va baixant fins a la punta dels dits. Ara puja dels dits fins a l'espatlla, la mestra va donant les indicacions. Primer un braç, després, l'altre. Quan arriba a l'espatlla, obrir els ulls.

Balancejar els braços, primer de dreta a esquerra i després, endavant i endarrere. La formiga es gronxa.

Els braços penjant, moure les mans. Tenim formigues a la punta dels dits les volem fer caure.


Demandar què han sentit.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL- MITJÀ

AUDICIÓ 

Amor 16 - Mozart - Concert per a flauta i arpa.


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Drets, cames separades.

Deixar caure el cap, el cos, els braços, molt lentament. Fixar l'atenció en el pes de les mans i del cap.

En aquesta posició i escoltant la música, fer un lleuger balanceig de dreta a esquerra i deixar que es vagi parant sol.


Aixecar-se lentament.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.
- Prendre contacte amb el cos d'altres companys

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ

AUDICIÓ 

Tristesa 30 - Williams . La llista de Schindler

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


En parelles. Un està assegut a terra ben relaxat i amb els ulls tancats, com si fos un ninot de roba.

L'altre l'ha d'anar movent al seu gust, per exemple, li abaixa el cap, li estira una cama, li posa una mà damunt el cap...etc.

El que fa de ninot s'ha de deixar portar, i anar sentint les diferents postures que fa el seu cos.

En acabar la música, es canvien els rols, i el que feia de ninot ha d'intentar de reproduir al company els mateixos moviments que ell ha viscut.


En parelles, compartir, com s'han sentit.

OBJECTIUS 


- Prendre consciència del propi cos.
- Prendre contacte amb el cos d'altres companys

CICLE PROPOSAT 

INICIAL- MITJÀ

AUDICIÓ 

Amor 28 - Vivaldi - Concert per a llaüt, dos violíns...

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Asseguts en rotllana amb els ulls tancats.

Anirem seguint les indicacions: Comencem posant les mans al cap, i amb les puntes dels dits fer petits tocs suaus a tot el craní sense oblidar el clatell. Després el front: amb els dits junts, les dues mans es toquen al centre i fan moviments cap enfora.

Els ulls: fer rotacions molt suaus, amb el dits.

El nas, freguem amb els dits índex, els costats.


Les galtes les freguem amb el revers dels dits.

Els llavis amb el dit índex.

Tota la cara de dalt a baix...

Es pot anar fent amb totes les parts del cos.


* Aquest massatge també es pot fer en parelles.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 1 - Bach - Cantata BWV 156.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


Aquesta activitat és per practicar en la mateixa cadira de la classe.
(per fer al començament o al final d'una sessió)

Asseguts a la cadira amb l'esquena ben dreta, les mans damunt dels genolls, el palmell de cara amunt. Els peus plans a terra.

Farem 3 respiracions profundes (complettes)

Començant pel cap anirem anomenant cada una de les parts del cos: cara, tronc, extremitats... perquè en prenguin consciència i la relaxin.


Aquesta activitat s'ha de fer quan ja tenen pràctica de relaxar el cos.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Tristesa 15 - Mazzy Star - So tonight that I might see.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



De genolls a terra, els braços al llarg del cos, els palmells de les mans de cara amunt.


Seure sobre els talons.

Baixar lentament el cap fins que el front toqui a terra, deixant els braços enrere.

Tancar els ulls.

Escoltar la respiració. Quedar-se en aquesta posició, escoltant una música suau.


Es una postura que convida a la interiorització i relaxa el cos.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Amor 23 - Schumann - Escenas de niños


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



Ensenyar bé què vol dir contraure (posar ben dur, com un nínnot de fusta) i relaxar, (deixar anar, com un nínnot de roba). Inspirar i expírar. (Això ho podem fer drets perquè es vegi bé)

Estírats a terra, cames i braços estírats i separats del cos. Començant pels dítts dels peus anar anomenant les parts del cos, fent-les contraure a la inspiració i relaxar a l'expiració. Anomenar bé les diferents parts de la cara, també.


Sentir tot el cos com sí s'enfonsés a terra, i quedar-se immòbils fins que la música s'acabí.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència de les parts del cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 27 - Tradicional irlandesa
The mountains of Mourne

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT




Estirats a terra, els ulls tancats, els braços al llarg del cos.

Amb una música molt suau, anar donant les següents instruccions:

- Pensar que el cap es mou d'una banda a l'altra. (Sí l'infant ho fa, cal anar dient pensem-ho , pensem que el cap es mou, sentim que el cap es mou, es mou, es mou...)
- Pensar que els braços es mouen, amunt i avall, ho pensem... ara d'un costat a l'altre...
- Pensar que les cames es mouen amunt i avall, i d'un costat a l'altre.
- Pensar que tot el cos es mou d'una banda a l'altra.
- Acabar dient que tot el cos reposa.


Deixar uns minuts de relaxament, i dir després que es comencin a moure lentament, abans d'aixecar-se.

OBJECTIUS 

- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a relaxar el cos.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Amor 28 - Vivaldi - Concert Llaü.
Amor 29 - Vlad - Callas for ever

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Estirats a terra, panxa enlaire. ulls tancats. Braços al llarg del cos.

Demanem que s'imaginin que són una estàtua de gel, quina postura té... el gel es blanc... fred... Ara veuen un sol radiant, que brilla molt fort i escalfa molt. Comencem a sentir l'escalfor del sol, aquest sol comença a desfer el gel. Sentim com es va desfent el cap... de mica en mica el nostre cap es va convertint en aigua... el front... els ulls... les galtes ... Hem d'anar dient lentament cada una de les parts del cos, i recordant que es va fonent per convertir-se en aigua.

Quan, ja hem arribat als peus, podem dir que ara som aigua per a regar el jardí, i d'aquí en sortiran unes flors ben boniques.

Com en cada sessió de relaxació, cal anar movent lentament les parts del cos, i finalment aixecar-se.

Podem parlar, al final, per veure com ha anat.

DESCÀRREGA DE TENSIONS

En aquest bloc hi ha activitats que ens ajuden a desbloquejar les tensions musculars.

Són activitats molt dirigides, on no hi ha gaire, o gens, possibilitat d'expressió i creativitat. Però sí crec important incorporar-les en aquest treball, és perquè faciliten el coneixement del propi cos, ajuden a desinhibir-se i són molt adequades per fer abans de les activitats de RELAXACIÓ.

Es faran amb músiques molt rítmades, on la percussió hi tingui un paper predominant. La necessitat de moure's ha de ser molt gran.

Cada activitat és per a la descàrrega d'una part concreta del cos. Es poden fer per separat, o bé combinar dues o més activitats. Si bé provoquen un cansament físic, també proporcionen una sensació de benestar final.

Cal suggerir als infants que poden fer aquestes activitats quan se sentin tensos, nerviosos, quan necessitin desfogar-se, i sobretot abans de la relaxació.

Les músiques més adequades són les de IRA, i d'ALEGRIA, segons el caire que vulguem donar a l'activitat.

DANSA AFRICANA

Descàrrega tensió - 1

OBJECTIUS

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT

TOTS

AUDICIÓ

Alegria 21 - 10 - Música celta
Ira 29 - System of a down

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Drets, en rotllana, o fent una filera.

Amb música molt ritmada, picarem els peus a terra seguint la pulsació, ara un peu ara l'altre (amb el peu ben pla a terra).

També es pot fer, seguint el ritme .

Aquesta activitat es pot fer amb filera i anar-se desplaçant, o bé en rotllana, sense moure's del lloc.

Només es mouen els peus, tot el cos ha d'estar relaxat.

"PATALETA"

Descàrrega tensió - 2

OBJECTIUS

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT

INICIAL- MITJÀ

AUDICIÓ

Ira 18 - Nyman - Memorial Req.
Ira 28 - Stravinsky - Consagra.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Estirats a terra, panxa enlaire.

Es tracta de picar amb un peu (aixecant una mica la cama i deixant-la caure) i després l'altre.

La música enèrgica ens marcarà el ritme.

El cos ha d'estar ben relaxat.

Podem acompanyar el gest amb un crit.

Va bé de fer-ho tots a l'hora.

Però tampoc està malament que cadascú vagi al seu ritme.

COCES

Descàrrega tensió - 3

OBJECTIUS

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ

Ira 22 - Prokofiev - The evil god..


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Drets, amb espai suficient al voltant, per tal de no tocar a ningú.

Anirem alternant fent coces, endavant, acompanyades d'una forta expiració per la boca, i fins i tot d'un crit.

Es pot fer primer amb una cama 10 vegades i després l'altre, o bé anar alternant les cames.


Ha de ser fort rítmic.

OBJECTIUS 

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Alegria 3 - M. Camp - Àliga ne.
Ira 21 - Prokofiev - Romeo i Jul.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT




Drets, es pot fer en rotllana.

Aixecarem la cama plegada pel genoll, alternant ara una ara l'altra, acompanyada d'una forta expiració o d'un crít.

La música ens marcarà el ritme.

MOLÍ


Descàrrega tensió - 5

OBJECTIUS 

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL- MITJÀ

AUDICIÓ 

Ira 12 - Khatchaturian - D.sabre
Ira 19 - Nyman - Memorial Req.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Estirats a terra, farem un moviment ràpid de braços aixecant i deixant caure, acompanyats amb la respiració.

Pot anar acompanyat d'un crít.

El mateix moviment es pot fer dret, procurant tenir prou espai al voltant per no tocar ningú.

PUNYS

Descàrrega tensió - 6

OBJECTIUS

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ

Ira 5 - B. Coulaïs - Nòmadas vie.
Ira 12 - Khatchaturian - D. sabre

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Drets, els punys tancats, a l'alçada de la cintura, el palmell de la mà de cara amunt.


Anirem desplegant enèrgicament ara un braç, ara l'altre, fent una rotació del braç (el palmell quedarà, cara avall).

El moviment ha de ser ràpid i acompanyat d'una forta expiració o un crit.

La música ens marca el ritme.

Cal deixar molt clar que aquest tipus d'activitat és per a descarregar tensió, mai s'ha de dirigir a un company.


La mirada ha d'estar fixada en un punt, el més llunyà possible.

OBJECTIUS 

- Afavorir la descàrrega de tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Ira 13 - Knopfler - The princess bride. The sword fight.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT SI/NO

Tírem al cap enrere, estirant bé els músculs del coll, i fem-lo baixar, tocant amb la barbeta a l'estèrnum, com si diguéssim que SI (a poc a poc, cinc vegades).
Gírem el cap, a dreta i a esquerra com si diguéssim que NO (a poc a poc, cinc vegades)

Títella

Fem penjar el cap a la dreta i a l'esquerra, com si volguéssim tocar amb les orelles a les espatlles (a poc a poc, cinc vegades).

Píntem cercles al cel

Ens imaginem que tenim un pinzell dalt del cap, i volem dibuixar cercles al cel. Fer la rotació sencera, a una banda i a l'altra (a poc a poc, cinc vegades).

ESPATLLES

Descàrrega tensió - 8

OBJECTIUS

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT

TOTS

AUDICIÓ

Alegria 5 - Cacurica Baila

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



Als infants els costa de moure les espatlles soles, sovint mouen més parts del cos. Fer-ne prendre consciència.

Fer moviment d'espatlles amunt i avall, al ritme de la música.

Endavant i endarrere. Totes dues a l'hora, o bé alternant la dreta i l'esquerra.

Acabar amb rotacions d'espatlles endavant i endarrere.

CINTURA - MALUCS

Descàrrega tensió - 9

OBJECTIUS

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT

TOTS

AUDICIÓ


Alegria 13 - Klezmer - Mazel Tov
Ira 7 - P. Gabriel - Passió 1

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Drets en rotllana.

Mans a la cintura. Flexionar el tronc (per la cintura). Lateralment (cinc vegades). Endavant i endarrere (cinc vegades).


Malucs : Endavant i endarrere (cinc vegades). Lateralment (cinc vegades) i fer la rotació completa en un sentit i en l'altre (cinc vegades)

OBJECTIUS 

- Afavorir la descàrrega de la tensió muscular.
- Prendre consciència del propi cos.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Alegria 27-30 - Trad. Irlandesa
Ira 24 - Stone Sour - Get inside

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Drets, en rotllana.

Començar desbloquejant dits i mans fent un moviment ràpid en totes direccions.

Afegir-hi colzes.

Deixar els braços relaxats, i començar amb les espatlles, i el tronc, fent moviments ràpids en totes direccions.

Deixar el tronc i braços relaxats, i començar amb els peus i les cames, fer com si els espolséssim, ara una ara l'altre

Finalment tot el cos, moure'l com si fóssim un ninot, afegir-hi el cap.

En acabar aquesta activitat, va bé fer una relaxació a terra.

DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL


Les activitats de dansa i expressió corporal serviran per expressar amb el nostre cos, allò que la música ens diu. Des de sempre i en totes les cultures, els pobles antics han manifestat el que sentien mitjançant el cos, amb danses, cants, tambors, ritmes... com una forma d'alliberament.

Podem simplement posar una música i dir que ballin, però segons l'edat se sentiran molt cohibits, o bé els moviments seran molt estereotipats, Per això és útil anar donant pautes perquè vagin descobrint les possibilitats del seu cos, i anar creant moviments bells. A mida que vagin entrant en aquesta forma d'expressió, cal anar deixant que la expressió sigui lliure.

Les activitats de dansa i expressió corporal poden ser individuals però també poden ser en parelles i en grup.

Al ballar individualment gaudim de la música i anem descobrint les possibilitats del nostre cos, creant moviments bells. Al ballar amb parelles o grups a més incorporem el moviment de l'altre al nostre, i establim una relació amb els companys (per tant també són activitats de RELACIÓ)


Per a aquestes activitats totes les músiques són vàlides, ja que cada música, farà crear uns moviments diferents. Com sempre les proposades, només serveixen de referència, però hi ha moltes músiques que poden anar bé per dansar.

OBJECTIUS 

- Descobrir les possibilitats de moviment del cos
- Afavorir la creativitat
- Afavorir la cooperació

CICLE PROPOSAT 

INICIAL - MITJÀ

AUDICIÓ 

Amor 13 -

Himekami - Moonwater


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Estirats a terra, panxa enlaire, ocupant tot l'espai, demanar que quan sentin la música, comencin a moure els dits i vagin descobrint totes les possibilitats de moviment, estirant, arronsant, doblegant ...un a un, tots alhora... cada mà independent, o bé intentant fer un diàleg amb les mans... que se les mirin, i que vagin descobrint la bellesa de les mans.

Podem donar indicacions: sóc el mar tranquil, el mar esverat, un plat d'espaguetis , un ocell que vola, un gat que esgarrapa..

*Un cop ja hem experimentat amb les pròpies mans podem anar cap a l'altre.


Drets o asseguts podem intentar de dansar amb les mans d'un company, i aconseguir de fer una dansa a quatre mans.

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat.
- Comunicar-se de forma no verbal.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL - MITJÀ

AUDICIÓ 

TOTES


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Escollir una emoció, posar una música adequada, i que els/les alumnes l'expressin amb el cos.

Es pot fer de dues maneres:

*Tot el grup tria una emoció. Es posa la música adequada i tots els alumnes dansen, expressant amb el cos l'emoció.


*Es pot fer en petits grups. Cada grup tria una emoció i l'expressa davant dels altres que l'ha d'endevinar o no.

OBJECTIUS 

- Descobrir les possibilitats de moviment del propi cos.
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

Tots

AUDICIÓ 


Amor 22 - Rímsky - Korsakov - Scherezade

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Estirats a terra, començar dansant amb la música i anar descobrint com ens podem moure, en aquest nivell tan baix.

De mica en mica anar-se incorporant, i explorar els moviments que podem fer asseguts o agenollats, només amb mig cos, per acabar finalment, drets del tot, i dansar lliurement, amb desplaçament i tot.


Podem anar donant indicacions de les possibilitats de moviment del cos: Estírrar-se, doblegar-se, sacsejar, oscil·lar, balancejar-se, inclinar-se, trontollar, girar, caure...

OBJECTIUS 

- Descobrir les possibilitats de moviment del propi cos.
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Alegria 22 - Mike Oldfield -
In dulce Jubilo

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Cada infant tindrà un mocador (és bonic amb teles fines com gases de colors), i dansarà lliurement al so de la música.


Sí veiem que el moviment és molt repetitiu podem suggerir com podem tenir el mocador, amb una mà, amb dues mans... amunt, avall... dibuixant cercles...

Aquesta activitat es pot fer primer de forma estàtica i només movent els mocadors, i després movent tot el cos.

*una variant es dansar amb dos mocadors, un a cada mà.

*Aquesta activitat també es pot fer en parelles, i anar creant una dansa que sigui diàleg de mocadors


En lloc de mocadors, podem dansar amb cintes, globus, pilotes...

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat.
- Afavorir la cooperació.
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ Amor 6 - Blake - Walking in
the air - George WinstonDESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


En parelles, cara a cara.

Cada un té l'extremitat d'un bastó col·locat al damunt del palmell de la mà oberta.

Quan sona la música, dansen, sent molt conscients de l'equilibri que han de crear entre tots dos.

L'un guia, l'altre es deixa conduir i a l'inrevés, fins que arriben a una fluïdesa total de moviments.


Quan acaba la música hi ha una posta en comú del que han ressentit.

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat
- Comunicar-se de forma no verbal.
- Afavorir la tolerància i el respecte.
- Confiar en l'altre.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR


AUDICIÓ Amor 9 - Britney Spears -
EverytimeDESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

La meitat de la classe seu en cercle a terra amb els ulls tapats, les mans obertes, damunt dels genolls.

Quan comença la música, cada alumne que no té els ulls tapats, anirà a buscar-ne un del cercle, que s'aixecarà i començarà a dansar lliurement al so de la música, l'altre l'ha d'anar seguint fent una dansa harmoniosa, només amb el contacte dels dits.

El que no s'hi veu s'ha de sentir segur, el que s'hi veu ha de procurar donar aquesta seguretat amb el contacte i a la vegada fer que el moviment de tots dos sigui harmoniós.


En acabar la música, s'asseuen tots en cercle i comenten com ha anat. Han conegut qui els ha agafat? Se sentien segurs? En harmonia?...

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat.
- Afavorir la cooperació.
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Alegria 10 - Ronan - Lord of the dance.


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



En rotllana, de cara al centre , agafats per les espatlles.

Es tracta d'anar improvisant passos amb les cames i els peus, seguint un ordre.


un alumne comença, i tots fan el mateix. A un senyal establert (amb la veu, el pandero...) improvisa el del costat i tots faran igual, i així fins que tothom hagi improvisat una forma de ballar amb les cames i els peus.

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat
- Afavorir la cooperació.
- Afavorir la tolerància i el respecte.
- Prendre contacte amb el cos d'altres companys

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Amor 21 - Popular catalana -
Ball de St. Blai - P. Comelade


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



Tres propostes per dansar en parelles:

- 1 - En parelles, només es toquen per la punta dels dits, han de dansar seguint el ritme de la música.
- 2 - En parelles, esquena contra esquena. Cal sentir els moviments del company mitjançant la columna vertebral, les espatlles, les cames... No es poden separar.
- 3 - En parelles, cal dansar mantenint sempre el contacte en alguna part del cos. tocar-se per l'espatlla, pel maluc, pel canell...


Al final, asseguts en cercle, podem parlar del que hem sentit.

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat.
- Afavorir la cooperació.
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

Tristesa 20 - La dansa de
Castellterçol - Pascal Comelade

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

En parelles, cara a cara. Asseguts a terra.


Aproximen les mans a les del company sense arribar a tocar-se, com si un mirall els separés.

Es posen d'acord per saber qui comença.

Quan sona la música el qui ha de començar, va movent les mans al ritme de la música. L'altre l'ha d'anar seguint sense tocar-se, però fent el mateix moviment de mans, talment un mirall.

*També es pot fer drets, amb tot el cos, i movent-se per l'espai.


*Aquesta mateixa activitat es pot fer, les mans encarades, però tocant-se, la sensació és diferent.

OBJECTIUS 

- Descobrir les possibilitats de moviment del propi cos.
- Afavorir la creativitat.
- Afavorir la tolerància i el respecte

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

1- Amb l'ajut d'un projector, primer descobrim els nostre cos i l'efecte que fan les ombres projectades a la paret.

Després dansem lliurement al so de la música.

2 - Amb l'ajuda del projector i una pantalla, dansem lliurement darrera la pantalla, sols o en petits grups.

La pantalla desinhibeix moltíssim.

QUÈ ENS EVOCA LA MÚSICA

Sota aquest títol acullo totes aquelles activitats que sorgeixen d'escoltar la música amb els ulls tancat (la forma, la postura... poden anar canviant per fer-ho més amè, però de totes maneres ha de ser còmoda i relaxada) i dir que escoltin la música, que la deixin entrar, que la respirin i després que es deixin portar pel que els suggereix.


Per a mí, és L'ACTIVITAT BASE, (la que ha motivat tot aquest treball) la que simplement fa expressar als infants allò que evoca la música.

Podem donar pautes:

- Posar color a la música
- Paraules
- Imaginar una història
- Un fet que t'ha passat
- Una aventura
- Una imatge
- Pensar en algú de la família
- Pensar en algú de l'escola
- Associar amb fotografies
- Associar amb obres d'art
- Un record agradable o desagradable (segons la música)
-

El resultat del que els hi ha suggerit el podem compartir, verbalment, per escrit, plàsticament.


Aquestes activitats es poden fer amb totes les músiques. És l'apartat que he posat més sovint "TOTES". Cada emoció pot donar resultats molt diferents en cada una de les activitats. Crec que és molt positiu treballar-ho amb audicions que siguin d'emocions diferents.

OBJECTIUS 

- Associar la música a un color
- Afavorir la tolerància i el respecte
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


Asseguts a terra, amb les cames flexionades, farem unes quantes respiracions per relaxar bé el cos.

Demanearem que escoltin la música amb els ulls tancats, i que intentin de posar color a la música.

En acabar la música podem:

Dír quin color ens ha suggerit i:


- 1 - Fer un dibuix amb el color que ens ha suggerit. (ceres, pintures...) Es torna a posar la música, mentre estan dibuixant.
 - 2 - Tenir molts papers de colors i fer-ne un collage col·lectiu.
 - 3 - Fer un mural col·lectiu o per grups, amb pintura, cadascú pinta del color que l'hi ha suggerit la música.
- ...

OBJECTIUS 

- Associar la música a una forma.
- Afavorir la tolerància i el respecte
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Estirats a terra, panxa enlaire, fer tres respiracions per tal de relaxar bé el cos. Tindran tots, un llapis i un paper.


Demanarem que escoltin bé la música i l'associïn a una forma: punts, línies, quadrats, cercles, qualsevol tipus de polígon, etc.

En acabar la música, escriuen el nom en el paper i dibuïxen de forma esquemàtica, la forma que han pensat.

Es recullen els papers i es fan grups segons les formes.

Cada grup haurà de fer un mural (pintura, collage) amb les seves formes.


També se'ls hi pot donar fang o plastilina i representar-ho individualment.

OBJECTIUS 

- Associar la música a una textura.
- Afavorir la tolerància i el respecte.
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ- SUPERIOR

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Fer grups de 3-4 alumnes.

Cada grup tindrà diversos materials amb textures diferents: papers, robes, suro, porex-pan, metall, fusta....


Fan una descoberta dels materials a nivell de tacte.

Deixant els materials, demanarem que tanquin els ulls i que facin tres respiracions complertes, per tal de relaxar el cos.

Es tracta de posar una música, escoltar-la amb els ulls tancats i relacionar-la amb una textura diferent. Cada grup dirà amb quin material l'ha relacionat (poden ser més d'un, pot ser que no es posin d'acord, que cadascú tingui una visió diferent, cal acceptar-ho)

A continuació es farà amb una altra audició ben diferent i amb una tercera..


Cal posar molt d'èmfasi que es normal que tinguem sensacions diferents i que totes són respectables.

OBJECTIUS 


- Associar la música a una paraula
- Afavorir la tolerància i el respecte
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Grups de 4 persones. Cada grup té un full on hi constin tres apartats: NOMS, ADJECTIUS, VERBS. Cada membre del grup té un llapis.

Es tracta d'escoltar la música i escriure les paraules que ens suggereixi.


Es pot dirigir, dient, ara pensareu en noms: de lloc, persones, objectes... cadascú ha d'escriure, almenys una paraula.

Ara pensareu en adjectius: colors, qualitats...

Ara pensareu en verbs: què passa, que s'hi pot fer...

Un cop s'ha acabat la música, es llegeixen les paraules, i es demana que cada grup inventi una història que hi surtin les paraules escollides.


Es farà una lectura de la història, amb la música de fons.

OBJECTIUS 

- Associar la música a una paraula
- Afavorir la tolerància i el respecte
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Necessitem papers de 3 colors (tants com alumnes hi hagi o més) retallats a una mida de 3X10 cms. A cada color li assignem un tipus de paraula. Per exemple: groc, noms; verd, adjectius; vermell, verbs.

Cadascú té un paper de cada color i un llapis.


Caldrà escoltar la música (de forma còmoda i relaxada) i escriure en el paper del color corresponent, la paraula que ens suggereixi la música.

En acabar l'audició es recullen tots els papers per colors, es barregen, i es tornen a repartir; cadascú té un paper de cada color (diferent del que ell ha escrit). Es tracta de fer una frase amb les tres paraules que s'han assignat.

Es pot simplement dir la frase que s'ha pensat.

O bé es poden escriure i quedar recollides en un mural.


Després, tornar a escoltar la música i cadascú pot dir amb quina frase identifica més bé la música.

OBJECTIUS 

- Associar la música a una paraula
- Afavorir la creativitat

CICLE PROPOSAT 

SUPERIOR

AUDICIÓ 

TOTES


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Cadascú té un full de paper i un llapis.

Es tracta d'escoltar la música de forma relaxada, i escriure TOTES les paraules que ens suggereixi.

En acabar podem proposar d'escriure un POEMA amb les paraules que ens ha suggerit la música.


Si escriure un poema és massa difícil, podem proposar d'escriure una història.

OBJECTIUS 


- Associar la música a una imatge
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

TOTES

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 


Per associar la música a una imatge, cal tenir un bon recull d'imatges:

- fotos de paisatges.
- fotos de persones amb diferents expressions o diferents accions.
- reproduccions de quadres, escultures, obres d'art.
-

Farem grups de 3-4 alumnes. Cada grup tindrà un bon nombre d'imatges, que les col·locaran de manera que es vegin totes (poden ser imatges per temes, o bé barrejades). Escoltaran una música en silenci, i els ulls tancats. En acabar la música miraran cada una de les imatges per veure quina es relaciona més bé amb la música que han sentit.

Cada grup dirà, quina o quines imatges han escollit i perquè. (Respectar molt la diversitat d'opinions)


Es pot fer dues o tres vegades amb músiques d'emocions diferents.

OBJECTIUS 

- Associar la música a un fet, persona, record.

CICLE PROPOSAT 

TOTS

AUDICIÓ 

TOTES


DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



Asseguts de forma relaxada. ulls tancats.

Direm que escoltin bé la música, a veure si els hi porta algun record.
Es pot fer amb diversos tipus d'emocions. Podem donar indicacions: ens pot recordar una persona (amor), algun fet que ens va passar (por, tristesa, alegria) una vegada que ens varem enfadar molt (ira)... o bé deixar que recordin el que surtí...


Podem compartir el que la música ens ha evocat, o no.

OBJECTIUS 

- Conèixer-se un mateix.
- Afavorir l'autoestima.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 5 - Blake - The Snowman
Amor 19-20 - Pachelbel - Canon

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT




Asseguts de forma relaxada. ulls tancats

Escoltar la música i cada infant intentarà de veure's ell mateix, com si estigués al davant, dret, de cara. Com porta els cabells, com va vestit... També veure's d'esquena.

Un cop s'han visualitzat bé físicament, pensar:

- El que m'agrada de mí és...
- Jo sóc capaç de...


En acabar la música, escriure-ho en un paper, i després fer una relaxació amb aquest sentiment positiu cap a un mateix.

OBJECTIUS 

- Afavorir la creativitat.
- Associar la música a un fet imaginari.
- Afavorir la tolerància i el respecte.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Por 15 - Ronan - Lord of dance
Alegria 19 - Mozart - variacions

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Grups de 6 a 8. Estirats a terra, en forma d'estrella.

Cal estar ben còmode i relaxat.

S'escolta una música bastant animada, i cadascú s'ha d'imaginar que està fent alguna cosa amb el grup, que li evoqui la música (una excursió, un safari, en una barca...) i si pot ser que s'imaginí què fa cada personatge.

Quan s'acaba la música, parlar-ne.

RELACIÓ

En aquest apartat hi ha aquelles activitats que serveixen per a comunicar-nos de forma no verbal, mitjançant la mirada, el gest, el somriure, el massatge... (les activitats de dansa en parella i grup, també podrien estar aquí).


Són activitats introspectives i expressives a la vegada, ja que d'alguna manera hem de mirar endins abans d'anar cap a l'altre i al mateix temps hem de comunicar i expressar amb els ulls, les mans, el tacte...

Però el que és realment essencial en aquest tipus d'activitat és la relació que s'estableix entre els infants a l'hora de fer-les.

Són activitats que afavoreixen el contacte físic, sense ser agressiu, i demostren la tendresa que tots portem a dins, però que sovint no es manifesta.

També són activitats que ajuden a confiar en l'altre, a abandonar-se (sovint hi ha infants que hi ofereixen resistència), per això crec que és important treballar-ho. Aquesta confiança a nivell corporal, beneficiarà la confiança a altres nivells.

Les músiques més adients per aquests tipus d'activitats són les d'AMOR.

OBJECTIUS 

- Prendre contacte amb el cos d'altres companys
- Afavorir la relació

CICLE PROPOSAT 

INICIAL

AUDICIÓ 

Amor 1 - Bach - Cantata BWV 156.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

El/la mestre/a no ho pot fer a tots els infants. Per tant ha d'anar donant les indicacions. Però com que va bé que ho vegin, primer ho farà a un infant, mentre ho va explicant, així tots ho poden veure i serà més fàcil l'hora de fer-ho.

Es posaran per parelles, un estirat a terra i l'altre anirà fent el que la mestra vagi indicant. La música molt suau.

Acariciar les galtes, amb tres dits i moviment circular.

Agafar-li una mà i acariciar-li el palmell, després el sobre, i pujar una mica cap el braç, fins al colze.

Acariciar els ulls i el front, suaument.

I per acabar, de nou les galtes. Quedar-se un moment quiets, i quan acaba la música, canvien els rols.

MASSATGE A L'ESQUENA

Relació - 2

OBJECTIUS

- Prendre contacte amb el cos d'altres companys
- Afavorir la relació

CICLE PROPOSAT

INICIAL - MITJÀ

AUDICIÓ

Amor 2 - Beethoven - Per a Elisa

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

En parelles. Asseguts a terra, l'un davant de l'altre.


Al so de la música el mestre va donant indicacions per tal de fer un massatge a l'esquena:

- començar, prenent consciència de tot l'espai de l'esquena amb la mà plana.
- picar amb les puntes dels dits suament de dalt cap a baix, resseguint bé la columna.
- picar delicadament amb les mans perpendiculars, ara una, ara l'altra.
- finalment fregar amb la mà plana.

Canviar el rol.

El massatge a l'esquena, també es pot fer tots drets en rotllana, l'espatlla esquerra al interior del cercle. Tothom fa el massatge al del seu davant, i al mateix temps el rep del qui té al darrera.


El massatge a l'esquena també es pot fer amb pilotes petites.

OBJECTIUS 

- Comunicar-se de forma no verbal.
- Afavorir la relació.

CICLE PROPOSAT 

INICIAL - MITJÀ

AUDICIÓ 

Amor 23 - Schumann - Escenas de niños - 1-

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT




En parelles. Asseguts davant per davant.
 un alumne fa de mirall de la cara de l'altre.
 S'han de mirar als ulls.

Després d'estar uns moments seriosos, un comença a fer cares amb expressió que l'altre ha d'imitar.

La música pot ajudar a fer expressions diverses, o bé el/la mestre/a pot anar donant indicacions: trist, alegre, sorprès, espantat...

Canviar els rols.

OBJECTIUS 

- Prendre contacte amb el cos d'altres companys.
- Afavorir la relació.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ

AUDICIÓ 

Amor 18 - C. Nuñez - Amanecer
Amor 28 - Vivaldi - Con. Llaüt

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

En parelles.

La música molt suau.

Un estirat a terra, cara amunt, ben relaxat, amb els ulls tancats.

L'altre va prenent consciència del cos del seu company: primer el cap, la cara, el coll, els braços, les mans...

Es tracta d'anar posant les mans en cada una de les parts del cos, simplement, deixant-les una estoneta, sense prémer ni moure, simplement, estar-s'hi.


El/la mestre/a va donant les indicacions.

Cuidar molt de no fer mal.

Quan ja ha passat per tot el cos, l'alumne posa el cap damunt del pit i intenta de sentir el batec del cor de l'altre.

Parlar de com s'ha sentit cadascú, i canviar de rol.


Després de fer-ho, fer una posta en comú del que hem sentit, tan a l'hora de fer-ho com de rebre-ho.

OBJECTIUS 

- Prendre contacte amb el cos d'altres companys
- Afavorir la relació

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 26 - Telemann - Concert en mí m per a flauta de bec.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Grups entre 5 i 6 alumnes.


Un/a de cada grup s'estira a terra panxa enlaire, ben quiet amb els ulls tancats.

Els altres han d'ajudar a relaxar-lo fent-li petits massatges, acariciant lentament...

Cada un s'ocupa d'una zona concreta: cara, braços i mans, cos, cames i peus...

Quan s'acaba la música, restar un moment en silenci i parlar de com s'ha sentit (el que rebia).


Aquesta activitat es pot fer diferents dies fins que tots els alumnes hi hagin passat.

OBJECTIUS 

- Confiar en l'altre
- Afavorir la cooperació

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Por 12 - 13 - Peter Gabriel -
Passion

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



En parelles.

Una música de por.


Un porta una bena als ulls. L'altre fa de guia.

Agafats amb la mà i tot l'avantbraç en contacte, han d'anar-se desplaçant.

Caminant, accelerant, corrent.

Cal que el que porta els ulls tapats confiï amb l'altre.


En acabar es canvien els rols.

OBJECTIUS 

- Prendre contacte amb el cos d'altres companys.
- Afavorir la relació.
- Comunicar-se de forma no verbal.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 29 - Vlad - Callas forever

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

En parelles.

Drets un davant de l'altre, les cames una mica obertes.


La mà dreta agafa el canell de la mà esquerra (pròpia).

La mà esquerra agafa el canell de la mà dreta del company, quedant ben agafats.

Es tracta d'anar dibuixant cercles, amb les mans agafades, sense moure els peus de lloc, si la música és lenta, els moviments seran lents, si és dinàmica, més ràpids.

No hi ha ningú que porti la iniciativa, l'han de dur entre tots dos, posant-se d'acord amb el tacte.


En acabar la música, parlar de com s'han sentit, qui "manava més", si era fàcil deixar-se portar. Després fer la posta en comú.

OBJECTIUS 

- Prendre contacte amb el cos d'altres companys
- Afavorir la tendresa.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 8 - Brahms - Concert per a violí i orquestra.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

Dividirem la classe en dos grups.

Formaran dos cercles un dintre de l'altre.


El cercle de dins s'asseurà amb les cames creuades, mirant al cercle de l'exterior. Una bena els hi tancarà els ulls.

Al so d'una música tendra, els del cercle exterior voltaran.

A un senyal establert (pandero, picar de mans...) s'asseuran davant d'un alumne que ja seu, i mostraran la tendresa de les seves mans, acariciant els cabells el front, la cara... quan s'acaba la música, s'aixequen i se'n van.

Es canvien els rols i es torna a fer tota l'activitat.


En acabar, s'asseuen en rotllana i comparteixen el que han sentit, tan quan rebien com quan donaven tendresa.

OBJECTIUS 

- Comunicar-se de forma no verbal.
- Afavorir la relació.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 27 - Trad. irlandesa
The Mountains of Mourne

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT



Asseguts en rotllana. El mestre o la mestra comencen l'activitat.


Passejarà la mirada per tots els i les alumnes.

En un moment donat aturarà la mirada, i somriurà mirant-lo directament als ulls.

Aquest o aquesta li tornarà el somriure.

A continuació és ell ella qui ha de passar el somriure a un altre.


I així successivament.

OBJECTIUS 

- Comunicar-se de forma no verbal.
- Afavorir la relació.

CICLE PROPOSAT 

MITJÀ - SUPERIOR

AUDICIÓ 

Amor 30 - Williams - Fantasia de Greensleves.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT 

En parelles, asseguts, un davant de l'altre.

Posar una música suau, i intentar de comunicar-se amb la mirada.

Mirar als ulls, intentar de descobrir com són, de color, de forma, de mida, d'expressió: són tristos, alegres, expressen cansament...

Hem de dir que si venen ganes de riure, és normal, però les hem de deixar passar i intentar de tornar-nos a posar seriosos.

Parlar amb la parella del què hem vist i hem ressentit, i fer una posta en comú amb tot el grup.