

TREBALL DE CAMP.

*"Quan jo tenia cinc anys
Margie Gahn em va dir:
no tens gràcia per a participar
a la meva classe de dansa,
però has de MIRAR
Jo trobava que ballava bastant bé.*

*Quan tenia nou anys,
la senyoreta Laughinghouse em va dir:
No ets entonada per a participar
a la meva classe de cant,
però has d'ESCOLTAR.
Jo trobava que cantava bastant bé.*

*Quan tenia quaranta i set anys,
Pearl Levine em va dir:
No estàs evolucionada per a participar
en el meu grup d'elevació de la consciència,
però pots venir d'OIENT.
Jo trobava que ho feia bastant bé.*

*Si m'haguessin dit
vine a ballar amb nosaltres...
vine a cantar amb nosaltres...
oooooooooooooooohhhhhhhhhhh,
Què diferent haguès estat!"*

JUDITH MORLEY, a *"Miss Laughinghouse
and the reluctant mystic"*.

Introducció.

Aquest treball de recerca conté un apartat dedicat a una intervenció escolar amb tècniques de Musicoteràpia. L'objectiu d'aquesta tasca és posar en pràctica diferents tècniques i ajudar a millorar en el rendiment escolar a un determinat grup de nens. A aquesta intervenció es tracta d'aprofitar les qualitats de la música per a la maduració personal dels alumnes tractats.

El primer moment del treball de camp ha estat el coneixement dels nens/es, dels seus problemes, de les seves carències, de les seves possibilitats i potencialitats. Els exercicis que s'han aplicat a aquests nens no constitueixen un receptari de fórmules màgiques, sinó que són una proposta d'actuació que requereixen molta observació per part de l'animador en les reaccions dels alumnes durant les sessions. Només a partir d'aquestes reaccions s'escolliran noves activitats per a reforçar aspectes o eliminar conductes no desitjades.

Es va escollir un grup d'alumnes de P-5 d'una escola pública de Cerdanyola del Vallès. És un centre de barri on estan escolaritzats nens d'un mitjà socio-cultural baix i de famílies treballadores. Va semblar interessant treballar sobre l'últim curs d'Educació Infantil perquè el procés d'aprenentatge de la lectoescriptura comença en aquests moments, i la incidència sobre infants amb dificultats cognitives podria ser d'una gran

ajuda. En aquests moments, tal i com els alumnes realitzin aquest procés i durant tot el cicle inicial, els/les nens/es es formaran una autoimatge d'ells mateixos que repercutirà en tota la seva escolaritat posterior.

Donat que aquest procés de formació de l'autoestima escolar, sobre les pròpies capacitats, comença a formar-se en aquesta edat, va semblar interessant ubicar la intervenció en aquest curs.

1.ETAPES DE LA INTERVENCIÓ ESCOLAR.

La intervenció escolar va aplicar-se seguint aquest ordre:

- 1.1. Delimitació del grup de nens amb dificultats.
- 1.2. Observació dels nens a la classe.
- 1.3. Concreció d'objectius a treballar.
- 1.4. Consideracions tècniques.
- 1.5. Preparació i cerca de les tècniques adequades per a treballar els objectius.
- 1.6. Implementació de les tècniques.
- 1.7. Avaluació.

1.1.Delimitació del grup de nens/es amb dificultats.

Es va procedir a fer una primera entrevista amb la mestra tutora on es van enumerar els infants amb més dificultats per seguir el ritme escolar i que presentaven més problemes emocionals que els dificultava el seu procés d'aprenentatge.

No es va parlar dels problemes dels nens que intuïa la mestra, sinó només un inventari del nom dels alumnes per després poder-los observar més lliurement sense prejudicis previs.

1.2.Observació dels nens/es a la classe.

Donat que l'edat dels nens era molt baixa (cinc i sis anys), es va descartar la possibilitat d'aplicar un text d'emocionalitat (en concret el SPQ-A), ja que no existeix al mercat res idoni per aquesta edat.

Es van elaborar tres graelles d'observació personalitzades en les que es contemplaven els següents aspectes:

- ✓ emocional
- ✓ social
- ✓ cognitiu.

Cadascú d'aquests aspectes estaven marcats amb unes accions d'observació úniques i que sempre eren les mateixes. Les graelles creades són les que s'indiquen a la pàgina següent.

EMOCIONALS

	A	B	C	D	E	F	G	H
Agressivitat								
S'ha barallat verbalment								
Ha insultat								
Ha pegat								
Tolerància a la frustració								
Correccions del mestre acceptades								
Fa fila								
Sap esperar l'atenció del mestre								
Segueix norma del WC								
Soletat								
Els altres nens li donen la mà								
Parla amb els companys								
Juga amb els companys								
És demanat per jugar								
Hiperactivitat								
S'aixeca de la cadira								
Camina per la classe								
Atén les explicacions								
Manté la mirada quan se li parla								
Està tens a la classe								
Seu correctament a la cadira								
Escolta els companys								

SOCIALS

	A	B	C	D	E	F	G
No es recorda de fer el seu càrrec							
Saluda al mestre							
Saluda als altres nens							
Es disculpa quan molesta							
Ajuda als companys							
Participa en les converses							
Coopera amb els companys							
Participa en les activitats grupals							
Respecta el torn de paraula							

COGNITIUS

	A	B	C	D	E	F	G	H
Nivell de comprensió								
Entén explicació mestre								
Escolta els companys								
Concentració								
Manté l'atenció davant les explicacions del mestre								
Es cansa en feina escrita								
Extensió de l'atenció								
Acaba les feines								
Memòria								
Retén poemes								
Apren cançons								
Apren dites								
Articulació de fonemes								
Articula algun fonema malament								
Articulació més d'un fonema incorrectement								
Estructura llenguatge oral								
Se li entén el discurs oral								
Se li entén una frase								
S'ordena temporalment el discurs								
Temps								
Sap el dia, mes i any								
Reconeix la part de dia								
Sap l'horari d'activitats								

L'observació es va fer seguint aquestes pautes:

- ✓ El primer dia es va observar a la classe per comprovar que la graella era vàlida. Un cop verificada la seva validesa es van fer tres observacions durant tres dies seguits.
- ✓ S'observaven els tres aspectes a la vegada (cognitiu ,emocional i social)fent servir fulls diferents per cada dia.
- ✓ El temps d'observació va ser de quaranta cinc minuts , i sempre a l'aula. Es va decidir així perquè era el temps que durarien les sessions de musicoteràpia, i perquè la intervenció es faria dins de l'aula de música.

A la graella les fileres indiquen els aspectes a observar en els alumnes i les columnes els nens a observar (van marcats per la lletra A,B,C,...).

Posteriorment es va procedir al buidatge dels ítems i a comptabilitzar aquells que es repetien més per a poder redactar els objectius a treballar.

Un cop ja s'havien observat els nens quatre dies a la classe es va fer l'entrevista amb la mestra..La tutora va contestar en entrevista oral els ítems plantejats a la graella i es va fer una redacció de la situació particular de cada nen del grup de vuit.

De l'entrevista i l'observació es va decidir treure un nen del grup per considerar que la seva problemàtica no era tan acusada com en els altres, i es va acotar a set el número d'infants sobre els quals intervenir.

Aquesta avaluació inicial va dur cap a la definició dels objectius referencials i operatius. Abans, però, de continuar enumerant aquests objectius s'especifica a continuació la situació inicial de la qual partien aquests infants:

Nen/a A

Infant nerviós i agressiu, amb freqüents insults verbals als companys/es.
Mai seu correctament a la cadira, té una postura corporal incorrecta davant el treball.
No és acceptat/da per la resta dels companys.
Només té una amiga.
No manté l'atenció davant les explicacions del mestre, ni davant els companys.
No participa a les converses.
Li costa entendre les explicacions i no fa la feina correctament.
És nerviós/sa i bellugadís/ssa.
No té un discurs oral correcte, ni s'expressa amb claretat.
Com a element positiu destacarem que li agrada ajudar al mestre.

Nen/a B

Presenta una gran inseguretat davant la feina .
S'angoixa amb molta facilitat.
És molt lent .
No manté l'atenció davant les explicacions del mestre.
Tret positiu: està acceptat pels altres companys/es.

Nen/a C

No atén les explicacions del mestre.
No escolta els companys.
És molt lent en les feines i li costa acabar-les.
És molt tranquil.
No participa en les activitats de grup.
No parla amb la mestra, ni tampoc amb els companys.
És rebutjat pels companys.
Li costa entendre el català.
Tret positiu: no és agressiu.

Nen/a D

Mostra inseguretat davant la feina escrita.
Li costa dominar la motricitat fina per l'escriptura.
Està ben acceptat pels altres companys/companyes.
Es baralla amb facilitat , és agressiu verbalment i físicament.
Entén les explicacions del mestre, encara que li costa transcriure el missatge que ha donat el professor al paper.
Tret positiu: l'acceptació dels companys i companyes, no és rebutjat.

Nen/a E.

No és agressiu ni verbalment ni físicament.
És molt lent per a fer les feines.
Mostra una concentració molt baixa amb tendència a la dispersió.
És cohibit, no s'atreveix a expressar la seva opinió , ni els seus treballs.
Tret positiu: està acceptat pels altres companys.

Nen/a F.

És tímid.

Presenta una hipotonia en la seva postura corporal.

No manté mai la mirada quan explica el mestre, o els companys.

Baix rendiment escolar.

Tendència a la soletat.

Els companys no l'accepten.

Tret positiu: malgrat que sembla no escoltar, normalment entén les ordres i explicacions del mestre.

Nen/a G.

És agressiu físicament i verbalment.

És molt nerviós, li costa mantenir la postura a la classe.

No manté l'atenció durant les explicacions del mestre ni dels companys.

No entén les explicacions del mestre.

Tret positiu: com és un nen/a àgil i dotat pels jocs esportius ,la resta dels companys l'accepten molt bé i freqüentment juga un rol de líder dins del grup.

1.3. Definició d'objectius.

Per a definir els objectius operatius el problema principal a considerar va ser la heterogeneïtat del grup format, ja que conviuen en aquest grup mancances oposades entre els diferents nens:

- ✓ Nens/es nerviosos i nens/es trànquils.
- ✓ Alumnes amb una certa hipotonia i dificultat en la postura corporal
- ✓ Líders de grup ,amb nens/es no acceptats.
- ✓ Infants amb dificultat de motricitat fina, amb d'altres que no presentaven problemes en aquest aspecte.
- ✓ Tendència a la soletat en algun nen
- ✓ Només alguns nens presentaven dificultat per reconèixer les parts del dia .

Com a trets comuns en tots ells es va observar:

- ✓ Inseguretat.
- ✓ Dificultats d'atenció .
- ✓ Dificultats de concentració.
- ✓ Llenguatge verbal poc elaborat.
- ✓ No mantenen la mirada durant l'explicació de la mestra o d'un company.
- ✓ Manca d'ubicació en el dia, mes i any. No localitzen el dia segons l'activitat que facin.

Els objectius que s'han de definir han de ser a la vegada particulars per a cada nen/a i grupals. Això comporta una dificultat important per al treball terapèutic ja que marca una dinàmica d'activitats pensades per a cada alumne en particular i algunes com a grup.

A banda també es pensa que aquests nens necessiten un espai on poder desenvolupar alguns aspectes que sembla que ni l'escola ni la família els pot oferir:

- ✓ Un espai per a treure tensions (ja que aquest paper de contenció que hauria de fer la família és molt difícil que ho puguin fer els pares per les dificultats de temps de dedicació als fills, i serenitat en la seva relació).
- ✓ Un lloc on sentir-se escoltats (a l'escola no hi ha un temps individualitzat per la massificació de les aules, i potser a les famílies tampoc perquè l'horari laboral dels pares és molt llarg com per a mantenir relacions més llargues amb els fills).
- ✓ Un espai on puguin ser creatius, on les coses que facin no estiguin ni bé ni malament, sinó que l'important sigui el procés i es puguin tenir experiències d'èxit. (A

l'escola li és molt difícil dur a terme aquest treball perquè necessita un tracte individual i no en gran grup).

Els objectius queden definits de la següent manera:

Objectius operatius comuns, o de grup.

1. Augmentar la confiança en sí mateixos:
 - reduir l'ansietat: alliberació de les pulsions i l'energia reprimida, conducta de descàrrega i de control d'impulsos
 - fomentar l'expressió oral i millorar-la.
2. Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
3. Treballar destreses socials:
 - saludar, disculpar-se, respectar el material, respectar el company.
 - aprendre a ser sensibles amb els companys i acceptar-los.
4. Incidir sobre la tolerància a la frustració.
5. Aprendre a situar-se en el temps.
6. Educar amb la música com un element de cultura, de goig estètic i d'oci.
7. Integrar posteriorment aquests nens mes rebutjats al seu grup.

Objectius operatius individuals.

1. Estabilitzar el tempo del nen (nerviosisme- apatia).
2. Induir a la relaxació.
3. Millorar la motricitat fina.
4. Millorar el control tònic-emocional (hipotonia).
5. Integració del grup, acceptació i satisfacció.
6. Fomentar pensaments positius respecte a un mateix.

1.4. Consideracions tècniques.

Amb tot el que ja s'ha anat observant i de les entrevistes fetes amb la mestra calen unes consideracions generals a l'hora d'establir la metodologia de treball:

✓ Establir activitats adequades per tal que els nens puguin assolir experiències d'èxit per augmentar la seva autoestima.

✓ Prioritzar el treball amb el cos per tal d'arribar a estats de relaxació.

Tot seguint aquests principis l'estructura de les sessions seguirà aquest esquema:

1. Cançó de benviguda.
2. Activitats de moviment, centrada en el treball corporal.
3. Activitat instrumental, on només entra una part del cos. Es faran activitats dirigides i activitats d'improvisació.
4. Cançó.
5. Acomiadament amb una cançó específica per a dir adéu.

L'audició no es començarà al principi per la dificultat dels nens cap a la concentració, encara que l'objectiu final és arribar a l'escolta total per a treballar l'atenció. Després

d'algunes sessions es començarà l'activitat d'audició amb consignes o jocs , que paulatinament s'aniran reduïnt per arribar a l'escolta total i relaxada.

Amb els jocs rítmics, jocs dansats i dansa lliure es buscarà una expressió corporal per ajudar a treure tensions , alliberar energia i controlar impulsos. També els nens més apàtics poden millorar la seva hipotonia. Progressivament al llarg de les sessions s'anirà cap a moments de més relaxació.

La dansa popular no es farà servir (malgrat els múltiples avantatges que presenta per la coordinació, lateralitat i orientació espacial) perquè els moviments molt específics i quadrats en les frases musicals poden originar frustracions i inhibicions no desitjables en aquests moments.

2.DESCRIPCIÓ DE LES SESSIONS.

"La música és un mitjà de fer entrar al nen feble a un món on no n'hi ha ni babau, ni llest, ni gran ni petit,... dóna un benestar i permet percebre un un so que el nen estima i que el cor troba melodiós".

(TH. HIRSCH).

A aquest apartat es descriurà l'evolució de les sessions i les activitats aplicades.

Les sessions es van fer a una aula de música i durant dos trimestres dos dies a la setmana.

Es van dissenyar unes activitats per assolir els objectius proposats i un cop acabada la sessió es portava un diari de grup on s'anotava immediatament les incidències de la sessió i les reaccions dels nens. A partir d'aquestes reaccions i comportaments es dissenyaven noves activitats per la propera vegada.

Per tant, el procés educatiu i terapèutic era totalment creatiu, ja que no hi havia fórmules úniques sinó que la dinàmica de grup que es creava i els comportaments dels individus portaven al animador cap a l'aplicació d'unes tècniques o bé d'unes altres.

Aquestes intervencions comporten una gran feina de preparació i de reflexió posterior per a conduir les sessions d'una forma exitosa. No hi ha cap programa escrit , com pot haver-ho quan el mestre ensenya una assignatura, sinó que hi ha uns objectius a assolir sense cap camí escrit i on el camí es fa tot caminant .

Seguidament es farà una descripció de les sessions.

Sessió 1.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com de benvinguda.
- Reforçar la memòria.
- Millorar l'expressió i la vocalització.

Activitat 1:

S'entra a la classe cantant la cançó "Saludem amb la mà", que serà per sempre la cançó de benvinguda. Tots/es es saluden a mida que la canten amb la mestra.

■ SALUDEM AMB LA MÀ ■

Sa - lu - dem amb la mà, sa - lu -
dem amb la mà, sa - lu - dem amb la
mà, per co - nei - xen's mi - llor i sa - lu -
dem i sa - lu - dem i sa - lu - dem i sa lu
dem i sa lu - dem i sa lu - dem per co -
nei - xen's mi - llor

Objectius:

- Fomentar la interacció social
- Augmentar la creativitat
- Promoure la confiança en sí mateixos
- Aprendre el nom dels companys
- Fer servir el cos com a descàrrega de tensions.

Activitat 2: el mestre toca el pandero i els nens caminen al ritme que toca. Quan deixa de sonar el mestre diu una paraula que els altres han de representar amb el cos ("por", "tristesa", "alegria", "simpàtic", "dolor"...).

Variació: el terapeuta toca el pandero amb la membrana i els nens caminen cap a endavant i si es toca per la part de fusta caminen cap a endarrere. Quan es deixa de tocar tots/es s'aturen i el terapeuta toca a un nen amb la "vareta màgica" (bagueta) i ha de cantar i representar el seu nom.

Quan tots han cantat i representat amb el cos el seu nom es fa una rodona i el nen que es col.loca al mig diu el seu nom i els altres, junt amb el mestre, ho repeteixen.

Objectius:

- Fomentar l'autoestima.
- Incidir en la millora de la dicció.
- Millorar la memòria.

Activitat 3:

El terapeuta ha cantat una cançó amb el nom de cada nen. El protagonista es col.locava al mig de la rodona i els altres cantaven només el nom durant la cançó.

■ ALBA ■

■ Música i lletra: E. Lehmann ■
■ Adaptació: A. Quero. ■

Al - ba Al - ba ju - gaa la pi -
lo - ta, llen - ça u - naa u - naes -
tels a la llu - na llu - na

DANI

Música : popular alemana.

Adaptació: A. Quero

Cinc di - tets a ca - da mà té al Da - ni
molt a - le - gre cinc di - tets a ca - da mà
que ser - vei - xen per comp - tar cinc di - tets a
ca - da peu cinc i cinc que ja fa deu
si su - mem els peus i mans vint di - tets ens
tro - ba - rem

DAVID

Música i lletra: E. Lehmann.

Adaptació: A. Quero.

Da - vid Da - vid Da
vid vol ser bon ac -
tor can - tar ba -
llar plo - rar ju - gar
Da - vid ai - se
rà fe - liç fe - liç

ERIK

Música i lletra: E. Lehmann
Adaptació: A. Quero.

E - rik E - rik jé un llo - ro vam por - tar - lo del Bra -
sil vam po - sar - lo en u - na gà - bia fe - ta d'or i de màr -
fil. Par - laan - glès yes - yes yes por - teu - gués si - si -
sí i fran - cès oui - oui - oui s'a - co - mia - daen ja - po -
nès sa - yo - na - ra sa - yo - na - ra
sa - yo - na - ra sa - yo - na - ra
deu

GUILLEM

Música i lletra: E. Lehmann
Adaptació: A. Quero.

On es - tà en Gui - llem
tu da - re - ra jo da - vant
en - de - vi - na on - es - tàs
tris tras on es -
tàs tris tras
on es - tàs

MARCOS

Popular catalana
Adaptació lletra: A. Quero

Ba - lla Mar - cos ba - lla ba - lla ba - lla

ba - lla Mar - cos ba - lla el di - ri dó

do - nem vol - tes mol - tes mol - tes vol - tes

braç en - lai - re amb el di - ri - dó

YERAI

Música i lletra: E.Lenman.
Adaptació: A. Quero.

Ye - rai Ye - rai Ye - rai que ma - co és Ye -

rai Ye - rai Ye - rai des - des cap fins als peus.

D.C. Fine

Objectius:

- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Treballar destreses socials: respectar el material, respectar el company, respectar els torns.
- Millorar la motricitat fina.
- Integració del grup, acceptació i satisfacció.
- Fomentar pensaments positius respecte a un mateix.

Activitat 4:

"Joc de passejant el ritme" (LACARCEL, 1995, p.416).

Nens/es distribuïts drets per tota l'aula amb un objecte sonor escolar.

El terapeuta amb un instrument de percussió crea un obstinat rítmic i el porta caminant fins on està un/a nen/a. Aquest nen l'ha de passar al següent i així successivament fins que tots hagin" passejat el ritme". Cada nen/a es queda al lloc que ha arribat.

Variació: es pot fer que els nens estiguin col.locats en dues fileres i caminin en "zig-zag".

Objectius:

- Crear una cançó que sigui reconeguda com a final
- Promoure destreses socials: saludar-se i acomiadar-se.
- Millorar la memòria.
- Incidir en la dicció.

Activitat 5:

La cançó de comiat escollida ha estat "les cançons s'han acabat" que es canta tots/es agafats com en un tren i saluden amb la mà i amb el peu tot caminant per la classe.

■ LES CANÇONS S'HAN ACABAT. ■

■ Música i lletra: "Ara va de bo". ■

Les can - çons s'han a - ca - bat - ies do - nem per
ben pa - gats fem a - déu
amb la mà iamb el peu

Comentari:

S'han observat dificultats per a seguir un ritme, i es va canviar per picar només la pulsació que també els hi costava seguir-la. Als alumnes els costa mantenir una pulsació constant.

A banda també s'observa una necessitat de descàrrega motriu.

La creació del nom va ser molt pobre, li faltava melodia, exceptuant dos nens que es van arriscar més i van ser més creatius.

Tot això fa pensar que s'ha de promocionar l'expressió corporal i deshinbir conductes expressives que no es manifesten per por a la frustració.

Després d'una activitat moguda i que els va dispersar es va concentrar l'atenció en una activitat més calmada on tots es mostraven molt interessants menys dos nens que mostraven conductes de molt de moviment i distretes distanciant-se del grup i reclamant al mestre. Quan va ser el seu torn de cantar la seva cançó es van mostrar interessats.

La norma del joc tots l'han acceptat molt bé, però dos nens no han volgut col.laborar en el joc i s'han mostrat corrents per tota la classe mentre els altres col.laboraven.

Sessió 2.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a benvinguda.
- Incidir en la dicció.
- Millorar la memòria.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els companys i companyes del grup.

Activitat 1:

Es torna a presentar la cançó "*saludem amb la mà*" i es treballa la primera frase musical per tal que els nens la memoritzin. Es juga saludant amb la mà a tots els/les companys/es mentre es va cantant aquesta frase.

Objectius :

- Oferir un espai de descàrrega motriu i d'expressió corporal.
- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Estabilitzar el tempo del nen.

Amb ritme de música amb un tempo ràpid , en aquest cas s'ha fet servir de la pel·lícula de "*la Pantera Rosa*" els temes "*Id Had Belter Bo Tonight*" i "*The Tiber Twist*" de H. MANCINI. Els alumnes feien les següents accions tot imitant al mestre:

1. Caminar al ritme de la música.
2. Es dobla el tempo al caminar i es va més ràpid.
3. Cada quatre pulsacions es dona una palmada.
4. El terapeuta es col·loca com a cap de la fila i va fent cargols, línies , creuant les línies... (fent tot tipus de figures a l'espai) mantenint sempre la mateixa pulsació a ritme de córrer i fent una palmada cada quatre.
5. Caminar endavant i endarrera a tempo ràpid.
6. Saltar amb els peus junts a ritme de negres i de correes.

Objectius :

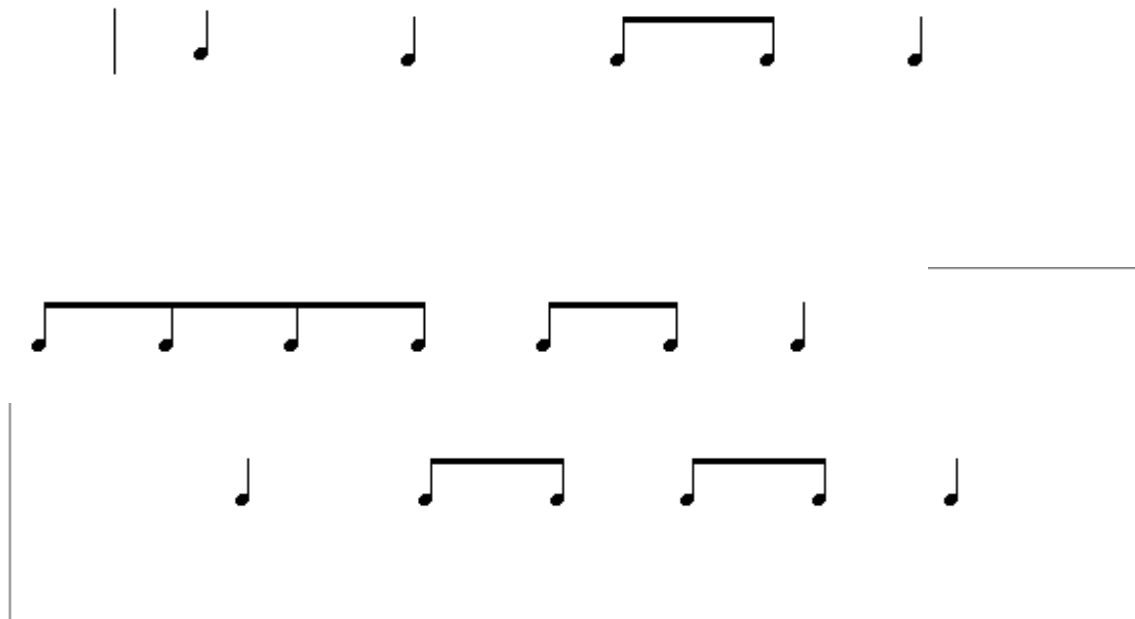
- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Induir cap a una activitat més calmada.
- Trobar la pulsació del grup.
- Fomentar la memòria.
- Treballar destreses socials: respectar el material, respectar el torn i els companys.
- Induir a la relaxació
- Millorar la motricitat fina.
- Integració de grup, acceptació i satisfacció.
- Fomentar pensaments positius respecte a un mateix.

Activitat 3.

Es reparteixen instruments entre els nens que ells mateixos han escollit i es proposa que imitin uns ritmes donats pel musicoterapeuta. Es comença amb quatre pulsacions i després s'augmenta a vuit pulsacions.

Després cada nen s'inventa els ritmes que vol i els altres l'imiten.

Es treballa amb ritmes de quatre pulsacions com ara aquests:



Objectius :

- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Fomentar el control neuronal.

Activitat 4:

Amb la cançó gravada "Fort- fluix" de D. GELAVERT els nens han de picar amb els seus instruments fort o fluix quan ho diu la cançó . Picar fluix exigeix un gran control als nens/es.

Després cadascú amb el seu instrument ha picat la pulsació de la cançó i fort o fluix quan l'indica la gravació.

Objectius.

- Augmentar l'autoestima.
- Fomentar pensaments positius respecte als companys.
- Desenvolupar la memòria.
- Millorar la dicció.

Activitat 5:

El grup ha intentat aprendre la cançó de l'Alba. Després de repetir-la s'ha fet el següent joc mentre es cantava:

Joc :

Els nens es col.loquen en rodona i una pilota sobre un cercol ,que li serveix de fre per a no rrelliscar . La cançó es va cantant al mateix temps que els nens giren i quan s'acaba la cançó al nen que li ha tocat la pilota la llença a la nena protagonista tot cantant el seu nom.

Objectius :

- Reconèixer una cançó com a final de la sessió.

Activitat 6:

S'ha tornat a repetir "Les cançons s'han acabat", cantant-la el terapeuta i saludant amb les mans i els peus. Avui ha estat un joc sense aprendre encara la lletra.

Comentari de la sessió:

El/la nen/a E s'ha mostrat amb actitud desafiant i sortint sovint de l'activitat principal del grup.

El/la nen/a D segueix a l'anterior infant en totes les seves irrupcions de fora de l'activitat i expressa un gran desig de descàrrega motriu.

El/la nen/a B s'ha mostrat tímid i extremadament en tensió, avui era el seu primer dia i es mostrava amb por.

L'alumne C s'ha entusiasmat amb totes les propostes i no ha mostrat por a l'hora d'experimentar amb els ritmes.

L'infant G s'ha mostrat molt animat i interessat en totes les activitats inclús en aprendre les lletres de les cançons. És una actitud diferent a la de l'aula que no parla mai.

S'observen greus dificultats de ritmes que podrien coincidir amb problemes de dificultats d'escriptura i lectura.

El/la nen/a A s'entusiasma amb les activitats .Presenta problemes greus d'expressió rítmica, de creació i execució que coincideixen amb les seves dificultats d'escriptura.

Sessió 3.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a benvinguda.
- Incidir sobre la memòria.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar als companys i companyes del grup.

Activitat 1:

Tot el grup canta la cançó d'entrada per a saludar-se amb la mà. Es treballa només la primera frase musical per aconseguir la memorització . Mentre es canta la cançó es compta les vegades que es diu "saludem amb la mà". La segona vegada que es canta tots els nens i l'animador es saluden amb la mà.(Picant la mà amb el company/a).

Objectius:

- Caminar tot seguint la pulsació de la música.
- Alliberar energia continguda.
- Incidir en la discriminació auditiva.

Activitat 2.

Amb l'audició *Flutes i tambors* que és una marxa, primer els nens han caminat per tota la classe tal i com han volgut. Es tractava de seguir la pulsació de la música.

Després s'ha donat la consigna de fer dos grups: uns caminaven la pulsació mentre sonaven les flutes i uns altres quan sonaven els tambors. La segona vegada que s'ha repetit l'audició s'han intercanviat els grups.

S'ha incidit a que els nens quan caminin trepitgin molt fort i donin cops amb el taló, i amb el peu, ja que és una manera d'alliberar energia i posar en vibració les caderes .

Objectius:

- Induir cap a la relaxació.
- Fomentar l'atenció .

- Incidir en la creativitat.
- Crear situacions d'èxit.

Activitat 3.

Els/les nens/es s'han posat en rodona junt amb la mestra que ha fet cèlu.les rítmiques de quatre pulsos que els infants han imitat.

S'han fet els ritmes amb les mans, els peus i els genolls.

Posteriorment els nens han inventat propostes que tots el grup ha imitat. Fins i tot alguns nens han fet servir els dits per a emetre sons.

Objectius:

- Augmentar l'autoestima.
- Fomentar pensaments positius respecte als altres companys.
- Millorar la memòria .
- Incidir en la dicció.

Activitat 4.

Els/les nens/es han intentat aprendre la cançó dedicada a un /a nen/a. Tots/es en rodona, amb el/la protagonista al mig, se li ha cantat la cançó mentre es feia el seu joc.

Joc: quan la cançó diu "*sap anglès, yes, yes, yes...*" es mou afirmativament el cap. Es fa igual amb el portuguès i el francès. Quan es diu "*sayonara*" els nens saluden com els japonesos. Quan es diu "*adéu*", s'acomiaden amb la mà.

Objectius.

- Relacionar una cançó amb el final de la sessió i amb l'acomiadament.

Activitat 5.

Els/les nens/es mentre canta la mestra van saludant amb la mà fent un petit tren que va avançant. Es tracta que tots es saludin "amb la mà i amb el peu", sense oblidar a cap company/a.

Comentari .

Els/les nens/es D, E, F, han corregut per la classe durant la primera activitat sense seguir la pulsació en un intent de no col.laboració.

Poc a poc els/les nen/es F i D entren en el joc, però l'E no col.labora i adopta una actitud provocativa.

Al llarg de tota la sessió es va observant en el nen F energia i ràbia continguda.

Els/les nens/es G i C es mostren col.laboradors amb moltes ganes d'agradar a l'adult .

A un moment donat de la sessió el nen D adopta una actitud desafiant respecte al terapeuta. És probable que això hagi passat perquè al principi l'animadora no ha recordat el seu nom, l'ha confós amb un altre i això li ha afectat.

S'observa als nens/es B i G greus problemes de discriminació auditiva, i de dicció.

La memòria és molt minsa en el G.

El/la nen/a C reacciona molt bé davant de totes les propostes.

Sessió 4.

A mida que han anat avançant les sessions es van coneixent més les mancances i necessitats dels/de les alumnes i es van marcant els objectius segons aquestes. En aquesta sessió es va decidir incidir sobretot en els següents aspectes:

- El ritme i la pulsació.
- Afavorir la descàrrega motriu.
- La discriminació auditiva.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a benvinguda.
- Afavorir la memòria .
- Incidir en la millora de la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar-se .

Activitat 1.

S'ha tornat a cantar la cançó de benvinguda. Aquesta vegada sencera i els nens l'han anat cantant mentre saludaven a tots els companys i companyes . S'ha improvisat entre tots una petita dansa.

A la primera frase musical ("*Saludem per conèixe'ns millor*"), tots els/les alumnes s'han saludat am la mà enlaire i picant-la.

A la segona frase ("*l saludem,.....per conèixe'ns millor*") tots balancejant els braços enlaire i saludant , per acabar al final amb una abraçada de tot el grup i l'animadora junts.

Objectius:

- Oferir moments de descàrrega motriu.
- Poder mantenir una pulsació constant.
- Afavorir l'atenció, tot adaptant-se a diferents velocitats de pulsació.
- Incidir sobre la discriminació auditiva.
- Fomentar sentiments de seguretat.

Activitat 2.

Amb la gravació de la sessió anterior "*Flautes i tambors*", s'ha tornat a repetir la mateixa activitat. Amb la repetició s'ha aconseguit crear sentiments de seguretat , i alegria en una acció ja coneguda. S'ha incidit sobretot en "caminar com soldats amb pas fort", per facilitar la descàrrega motriu i la discriminació auditiva dels dos instruments.

Activitat 3.

S'ha jugat al "*joc de les cadires*", per a fomentar els mateixos objectius , amb una activitat de moviment. Les composicions que s'han fet servir han estat "*Id had betler bo tonight*" de MANCINI (de "*La Pantera Rosa*"), i el tema principal de "*La Pantera Rosa*". A banda de les diferents audicions se'ls ha demanat seguir la pulsació de les diferents audicions.

Objectius.

- Induir al control corporal.
- Fomentar l'atenció.
- Aprendre a dialogar, tot respectant els torns de paraula.
- Exercitar la descàrrega motriu.
- Afavorir la creativitat.

Activitat 4.

Els/les nenes han escollit diferents instruments de membrana (tambors,panderos,bombo...), i s'han fet els exercicis següents:

1. La mestra ha donat uns ritmes de quatre pulsacions que els/les alumnes han imitat.
2. Els/les nens/es s'han inventat un ritme de quatre pulsacions que tot el grup ha imitat.

3. L'animadora ha donat un ritme al nen/a del costat que havia d'imitar exactament , després aquest nen ha creat una altra cèl.lula rítmica que imita el nen del costat i així successivament.

En aquesta activitat s'ha afavorit sobretot la descàrrega motriu, el goig de fer música, i el respecte cap als companys tot respectant els torns de paraula.

Es treballa la destresa social d'acomiar-se dels instruments i des-los al seu lloc.

Objectius:

- Augmentar l'autoestima
- Fomentar sentiments positius respecte als altres companys.
- Incidir en la memòria.
- Millorar la dicció.

Activitat 5:

S'han repassat les cançons dels dies anteriors amb els nens/es protagonistes al mig de la rodona.

Després el mestre ha cantat la cançó de una/a altre nen/a fent el següent joc: els/les alumnes han de mimar la cançó amb l'animadora .

1. Es mou la mà mentre es diu "*Cinc ditets a cada mà*".
2. Després es movia la mà per la següent subfrase: "*té al Dani molt alegre*".
3. Es van alternant les mans fins a "*per comptar*".
4. Es donen cops de peu al terra quan es canta "*Cinc ditets...ja fan deu*".
5. Al cantar "*si sumen..... vints ditets ens trobarem*", s'assenyalen les mans i els peus.

Cada vegada que s'ha cantat la cançó s'ha posat el/la nen/a al mig de la rodona i la resta dels nens li cantaven.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a acomiadament.
- Incidir sobre la memòria.
- Afavorir la dicció.
- Treballar destreses socials com ara acomiar-se tot el grup de la mestra.

Activitat 6.

Tots els/les nens/es han fet "un tren" i cantant la cançó "*les cançons s'han acabat*" s'han donat tots les mans amb la mestra i també s'han saludat amb el peu.

En aquesta sessió , ja la majoria dels nens, s'han après la cançó.

Comentari.

En general, es veu una forta necessitat de descàrrega motriu ,i de gastar energia.

Durant la sessió s'ha observat ràbia en el/la nen/a E i F.

L'alumne D ha acceptat millor les activitats que en sessions anteriors, i ha millorat la seva atenció sostinguda.

La memòria auditiva és molt fluixa en general, i s'ha d'incidir sobre aquesta.Ha estat una sessió en la qual s'han observat moltes conductes agressives per part de dos /ues nens/es, com a expressió d'una ràbia continguda.

L'expressió dels ritmes ha millorat respecte a la sessió anterior però es continua observant moltes dificultats en els/les nens/es A i G . L'alumne A presenta dificultats per memoritzar el temps de quatre pulsacions.

Pel que fa als instruments escollits s'observa que els subjectes A i F escullen instruments molt grossos com un desig de protegir-se darrere d'ells.

Donada l'evolució de la sessió es creu convenient dissenyar una propera intervenció on els objectius siguin de descàrrega motriu, de discriminació auditiva , de memòria i de ritmes.

Sessió 5.

L'objectiu general de la sessió ha girat entorn la descàrrega motriu, afavorir els ritmes i la memòria. L'activitat de discriminació musical s'ha hagut de canviar per una altra perquè el grup no estava en un moment prou tranquil com per fer-la.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Incidir en la memòria.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1.

S'ha cantat la cançó "*Saludem amb la mà*", molts dels nens ja saben tota la lletra, i tot el grup, junt amb l'animadora s'han saludat. Aquesta vegada s'ha jugat a saludar amb la mà a tots els/les nens/es, i després, tots/es en rodona, han balancejat els braços i s'han agafat de les mans.

Objectius:

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Induir al benestar.
- Gaudir amb la música.

Activitat 2.

Amb el tema principal de "*La Pantera Rosa*" s'han fet els següents exercicis motrius:

1. Caminar la pulsació de la música.
2. Caminar i cada quatre pulsacions fer una palmada.
3. Caminar i cada quatre pulsacions picar amb el peu a terra.
4. Caminar per parelles agafats de la mà i caminar cap endavant, cap endarrere i d'un costat i l'altre costat, segons les indicacions de la mestra.

Objectius:

- Induir cap a una activitat més calmada.
- Afavorir actituds de descàrrega.
- Promoure l'atenció.

Activitat 3.

S'han repartit instruments de membrana entre els/les nens/es, a aquells infants que se'ls ha observat més agressius se'ls ha proporcionat un bombo o un tambor molt gran de peus. Amb la música de "*La Pantera Rosa*" s'ha picat la pulsació, fent disminuïdos i crescendos (de fort a fluix i de fluix a fort), per a controlar-se motriument i desenvolupar l'atenció.

Variació: amb la cançó gravada de "*Fort-fluix*" de D. GELAVERT, s'ha tocat la pulsació, i després s'ha tocat fort i fluix segons indicava la cançó que ja era coneguda pels alumnes.

Objectius:

- Augmentar l'autoestima.
- Fomentar sentiments de valoració i acceptació de tots els nens.
- Millorar la dicció.
- Incidir sobre la memòria.

Activitat 4.

S'han repassat les cançons dels noms dels nens/es ja treballats, mentre el/la protagonista es col·locava al mig de la rodona que tots havien format.

Avui s'ha presentat la cançó d'un altre alumne mentre es cantaven s'ha fet una petita dansa al voltant del nen tot mimant la cançó.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a final.
- Treballar destreses socials com ara acomiadar-se tots de la mestra.
- Incidir en la memòria.
- Afavorir la dicció.

Activitat 5.

Els nens es posen entren tots agafats per les espatlles i mentre canten la cançó donen la mà a la mestra i després tots "es saluden amb el peu" .

Comentari:

Les sessions estan pensades per a treballar uns determinats objectius que no són iguals en tots els infants, ja que per a cada alumne s'ha pensat assolir unes determinades fites.

Malgrat es preparin les sessions segons les reaccions anteriors, les emocions i actituds són bastant impredecibles i de vegades cal canviar activitats pensades perquè el grup ho demana. Això és el que ha passat avui, on l'agressivitat de dos individus s'anava contagiant a la resta del grup i s'havien de trobar activitats de descàrrega emocional, per satisfer les necessitats observades.

Durant la sessió s'observa que els nens F i C es mostren molt agressius, amb ràbia i desig d'agredir. Se'ls proporciona instruments grossos de membrana i amb activitats guiades han descarregat d'una manera forta sobre l'objecte intermediari la seva ràbia.

L'infant A participa d'una forma irregular, de vegades s'aïlla i de vegades torna a la sessió. Tampoc respon bé al treball rítmic o no pot memoritzar l'espai de temps de quatre pulsacions.

S'observa una millora rítmica a l'infant G, però encara amb molta inseguretats.

El/la nen/a B presenta força inseguretats.

Respecte al D s'observa una major cooperació i participació positiva.

L'actitud de l'E, ha canviat força i es mostra més participatiu, encara que amb una certa distància.

Sessió 6.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Incidir en la memòria.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera, en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen, i tots la canten junts.

Tots es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens xoquen les seves mans, per acabar col·locats en rodona i agafats de les mans.

Objectius

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Induir al benestar.
- Incidir en la memòria visual associada.

Activitat 2 (TRIAS, 1993).

La mestra es col·loca al mig de l'aula ben visible, fent de director de joc, i els/les nens/es marxaran al ritme de la música i seguint les indicacions de la mestra que són:

1. Braços estesos, fent senyal de parar aturar la marxa.
2. Avantbraç davant del pit, fent rodar els braços: marxar lliurement.
3. Després diferents nens han fet de "guardia urbà", tal i com ho ha fet la mestra. Posteriorment s'ha introduït la següent variant:
4. Braços estesos, fent senyal d'aturar la marxa.
5. Avantbraç davant del pit, fent rodar els braços: marxar lliurement.
6. Moure els braços alternativament amb les palmes obertes: fer galop al ritme de la música.

La música que s'ha fet servir ha estat "*Polonesa*", dansa popular de E.E.U.U.

Objectius:

- Induir cap a una activitat més calmada.
- Afavorir actituds de descàrrega.
- Promoure l'atenció.

Activitat 3:

La mestra ha donat un ritme corporal amb (mans, peus o genolls) que els nens han repetit.

Després s'han fet ritmes alternant mans-peus, genolls-mans etc i els nens han hagut de repetir-los.

A continuació s'ha jugat a les preguntes-respostes: un nen pregunta amb un ritme i el del costat respón i així successivament. Es vigila que en la pregunta l'última pulsació es faci més forta.

Objectius:

- Afavorir la memòria.
- Induir cap a actituds de descàrrega.
- Fomentar l'atenció.
- Crear sentit de grup.

Activitat 4:

S'ha ensenyat aquesta versió del "Yupi-ya". Les ics es substitueixen pels cops respectius. Picar de mans a la primera estrofa, picar amb els dits a la segona, genolls a la tercera i cops de peus a la quarta.

En el Yupi-ya es van acumulant tots els cops :mans, dits, genolls i peus.

Yupi-ya ya , yupi, yupi ah
yupi-ya ya ,yupi, yupi ah
yupi, ya ya ,yupi, ya ya
yupi, yupi ya ya
yupi yupi ah.

Si tu piques amb les mans fas així XX
si tu piques amb les mans fas així XX
si tu piques amb les mans , si tu piques amb les mans ,
si tu piques amb les mans fas així XX.

Yupi-ya , yui, yupi ah....

Si tu piques amb els dits fas així XX....

Yupi-ya , yupi, yupi ah...

Si tu piques amb els genolls fas així XX...

Yupi-ya, yupi, yupi ah...

Si tu piques amb els peus XX...

Yupi-ya, yupi, yupi ah....

YUPI-YA

Popular americana.

Yu-pi ya ya yu-pi yu-pi ah yu-pi - ya ya yu-pi yu-pi ah

ah yu-pi - ya ya yu-pi ya ya yu-pi yu-pi ya ya yu-pi yu-pi ah

Si tu piques amb les mans fas ai - xi si tu piques amb les mans fas ai - xi

si tu piques amb les mans si tu piques amb les mans si tu piques amb les mans fas ai - xi

Objectius:

- Augmentar l'autoestima.
- Fomentar sentiments de valoració i acceptació de tots els nens.
- Millorar la dicció .
- Incidir sobre la memòria.

Activitat 5:

S'ha posat al protagonista de la cançó d'avui al mig de la rodona i la mestra cantava. Després s'ha treballat la cançó per frases i finalment s'ha fet el joc següent:

Els nens s'han col·locat de dos en dos (un darrere i l'altre al davant) i caminaven mentre cantaven, quan es diu "Tris-tras on estàs" el nen del davant es gira i passa al darrere canviant l'ordre de caminar.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a final.
- Treballar destreses socials com ara acomiadar-se tots de la mestra.
- Incidir en la memòria.
- Afavorir la dicció.

Activitat 6.

Els nens es posen entren tots agafats per les espatlles i tot cantant la cançó donen la mà a la mestra i després tots es saluden amb el peu.

Comentari:

Els nens C i F es mostren molt agressius, es busquen mutuament i necessiten contacte en l'agressió.

La necessitat de gastar energia, de córrer, és la que primer s'intenta satisfer amb activitats de moviments que normalment són les que després diuen que més els hi agrada.

En general, s'observa una millor atenció cap a les normes.

Ha millorat el control i la imitació dels ritmes en aquells nens/es que mostraven dificultats.

A l'infant A encara es nota una certa dificultat per la creació dels ritmes, i una tendència a l'aïllament en determinats moments.

En aquest infant i en el G avui se'ls ha notat menys inhibits. El B comença a presentar una actitud una mica més relaxada.

Avui, per primera vegada, s'ha començat el comentari de les sessions, tots els nens/es mostren el seu entusiasme i que els hi agraden molt les activitats, sobretot les activitats de moviment. Un nen assenyala que no li ha agradat res i quan se li ha preguntat si volia tornar, contesta afirmativament i amb molt d'entusiasme. (Es dedueix que és una manera de fer notar la seva individualitat respecte als altres).

Una altra activitat molt valorada és la de les seves cançons, se senten molt bé quan tot el grup els hi canta i juga a la "seva cançó".

Sessió 7.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Incidir en la memòria.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera, en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen, i tots/es la canten junts.

Tots/es es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens piquen de mans, per acabar amb una rodona tots agafats.

Objectius:

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Prendre consciència del propi cos.

- Desenvolupar l'atenció.
- Fomentar la creativitat.
- Millorar conductes socials.

Activitat 2.

Amb el pandero l'animadora ha anat tocant el pandero i els/les nens/es havien d'anar caminant per tota l'aula. S'havien d'aturar quan deixava de sonar el pandero (aquesta consigna no se'ls ha verbalitzat però els alumnes l'han fet instintivament). S'han fet els següents exercicis:

1. Caminar endavant amb una pulsació lenta.
2. Doblar la pulsació i córrer.
3. Quan sona la membrana es camina cap endavant i quan sona la part metàl·lica es camina cap endarrere.
4. Caminar i quan s'atura saludar a un company/nya. (S'havien de saludar d'una forma no usual amb les mans o amb qualsevol part del cos).
5. Caminar amb el company/a de la mà i després saludar a una altra parella.
6. Caminar de quatre en quatre i saludar-se amb les parts del cos que s'indicaven (mans, peus, esquena, espatlles, ...)

Després amb el tema de "*Les tres bessones*", s'han anat fent moviments de les diferents articulacions: coll, espatlles, colzes, canyells, cintura, caderes, cames, genolls, turmells, peus. S'anava fent amb un tempo ràpid perquè els alumnes encara estaven molt moguts.

A continuació s'ha repetit el mateix exercici amb un tempo més lent acompanyats amb "*L'Adagio*" d'ALBINONI.

En el moment de moure el coll se'ls ha dit als infants que s'imaginessin que dibuixaven amb el nas un "vuit" a l'aire, i amb les caderes també s'ha "dibuixat un vuit".

L'audició ha anat portant els/les nens/es cap a un estat de més tranquil·litat i han ballat lliurement per tota la sala, fins a seure's tot a terra en rodona a sobre un coixí.

Objectius:

- Induir cap a una activitat més tranquil·la.
- Promoure l'atenció.
- Desenvolupar la creativitat.

Activitat 3.

Un cop tots sentats al terra, sobre un coixí (per delimitar l'espai de cada nen i evitar distorsions entre ells) s'ha repetit l'activitat de percussions corporals amb algunes variacions. Els exercicis han estat els següents:

1. La mestra ha fet unes percussions que els nens han anat repetint varies vegades cada una. S'han fet servir els dits, les mans, els genolls i els peus.
2. Després sobre una cèl·lula rítmica donada, els nens havien de canviar l'última pulsació amb un altre percussió corporal.

Objectius:

- Augmentar l'autoestima.
- Fomentar sentiments de valoració i acceptació de tots els nens.
- Millorar la dicció.
- Incidir sobre la memòria.

Activitat 4.

Tots els nens en rodona i s'ha tornat a cantar la cançó d'un altre nen/a. Avui només s'ha ensenyat la lletra, però no s'ha fet el joc.

Després s'han cantat les cançons de la resta dels nens del grup, tot posant al protagonista al mig.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a final.
- Treballar destreses socials com ara acomiadar-se tots de la mestra.
- Incidir en la memòria.
- Afavorir la dicció.

Activitat 5.

Els nens es posen entren tots agafats per les espatlles i tot cantant la cançó donen la mà a la mestra i després tots es "saluden amb el peu".

Comentari.

En general es pot afirmar que la sessió d'avui ha estat dominada per un cert ambient de disgregació i d'empitjorament de la conducta en alguns individus. Es pot prendre com a normal aquesta desviació de la conducta en tota intervenció terapèutica, perquè mostra una incidència en les emocions dels infants.

El nen/a E ha mostrat una actitud desafiant i de descàrrega molt continuada.

L'infant F es mostrava agressiu en ocasions i col.laborador a d'altres.

S'han observat conductes de desinhibició i millora en l'expressió oral en el nen G.

L'individu A s'ha mostrat més centrat i organitzat temporalment que en anteriors sessions.

Durant la revisió tots els infants afirmen que s'ho han passat molt bé i que volen tornar el proper dia.

Sessió 8.

Objectius:

- Afavorir l'atenció continuada.
- Incidir sobre la precisió del grafisme.
- Mantenir una pulsació de velocitat fixa.
- Distingir fort-fluix.
- Observar la reacció dels nens amb el grup.

Activitat 1.

Aquesta sessió s'ha dedicat a l'aula ordinària i amb tots/es els nens/es del grup classe. Es tractava d'oferir als nens un espai amb l'animadora i la mestra per veure com eren les seves reaccions amb el grup.

A banda també s'ha ofert a la mestra una activitat que ha après a fer-la amb l'animador/a i pot repetir sempre que vulgui com una audició per ajudar en el grafisme i sobretot el manteniment de l'atenció sostinguda.

L'activitat ha estat la següent: amb la "Marxa Radetzky", STRAUSS (pare) els/les nens/es havien de seguir la pulsació donant palmades fluixes o fortes segons la

música i guiats per l'animadora. Es tractava de mantenir la velocitat durant tota l'audició.

Després se'ls ha donat un full i havien de fer signes (lllllll) per marcar la pulsació amb so flux i pals més llargs quan la música sona forta. S'exigia precisió en la pulsació i quan la melodia canviava es deixava que els infants descansessin. Després quan tornava la melodia principal els/les alumnes tornaven a marcar els signes. Aquesta vegada l'animadora també ho feia a la pissarra i ha indicat el canvi de la melodia.

La tercera vegada que s'ha escoltat l'audició els/les nens/es havien de seguir la pulsació fort-fluix tot sols, sense ajuda de l'adult, i distingir la melodia secundària de la principal per poder pintar només quan escoltessin la principal.

Se li ha facilitat a la mestra l'audició perquè ella pugui repetir l'activitat quan cregui necessari.

Comentari:

El grup de tractament s'ha mostrat amb molta inseguretat durant tota l'activitat i amb dificultats de concentració.

Estaven molt atents a l'animadora, i sense la seva ajuda s'han mostrat perduts.

Només un/a nen/a ha seguit amb seguretat totes les activitats.

Cal incidir en la creació de situacions d'èxit amb aquests alumnes perquè el seu nivell d'inseguretat i de "sentir-se perduts" a l'aula és gran i queden inmovilitzats davant el "terror" de no poder fer una feina.

Sessió 9.

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera, en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen, i tots la canten junts.

Tots es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens xoquen les seves mans, per acabar amb una rodona tots agafats de les mans.

Objectius:

- Promoure activitats de descàrrega motriu.
- Relacionar-se amb tots els companys/es del grup.
- Acceptar a qualsevol nen/a.

- Experimentar amb un objecte intermediari.

Activitat 2.

Els nens/es del grup tenien un mocador que en un primer moment anaven movent al ritme de la música lliurement.

Després per parelles, cada vegada que la mestra aturava l'audició els nens havien de tocar una part del cos a un company/companya i ballar amb ell/a, agafats per aquella part del cos, (exemple: nas, orelles, mans, cul...) quan es tornava a sentir la melodia.

A continuació s'ha jugat a imitar a la mestra amb aquests moviments:

1. Palmes de la mà a dalt- palmes abaix, una mà, l'altra mà, les dues mans.
2. Caminar amb les puntes dels peus i els mocadors ben enlaire.
3. Caminar amb els talons i moure els mocadors.

Fer moviments amb el mocador al terra, a dalt i al mig.

Per a fer aquests moviments s'ha escollit el tema "*Blue suede shoes*" d'Elvis PRESLEY. Tots els moviments s'han fet amb els mocadors.

Objectius:

- Fomentar l'autoestima amb una cançó pensada per a cada nen.
- Incidir sobre la memòria.
- Millorar la dicció.

Activitat 3.

S'ha cantat la cançó d'un altre alumne. El/la nen/a protagonista s'ha posat al mig de la rodona i tots l'han cantat la seva cançó fent el següent joc (LEHMANN, 1.998):

1. Quan es diu "cantar", el protagonista toca el cap d'un/a nen/a, la cançó s'atura i aquell infant canta com vol.
2. Quan es canta "ballar" el protagonista toca el cap d'un nen/a i aquest balla lliurement.
3. S'ha procedit igual amb les paraules "plorar" i "jugar".

A continuació s'ha tocat amb la flauta dolça la cançó de cada nen/a i tots havien d'endevinar la cançó. El/la nen/a protagonista es posava al mig i tots li cantaven.

Objectius:

- Induir cap a la relaxació.
- Educar en la bellesa estètica.

Activitat 4.

Amb l'audició "*El matí*" de "*Peer Gynt*" de GREEG, els nens estaven ajupits al terra. Cada alumne ha buscat la posició que més li ha agradat. Es tractava d'anar movent un a un els membres del cos fins acabar tots drets, de puntetes i amb els braços enlaire. La mestra ha donat la consigna de "la sortida del sol". Al final de la música tot el grup s'ha agafat de les mans, fent una rodona, i es caminava cap endavant o cap endarrere (obrint i tancant el cercle).

Objectius:

- Induir cap a la relaxació.
- Fomentar l'audició musical estàtica.
- Promoure la concentració.

Activitat 5.

Els nens estirats a terra, amb la sala fosca. La mestra ha donat unes consignes com ara:

- Estirats, braços al costat del cos, ulls tancats.
 - "Agafem l'aire pel nas i posem les mans a la panxa, observem com s'infla la panxa com un globus, treiem l'aire per la boca com un filet a poc a poc i veiem com es desfà el globus de la panxa".
- Després s'ha fet el primer pas del protocol de Jacobson i s'ha assenyalat que tensesessin una cama i la destensesessin tres vegades.
- Finalment, només ulls tancats i no fer res, només escoltar la música.
- Per acabar se'ls ha fet respirar tres vegades, estirar les cames, els braços...
- Durant tot el protocol s'ha escoltat l'audició "Adagio" d'ALBINONI.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a final.
- Treballar destreses socials com ara acomiadar-se tots de la mestra.
- Incidir en la memòria.
- Afavorir la dicció.

Activitat 6.

Els nens es posen en fila fent un "tren", tots agafats per les espatlles i mentre canten la cançó donen la mà a la mestra i després tots es saluden amb el peu.

Comentari:

Durant el principi de la sessió s'ha observat molta agressivitat i desig de descàrrega motriu. S'ha afavorit amb l'activitat de joc i moviment on tots els alumnes han cooperat i jugat.

A mida que la sessió avançava s'ha anat reduint l'agressivitat i s'ha aconseguit portar-los cap a la calma.

Es continua observant dificultats de memòria en alguns alumnes, per aprendre les cançons senceres.

L'activitat de relaxació ha comportat moltes dificultats perquè hi havia infants que no podien trobar una postura còmoda, d'altres no es podien concentrar a les ordres que es donaven.

En general, es pensa que els/les nens/es aniran entrant mica en mica en aquesta activitat, i potser el que cal és eliminar més les paraules per donar més espai a la música sola.

El que ha funcionat molt bé ha estat l'audició, i en aquests moments ja podem afirmar que els nens s'han apropat a l'objectiu d'escoltar la música sense més consignes, només parant atenció. Es continuarà incidint sobre la facultat d'atenció continuada.

Sessió 10

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera, en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen, i tots/es la canten junts.

Tots/es es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens xoquen les seves mans, per acabar amb una rodona tots/es agafats de les mans.

Objectius:

- Promoure actituds de descàrrega motriu.
- Incidir sobre l'atenció.

Activitat 2:

S'ha tornat a jugar al "joc de les cadires", per a cansar als infants una mica i incidir posteriorment sobre la capacitat d'atenció. La música que s'ha fet servir aquesta vegada ha estat "*Els set magnífics*" (tema central de la pel·lícula) de BERNSTEIN.

Objectius:

- Millorar la discriminació auditiva.
- Fomentar relacions socials positives, com ara l'alegria de la trobada.
- Incidir en l'atenció continuada.
- Afavorir la concentració.

Activitat 3:

"El joc dels animals":

Tots/es s'han posat en cercle i la mestra ha dit a l'orella de cadascú el nom d'un animal que havien d'imitar pel seu so (exemple: el gat fa "miau"). Es camina per tota la classe amb els ulls tancats i fent el so de l'animal, fins que es troba a un altre company/a que imita el mateix animal.

Quan es troben les parelles s'abracen i es queden al lloc.

Objectius:

- Incidir sobre l'atenció continuada.
- Afavorir destreses socials, com ara respectar el torn.
- Valorar i acceptar les aportacions dels/les companys/nyes.
- Fomentar la creativitat.

Activitat 4:

S'ha tornat a repetir el treball de percussions corporals seguint, aquesta vegada, el següent ordre:

1. La mestra improvisa un ritme de quatre pulsacions amb percussions corporals.
2. Els/les nens/es es van afegint a mida que avança l'obstinat, que es repeteix continuament fins que tot el grup el pot reproduir.
3. Es canvia de fórmula rítmica i el grup ha de repetir-lo unes quantes vegades. No es canvia mai fins que tot el grup no el té interioritzat.
4. Es proposa als nens que improvisin fórmules amb percussions corporals.
5. Tot el grup el repeteix.
6. Es canvia de nen i de fórmula.

S'ha procurat que tots els membres del grup facin un ritme creat per ells.

Objectius:

- Fomentar l'autoestima.
- Sentir-se valorat i acceptat pels altres.
- Incidir sobre la memòria.
- Millorar la dicció.
- Afavorir la discriminació auditiva.

Activitat 5.

Tot el grup en rodona, s'han tornat a cantar les cançons dels noms de cada nen/a del grup. El/la nen/a protagonista es posava al mig de la rodona i els seus companys li cantaven la cançó.

Primer es tocava la cançó amb la flauta i els nens l'havien de reconèixer. Després es procedia a cantar-la.

Objectius:

- Millorar la capacitat d'atenció sostinguda.
- Fomentar la discriminació auditiva.

Activitat 6

S'ha introduït l'audició de la cançó popular "*Patapatapum*" i s'ha treballat l'agut i el greu. Quan sonava en registre agut, el alumnes es posaven de puntetes i amb els braços ben enlaire. Quan sonava en registre greu, s'havien de posar ajupits.

La primera vegada s'ha fet amb ajuda de la mestra . La segona i tercera vegada l'han fet sols.

■ PATA PATA PUM ■

■ Popular castellana. ■

Pa-ta pa-ta pum pa-ta pa-ta pum que lindos o - ji - tos de co-lor be - tún.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a acomiadament.
- Incidir sobre la memòria.
- Treballar destreses socials com ara saludar-se.

Activitat 7:

Tot el grup s'ha acomiadat de la mestra amb la cançó d'acomiadament i tots/es s'han saludat.

Comentari:

En general, durant tota la sessió l'actitud ha estat de molt nerviosisme. Tres nens s'han mostrat dispersos i amb contínues "entrades i sortides" de l'activitat. El/la nen/a A plora sovint davant de la invasió del seu espai per part dels companys/es .

A l'exercici de percussions corporals s'ha observat una certa millora i s'han expressat amb més creativitat.

Als nens/es els agrada l'activitat sobre l'audició del "*Patapatapum*" i que tots/es fan perfectament.

Durant el joc de discriminació auditiva, alguns alumnes es mostren insegurs i sense recursos.

Cal repetir aquest joc per facilitar la seguretat i continuar incidint sobre la discriminació auditiva i l'atenció.

La sessió de relaxació no s'ha pogut fer per falta de temps.

L'empitjorament de la conducta a les sessions, és una reacció normal en tota activitat terapèutica. Els estudis demostren que la corva de re-educació es caracteritza per una baixada de la conducta, per anar cap a una millora progressiva .

AVALUACIÓ

Revisió dels objectius:

Qualsevol protocol d'intervenció en Musicoteràpia recomana una revisió periòdica dels objectius inicials. En aquest moment de la intervenció es va considerar interessant dur-la a terme i intercanviar amb la mestra l'evolució en el procés d'aprenentatge d'aquests alumnes.

L'avaluació es va centrar sobre aquests dos punts: revisió dels objectius inicials del grup i valoració del procés de cada individu.

A). Revisió dels objectius inicials:

La valoració es va fer objectiu per objectiu i les conclusions van ser les que s'indiquen a continuació :

1. Augmentar la confiança en sí mateixos:

- reduir l'ansietat: fomentar conductes de descàrrega,
- fomentar l'expressió oral.

Respecte a aquesta finalitat s'ha observat que els/les nens/es reconeixen les sessions com un lloc on es poden desenvolupar conductes de descàrrega i treure l'energia reprimida. Normalment, després de les sessions es mostren més trànquils a l'aula.

Alguns/es alumnes han millorat en la capacitat d'expressió d'idees.

2. Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat:

S'han observat millores sobre la capacitat d'atenció en els/les nens/es A, B,C, D, i G. No s'observa tant en els altres dos alumnes.

3. Treballar destreses socials:

Les millores s'han observat en aquest aspecte: saluden tots a la mestra i s'acomiaden, molts saben respectar el torn de paraula i escoltar a l'altre. Algunes relacions personals han millorat al grup i a la classe, encara que d'altres s'han de millorar.

4. Estabilitzar el tempo:

S'ha treballat aquest apartat com la necessitat que tenen els infants d'estabilitzar el seu nerviosisme, o en algun cas la seva hipotonia.

S'observa una millora en les conductes de nerviosisme i d'agressivitat.

5. Induir a la relaxació:

Aquest apartat persegueix ajudar a la concentració i a la tranquil·litat. En tots dos aspectes s'han notat millores ja que molt d'aquests nens han augmentat la seva atenció i ja no es barallen tant entre ells a l'aula.

B). Valoració del procés individual:

Nen/a D:

Aquest alumne ha tingut una evolució molt positiva perquè en les sessions va passar d'una actitud despreciativa a una de col.laboració i entusiasme.

S'ha observat una gran millora en la capacitat de concentració i atenció, la qual cosa li ha permès aprendre a llegir en aquest curs d' Educació Infantil.

Nen/a F:

La ràbia continguda del principi de les sessions s'ha transformat en alliberament d'energia (caracteritzada per un moviment continu). Cal continuar potenciant aquesta descàrrega motriu. Continua presentant dificultats de concentració.

A classe presenta una actitud més calmada, ja no es baralla amb els altres i ha après a llegir.

Nen/a B:

A les sessions mostra encara una actitud inhibida, col.labora però tens.

Ha millorat notablement en la discriminació auditiva i en la capacitat d'atenció, cosa que li ha permès aprendre a llegir.

Nen/a G:

Es presenta amb ganes d'agradar a l'adult i amb una certa inhibició, que malgrat tot ha millorat. Es sospita que tingui problemes d'audició i es recomana una derivació al metge. Ha millorat l'atenció, però té moltes dificultats de memòria.

Nen/a A:

Ha millorat en la concentració i la memòria. Presenta una actitud corporal en les relaxacions que denoten problemes de por i de necessitat de sentir-se protegit/da.

Necessita guanyar seguretat i tolerància a la frustració.

Nen/a E:

S'observen dificultats de personalitat, no es mostra col.laborador en les sessions i es mostra com espectador de les activitats. Malgrat tot, la seva actitud ha millorat a la classe on es mostra més col.laborador i amb major capacitat de concentració, atenció i memòria. Ha après a llegir.

Nen/a C:

La seva actitud a les sessions ha millorat molt, a classe es mostra molt més tranquil i ja no es baralla. Necessita millorar la concentració i la memòria.

C). Concreció de nous objectius:

S'acorda que els objectius a treballar seran els mateixos, però s'incidirà més sobre:

- Augmentar la capacitat d'atenció.
- Afavorir la memòria.
- Induir a la relaxació.
- Treballar la capacitat de tolerància a la frustració.

Són objectius iguals que els anteriors, però més reduïts per tal d'anar incidint en els aspectes que, es pensa, que necessiten més aquests alumnes, i acabar d'ajudar als pocs infants del grup que encara no llegeixen.

La valoració general és positiva perquè s'han observat les següents millores:

- Disminució de l'agressivitat i les baralles, pràcticament han desaparegut.
- Millora en la capacitat de concentració.

- Major habilitat de les destreses socials, com ara saludar a l'entrar i sortir.
 - Respecte en l'escolta de l'altre.
-

Sessió 11.

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera, en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen, i tots/es la canten junts.

Tots/es es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens xoquen les seves mans, per acabar amb una rodona tots agafats de les mans.

Objectius:

- Incidir en la discriminació auditiva.
- Afavorir la concentració.
- Reforçar l'alegria de la trobada amb l'altre.

Activitat 2:

S'ha tornat a jugar al "joc dels animals", per tal de crear seguretat amb una activitat ja coneguda. Aquesta vegada els nens han jugat més bé i s'han concentrat més en la recerca de la onomatopeia de l'animal que els hi tocava.

Objectius:

- Incidir en la discriminació auditiva.
- Fomentar la concentració.
- Aprendre a respectar el torn.

Activitat 3:

Amb l'audició "*Te Deum*" de CHARPENTIER, s'han format dos grups: un grup representava l'entrada triomfal del rei i l'altre grup eren cortesans. Quan sonaven les trompetes caminaven majestuosament i fent força amb els talons el grup que representava el rei. Quan sonaven els violins es movien, i dansaven lliurement el grup que feia de cortesans.

Després els grups s'han intercanviat.

Un cop acabada l'audició els infants han reflexionat sobre els instruments que s'escoltaven, i cadascú ha escollit l'instrument que més els ha agradat.

Tots en rodona, cada vegada que sonaven les trompetes, els alumnes que feien de trompetes es posaven al mig de la rodona i quan deixaven de sonar tornaven al cercle. Amb l'altra melodia sortien els violins al mig.

Objectius:

- Afavorir l'autoestima amb una cançó pròpia de cada nen.
- Incidir en la memòria.
- Millorar la dicció.

Activitat 4:

Tots els/les nens/es en rodona, el mestre toca una cançó que han de reconèixer . El/la nen/a protagonista es col.loca al mig de la rodona i tots li canten la seva cançó fent un petit joc mimat al lloc.

Objectius:

- Induir cap a la relaxació amb el moviment dels membres superiors.
- Fomentar l'atenció.
- Aprendre a reproduir cèl.lules rítmiques.
- Respectar el torn de paraula.

Activitat 5:

S'han repartit claus als infants i tots havien de fer els següents exercicis:

1. Imitar al mestre i afegir-se a la cèl.lula rítmica tocant-la tots a l'hora.
2. La mestra ha preguntat i la resta dels nens han contestat.
3. Els nens es pregunten i responen els uns als altres.
4. Tornar a repetir la cançó "Yupi-ia" amb els instruments.

Objectius:

- Induir a la relaxació.
- Fomentar la capacitat d'atenció sobre el propi cos.

Activitat 6:

S'ha tornat a repetir el mateix exercici de relaxació del dia anterior, per tal d'anar avançant en l'aprenentatge. Aquesta vegada ja s'ha seguit un protocol més pautat i que segueix els següents passos:

Els nens estirats a terra, amb la sala fosca. La mestra ha donat unes consignes com ara:

- Estirats, braços al costat del cos, ulls tancats.
- "Agafen l'aire pel nas i posen les mans a la panxa, observen com s'infla la panxa com un globus, treuen l'aire per la boca com un fil a poc a poc i veuen com es desfà el globus de la panxa".

Després s'ha fet el primer pas del protocol de Jacobson i s'ha assenyalat que tenses una cama i la destenses tres vegades. Avui s'ha afegit el treball amb l'altra cama.

Finalment, només ulls tancats i no fer res, només escoltar la música.

Per acabar se'ls ha fet respirar tres vegades, estirar les cames, els braços...

Durant tot el protocol s'ha escoltat l'audició "Adagio" d'ALBINONI.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a acomiadament.
- Fomentar destreses socials com ara saludar-se .
- Incidir sobre la memòria.

Activitat 7:

Per acomiadar-se s'ha cantat la cançó de sempre .

Comentari:

El/la nen/a F ha reaccionat durant tota la sessió amb continues dispersions de l'activitat i increpant al mestre amb alteracions de les consignes que s'havien donat.

En general, s'ha observat una millora en l'atenció i discriminació auditiva.
Els instruments han recollit gran part de l'agressivitat que expressaven els infants i l'han canalitzat en expressions de ritmes molt forts.
També s'ha observat una millora notable en l'expressió de les cèl.lules rítmiques en el joc de pregunta-resposta.
Continuen les dificultats en la creativitat rítmica.
En el/la nen/a G s'observa una millora en la memòria auditiva perquè reproduïx cançons.
La conducta, en general, continua empitjorant, la qual cosa indica una incidència terapèutica en els individus.
Es decideix dedicar més temps a l'entrenament de la relaxació.

Sessió 12.

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera que en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen i tots la canten junts.
Tots/es es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens pioquen les seves mans, per acabar amb una rodona tots agafats de les mans.
Avui s'ha treballat la segona estrofa de la cançó ballant tots junts en rodona, obrint i tancant la rodona.

Objectius.

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Incidir en la discriminació auditiva.
- Millorar l'expressió corporal lliure al compàs de la música.
- Educar en la sensibilitat estètica musical.
- Crear situacions de seguretat.

Activitat 2.

S'ha tornat a repetir l'activitat del "*Te Deum*" de CHARPENTIER: fer dos grups i quan sonen les trompetes, camina el grup que fa de rei, i quan sonen els violins camina l'altre grup com si fossin prínceps, i princeses, i nobles.
S'ha repetit la tècnica per tal de crear seguretat en els nens davant d'una audició ja coneguda i treballada.

Objectius:

- Induir cap a una certa calma.
- Afavorir el control corporal.
- Incidir sobre la memòria.
- Millorar la dicció.
- Acceptar als altres.

Activitat 3.

S'ha ensenyat als nens la cançó "Tararí-Tararà", per tal de jugar als soldats que toquen els tambors. Primer s'han après tots la primera estrofa, i després s'han fet els següents jocs amb instruments de membrana:

1. Cantar tota la cançó i picar amb l'instrument quan es diu "tararí-tararà".
2. Cantar la cançó i picar la pulsació.
3. Cantar la cançó i picar el temps fort
4. Un nen surt al mig de la rodona i toca el temps fort mentre canta la cançó.
5. Picar el ritme de la cançó amb els instruments, i dir la cançó "per dins".
6. Nen/a per nen/a s'ha posat al mig de la rodona i ha tocat el ritme de la cançó.

TARARÍ-TARARÀ.

Popular catalana.

Ta - ra - ri ta - ra - rà so - na so - na la trom - pe - ta., ta - ra - ri ta - ra - rà a - raa ri - ba elca pi - tà

Objectius:

- Educar la capacitat de concentració continuada.
- Induir a la relaxació.
- Afavorir el benestar.

Activitat 4.

Amb l'audició "**Adagio**" d'**ALBINONI**, s'ha fet el mateix protocol de relaxació:

1. Tumbats a terra, mans la costat del cos. Ulls tancats.
2. Fer tres respiracions llargues ("s'infla la panxa") i treure l'aire a poc a poc ("treure l'aire mica a mica com si fos un fil").
3. S'ha ensenyat a tensar una cama i destensar-la (tot seguint el mètode Jacobson).
4. Observar, amb els ulls tancats, la diferència d'una cama respecte a l'altre.
5. Tornar a fer les tres respiracions.
6. Mica en mica moure els dits dels peus, els braços, badallar...
7. Seure's.
8. Comentari de la relaxació. Ensenyar com es tensa i destensa una cama.
9. Comentari de la sessió.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a acomiadament.
- Fomentar destreses socials com ara saludar-se .
- Incidir sobre la memòria.

Activitat 7:

Per acomiadar-se s'ha cantat la cançó de sempre .

Comentari:

S'ha observat una millora general en la discriminació auditiva. La capacitat d'atenció i la interiorització dels ritmes han millorat notablement.

La tècnica de relaxació s'ha tornat a treballar només parant atenció a una cama i s'ha intentat ensenyar als nens la pràctica de tensar i destensar. Com aquesta activitat requereix molta atenció els nens s'han d'esforçar molt i els resultats són poc visibles encara.

Només el nen/a G ha tingut problemes de reproduir el ritme de la cançó. Es comença a sospitar que pugui presentar problemes d'oïda.

S'ha considerat important durant la sessió treballar el control motriu, amb els instruments de membrana que no es tocaven lliurement, sinó seguint l'esquema dels elements rítmics (pulsació, temps fort, ritme de la cançó). Els/les nens/es estaven obligats a reproduir amb exactitud la proposta.

S'ha creat durant la sessió un ambient d'empatia quan la mestra acceptava i felicitava els treballs dels nens.

Com avui la descàrrega motriu s'ha treballat menys que d'altres vegades s'ha notat un cert nerviosisme en els infants que es mostraven inquietos.

El nen E s'ha presentat amb molta resistència a les propostes de la mestra i sempre intentava sortir-se del grup.

Sessió 13.

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera, en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen i tots la canten junts.

Tots /es es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens piquen les seves mans, per acabar amb una rodona tots agafats de les mans.

Objectius:

- Fomentar la descàrrega motriu.
- Incidir sobre la contralateralitat.
- Afavorir relacions gratificants de grup.
- Integrar als nens més rebutjats.

Activitat 2:

Amb l'audició "*El general Bowlie*" d'ARNOLD de la pel·lícula "*El pont sobre el riu Kwai*" s'han fet les següents activitats:

1. Caminar lliurement per tota la classe com a soldats.
2. Caminar en contralateralitat (es mou el braç dret endavant i la cama esquerra , i després el braç esquerre i la cama dreta).
3. Es fan dos grups encarats caminen cap endavant i cap endarrera, tot cuidant la contralateralitat.

Es tornen a repetir tots els moviments cantant la cançó "Tararí- tararà".

Objectius:

- Oferir oportunitats de descàrrega motriu-emocional.
- Fomentar l'atenció.
- Augmentar la seguretat en un mateix.

Activitat 3:

Els infants han escollit els instruments de membrana que han volgut i s'han fet diferents activitats rítmiques:

- Imitar les cèl·lules rítmiques de la mestra.
- La mestra ha fet una improvisació rítmica i els nens s'han afegit quan han volgut i amb l'esquema rítmic que improvisaven en aquell moment. Alguns nens/es han acompanyat la seva improvisació amb la seva veu. Els/les nens/es han exposat la seva improvisació d'un en un . Els altres escoltaven i després aplaudien la seva actuació.

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Augmentar l'autoestima.
- Afavorir la integració dels nens més rebutjats.

Activitat 4:

S'han repassat i cantat les cançons dels noms dels nens. Primer s'ha tocat amb la flauta per reconèixer la melodia . Després s'ha jugat i cantat la cançó de cada nen/a.

Objectius:

- Induir a la relaxació.
- Fomentar la concentració.
- Incidir en el benestar.

Activitat 5:

S'ha continuat amb la mateixa activitat de relaxació. S'han seguit els passos de sempre, per tal de donar més seguretat:

1. Estirats al terra ulls tancats, braços al costat del cos.
 2. Respirar profundament pel nas , i treure l'aire per la boca. "La panxa s'infla com un globus i es desinfla".
 3. Amb els ulls tancats fixar l'atenció en una cama, i estirar la punta cap al terra. Després deixar-la de cop.
 4. S'ha afegit l'altra cama.
 5. Estirats al terra escoltar la música amb els ulls tancats.
- L'audició sempre és l'*Adagio* d'ALBINONI.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a acomiadament.
- Fomentar destreses socials com ara saludar-se .

- Incidir sobre la memòria.

Activitat 6:

Per acomiadar-se s'ha cantat la cançó de sempre .

Comentari:

El treball de contralateralitat que avui s'ha treballat, ha deixat veure els infants que presenten problemes en la lateralitat. Segons les investigacions en aquest camp, els nens als sis anys han de tenir el procés de contralateralitat motriu acabat, i superada la fase homolateral. Es considera bàsic aquest nivell de maduració per a poder accedir a un aprenentatge de la lectoescriptura sense problemes.

Avui s'ha observat que l'alumne B presenta greus problemes. El/la nen/a A té algunes dificultats. Tots dos infants haurien de fer un treball de motricitat amb algun especialista. Dins de les sessions se'ls pot ajudar, però el treball queda molt incomplet. Els/les alumnes E i G han mostrat una maduració adequada a l'edat, respecte a la seva lateralitat.

Cal remarcar que a aquesta edat caminar en contralateralitat(s'avança el peu dret i el braç esquerre, i després peu esquerre-braç dret), cap endarrere no ha d'estar completament integrat , i no és fins als set anys que no es considera assumit.

El/la nen/a F s'ha mostrat amb una quantitat d'energia retinguda, i amb desig "d'enganxar-se" a algun/a company/a.

S'observa molt poca col.laboració en l'infant A , amb contínues entrades i sortides de les activitats.

L'infant E presenta una conducta molt més col.laboradora i tranquil·la.

Sessió 14.

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera , en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen i tots/es la canten junts.

Tots/es es saluden amb la mà i tant la mestra com els nens piquen les seves mans, per acabar amb una rodona tots agafats de les mans.

Objectius:

- Fomentar la descàrrega motriu.
- Incidir en la contralateralitat.
- Augmentar l'atenció.
- Expressar amb el cos.

Activitat 2:

Es torna a repetir l'activitat amb l'audició "*El general Bowlie*" d'ARNOLD. Es tracta de crear seguretats i continuar observant les dificultats de contralateralitat.

Després de "jugar a soldats", es caminava marcant 1-2-3-4 i quan es deia quatre es donava una palmada. A continuació s'ha fet el mateix exercici però amb una pulsació més ràpida, corrents.

La mestra ha afegit al joc la consigna d'aturar-se quan deixi de sonar la música i representar la paraula que es pronunciava (alegria, tristesa, por,...).

Objectius:

- Millorar l'atenció.
- Incidir en la dicció.
- Crear sentiment de grup.

Activitat 3:

S'ha fet el "joc del director ":

S'ha pensat una paraula (pi-lo-ta) i s'han fet tres grups . Cada grup diu una síl.laba quan la mestra l'assenyala. Es tracta de dir la síl.laba només quan assenyala el director del joc i aquest ha de portar una pulsació constant.

Després de fer la mestra de directora, han passat dos nens a fer de directors del joc.

Objectius:

- Fomentar actituds de descàrrega.
- Incidir en la capacitat d'atenció.
- Expressar-se amb llibertat.

Activitat 4:

Tots/es han escollit un instrument de membrana per a tocar (bombo, bongós, timbals...) i s'han fet les següents activitats:

1. La mestra fa un obstinat rítmic i els/les nens/es s'han afegit quan han volgut, tocant el que volien en aquell moment.
2. La mestra ha anat preguntant amb l'instrument "com estàs?" a cada nen/a i han anat responent amb el seu objecte sonor. La mestra "interpretava verbalment"el que els infants tocaven.
3. S'han fet preguntes-respostes: un/a nen/a pregunta a un nen/a tot mirant-li els ulls i l'altre li ha de respondre.
4. La mestra ha tocat un ritme que un nen havia de repetir afegint un petit motiu rítmic. A continuació el ritme es passa a un altre nen/a que també afegirà un motiu.

Objectius:

- Incidir sobre la memòria.
- Fomentar la descàrrega motriu.

Activitat 5:

S'ha tornat a repetir la cançó "Yupi-ià", i les percussions corporals s'han fet amb els instruments.

Objectius:

- Induir a la relaxació.
- Millorar l'atenció sostinguda.
- Educar en el goig estètic.

Activitat 6:

Es torna a repetir la relaxació seguint els mateixos passos que els altres dies. Es segueix el mètode de Jacobson tensant i destensant dues cames.

Es fa servir la mateixa audició. *Adagio* d'ALBINONI.

Objectius:

- Reconèixer el final de la sessió.

Activitat 7:

Com els infants ja comencen a reaccionar més bé davant la relaxació, s'ha mantingut l'ambient tràquil i de silenci al final de la sessió. La cançó no s'ha cantat a la classe, sinó ja fora al passadís .

Comentari:

El/a nen/a A rebutja totes les activitats, i no ha participat. Sempre es queda fora, com rebutjant als seus companys i a la mestra.

S'observa una millora conductual en el/la nen/a E, respecte a l'anterior de les sessions. El/la nen/a F continua expressant ràbia i agressivitat, i s'ha intentat oferir un espai de descàrrega per a aquesta actitud.

S'observa una millora important en la tècnica de relaxació amb més capacitat per a fixar l'atenció.El/la nen/a C presenta més dificultats en la relaxació i un nivell de tensió muscular força alt.

L'activitat rítmica ha millorat moltíssim, els nens es mostren més atents que al principi, i amb més control i creativitat.

Sessió 15

Objectius:

- Incidir en la memòria.
- Reconèixer una cançó com a entrada.
- Millorar la dicció.
- Treballar destreses socials com ara saludar a tots els/les companys i companyes.

Activitat 1:

Es canta la cançó de benvinguda tota sencera , en aquests moments els/les nens/es ja la coneixen, i tots la canten junts.

Es fa una petita variació de tal manera que es canta la segona frase musical acompanyada de percussions corporals als genolls.

Objectius:

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Fomentar l'atenció.
- Crear situacions de seguretat.
- Incidir en la discriminació auditiva.

Activitat 2.

S'ha tornat a repetir el joc amb l'audició "*Flautes i tambors*".

S'han fet dos grups amb els alumnes, un grup s'havia de moure i caminar la pulsació quan sonaven les flautes i un altre quan sonaven els tambors. Després s'han intercanviat els grups.

S'ha repetit l'activitat per tal de crear seguretat.

Amb l'audició de la cançó popular "*Patapatapum*" els infants caminaven la pulsació de la cançó amb els braços enlairats quan es cantava en registre agut, i caminaven amb els braços tocant al terra quan es cantava en registre greu.

També era coneguda aquesta activitat i s'ha repetit, per tal d'anar creant seguretat.

Objectius:

- Promoure l'autoconeixement.
- Aprendre a respectar el torn de paraula.
- Mostrar-se atents als altres.

Activitat 3.

Tots en rodona els alumnes han tocat un per un una pandereta mentre deien una cosa que els agradava molt i una altra que no li agradava gens.

La pandereta anava passant i tots/es havien d'anar escoltant als companys.

Variació: cada infant tenia un instrument, que ja havia escollit previament, i havia de tocar el seu objecte sonor per torns. Quan el/la nen/a del costat volia, donava un cop fort i l'alumne havia de deixar de tocar per tal de continuar aquest company/a.

Després s'ha tornat a repetir el joc, però aquesta vegada cada alumne interrompia quan ell/a volia i l'altre havia de deixar de tocar per tal de cedir la paraula.

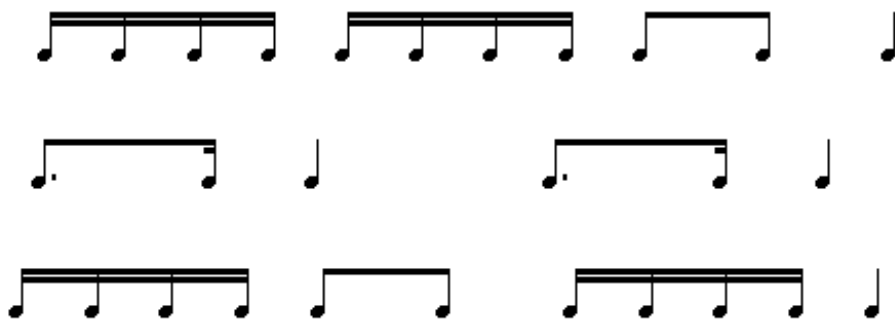
Objectius:

- Incidir sobre la capacitat d'atenció.
- Crear estructures temporals.
- Afavorir la creativitat.

Activitat 4.

La mestra ha tocat uns motius rítmics constants i els nens s'han afegit quan han volgut amb el seu instrument. Els motius rítmics que s'han tocat eren com els que s'especifiquen.

Primer els nens han imitat el que es tocava i després, quan es sentien segurs, afegien



un element rítmic.

Objectius:

- Reforçar la memòria verbal i musical.
- Augmentar l'autoestima.
- Promoure sentiments de pertinença i acceptació al grup.

Activitat 5.

Els/les nens/es han anat cantant les cançons de cada nen segons la mestra anava dient els noms dels infants. La professora no ha ajudat a cantar, i tots es recordaven molt bé de la lletra de les cançons .

L'infant protagonista es posava al mig de la rodona i els altres li cantaven la seva cançó.

Cada alumne ,amb el seu instrument, ha improvisat un acompanyament per lamelodia. Després, els que volien repetien la seva improvisació per a tot el grup.

Objectius:

- Fomentar moments de tranquil·litat.
- Aprendre a gaudir del silenci.
- Induir a la relaxació.

Activitat 6:

L'activitat de relaxació s'ha fet avui d'una forma senzilla, amb l'única consigna d'ajoure's a terra i tancar els ulls.

Els infants havien de romandre en silenci tot escoltant la música.

L'audició que s'ha fet servir ha estat "*Cantus*" de C. DOVER.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a de sortida i final de la sessió.

Activitat 7:

Ja fora de la sala, per no trencar el clima de tranquil·litat, s'ha cantat la cançó d'acomiadament.

Comentari:

El/la nen/a A avui s'ha mostrat especialment reticent a la col.laboració de qualsevol activitat. Aquesta conducta, ja fa varies sessions que es repeteix.

Els altres alumnes han mostrat molta col.laboració i la seva corva de comportament ha començat a millorar sensiblement.

Els infants C i F mostren una certa dificultat d'atenció. Tots dos mostren una millora notable en el seu control de l'agressivitat i la ràbia.

El nen/a F no es baralla ni "s'enganxa" físicament amb cap altre alumne.

Malgrat les dificultats per la memòria verbal, tots/es s'han après molt bé les cançons dels noms dels companys /es.

En general, s'observa una millora en la conducta i en la col.laboració per a les activitats.

Han tingut algunes dificultats en l'exercici de torn de paraules quan no se seguia un ordre pre-establert.

Sessió 16

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a benvinguda.
- Afavorir la memòria.

Activitat 1:

Tots en rodona s'ha cantat la cançó de benvinguda. La segona vegada la mestra ha cantat una frase musical i el/la nen/a al qual dirigia la mirada havia de continuar la següent frase musical.

Objectius.

- Promoure el moviment.
- Incidir en l'expressió corporal amb la música.
- Afavorir la trobada amb l'altre mitjançant el contacte corporal diferent a l'agressió física.
- Millorar l'atenció.
- Discriminar frases musicals.

Activitat 2.

S'han fet dos grups i s'ha posat l'audició "*Suite en fa major de la Música aquàtica*". Allegro . F.J. HAYDN. S'han donat les següents consignes:

- Un grup es mourà quan soni l'orquestra.
- L'altre grup es mourà quan sonin les trompetes.
- Els moviments han de ser bells i s'ha de posar molta atenció al moviment dels braços i mans.

La segona vegada que s'ha escoltat l'audició s'han intercanviat els grups i s'ha afegit la consigna "quan ens trobem amb un company ens hem d'abraçar".

Objectius:

- Afavorir la discriminació auditiva.
- Aprendre a guardar els torns de paraula.
- Exercitar-se en comunicar-se amb els altres d'una forma no verbal.

Activitat 3.

Cada nen tenia un instrument (claus o triangles) segons el grup al qual pertanyia. Amb l'audició anterior s'havia de picar la pulsació, quan sonaven les trompetes tocaven els triangles i amb l'orquestra tocaven les claus. A continuació s'han intercanviat els grups.

Amb els mateixos instruments s'ha jugat al joc de "preguntes-respostes": un/a nen/a fa una pregunta amb el seu instrument i ha de mirar al nen/a que vol preguntar que posteriorment li respondrà. S'ha intentat que durant la pregunta els alumnes piquessin més fort l'última pulsació.

Les claus "preguntaven" i els triangles "responien".

Es tractava de comunicar-se d'una forma no verbal, tot respectant el torn de paraula, i fent servir la mirada com un element més de la comunicació.

Objectius:

- Incidir sobre la memòria.
- Valorar les aportacions espontànies dels nens.

Activitat 4.

Un nen ha portat un conte a la sessió i entre tots "l'hem compartit". Com era un conte d'un ratolí , la mestra ha ensenyat la cançó del "*Debajo un botón*", i tots/es l'han après, força rapidament.

Després d'explicar el conte, s'ha tornat a cantar la cançó acompanyada amb els instruments que tenien (claus i triangles) de la manera que han proposat els mateixos alumnes.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a sortida i acomiadament.

Activitat 5.

Un cop preparats ja per sortir, tots junts han cantat la cançó d'acomiadament. La mestra s'ha acomiadat d'un en un picant de mans amb cada nen i amb els peus.

Comentari.

Els objectius més generals de la sessió d'avui eren els d'incidir i sobre la discriminació auditiva, la memòria i l'habilitat del torn de paraules. Respecte a aquests tres aspectes s'ha observat una millora important.

Avui s'ha aprofitat aquest conte que havia aportat un nen per tal de compartir i valorar allò que porta l'infant. És una manera de treballar l'acolliment per part de la mestra. Tota la segona part de la sessió s'ha canviat, però creiem que és el que cal fer sempre per tal d'aprofitar al màxim els interessos dels alumnes i que se sentin acceptats per l'adult i valorat pels altres.

No s'ha pogut fer l'apartat de relaxació, però l'activitat d'explicar el conte és també una manera de relaxar-se. Afegir la cançó i la instrumentació ha estat molt agradable pels alumnes.

Es continua observant un comportament molt poc col.laborador a l'alumne A.

En general, s'observa una millor estructura temporal en les formules rítmiques, i un molt bon comportament en el torn de paraula.

Només un/a nen/a ha estat incapaç de fer servir la mirada, els altres l'han fet servir molt correctament com una forma de comunicació no verbal.

S'observa una millora en la capacitat de mantenir la mirada i l'atenció, respecte a l'inici de les sessions.

El /la nen/a presenta dificultats de memòria, es continua pensant que com a conseqüència de problemes auditius.

La discriminació auditiva, i la memòria ha millorat en general a tots els alumnes d'una manera espectacular.

Sessió 17.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a benvinguda.
- Afavorir la memòria.

Activitat 1.

S'ha cantat la cançó de benvinguda una vegada, tots/es en rodona. La segona vegada la mestra ha cantat una frase musical i el/la nen/a que mirava havia d'acabar la frase musical.

Objectius:

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Incidir en la capacitat de reacció i control del moviment.
- Fomentar l'atenció.

- Millorar les relacions amb els companys.

Activitat 2.

S'ha treballat amb l'audició de la dansa popular "Set salts" (Dinamarca). Tots/es en rodona feien els moviments de la dansa imitant a la mestra.

L'activitat s'ha presentat com un joc i sense donar cap importància a fer bé o malament els moviments.

La segona vegada s'ha fet una activitat lúdica amb la dansa :

1. Caminar amb la pulsació ràpida i de puntetes per tota la classe.(Primera frase musical)
2. A una palmada de la mestra caminar de puntetes cap endarrera.(Segona frase musical).
3. Fer les figures a la tercera frase musical que va indicant la mestra.(Tercera frase musical).

Objectius:

- Induir cap a una activitat més tranquil·la.
- Donar estructura temporal.
- Afavorir la creativitat.

Activitat 3

Tots/es en rodona han escollit un instrument de membrana.

1. La mestra fa uns ritmes sobre una estructura de quatre pulsacions i els alumnes s'han afegit al ritme quan han volgut.
2. La mestra fa uns ritmes i quan dirigeix la mirada a un alumne, aquest ha de repetir l'obstinat rítmic i després repetir un motiu rítmic propi.

Objectius:

- Aprendre a respectar el torn de paraula.
- Resoldre conflictes de torn de paraula, amb el llenguatge no verbal.
- Afavorir la creativitat.

Activitat 4

Tots/es en rodona, sentats al terra.

1. Un/a nen/a comença tocant lliurement amb el seu instrument, i el company del costat l'ha d'interrompre amb un cop fort del seu objecte sonor quan ell vulgui. S'ha acabat el joc quan han tocat tots/es els/les membres del grup.
2. El mateix joc, però aquesta vegada qualsevol participant pot donar el cop quan vulgui perquè deixi de tocar el/la nen/a. En cas que tots dos toquin a la vegada s'han de posar d'acord sobre qui toca primer sense fer servir el llenguatge verbal.

Objectius:

- Incidir sobre la memòria .
- Afavorir l'atenció.

Activitat 5

S'ha cantat la cançó "Yupi-ia" per a recordar-la i s'havia de picar amb els intruments en lloc de amb les mans o amb els peus.

Objectius:

- Induir a la relaxació.
- Dirigir la concentració cap a un punt del cos.
- Prendre consciència del cos.
- Aprendre a controlar la respiració.

Activitat 6

Amb l'audició "Cantus" de C. DOVER, s'ha enfosquit la sala i els nens s'han ajagut al terra i se'ls han donat les pautes següents:

1. "Tanqueu els ulls i els braços al costat del cos o a sobre la panxa".
2. "Observem la cara i ens la imaginem: no apretem els ulls, ni la boca, tota la cara està aflluixada".
3. "Agafem l'aire pel nas mica en mica i notem com s'infla la panxa com un globus. Deixem que l'aire surti a poc a poc i el globus es desinfla a poc a poc. Repetir fins a tres vegades".
4. "Estirem la punta del peu d'una cama cap a la paret molt fort, molt fort...Deixem de cop. Repetim tres vegades".
5. "Observem amb la ment , ulls sempre tancats, com està aquesta cama de diferent a l'altra".
6. Repetir el mateix amb l'altra cama.
7. Observar les dues cames.
8. "Escoltem la música en silenci. No fem res".
9. "Mica en mica estirem els braços, les cames, obrim els ulls i quan vulguem ens incorporem".

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a sortida i acomiadament.

Activitat 7

Un cop preparats ja per sortir, tots junts han cantat la cançó d'acomiadament. La mestra s'ha acomiadat d'un en un tot picant de mans i de peus.

Comentari.

Durant aquesta sessió s'ha observat en general una millora notable respecte a la cooperació, ja que tots els membres del grup han col.laborat amb molt bona disposició. També s'observa una millora a la concentració i atenció i en l'estructura temporal dels ritmes.

El nen F continua mostrant una actitud nerviosa , amb necessitat de molt de moviment motriu. Ja no es baralla amb cap company, ni agredeix físicament als altres durant les activitats.

El joc de respectar el torn de les paraules ha millorat moltíssim respecte al dia anterior.

En general ha millorat la creativitat davant les improvisacions rítmiques.

S'observen dificultats de lateralitat al nen/a B.

Tot el grup ha prosperat notablement en l'aprenentatge de la relaxació encara que els infants A i F, presenten dificultats.

Sessió 18.

Objectius:

- Reconèixer una cançó com a benvinguda.
- Afavorir la memòria.

Activitat 1.

S'ha cantat la cançó de benvinguda una vegada, tots/es en rodona. La segona vegada la mestra ha cantat una frase musical i el/la nen/a al qual dirigia la mirada havia d'acabar la frase musical.

Objectius:

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Incidir en la capacitat de reacció i control del moviment.
- Fomentar l'atenció.
- Millorar les relacions amb els companys.

Activitat 2.

S'ha treballat amb l'audició de la dansa popular "Set salts" (Dinamarca), de la mateixa manera que a la sessió anterior.

Tots/es en rodona feien els moviments de la dansa imitant a la mestra.

L'activitat era lúdica i no es donava importància a fer bé o malament els moviments.

La segona vegada s'ha fet un joc amb la música de la dansa:

1. Caminar amb la pulsació ràpida i de puntetes per tota la classe.(Primera frase musical).
2. A una palmada de la mestra caminar de puntetes cap endarrera.(Segona frase musical).
3. Fer les figures a la tercera frase musical que va indicant la mestra.(Tercera frase musical).

Objectius:

- Reforçar la memòria.
- Augmentar l'autoestima.
- Millorar la dicció.
- Afavorir l'atenció.

Activitat 3:

Tots/es en rodona, la mestra ha tocat una vegada amb la flauta la cançó d'un alumne. El grup havia d'endevinar quin era el nen protagonista de la cançó. El protagonista es posava al mig de la rodona, i després tots junts cantaven la seva cançó. Aquest procés s'ha repetit amb totes les cançons.

Objectius:

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Respectar el torn de paraules.
- Estructurar el temps.
- Incidir en la creativitat.

Activitat 4.

Cada alumne ha escollit un instrument i s'han fet els exercicis següents:

1. La mestra toca una cèdul.la rítmica i els/les nens/es la repeteixen.
2. La mestra toca un ritme i l'han de repetir segons la consigna "fort o flux".
3. La mestra toca un ritme en forma de pregunta mirant a un alumne que li ha de respondre en forma de resposta.
4. Un nen comença a tocar lliurement i ha d'aturar-se quan el del costat li fa callar amb un cop fort del seu instrument, perquè aquest continuï.
5. El mateix exercici anterior però sense seguir cap ordre, cadascú pot aturar a l'altre quan vulgui.

Els ritmes proposats han estat de quatre temps(compàs 4).

4

Objectius:

- Incidir en la relaxació.
- Afavorir la concentració.
- Treballar la consciència corporal.

Activitat 5:

Amb l'audició "Cantus" C. DOVER, s'ha fet una activitat de relaxació que avui s'ha fet més curta .Els passos que s'han seguit han estat:

1. Buscar un lloc a la classe per estendre's al terra.
2. Tancar els ulls, els braços al costat del cos.
3. No apretar els ulls, ni la boca.
4. Agafar l'aire pel nas i observar com s'infla el ventre com un globus, que després es desinfla molt a poc a poc.
5. Escoltar la música amb els ulls tancats.
6. A poc a poc obrir els ulls, moure els braços i les cames.
7. Aixecar-se mica en mica.

Comentari.

La sessió d'avui ha estat marcada pel nerviosisme, perquè el temps metereològic inestable tenia als alumnes molt alterats. Per aquest motiu s'ha dedicat molt de temps al moviment corporal i a la primera activitat.

Després han pogut centrar més l'atenció i s'ha observat que tots els nens reconeixien les cançons i les cantaven de memòria. A excepció del nen G que es sospita que presenta problemes d'audició i té dificultats greus per la memòria auditiva.

Als jocs instrumentals i rítmics, la imitació ha estat perfecta i la creació ha estat molt més rica que al principi. S'observa que l'estructura temporal s'ha integrat en tots els alumnes.

Durant aquesta activitat el/la nen/a A no ha volgut participar, perquè un altre nen disposa de l'instrument que aquest/a volia. Com no han arribat a un pacte, l'alumne ha decidit restar fora del grup. No ha mostrat cap tipus de flexibilitat ni de diàleg amb el company/a.

La relaxació s'ha fet més curta perquè havia un ambient de nerviosisme que s'ha anat calmant a mida que avançava la sessió.La calma s'ha aconseguit gràcies al moviment i a les cançons . Quatre alumnes han fet força bé la relaxació i la resta s'han mostrat molt excitats com per arribar a relaxar-se.

El/la nen/a A no ha volgut col.laborar.

AVALUACIÓ FINAL.

Per a dur a terme l'avaluació final es va utilitzar de nou, les mateixes taules d'observació que a l'avaluació inicial i l'entrevista amb la tutora. L'observació a l'aula es va fer durant tres dies diferents i durant una hora aproximadament i es van observar els mateixos ítems que a l'observació inicial. A l'entrevista amb la tutora es van repassar els objectius inicials, i es van avaluar aquests objectius nen per nen.

Com a conclusió de tota la tasca avaluadora es poden fer les següents constatacions:

a). Aspectes grupals:

1. Es va intentar crear un espai físic i mental, amb les sessions de musicoteràpia, on els nens poguessin ser creatius, treure tensions i sentir-se escoltats. Els nens han reaccionat a aquest oferiment amb un gran entusiasme, i amb l'alegria de fer una cosa diferent i divertida.
2. Es van elaborar uns objectius grupals que un cop avaluats els resultats ens concreten en:

Reduir l'ansietat: els nens que tenien comportaments agressius vers els companys, han reduït l'agressió física i verbal, i presenten una actitud més tranquil·la i col·laboradora a l'aula.

Fomentar l'expressió oral i millorar-la: s'ha observat una major fluïdesa verbal en tots els/les nens en general, només un nen no l'ha millorada.

Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat: de tot el grup de vuit nens, cinc d'aquests alumnes han augmentat la seva capacitat d'atenció davant les feines escolars i les explicacions de la mestra.

Treballar destreses socials: tot el grup ha millorat les seves destreses socials, i ara saluden a l'entrada a la classe, i a la sortida, donen la mà als companys, i respecten el material. Mostren una major sensibilitat respecte als companys que els envolten.

Incidir sobre la tolerància a la frustració: davant les correccions de la professora, set membres del grup presenten una millor acceptació i també accepten millor les seves equivocacions. Un/a nen/a d'aquest grup no se li observen millores en aquest aspecte.

Aprendre a situar-se en el temps: tot el grup ha millorat en la situació temporal, respecte a situar-se en el dia, el mes, l'estació de l'any i el matí o la tarda. També han après tots a situar-se respecte als dies que es feien les sessions de Musicoteràpia.

Integrar els nens més rebutjats en el grup: aquest aspecte s'ha millorat respecte a dos membres del grup, però encara ha quedat un altre que no ha millorat aquest apartat.

Educar amb la música com un element de cultura, de goig estètic i d'oci: els infants han gaudit molt de la música i han mostrat molta alegria amb totes les audicions, i amb la música que "han fet ells".

b). Aspectes individuals:

Alumne/a A:

Aquest alumne ha millorat la seva agressivitat física i verbal respecte als altres.

També es presenta amb una actitud més calmada.

No ha millorat respecte a la postura corporal a la classe i l'atenció davant les explicacions del mestre.

El seu discurs oral ha millorat, s'ha ordenat millor, però no està al nivell de la resta del grup-classe.

No ha après a llegir i escriure.

Alumne/a B:

Presentava una gran inseguretat, angoixa i atenció reduïda. Ha millorat molt l'atenció i no s'angoixa amb tanta facilitat.

Presenta una major tolerància a la frustració. Està molt ben integrat en el grup.

Ha après a llegir i escriure.

Alumne/a C:

Inicialment es caracteritzava per una gran inseguretat, dificultats de motricitat fina, agressivitat i marginació en el grup.

Aquest/a nen/a ha reduït sensiblement la seva agressivitat, es mostra més segur i el grup-classe l'accepta més bé. Ara es relaciona amb molts més nens i d'una manera més tranquil·la.

Ha après a llegir.

Alumne/a D:

Aquest membre del grup presentava una gran dificultat per a la concentració i es mostrava cohibit davant la relació amb els altres i amb la feina escolar.

Ha millorat notablement la seva concentració davant les explicacions de la mestra i el treball escrit. Mostra una actitud més segura i ha millorat en rapidesa davant la feina.

Ha après a llegir i escriure.

Alumne/a E:

Inicialment es mostrava molt tímid, sense establir contacte visual amb un rendiment escolar molt pobre. Tendència a la soledat. Ha millorat la seva relació amb la mestra i la resta dels alumnes, les seves feines presenten una gran qualitat i té una actitud de col·laboració.

Ha après a llegir i escriure.

Alumne/a F:

Aquest/a nen/a tenia una inmensa agressivitat i ràbia respecte als companys, i mostrava una actitud extremadament nerviosa. Li costava entendre les explicacions i les ordres de la mestra. Amb molt poca capacitat d'atenció.

S'observa una millora en l'atenció i concentració i sobretot ha perfeccionat la seva relació amb els altres ja que ara no és tan agressiu.

Ha après a llegir i escriure.

Alumne/a G:

Aquest membre del grup presentava dificultats per entendre el català, d'atenció i d'expressió. S'ha observat que aquest alumne podria presentar alguna dificultat auditiva.

Malgrat les seves dificultats auditives, aquest alumne, ara ja parla el català.

Ha millorat la seva atenció, encara que no és l'adequada a l'edat.

No ha après a llegir i escriure.

Conclusió:

Les sessions de Musicoteràpia han ajudat, en general a aquests nens, a millorar la seva actitud d'agressivitat, i oferir un major benestar. Com a conseqüència d'aquesta millora el rendiment escolar s'ha beneficiat.

Tanmateix cal insistir que encara que no hi ha fòrmules miraculoses la Musicoteràpia es presenta com un molt bon recurs per a la reeducació dels infants. Si aquests infants poguessin tenir aquestes sessions durant tot el curs, al llarg de la seva vida escolar,

segurament el seu benestar es veuria beneficiat perquè una bona intervenció any darrere any acabaria presentant uns bons resultats.

En conseqüència s'hauria d'intentar incloure la Musicoteràpia com a eina per a tractar nens amb necessitats educatives específiques i tractar la música no només com un vehicle pedagògic i terapèutic, sinó també com un camí per a portar als nostres alumnes cap a un món més alegre i feliç.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

LACARCEL MORENO, J., *Musicoterapia en educación especial*, Murcia, Ediciones de la Universidad de Murcia, 1995.

LEHMANN, E. *Una canción para cada nombre*, Madrid, Narcea Ediciones, 1998.

TRIAS, N. *Jocs rítmics*, 2, Barcelona, Edicions Pilar Ilongueres, 1993.

**TÈCNIQUES DE MUSICOTERÀPIA APLICADES A L'ESCOLA.
UNA PROPOSTA DE TREBALL INTERDISCIPLINARI PER A NENS AMB DIFICULTATS
EDUCATIVES ESPECÍFIQUES**

Àngela Quero Gallego

Curs 2002/2003

“La música és una part indispensable de la cultura humana universal. Aquells que no posseeixin coneixements musicals tenen un desenvolupament intel·lectual imperfecte. sense música no existeix home complet o integral. Per això és absolutament natural que la música s’integri en el currículum escolar”

ZÓLTAN KODALY

“La música no és dels músics, sinó que pertany a tot ésser humà”

PATXI DEL CAMPO

SUMARI

INTRODUCCIÓ	1
<u>PRIMERA PART. LA MÚSICA COM A FENOMEN HUMÀ, TERAPÈUTIC I EDUCATIU.</u>	
1. <u>L’Home i la Dona, éssers musicals.</u>	3
1.1. Els components bàsics de la música i la seva relació amb la persona	3
1.2. La conducta musical dels individus	4

1.3. La teoria dels biorritmes	5
1.4. La dimensió social i espiritual de la música	5
2. <u>El valor terapèutic de la música.</u>	7
2.1. Efectes de la música sobre les persones	7
2.2. Importància de la música en els diferents estadis de creixement personal	9
2.3. Característiques terapèutiques de la música	10
2.4. Tipus de teràpia musical segons la influència en el cervell	11
3. <u>Bases biològiques, neurològiques i psicològiques de l'ensenyament musical</u>	13
3.1. Consideracions sobre el tipus d'oïda	13
3.2. Trastorns de l'audició	14
3.3. La música i els processos cognitius	15
3.4. Teoria de Taylor: música i processos neurològics	15
3.5. Teoria neuropsicològica de l'aprenentatge	16
3.6. La memòria musical	16
3.7. La música com a recurs terapèutic en els principals corrents psicològics	17
4. <u>Principals mètodes de l'ensenyament musical.</u>	20
 <u>SEGONA PART. FONAMENTS CIENTÍFICS I METODOLÒGICS DE LA MUSICOTERÀPIA.</u>	
5. <u>Definició de Musicoteràpia.</u>	23
5.1. Què és i què no és la Musicoteràpia	23
5.2. Musicoteràpia: art, ciència i teràpia. El seu valor educatiu	24
5.3. Connexions de la Musicoteràpia amb d'altres disciplines	25
5.4. Formes d'intervenció en Musicoteràpia: categories i nivells d'experiència	26
5.5. La Musicoteràpia avui	27
6. <u>Corrents metodològics actuals.</u>	28
6.1. Model conductista	28
6.2. Models analítics	29
6.3. Musicoteràpia creativa: model Nordorff-Robbins	30
6.4. El model GIM: "imatges guiades amb música"	31
7. <u>El protocol d'actuació en Musicoteràpia.</u>	32
7.1. La sala de Musicoteràpia	32
7.2. El procés de tractament en Musicoteràpia	32
7.3. Estructura de les sessions de Musicoteràpia	33
7.4. Tècniques i procediments a Musicoteràpia	34
7.5. El valor terapèutic del cant	35
7.6. Musicoteràpia i improvisació	35
7.7. Els instruments a Musicoteràpia	36

8. <u>Musicoteràpia i medicina.</u>	40
8.1. Psiquiatria	40
8.2. Musicoteràpia i naixements prematurs	40
8.3. Musicoteràpia i tractament de l'ansietat	41
8.4. Altres camps mèdics	42
9. <u>Dansateràpia i Biomúsica.</u>	43
9.1. Importància de la dansa i l'expressió corporal	43
9.2. Beneficis de la Dansateràpia	44
9.3. Principis teòrics de la Biomúsica	46
10. <u>Musicoteràpia i Educació.</u>	49
10.1. Consideracions generals	49
10.2. La creativitat i la música a l'Educació	51
10.3. Musicoteràpia i Educació Especial	52
<u>TERCERA PART. REPERTORI D'ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA.</u>	
Introducció	54
Repertori d'activitats	55
BIBLIOGRAFIA	164

PRIMERA PART. LA MÚSICA COM A FENOMEN HUMÀ, TERAPÈUTIC I EDUCATIU.

INTRODUCCIÓ.

En el nostre país la Musicoteràpia és encara una disciplina jove, una ciència en etapa de formació que requereix un procés de maduració i d'anàlisi crític, per tal d'eliminar el llenguatge pseudocientífic d'algunes de les seves hipòtesis. Necessita la divulgació dels seus conceptes i pressupostos des dels vessants científics i acadèmics, perquè sigui coneguda arreu de Catalunya i Espanya.

Els cos teòric de la Musicoteràpia s'ha anat formant com a conseqüència de la pràctica professional i ha sorgit com a resolució dels problemes que creava l'exercici quotidià de la professió. Durant la primera meitat del segle XX la investigació es va dirigir cap a estudis històrics i filosòfics de la relació de l'home amb la música i la influència d'aquesta sobre l'organisme. També es va investigar sobre la utilització de la música a d'altres cultures. Va ser l'any 1950, amb l'aparició de l'Associació de Musicoterapeutes d'Estats Units (AMTA), quan la investigació i la reflexió teòrica van començar-la a fer els musicoterapeutes. En aquest moment es considera el principi de la professió. A partir d'aquest moment els esforços es van concentrar en els estudis qualitius i de relació entre la música i els pacients. No serà fins a 1995 que apareixeran els primers estudis sobre conceptes avaluatius.

La Musicoteràpia presenta una teoria i una pràctica interdisciplinària que es nodreix d'altres disciplines com la psicologia de la música, mètodes d'ensenyament musical, antropologia musical, psicologia, pedagogia, física del so, etc. És una ciència jove, especialment important en l'àrea americana, que continua en procés d'investigació i que està implantada a tots els països desenvolupats.

La memòria consta de tres parts i un annex. Les dues primeres parts són teòriques i es basen en una extensa bibliografia, mentre que la tercera és pràctica i recull en part l'experiència professional de l'autora.

1. La Música com a fenomen humà, terapèutic i educatiu: l'home i la dona, éssers musicals; valor terapèutic de la música; bases neurològiques i psicològiques de l'ensenyament musical; principals mètodes de l'ensenyament musical.

2. Fonaments científics i metodològics de la Musicoteràpia: definició de Musicoteràpia, corrents metodològics actuals, protocol d'actuació a Musicoteràpia, Musicoteràpia i Medicina, Dansateràpia i Biomúsica, Musicoteràpia i Educació.

3. Repertori d'activitats de Musicoteràpia adreçada als mestres: relació d'exercicis senzills de dansa, audició, cançó, instrumentació i creació adreçades als mestres d'Infantil, Primària i Primer Cicle de l'ESO perquè les puguin fer servir a l'aula. No cal tenir coneixements musicals ni ser mestres de Música, simplement amb la sensibilitat natural que cada docent posseeix per a la Música pot fer les activitats. També les poden fer servir els professors d'Educació Especial i Educació Física. Les tècniques estan ordenades segons els objectius següents: autoestima, empatia, gestió d'emocions, reforçament d'elements cognitius, sociabilització i foment del benestar. En cada activitat s'indiquen els objectius específics, l'edat recomanada i el material necessari, incloent les audicions que es proposen.

A banda, el treball disposa d'un annex on es descriu el treball de camp dut a terme per l'autora de la recerca amb infants de sis anys.

1. L'HOME I LA DONA, ÉSSERS MUSICALS.

Molts autors defineixen l'home com un ésser musical. La realitat històrica de la música com un mitjà essencial de comunicació constitueix un fenomen indiscutible. Els sons rítmics ja eren coneguts i utilitzats per les cultures prehistòriques, en les quals els homes s'adreçaven als déus i a les forces de la natura mitjançant el so. En totes les civilitzacions posteriors es troben instruments, cants rituals per a celebrar els moments culminats de la vida individual i col·lectiva i composicions musicals en les cerimònies religioses. A l'antic Egipte la música tractava de calmar, sedar i purificar les emocions. Els pobles hindús van entendre la música com una forma de desenvolupar les facultats mentals i místiques i com a mitjà d'inducció a la meditació i la contemplació. Molt més propera a nosaltres, la cultura clàssica grega convertí la música en art i, en cert sentit, també en ciència. El filòsof Arístides fou el forjador de la teoria del "ethos", segons la qual entre els moviments de la música i la psicologia humana existeixen relacions íntimes que fan possible la influència de la música sobre l'ésser humà.

Pràcticament fins al nostre temps, els poders civils i religiosos han promogut una versió elitista de la música entesa com una manifestació artística destinada a minories cultes i instrumentalitzada per a justificar i exaltar els continguts de la ideologia dominant. La música entesa d'aquesta manera s'ha mogut tradicionalment en cercles molt restringits.

Al mateix temps, la interpretació musical s'ha desplaçat cap al virtuosisme, entès com l'exclusiva valoració de la tècnica i un sentit de perfecció i competitivitat incompatible amb la el concepte de la música com una manifestació estètica universal. En aquest punt hauríem de recordar Aristòtil, que ja va denunciar els perills del virtuosisme en termes molt clars: *"Condemnem la instrucció musical que té com a finalitat la preparació per a les competicions. Aquell que practica l'art en aquest sentit no tracta a la música com un mitjà per aconseguir la virtut, sinó que atén exclusivament al plaer dels oients sense preocupar-se si és elevat o no".*¹

En contraposició als usos elitistes i restringits de la música, els musicoterapeutes promouen una nova visió, que parteix de la seva consideració com a fenomen essencialment humà i patrimoni universal. Més enllà de l'indiscutible finalitat estètica, els professionals de la Musicoteràpia la consideren extraordinàriament útil per a finalitats terapèutiques.

1.1. Els components bàsics de la música i la seva relació amb la persona.

La música té tres elements bàsics: el ritme, la melodia i l'harmonia. Va ser el pedagog EDGAR WILLEMS qui va relacionar cadascuna d'aquestes parts amb els diferents àmbits de

¹ Citat per V. PLIEGO DE ANDRÉS, "El fenómeno musical", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 233.

la persona, i a partir d'ell els musicoterapeutes han basat les seves intervencions en els mateixos pressupòsits, de tal manera que es poden enunciar els següents postulats:

- El ritme arriba a la part fisiològica del cos, ordena el cos i ordena la ment. Les persones amb problemes mentals han perdut el ritme de la seva vida i no saben ordenar-se el temps vital. La música, per tant, els pot ajudar a recuperar el ritme perdut. Per als infants també és molt important perquè els ajuda a ordenar-se el temps i organitza el seu procés d'aprenentatge.
- La melodia afecta a la part emocional del nostre cervell i ajuda a identificar els problemes i dificultats emocionals. El treball amb la melodia ajuda als individus, en conseqüència, a superar les dificultats amb els sentiments que puguin tenir.
- L'harmonia es correspon amb la part més social de l'home. El seu treball ajuda a la socialització de les persones amb dificultats de relacions.

1.2. La conducta musical dels individus.

La gran importància de la música com a mitjà de comunicació que permet expressar els sentiments i les emocions més subtilment que amb les paraules està fora de dubte. TAYER GASTON reconeix que, de fet, *“és el significat no verbal de la música allò que li dona la seva potència i valor. No hi hauria música ni necessitat d'aquesta, si es pogués comunicar verbalment el que es pot comunicar a través de la música”*.² Recordem que WINNER va definir la música com el llenguatge de les emocions.³

Anant més enllà. V. HEMSY DE GAINZA afirma que *“la música que cada individu guarda en el seu conscient i inconscient va formant un món sonor intern, peculiar i únic que se li pot considerar com el reflex sonor de la seva identitat”*.⁴ Des d'aquesta constatació, l'autora afirma que la conducta musical no és sinó l'expressió i la projecció de la personalitat dels individus en clau no verbal. Quan les persones escolten o produeixen música es manifesten tal i com són i, també, com es troben en aquell moment. Així, s'observa que les personalitats rígides produeixen música estructurada rigidament, mentre que les persones autocontrolades es reprimeixen. Els més purs i innocents, en aquest camp, són els nens, sobretot els més petits i molt especialment els infants discapacitats.

La mateixa autora també afirma que hi ha un grup minoritari de persones “aprobemades” per la música, integrat per individus frustrats com a músics o bé músics professionals que s'hi apropen com un objecte insegur i dolent. Moltes d'aquestes persones viuen l'experiència musical com una autocrítica despietada. HEMSY DE GAINZA⁵ afirma sobre aquestes persones que *“La seva autocrítica és despietada, inclòs quan no n'hi ha ni crítics ni observadors externs.”*

² Citat per K. E. GFELLER, “La música como fenómeno humano y terapéutico”, dins W. DAVIS, K.E. GFELLER i M.H. THAUT, *Introducción a la Musicoterapia*, Barcelona, Boileau, 2000, p.37.

³ Citat per K. E. GFELLER, “La música como fenómeno humano y terapéutico”, op. cit., p. 49.

⁴ R. BENENZON, V. HEMSY DE GAINZA i G. WAGNER, *Sonido, comunicación y terapia*, Salamanca, Amarú Ediciones, 1997, p. 110-111.

⁵ *“El subjecte sent que al fer música s'està jugant i arriscant de manera crítica; que el fet de cantar, moure's, o tocar un instrument implica despulgar-se i mostrar les seves zones de dificultat o impotència davant les persones que li observen, i té por que els altres s'adonin de les seves carències i el desqualifiqui”* (R. BENENZON, V. HEMSY DE GAINZA i G. WAGNER, *Sonido, comunicación y terapia*, op. cit., p. 112-113).

Respecte a la intensitat emocional que provoquen els sons, els investigadors afirmen que aquesta està basada en la sensació de plaer que provoca la seva escolta i que per arribar a l'emoció estètica es necessita un cert nivell de coneixements musicals. Les sensacions emocionals varien segons les característiques del ritme, melodia i harmonia, i són més intenses en individus amb hàbits d'interpretació musical que en els simples oients. També influeixen les finalitats prèvies esperades.

1.3. La teoria dels biorritmes.

D'entre els estudis que intenten justificar la teoria que l'home és un ésser musical, s'han d'esmentar en primer lloc els estudis científics que demostren que les persones experimenten uns biorritmes diaris que es divideixen en tres grups:

- Ultradians: ritmes biològics que es donen amb un interval inferior a les vint hores .
- Circadians: els que es donen cada vint o vint-i-vuit hores.
- Infrodians: apareixen més enllà de les vint-i-vuit hores. Aquests es subdivideixen en circaseptons (cada set dies), circadiseptons (cada catorze dies), circavigintans (cada vint-i-un dies), circatrigintans (cada trenta dies) i circanuals (un any).

Algunes de les variables biològiques que estan regides per aquests biorritmes són, per exemple, la temperatura basal, el vigor físic (que és màxim entre les 12 i 13 hores), la pressió arterial sistòlica, la pressió arterial diastòlica, la sexualitat, el cicle menstrual femení i altres. Així mateix, l'hormona anomenada melatonina juga un paper important en els biorritmes, donat que frena la que activa l'organisme i provoca l'estrès. Apareix durant la nit i és necessària pel descans, mentre que la hormona contrària apareix durant el dia i permet a l'individu estar actiu.

De la recerca efectuada es dedueix el funcionament d'una espècie de rellotge biològic en l'actuació de les persones i que el ritme -i per tant la música- són realitats intrínseques a la fisiologia humana.

1.4. La dimensió social i espiritual de la música.

Molts autors consideren la música com un agent sociabilitzador. Mentre que GASTON y SEARS defensen que és un mitjà per a la integració dels individus i que contribueix al restabliment de les relacions socials,⁶ CLAIR defensa que la música ofereix oportunitats per a relacionar-se amb els altres i per a compartir experiències.⁷ Ambdós autors conclouen que la música afavoreix la integració social; contribueix a les relacions socials; facilita la cohesió de grup; dóna sentiments de grup; invita al diàleg i la comunicació entre els membres del grup; afavoreix l'expressió individual davant el grup; i ajuda el desenvolupament d' habilitats socials.

El sentit de la transcendència està molt oblidat en el nostre àmbit educatiu i en aquests moments l'escola viu un moment de buidor respecte a la educació en valors humans i espirituals. Aquesta absència dificulta l'acceptació d'altres religions diferents a la cristiana que també estan presents a l'escola. La música pot ajudar al diàleg interreligiós i intercultural, precisament perquè permet expressar allò que es difícilment explicable de manera racional, és a dir, el sentit del diví i el transcendent. El contingut espiritual de la

⁶ Citat per P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la musicoterapia", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, op. cit., p.295.

⁷ Citat per P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la musicoterapia", op. cit., p. 295.

música fa que totes les cultures tinguin músiques religioses per a comunicar-se amb Déu o bé per a acomiadar-se dels éssers desapareguts.

Tot i que els efectes espirituals de la música són difícils d'entendre i comprovar, perquè no es poden mesurar objectivament, ALDRIDGE n'assenyala alguns a partir de les vivències expressades per algunes persones: ofereix una vivència de pau interior; crea un ambient propici a la meditació; desperta un sentiment de connexió amb la natura, l'univers, la divinitat; invita a la reflexió i exploració sobre el sentit de la vida; i dóna sentiments de felicitat.⁸ Complementàriament, P. LOROÑO creu que la música aconsegueix infondre o transmetre a l'home la inspiració, relaxació, serenitat i intuïció de realitats extrasensorials o sobrenaturals, infon vitalitat i és font de gratificació.⁹

2. EL VALOR TERAPÈUTIC DE LA MÚSICA.

2.1. Efectes de la música sobre les persones.

Les funcions de la música en els individus, en les diferents cultures del món, es poden classificar en els apartats següents:

✓ Efectes fisiològics.

La música és una estimulació auditiva i tàctil que provoca respostes físiques en les persones, no sempre observables directament, però la seva relació és evident com

⁸ Citat per P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la musicoterapia", op. cit., p. 295.

⁹ A. LOROÑO i P.D EL CAMPO, *Taller de Biomúsica, manual de musicoteràpia*, Barcelona, Cuadernos de Integral, 1987, p.45.

demostren nombrosos estudis. Segons BARTLET, la producció o l'audició musicals poden produir diverses respostes fisiològiques, com l'acceleració o endarreriment de la respiració; l'augment o disminució del pols i la pressió sanguínia; la major o menor activació de les ones cerebrals; canvis en l'activitat muscular i en el traçat elèctric de l'individu; modificacions del sistema immunitari i altres.¹⁰ L'estímul musical provoca respostes fisiològiques altament idiosincràtiques determinades pel tipus de música i també per les peculiaritats i temperament dels individus. No es poden pronosticar les respostes fisiològiques als estímuls musicals, però se'n poden determinar les respostes motrius grosses.

Els musicoterapeutes fan servir la música per a estimular el tacte i la motricitat grossa, estructurar i controlar els moviments motrius i com a motivació o distracció durant la realització de moviments dolorosos. ROSSIGNOL i JONES afirmen que els sistema motriu tendeix a sincronitzar el moviment a l'estructura temporal de l'estímul auditiu rítmic. D'aquí que la percepció rítmica es pugui fer servir amb finalitats terapèutiques, donat que ajuda al control motor i a la rehabilitació de trastorns de moviment (embòlies, Parkinson, etc).¹¹

✓ Efectes emocionals.

La música s'ha denominat moltes vegades el llenguatge de les emocions perquè ofereix un mitjà per expressar idees i sentiments que no es poden comunicar amb el llenguatge oral. Ja en els anys quaranta, ALTSHULER va observar que la música induïa en les persones una modificació dels estats d'ànim.¹² MARTÍ AUGÉ, resumint les investigacions realitzades per diversos autors, conclou que la música permet expressar i comunicar els estats emocionals; ajuda l'expressió d'emocions profundes; pot canviar un estat d'ànim i, en general, desperta, evoca i provoca un gran nombre d'emocions, sensacions i sentiments.¹³

Respecte d'aquesta qüestió hi han dues tendències: la de la filosofia referencial, que defensa que la música recorda o reflecteix emocions i esdeveniments no musicals de la vida; i la filosofia expressionista, segons la qual el significat i l'expressió emocional es troben directament en la pròpia estructura musical.

Els pacients que es tracten amb Musicoteràpia intenten expressar les seves emocions de forma apropiada, perquè si no expressen els sentiments de forma constructiva poden derivar vers formes d'agressivitat o inhibició. Els individus que tenen dificultats sèries amb les seves emocions poden trobar en la música un mitjà per expressar-les, quan les paraules no són suficients. Tanmateix, perquè l'experiència musical esdevingui un vehicle d'expressió de les pròpies emocions, s'han de donar certes condicions. S. POCH assenyala, en aquest aspecte, que cal tenir en compte la capacitat personal per a sentir-se afectat per la música, donat que certes persones estan més predisposades que d'altres, i el cúmul de records que cada persona té vinculats amb determinades músiques. També s'ha de comptar amb les condicions personals i ambientals del moment, i amb el fet que es dona més sensibilitat cap a la música de pròpia cultura. L'actitud crítica a una determinada música per part d'un mateix o d'un grup, especialment en el cas dels adolescents, pot bloquejar la reacció emocional.¹⁴

✓ Efectes cognitius.

La implicació en una activitat o experiència musical es fa sempre des d'una activació cerebral a diferents nivells. Davant d'una peça musical, cada persona fa les seves pròpies i

¹⁰ Citat per P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la musicoterapia", op. cit., p. 293.

¹¹ Citat per K. E. GFELLER, "La música como fenómeno humano y terapéutico", op. cit., p. 47.

¹² Citat per K. E. GFELLER, "La música como fenómeno humano y terapéutico", op. cit., p. 50.

¹³ Citat per P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la musicoterapia", op. cit., p.294.

¹⁴ S. POCH, *Compendio de Musicoterapia*, Barcelona, Herder, Textos Universitarios, 1999, p. 72.

úniques associacions individuals. W. DAVIS, distingint prèviament entre habilitats acadèmiques i preacadèmiques, exposa els diferents efectes de la música en aquesta dimensió: estimula la imaginació i la creativitat; evocar associacions (imatges i records); ajuda a l'aprenentatge; ajuda a recordar informació; estimula el llenguatge; estimula la capacitat d'atenció; augmenta la reminiscència; estimula la memòria a llarg termini; millora la memòria recent; i millora l'orientació en la realitat.¹⁵

✓ Efectes en la representació simbòlica.

Cada cultura representa sentiments, valors culturals i idees abstractes a través dels seus propis símbols musicals. Dins d'una cultura determinada es fa la comunicació musical d'estats d'ànim d'una manera determinada i estandarditzada. Aquests usos convencionals de la música tenen uns significats que comparteixen la gent d'una mateixa cultura i la converteixen en un poderós mitjà d'autoidentificació.

✓ Efectes socials.

A banda del contingut simbòlic, la música reflecteix també els valors i les convencions socials d'una cultura determinada, arribant a expressar conductes apropiades i normes acceptades. Aquesta herència musical no és, tanmateix, unitària. A través de la música s'expressen també els valors dels diferents grups socials i econòmics i de les diferents subcultures que conviuen en la societat.

La música és un mitjà per a la integració social perquè contribueix a millorar les relacions socials i interpersonalment. Facilita el diàleg, afavoreix les relacions socials i el sentiment de pertinença a un grup. La música és també un mitjà d'evasió i entreteniment. Afavoreix també la comunicació verbal i la no verbal.

✓ La música com a objecte estètic i de diversió.

La música actua com un objecte estètic i com mitjà d'entreteniment, i aquestes dues funcions ajuden a les necessitats humanes. Tot i que el plaer estètic, pel seu contingut d'enriquiment cultural, no s'ha de confondre amb la simple diversió, totes les músiques poden tenir ambdós aspectes.

2.2. Importància de la música en els diferents estadis de creixement personal.

K.E. GFELLER,¹⁶ seguint els quatre períodes de creixement que defineix Piaget (sensòrio-motor, preoperacional, operacions concretes i operacions formals), defineix els trets característics musicals de cada etapa:

✓ Desenvolupament sensòrio-motor (0-2anys).

Els nadons de dos dies ja responen a les fluctuacions de la pulsació rítmica. Als dos mesos fixen la seva atenció en un cantant o instrument. El nadó de sis mesos respon a la música amb moviments de tot el cos. A l'any i mig, el nen és capaç de discriminar els matisos musicals (flux-fort) i el timbre.

El nen d'aquesta etapa és, per tant, un nen sensòrio-motor, i la música com a estimulació sensorial és un mitjà ideal per aprendre. La música funciona com un mitjà terapèutic excel·lent de l'etapa infantil.

¹⁵ Citat per W. DAVIS, K.E. GFELLER i M.H. THAUT, *Introducción a la Musicoterapia*, op. cit., p. 85.

¹⁶ K.E. GFELLER, "La música: un fenómeno humano y un medio terapéutico", op. cit., p. 37-42.

✓ Etapa preoperacional (2-7 anys).

Aquesta etapa es caracteritza per un creixement ràpid del llenguatge i del nivell conceptual. El desenvolupament de la comunicació verbal va acompanyat de l'augment de vocalitzacions durant les activitats musicals. Hi ha també una major consciència social. Els nens ja poden mostrar breus moments de sincronia rítmica amb la música. Però per ser capaços de seguir una pulsació rítmica necessiten ser més madurs. Poden dominar el salt i els picaments de mans a ritme.

Totes les activitats musicals que inclouen llenguatge, cooperació social i activitat física promouen la pràctica i el domini de les habilitats que caracteritzen aquesta etapa.

✓ Operacions concretes (7-11anys).

La capacitat de pensar lògicament ja està bastant incorporada en aquesta edat i pot ajudar al nen a aprendre la lectura i escriptura musical i els conceptes de ritme i harmonia. Els nens ja poden retenir una melodia. Grups musicals, com cors i bandes, ofereixen oportunitats per a la participació i cooperació grupal.

La música ajuda a promoure la interacció social i la cooperació en grups. Les activitats musicals poden donar una oportunitat per al desenvolupament del funcionament motor.

✓ Operacions formals (11 anys- edat adulta).

La característica més notable que distingeix aquesta etapa és la capacitat de pensar de manera abstracta, i és una funció que s'anirà millorant al llarg de tota la vida.

- L'adolescent passa molt de temps escoltant música, la música és una part important de la seva vida i la fa servir com a via de sortida de sentiments de rebel·lió i confusió propis d'aquesta etapa. La música es presenta en aquesta edat com un mitjà molt potent de teràpia.
- L'adult valora la música com a forma artística, tot i que els nivells d'implicació en el fet musical varien molt: uns són intèrprets, d'altres són professors de música, d'altres són afeccionats, etcètera.
- La gent gran continua gaudint de la música i presenta àdhuc un interès molt alt per les músiques de quan eren joves. La música també es fa servir en aquesta edat com a teràpia per expressar sentiments, millorar la seva condició motora i com a interacció social.

Com a conclusió d'aquest apartat, cal remarcar que la música constitueix una part molt important de la vida de totes les persones des del naixement fins als darrers, i és per això que constitueix un mitjà terapèutic tan important.

2.3. Característiques terapèutiques de la música.

Com a manifestació universal de la condició humana i fenomen transversal a totes les cultures i relacionada amb tots els aspectes de l'ésser humà, cal afirmar rotundament que no existeix un tipus predeterminat d'oient i que totes les persones són aptes per a escoltar i fer música, en definitiva per a gaudir d'ella. Aprofundint en aquest concepte, T. WIESEGRUND

ADORNO¹⁷ va fer una classificació dels diferents tipus d'oients, per a subratllar que qualsevol persona, amb independència del seu temperament, caràcter o nivell cultural, es pot beneficiar de la música: la persona inconscient escolta música ambiental sense posar atenció; el compromès assisteix als concerts obligat per algun compromís social; el polític s'exhibeix als concerts per a fer ostentació de la seva posició social; l'ingenu és l'aficionat que s'emociona amb la música i no coneix gaire; el melòman és culte, informat i coneix el repertori; el col·leccionista de discs li agrada escoltar diferents versions de les obres; el professional, que normalment no assisteix als concerts, es fixa en canvi en els aspectes tècnics; l'intel·ligent té cultura i coneixements musicals i és capaç, al mateix temps, d'emocionar-se i comprendre la música. És evident que aquesta classificació podria continuar per arribar a abastar pràcticament totes les persones i tipus humans.

La música és, per tant, universal i els homes i dones són éssers innatament musicals. A partir de la consideració de la música com un fet intrínsecament i indissolublement unit amb la condició humana, els musicoterapeutes han descobert, defensen i utilitzen els seus valors terapèutics:

- La música és flexible, perquè s'adapta a cada individu en funció de les seves capacitats i limitacions. Aquesta flexibilitat també facilita l'adaptació als diferents col·lectius i edats i permet la individualització i adequació dels tractaments.
- La música posseeix estructura i ordre i per tant demana a l'individu un compromís amb l'experiència. El ritme comporta predicció i això aporta al pacient seguretat, tranquil·litat i confort.
- L'experiència estètica de la música, viscuda de forma satisfactòria, pot ajudar a l'autorealització de la persona i millorar la seva autoestima.¹⁸ La utilització de les músiques preferides pels pacients facilitarà el seu procés curatiu, donat que cada cultura té les seves pròpies músiques.
- Com a llenguatge no verbal, la música facilita que l'oient es contempli en ella donant-li un significat personal i de projecció individual. Aquesta qualitat és la que li permet arribar a tothom, en diferents condicions, situacions i estats d'ànim, sense haver de recórrer a les paraules.

Com a conclusió podríem referir-nos als musicoterapeutes bascs A. LOROÑO i P. DEL CAMPO, que resumeixen les funcions terapèutiques de la música en tres:

1. Funció d'exploració de l'univers de l'individu, d'acord amb el principi grec d'ISO redescobert per Taylor i adaptat per Althusser. Segons l'esmentat principi, cada persona ha de connectar amb el seu *tempo* particular, que el distingeix de la resta de les persones, i integrar-lo en la seva vida personal. En aquesta exploració s'afavoreix: la possibilitat de vèncer les inhibicions motrius i psíquiques de l'individu i l'expressió de les dificultats i conflictes a través de la música.
2. La mobilització de la creativitat.
3. Alliberar els sentiments d'inseguretat i la insatisfacció davant les frustracions.

2.4. Tipus de teràpia musical segons la influència en el cervell.

La teoria de la neurona de Ramon y Cajal ha contribuït a sobrevalorar la importància de les neurones. Tanmateix, cal remarcar que el cervell també conté una gran quantitat de

¹⁷ Citat per V. PLIEGO DE ANDRÉS, "El fenómeno musical", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, op. cit., p. 242-243.

¹⁸ P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la musicoterapia", op. cit., p. 297.

microglies, astrocits i altres cèl·lules gials i que, malgrat que les seves funcions són poc conegudes, es pensa que tenen una gran importància per a la memòria i l'aprenentatge. Es distingeix un cervell neuronal i un cervell glial. Sembla ser que, mentre les neurones fan les transmissions ràpides en mil·lèsimes de segon, les cèl·lules gials modulen esdeveniments més llargs que poden durar segons o minuts. Segons RODRÍGUEZ DELGADO, aquest darrer sistema tindria un paper molt important en Educació Infantil.¹⁹

Deixant de banda la música de fons, els efectes terapèutics de la qual són dubtosos, podríem classificar la teràpia musical en les següents:

- Teràpia mixta, consistent en la combinació de la Musicoteràpia amb altres tractaments. Un exemple de teràpia mixta seria la utilització de la música durant la hipnosi.
- Teràpia executiva, que es pot definir pel conjunt d'activitats de cant i instruments per a millorar la conducta i les relacions.
- Latromúsica executiva, o tipus de teràpia musical en què es fan servir objectes diversos, com ara cercles, pilotes, i instruments de percussió, per ajudar a nens amb problemes mentals o neurològics.
- Teràpia musical creativa, en la qual s'utilitza la catarsis del cant per ajudar persones amb greus dificultats emocionals.

¹⁹ J.M. RODRÍGUEZ DELGADO, "Neurofisiología y música", dins M. BETÉS DE TORO (comp), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., 2000, p.18.

3. BASES BIOLÒGIQUES, NEUROLÒGIQUES I PSICOLÒGIQUES DE L'ENSENYAMENT MUSICAL.

3.1. Consideracions sobre el tipus d'oïda.

✓ Qualsevol activitat musical en el marc educatiu i terapèutic ha de partir de la distinció entre l'acció de sentir i la d'escoltar. Sentir és una acció habitual que es realitza automàticament i no requereix ni significa que es pari esment a allò que se sent. Escoltar, en canvi, és un estat d'especial atenció i concentració, i constitueix un requisit fonamental de l'aprenentatge. D'aquí que aquest s'ha de fer des d'una perspectiva d'escolta, que és l'actitud que s'ha de fomentar a l'escola.

✓ Els estudiosos han distingit habitualment, a més, entre oïda absoluta i oïda relativa. Per la primera s'entén la capacitat de reconèixer i nomenar els sons, mentre que la segona seria la capacitat de distingir intervals o melodies. Està més estesa l'oïda relativa que l'absoluta i aquesta darrera s'acostuma a confondre amb el talent musical, quan en realitat ambdós conceptes -oïda absoluta i talent- són capacitats diferents. Sobre aquesta qüestió, PLIEGO DE ANDRÉS diu que *"l'oïda absoluta facilita l'afinació al tocar o al cantar, però menys que l'oïda relativa, que és molt més interessant perquè contempla els sons en el seu conjunt i no de manera aïllada"*²⁰ Seguint aquest mateix autor, l'oïda es pot educar i desenvolupar, independentment de les aptituds i característiques de cada persona, seguint programes adequats. L'ensenyament musical tradicional oblida aquest fet i confia és en el suposat talent de cada persona que en l'eficàcia del mètode.

L'oïda està relacionada amb la memòria auditiva, que en el seu procés es presenta en tres moments: registre, conservació del record i recuperació de la informació. L'entrenament de la memòria, dins les classes de música, és un exercici intel·lectual molt adequat per a desenvolupar diferents aspectes cogitis en els nens.

✓ L'oïda absoluta s'ha considerat erròniament la capacitat musical més important. Sobre aquest tema s'han fet nombrosos estudis que relativitzen la seva importància per a l'aprenentatge i la creació musicals. S'ha comprovat, sorprenentment, que les persones amb oïda absoluta constitueixen l'excepció dins del grup dels músics professionals. De fet, estar en possessió d'aquesta capacitat ajuda el músic, com a molt, a afinar el seu instrument, però sembla que els individus amb oïda absoluta tenen més dificultats per a altres habilitats, com aprendre una nova escala. Per a saber com sonarà una obra musical o llegir una partitura, en canvi, és més útil l'oïda relativa. És a dir, que els músics amb oïda absoluta utilitzen les mateixes estratègies que els que tenen l'altra classe d'oïda i que s'ha d'abandonar la idea tradicional que el talent musical depèn de l'oïda absoluta.

Aquestes constatacions són extraordinàriament significatives i s'han de tenir en compte en l'ensenyament musical. En lloc dels mètodes d'aprenentatge que es fonamenten en l'oïda absoluta -una capacitat molt poc estesa-, s'ha de tendir a la implantació de mètodes actius

²⁰ V. PLIEGO DE ANDRÉS, "Bases físicas y parámetros acústicos de la música", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., p. 41.

que parteixin de l'educació de l'oïda relativa, és a dir, de la competència de la immensa part de la població.

3.2. Trastorns de l'audició.

Hi ha una gran diferència entre els problemes d'oïda i els trastorns de l'audició. Es consideren com a problemes d'oïda totes aquelles patologies que són tractades per l'otorrinolaringologia, mentre que els trastorns d'audició serien les dificultats produïdes pel processament incorrecte de la informació cerebral per diversos motius. El primer mètode per a tractar eficaçment els trastorns auditius, que es pot considerar musicoterapèutic, fou dissenyat pel metge otorrino francès G. Bérard, a partir de la utilització de la música amb finalitats terapèutiques. Segons ell, una audició sana és la que s'apropa a uns determinats paràmetres fixats en una audiometria. Totes les audicions que s'allunyin d'aquestes coordenades han de ser considerades com a desordenades.

Els principals trastorns o desordres auditius són els següents:

- Hiperacusia, caracteritzada pel fet d'escoltar més enllà del que es considera silenci i per percebre el so abans que las persones amb oïda normal. És un trastorn característic dels autistes.
- Hipoaudició, o conjunt de patologies considerades per l'otorrinolaringologia.
- Distorsions del que es considera una audició normal, com per exemple sentir veus i no reconèixer-les. És una característica dels esquizofrènics.
- Asimetria, consistent en que l'escolta és diferent a l'oïda dreta que a l'esquerra.
- Retard en la percepció del senyal sonor.
- Remanència, quan se sent el senyal de so però l'oïda deixa de sentir-lo durant uns segons.

El mètode de G. Bérard contempla la percepció auditiva com a un sistema molt complex que ocupa una extensa superfície del cervell humà i entra necessàriament en contacte amb d'altres zones cerebrals encarregades de diferents funcions, com la parla, la percepció de l'espai, l'equilibri i el reconeixement de l'esquema corporal. L'estreta relació entre la via auditiva i les altres àrees cerebrals adjacents fa que l'alteració del correcte funcionament d'aquella provoqui disfuncions en aquestes zones. Les esmentades disfuncions poden ocasionar alteracions de la conducta habitual tant diverses com problemes d'audició, trastorns lleus i greus del llenguatge, problemes d'aprenentatge, dificultats de creixement personal, dèficits en l'aprenentatge de llengües estrangeres i problemes de salut. Actualment aquest mètode està tenint molt bons resultats en els casos tractats.

Tomatisse va crear un altre mètode per a tractar les disfuncions de l'oïda àmpliament conegut i estès. La teràpia Tomatisse és molt útil per augmentar el nivell acústic de les persones, però no considera el cas dels hiperacústics. La seva metodologia es basa en fer escoltar, alternativament, la veu materna filtrada, tal i com la sent el fetus dins del claustre matern, i audicions de música de Mozart i cant gregorià. La principal diferència entre aquest mètode i el tractament de G. Bérard rau en que, a diferència d'aquest darrer, no s'elabora un menú personal per a cada individu.

3.3. La música i els processos cognitius.

- ✓ Estimulació dels dos hemisferis cerebrals.

Un estudi de PLATEL sobre les estructures cerebrals implicades en la percepció musical va descobrir una activació predominant de l'hemisferi esquerre com a conseqüència d'activitats relacionades amb la composició i el ritme, i de l'hemisferi dret per la discriminació de les qualitats tímbriques i les escales tonals.²¹ Aquesta investigació posa en evidència la capacitat que té l'aprenentatge de la música i l'activitat musical d'activar els dos hemisferis del cervell a la vegada. Cap altra activitat escolar presenta aquesta qualitat ni cap altra assignatura que ajudi d'una forma tant eficaç al desenvolupament de les capacitats intel·lectuals del cervell. No s'hauria d'oblidar aquesta funció a l'hora de programar els continguts curriculars de l'ensenyament.

✓ Organització temporal.

La noció de temps és essencial en els processos cognitius perquè, segons ORTIZ ALONSO, és necessària per a l'adaptació a la realitat, que sempre es viu en les seves dimensions tempo-espacials.²² La vivència del temps ve determinada per l'edat, i així observem com a la infància la percepció del temps és molt lent, mentre que el ritme s'accelera a la joventut. Aquest fet també s'experimenta amb la música, el ritme i el temps de la qual també canvia amb l'edat.

El mateix autor continua afirmant que la música pot contribuir a alterar el ritme temporal en els aspectes neurofisiològics i vivencials. Així, per exemple, se sap que l'alegria escurça el temps i la tristesa l'allarga. També es coneix que, en el melangiós, el moviment cap al temps futur està frenat, en el maníac només existeix el temps futur i l'obsessiu no pot acabar cap acció perquè sempre queda adherit a l'acció sense poder donar un pas endavant. En una situació d'ansietat el temps es viu anticipadament; és un temps contraposat al ritme lent i pausat del depressiu. Com a conclusió, l'autor afirma que la música és un fidel reflex del procés temporal en què es mostren les vivències personals, les angoixes, inquietuds, personalitat i aprenentatge dels individus.²³

3.4. Teoria de Taylor: música i processos neurològics.

D. TAYLOR, l'autor de la teoria biomèdica de la Musicoteràpia, defensa que hi ha estructures i processos neurofisiològics que han de ser activats per tal que es generin respostes conductuals en els éssers humans.²⁴ La música constitueix, segons ell, un dels principals estímuls que poden generar conductes.

Els tres postulats bàsics de la teoria de TAYLOR, sobre els quals es fonamenta la intervenció musicoterapèutica, són:

1. La música afecta a tot ésser humà només pel fet de tenir estructures neurofisiològiques per a rebre i respondre a la música.
2. La participació en activitats musicals passivo-receptives o bé creativo-expressives activa una àmplia sèrie de processos fisiològics i neurofisiològics identificables i específics en cada ésser humà.

²¹ Citat per E. GARCÍA-ALBEA RISTOL, "Fundamentos neurológicos. La neurología de la música", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., p.91.

²² T. ORTIZ ALONSO, "Temporalidad, música y cerebro", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit. p. 99.

²³ T. ORTIZ ALONSO, "Temporalidad, música y cerebro", op. cit., p. 100.

²⁴ D. TAYLOR, *Biomedical foundations of Music as Therapy*, Sant Louis, MMB Music.

3. Les respostes neurofisiològiques activades per la música són observables, mesurables i predibles. D'aquesta manera es poden seleccionar les activitats musicals de manera que tinguin un efecte positiu sobre determinats pacients.

3.5. Teoria neuropsicològica de l'aprenentatge.

La teoria neuropsicològica de VIGOTSKY I LURIA constituïa el fonament teòric del sistema educatiu plasmat en l'anterior llei general del sistema educatiu. Es basa en l'estudi dels complexos sistemes funcionals del cervell, de com estan distribuïts i del paper que té cada àrea cerebral. Segons aquesta teoria el cervell es modifica en l'exercici, l'estimulació i l'aprenentatge d'una determinada organització cerebral. Segons MONEDERO, aquesta organització *"pot ser disminuïda tan per una lesió com per falta d'estimulació i d'aprenentatge adequats"*.²⁵ L'escola russa defensa que les funcions del cervell poden ser rehabilitades mitjançant la substitució d'unes zones per unes altres, ja que en l'aprenentatge participen varies àrees del cervell conjuntament.

En conseqüència, es pot afirmar que l'origen de les dificultats d'aprenentatge no són exclusivament alteracions neurològiques, sinó també de caràcter ambiental.

3.6. La memòria musical.

✓ Una dimensió fonamental de la música és la psicològica. La psicologia ha comparat l'estructura de la música amb la del llenguatge. La música entesa des de la psicologia amb un enfocament evolutiu mostra que, en l'infant, la percepció i la reacció a l'estímul és fa més exacte a mida que augmenta l'edat. L'enfocament educatiu de la psicologia de la música afirma que aquesta disciplina pot ajudar a millorar l'aprenentatge escolar de diferents aspectes curriculars (matemàtiques, llengua) i habilitats socials.

✓ Des de la psicologia de la música s'han realitzat nombrosos estudis sobre la memòria musical, arribant a interessants conclusions com les que s'exposen a continuació:

- La disminució de la memòria en funció únicament del temps és gradual.
- La disminució del record és molt més gran si durant l'interval de dos sons es posen uns altres sons.
- La memòria es consolida a través de la repetició.
- L'organització del sistema de memòria per a intervals és similar al sistema de memòria per a valors absoluts de to.
- A totes les cultures les seqüències musicals tendeixen a contenir un o dos sons que es repeteixen molt més que d'altres, per tant, aquests sons es recorden millor. Els intervals petits es recorden millor.
- Es perceben estructures jeràrquiques de les seqüències tonals, que es poden fer servir en el record, i que faciliten la codificació i execució.
- La segmentació temporal té un profund efecte sobre la percepció de l'estructura musical.

3.7. La música com a recurs terapèutic en els principals corrents psicològics.

²⁵ Citat per A. BERMELL, "La música y la danza como tratamiento en los trastornos neurológicos", *Música, terapia y comunicación*, 17 (Bilbao, 1996), p. 75.

Per psicoteràpia s'entén la teràpia psíquica, i el seu objectiu no es tant la curació d'allò que és patològic sinó com ajuda en el creixement de les persones amb trastorns psíquics moderats. Cal partir de la base que qualsevol teràpia recull estratègies, mètodes i recursos d'altres corrents terapèutics, i que l'intercanvi entre tots ells és imprescindible.

Les diferents psicoteràpies que es fan servir actualment són el psicoanàlisi, la psicoteràpia psicodinàmica breu, teràpies cognitives, teràpies conductuals, psicoteràpia centrada en el client, la "Gestalt", l'anàlisi transaccional, la teràpia del crit, el psicodrama, la psicoteràpia humanista, música i inducció d'imatges, música i autoconsciència, la eurtmia i la programació neurolingüística.

✓ El psicoanàlisi.

Tot i que el psicoanàlisi concedeix un paper bàsic a la paraula, la música es presenta com un bon aliat per a les persones que tenen dificultats per expressar verbalment les emocions. Els avantatges que presentaria la música en el psicoanàlisi serien:

- Obre les portes de l'inconscient.
- La música permet fomentar i exterioritzar emocions.
- La música debilita les pulsions de mort i amenaces de l'exterior.
- Facilita i enforteix les defenses del JO.
- Provoca regressions a etapes anteriors.

El psicoanàlisi treballa sobretot sobre la interpretació del símptoma i espera amb calma que el pacient s'alliberi de les màscares repressores. És en aquest moment on la música es pot fer servir com a ajuda.

✓ Psicoteràpia psicodinàmica breu.

Els principals autors d'aquesta pràctica terapèutica són Freud i Jung. Cap dels dos coneguts psiquiatres no va arribar a incorporar formalment la música a la seva teràpia. Jung, tanmateix, la va considerar una eina per accedir a l'inconscient de l'individu.

A. ADLER, creador d'un mètode propi de psicoteràpia, defensa el paper de la música en la estimulació primerenca, així com en el control i canvi de les emocions.²⁶

✓ Teràpia de conducta.

El mètode conductista ha contribuït a un millor coneixement de la funció de la música com a recurs terapèutic, particularment en la sistematització i registre de les sessions i la previsió dels resultats.

✓ Teràpies cognitives.

Els seguidors d'aquest corrent defensen que, per arribar a fer teràpia musical, és necessari prèviament entrar en la música interior de cada individu i que per tant el terapeuta s'haurà

²⁶ Citat per D. TERAN FIERRO, "La música, recurso terapéutico desde fuera de la Musicoterapia", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., p. 177-178.

d'adaptar a cada pacient. Les teràpies cognitives reconeixen en la música la capacitat de reduir l'ansietat i de reconduir les emocions fortes.

✓ Psicoteràpia centrada en el pacient.

Creada per Carl ROGERS, a partir del corrent humanista, propugna una teràpia que permeti als pacients reflectir els seus sentiments sense fer comentaris. Aquí la música es presenta com un recurs per al treball no verbal, encara que Rogers no en va propiciar el seu ús exhaustiu.

✓ La "Gestalt".

En aquesta teràpia l'escolta és bàsica, sobretot l'escolta no verbal (moviments, postura corporal, la imatge, etcètera). Mostra una certa prudència a l'hora de fer servir la música, tot i reconèixer que pot ser molt útil per a disminuir aguditzacions de sentiments.

✓ L'anàlisi transaccional.

És un mètode que dóna molta importància a les manifestacions no verbals i es parla de l'objecte intermediari com aquell que ajuda els individus amb dificultats verbals. La música es considera un més dels objectes intermediaris.

✓ El crit en la psicoteràpia.

En els anys seixanta aparegueren diverses teràpies de referència psicodinàmica que aplicaven sons inarticulats, particularment el crit, com a expressió de les emocions. Segons J.M. POVEDA, *"si una persona crida, aquesta persona no està depressiva; si una persona canta, aquesta persona no té por"*.²⁷ Dins d'aquest grup es distingeixen quatre teràpies diferents. La teràpia del crit creada per CASRIEL tracta de vèncer les resistències formades per la censura familiar o social. La de JANOV consisteix en l'emissió d'un so involuntari, profund i gutural, que expressa de manera condensada la reacció del pacient davant els seus traumes del passat. La teràpia dels sons de les quatre estacions de POVEDA parteix de la identificació de cada estació amb una emoció diferent. Finalment, el psicodrama de MORENO treballa la creativitat i la improvisació musical en el camp que ell va anomenar "psicomúsica".

✓ La psicoteràpia humanista existencial.

Es distingeixen dues tècniques existencials: l'enfocament GENDLIN i la intenció paradoxal de FRANKL. La primera combina el silenci amb l'estimulació musical i la segona intenta augmentar el símptoma, enlloc d'eliminar-lo, per tal de poder organitzar el desordre emocional.

✓ Estats alterats de consciència. Psicologia transpersonal.

BONNY va demostrar que la música té un gran poder per a provocar estats alterats de consciència i va crear una tècnica anomenada GIM (Imatges guiades per la consciència), basada en la teoria psicoanalítica, que ha tingut una gran repercussió en la Musicoteràpia actual.

✓ Música i autoconsciència.

²⁷ J. M. POVEDA, "Musicoterapia y salud mental", dins *Actas de las Primeras Jornadas Latinoamericanas de Musicoterapia*, Buenos Aires, Asociación Argentina de Musicoterapia, 1991, p. 146.

En la línia de la Gestalt, BLAY va treballar les tècniques d'autoexpressió mitjançant l'expressió musical amb molt bons resultats en les teràpies de grup. Aquest psicòleg defineix el seu mètode amb aquestes paraules: *"és tracta de posar música de diferents tipus, música lleugera, música clàssica, música solemne, música rítmica, de totes classes. Obrir-se interiorment a l'impacte d'aquesta música per a que el nostre sentiment es mobilitzi i així donar sortida, de la manera més espontània i completa possible, a tot el que se sent a dins. La capacitat de lluita que pot sortir, en alguns moments de la música, és molt positiva"*.²⁸

✓ La Eurítmia.

STEINER va crear una teràpia que associa l'efecte curatiu de determinats moviments a diferents òrgans del cos. És una expressió autèntica de les emocions sense els entrebancs del llenguatge verbal.

✓ La programació neurolingüística.

CONNOR I SEYMOUR van ser els creadors d'aquest mètode, en el qual el to, el ritme de respiració i els moviments tenen un paper molt important.

²⁸ A. BLAY, *Personalidad y niveles superiores de conciencia*, Barcelona, Indigo, 1991, p. 177.

4. PRINCIPALS MÈTODES DE L'ENSENYAMENT MUSICAL.

El mateix ensenyament de la música es considera com una pràctica terapèutica. LECOURT afirma, al respecte, que *"si la música és terapèutica, el seu aprenentatge constitueix la via [...] En aquest context, els fundadors dels mètodes de pedagogia musical activa es consideren ells mateixos, o bé són considerats pels seus deixebles, com els promotors d'una certa forma de Musicoteràpia: la Musicoteràpia anomenada 'activa'".*²⁹

Al Segon Congrés de la UNESCO sobre pedagogia musical (Copenhaguen) es va concloure que la música afavoreix el desenvolupament fisiològic i motriu i que l'educació musical és un recurs per al desenvolupament de la sensibilitat estètica i actua com a mitjà de relaxació del nen. La pràctica instrumental crea llaços de cooperació per a la integració musical i el cant desenvolupa la capacitat lingüística comprensiva i expressiva. D'aquí la importància que a les escoles es vetlli per un bon ensenyament musical i seguint mètodes actius.

D'una forma molt resumida s'exposen a continuació els principals mètodes actius d'ensenyament musical apareguts a partir de la dècada de 1940:

✓ Mètode Dalcroze.

Creat pel pedagog francès E.J. DALCROZE, va arribar a Catalunya gràcies al treball de Joan Llongueres. Els seus principals elements són la rítmica, el solfeig i la improvisació, que es corresponen amb tres principis fonamentals: expressió sensorial i motriu, coneixement intel·lectual després de l'experimentació motriu i educació rítmico-musical en la globalitat de la persona (facultats físiques i mentals).³⁰

✓ Mètode Orff.

És un mètode fonamentat en el llenguatge, la música i el moviment. No constitueix un mètode tancat, sinó un sistema d'idees pedagògiques que estan vives i evolucionen dia a dia. Per al seu creador, el músic i pedagog KARL OFF,³¹ és fonamental aprendre a expressar-se a través del cos i de les seves possibilitats. La forma d'aplicació depèn del

²⁹ E. LECOURT, *La musicothérapie*, Paris, Presses Universitaires de France, 1988, p. 40-41.

³⁰ Sobre aquest mètode vegeu E.J. DALCROZE, *Ritmo, música y educación*, Nova York, G.P. Putman's sons, 1921; i J. LLONGUERES, *El ritmo en la educación y formación general de la infancia*, Barcelona, Lábor, 1993.

³¹ L'obra d'Orff s'ha publicat a l'Estat Espanyol per M. SANUY i L. GONZÁLEZ SARMIENTO, *Música para niños*, 5 vols., Madrid, Unión Musical Española, 1969.

professor i de la resposta que rebí dels alumnes. Les propostes d'ORFF estan estructurades seguint un ordre:

1. Exercici de llenguatge.
2. El ritme que neix del llenguatge es va musicalitat.
3. Comença per dos sons afegint un a un fins arribar a l'escala pentatònica.
4. El cos fa d'instrument rítmic i vocal.
5. Treballa formes.
6. Improvisació.

El mètode parteix del respecte al nen i les seves possibilitats i es basa en la participació activa de l'alumne. Es fa servir una música elemental, la dansa i el llenguatge, i es dóna gran importància a la improvisació. El mètode es treballa en grup i els elements de la música (ritme, melodia i harmonia) es viuen sempre a partir de diferents activitats.

✓ Mètode Kodály.

ZÓLTAN KODÁLY va crear un mètode d'educació musical que fos accessible a tothom i no únicament als futurs músics, que ha estat introduït a Catalunya per Ireneu Segarra.³² Els elements bàsics del seu mètode són:

1. Integració de la música a l'ensenyament general.
2. Prioritat a la música popular.
3. Considerar la veu humana com el principal instrument.
4. Formació musical basada en la cançó popular del país.
5. Significació del solfeig relatiu.
6. Cantar molt i utilitzar pocs instruments.
7. Estudi de la música des d'un angle intel·lectual i emotiu.
8. Ús de les escales pentatòniques.
9. Lectoescriptura i fononímia.

✓ Mètode Willems.

EDGAR WILLEMS entén que la música és essencialment humana i serveix per a despertar i desenvolupar facultats humanes.³³ Va fonamentar el seu mètode en les teories de grans pensadors, com Komensky, Rousseau, Froebel, Séguin, Montessori i Piaget. El mètode treballa diferents elements, com els musicogrames, material relacionat amb el folklore de cada país, onomatopeies, el cos com a instrument, la invenció, etcètera.

RITME	MELODIA	HARMONIA
Acte psicològic inconscient	Es relaciona amb l'afectivitat	Es relaciona amb la intel·ligència
Moviment corporal	Seguretat, confiança, benestar	Atenció, percepció, memòria
Tacte - tonicitat		Permet la introducció d'altres aprenentatges

³² Sobre la seva obra, vegeu E. SZONY, *La educación musical en Hungría a través del método Kodály*, Budapest, Corvina, 1976. E. BARNIOL, "Pensamiento pedagógico y acción educativa de Zóltan Kodály", *Revista de Música y Educación*, 1998.

³³ Sobre la seva obra, vegeu E. WILLEMS, *Las bases psicológicas de la educación musical*, Buenos Aires, Eudeba, 1979; i *El valor humano de la educación musical*, Barcelona, Paidós, 1994.

Willems va establir, junt amb d'altres, el principi de l'existència d'un paral·lelisme entre la natura humana i la natura de la música. Segons ell, l'objectiu final de la música és la relació que manté amb l'ésser humà perquè tothom porta la música a dins i l'ha de desenvolupar. L'aspecte melòdic, segons l'autor, és el central i el més característic de la música ja que la melodia està relacionada amb el món afectiu. Els instruments no s'entenen com una finalitat en ells mateixos, sinó que són considerats com a mitjà per a entendre i treballar la música. Els aspectes que el seu mètode treballa a cada grau són l'audició, percussió i treball de ritme, cançó i moviment corporal natural.

✓ Mètode.

M. Martenot va crear un mètode amb els següents objectius bàsics³⁴:

1. Fer estimar profundament la música
2. Afavorir el desenvolupament de l'ésser
3. Donar mitjans per a canalitzar les energies
4. Transmetre coneixements de forma viva
5. Formar oients sensibles a la qualitat.

✓ Mètode Suzuki.

Aquest músic japonès creà un mètode per aprendre escoltant i basat en la repetició. Es fa servir per a nens molt petits i la família ha de participar en el procés d'aprenentatge.

Com a conclusió es pot afirmar que tots els autors consideren:

- Tot ésser humà és músic.
- La música s'ensenyava fent música.
- La reflexió teòrica i conceptual ve després de l'experimentació.
- La música és moviment.
- Partir de la música més propera al nen.
- Educar en la creativitat i en la pluralitat de l'estètica i el llenguatge actual.

³⁴ Sobre la seva obra vegeu M. MARTENOT, *Principios fundamentales*, Buenos aires, Ricordi, 1993.

SEGONA PART. FONAMENTS CIENTÍFICS I METODOLÒGICS DE LA MUSICOTERÀPIA.

5. DEFINICIÓ DE MUSICOTERÀPIA.

5.1. Què és i què no és la Musicoteràpia.

La música és un fenomen universal, donat que persones de totes les edats i cultures la gaudeixen. Es pot crear, interpretar o, tant sols, escoltar. Algunes músiques són complexes i difícils d'entendre, mentre que d'altres són fàcils i simples. La varietat d'estils musicals i la multitud de maneres d'implicar-se fan que la música pugui ser un element terapèutic molt flexible i amb una llarga tradició. Des de l'Antiguitat, l'home ha utilitzat la capacitat terapèutica de la música, segons demostren els estudis d'antropologia.

La National Association for Music Therapy definia la Musicoteràpia, l'any 1980, com *"la utilització de la música per aconseguir objectius terapèutics: la restauració, manteniment i millora de la salut mental i física. És l'aplicació sistemàtica de la música dirigida per un musicoterapeuta en un context terapèutic per tal de facilitar canvis en la conducta. Aquests canvis ajuden a que l'individu es senti millor amb sí mateix i amb el seu propi món, arribant així a adaptar-se millor a la societat. Com a membre d'un equip terapèutic, el musicoterapeuta professional participa en l'anàlisi dels problemes individuals i en la selecció d'objectius generals del tractament abans de planificar i dirigir activitats musicals. Es realitzen avaluacions periòdiques per a determinar l'efectivitat dels procediments emprats"*.³⁵ És a dir, es pot afirmar que la Musicoteràpia és una ciència destinada a millorar les conductes disfuncionals dels individus i substituir-les per d'altres més adaptades mitjançant els estímuls musicals.

L'Associació Americana de Música (American Music Therapy Association) completa l'anterior definició afirmant que la Musicoteràpia consisteix en *"la utilització científica de la música i de tot tipus d'activitats musicals en un procés interpersonal ,per tal de facilitar canvis de conducta en aquelles persones que presenten problemes físics, cognitius i/o emocionals..."*.

✓ La Musicoteràpia és científica perquè la seva aplicació es fonamenta en un protocol d'intervenció amb unes fases ja marcades.

✓ Consisteix en un procés interpersonal entre el pacient i el terapeuta, que requereix necessàriament l'empatia entre el terapeuta i el pacient.

✓ Com que provoca canvis de conducta en les persones, cal una avaluació inicial de l'estat dels pacients per a conèixer la situació de partida. En aquest sentit, l'Associació Americana de Música (AMTA) afirma que els esmentats canvis de conducta *"tenen com a objectiu mantenir, recuperar i/o millorar l'estat de salut per ajudar a la persona a adaptar-se millor al seu entorn"*. A Amèrica, les tècniques musicals pròpies de la Musicoteràpia s'apliquen a malalties tant severes com l'Alzheimer o el Parkinson.

✓ L'objectiu de la Musicoteràpia és funcional, més que recreatiu, ja que parteix d'uns objectius terapèutics concrets a aconseguir mitjançant la utilització de la música. Aquesta no serveix únicament com a diversió -el seu ús més estès i generalitzat- sinó també com a teràpia.

Per a entendre la Musicoteràpia és necessari també concretar allò que no és:

- No és un simple receptari de peces musicals que es puguin aplicar indiscriminadament. Cada persona i cada patologia demana una música diferent, que ha de ser determinada pel musicoterapeuta a partir de l'anàlisi de cada cas en concret.
- No és un producte "estàndard", perquè les intervencions són molt individualitzades i es basen en les preferències musicals de cada individu.
- No és una tècnica terapèutica ocasional ni una sessió musical aïllada, sinó una teràpia complementària a d'altres que pugui fer el pacient.
- No és un tractament exclusiu per a persones que tinguin coneixements musicals, ja que tothom es pot sotmetre a un tractament de Musicoteràpia sense saber música.

³⁵ Definició citada per W.B. DAVIS, K.E. GFELLER i M.H. THAUT, *Introducción a la Musicoterapia*, op. cit., p. 7.

- No és una activitat passiva per part del pacient, ja que es fan servir mètodes actius.
- El tractament de Musicoteràpia no es limita a la música clàssica, sinó que es poden utilitzar tots els estils musicals.
- No pot ser implementada per qualsevol persona, sinó que ha de ser feta per individus amb coneixements musicals i formació psicològica, tant en l'àmbit de la Medicina com en el de l'Educació.

5.2. Musicoteràpia: art, ciència i teràpia. El seu valor educatiu.

El musicoterapeuta nord-americà KENNETH BRUSCIA es refereix a la Musicoteràpia alhora com un art, una ciència i un procés interpersonal. PATXI DEL CAMPO, director de l'Institut Música, Arte y Proceso de Vitòria, completa aquestes paraules afirmant que *"la Musicoteràpia com a art es relaciona amb la subjectivitat, la individualitat, la creativitat i la bellesa. Com a ciència es relaciona amb l'objectivitat, la col·lectivitat, la rèplica i la veritat. Com a procés interpersonal es relaciona amb l'empatia, la intimitat, la comunicació, la influència recíproca i les relacions de rols. Com que és un art i una ciència que es practica dins d'un procés interpersonal, requereix de la integració de molts elements aparentment contradictoris. La Musicoteràpia pot ser objectiva i subjectiva, individual i col·lectiva, interpersonal i intrapersonal"*.³⁶

La Musicoteràpia és una teràpia creativa que pertany al grup de les teràpies artístiques integrat també per la Dansateràpia, l'Art Teràpia i el Psicodrama. El seu valor curatiu es justifica per les següents raons:

- Exerceix el seu estat terapèutic a diferents nivells (bioquímic, psicoemocional, cognitiu-intel·lectual, social i espiritual).
- És un tractament no agressiu ni dolorós.
- Té molt poques contraindicacions.
- La música és fàcilment accessible al pacient tant a l'hospital com al seu domicili.
- La Musicoteràpia ofereix possibilitats perquè l'individu s'impliqui de forma activa en el seu tractament.
- És una teràpia de baix cost i molt efectiva, comparada amb d'altres intervencions.

Contràriament a una opinió malauradament encara massa estesa, les persones tenen la capacitat per a desenvolupar activitats musicals creatives, disposin o no de coneixements musicals. La Musicoteràpia pot ajudar totes les persones a desenvolupar aquest vessant de la seva personalitat. Un programa correcte d'aquesta disciplina ofereix moltes oportunitats, no només per escoltar música, sinó també per a experimentar, crear, interpretar i moure's a través de la música. D'aquí que el valor de la música com a factor educatiu sigui tant gran i que calgui iniciar en ella tots els alumnes. La formació integral del nen i l'adolescent no es pot entendre sense una especial atenció a la capacitat expressiva, l'emotivitat, els sentiments, les vivències i els records que es converteixen en elements que configuren la manera d'ésser, sentir i comportar-se de les persones. La Musicoteràpia, per tant, ha de ser

³⁶ P. DEL CAMPO, "Música y sonido: resonadores del proceso creativo y terapéutico", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., 2000, p. 301.

present a l'educació, cal la seva presència, per tal d'assegurar aquesta formació total i completa de la persona.

5.3. Connexions de la Musicoteràpia amb d'altres disciplines.

La Musicoteràpia té punts de contacte amb l'educació musical i les tècniques d'utilització de músiques de fons i funcionals. Es diferencia de l'educació musical perquè, en la Musicoteràpia, la música es fa servir com un mitjà i no pas com un fi. L'objectiu no és formar músics sinó curar a través de la música. Tanmateix, el musicoterapeuta pot considerar interessant l'aprenentatge de conceptes musicals per part dels seus pacients per aconseguir una major autoestima, compromís o responsabilitat. És evident que la Musicoteràpia es pot convertir en una bona aliada de l'educació musical perquè predisposa les persones a favor de la música. El seu objectiu no és, però, l'aprenentatge de conceptes o destreses musicals.

ROLANDO BENENZON assenyala també la diferència entre Musicoteràpia i la música funcional i la de fons, quan defineix aquesta com "*la música que se sent però no s'escolta*".³⁷ Les músiques ambientals no estan pensades per establir la relació entre terapeuta i pacient sinó per a promoure determinats estats emocionals.

Resumint, la Musicoteràpia modifica la forma d'entendre i definir la música en una activitat terapèutica. Deixa de ser únicament el pont entre el terapeuta i el pacient, per a convertir-se en el centre del tractament. Quan la música s'utilitza com a teràpia és ella mateixa que provoca canvis en el pacient.

5.4. Formes d'intervenció en Musicoteràpia: categories i nivells d'experiència.

L'esmentat KENNETH BRUSCIA³⁸, assenyala que els musicoterapeutes utilitzen deu categories de gran importància:

- Empatia, que s'entén com una forma d'intervenció on l'experiència del pacient s'uneix a la del terapeuta.
- Reajustament, és qualsevol forma d'intervenció que intenta omplir les necessitats físiques, mentals, socials o espirituals.
- Connexió, qualsevol forma d'intervenció per tal que el client es relacioni amb el seu món intern.
- Expressió, qualsevol forma d'intervenció que ajuda al client a exterioritzar i alliberar experiències internes.
- Comunicació, qualsevol forma d'intervenció en la qual el client pot intercanviar experiències amb el terapeuta.
- Interacció, qualsevol forma d'intervenció en la qual el client pot actuar sobre l'entorn.
- Exploració, qualsevol forma d'intervenció on el client avalui problemes, descobreixi recursos, o avalui alternatives.
- Influència, qualsevol forma d'intervenció on el terapeuta afecta al client perquè es pugui donar un canvi en l'estat del client.
- Motivació, qualsevol forma d'intervenció on la música actua perquè el client participi en el seu procés curatiu.
- Validació, qualsevol forma d'intervenció on el terapeuta o la música animal al pacient, l'accepta i el recolza.

³⁷ R. BENENZON, *Manual de Musicoterapia*, Barcelona, Paidós, 1981, p. 154.

³⁸ K. BRUSCIA, *Definindo Musicoterapia*, Salamanca, Amarú Ediciones, 1997, p. 48 i 49.

El mateix autor distingeix també diferents nivells d'experiència musical, segons siguin els estímuls, musicals o extramusicals i les seves respostes. Els estímuls i respostes els classifica de la següent manera:

- Musical: estímuls i respostes controlats i organitzats en la estructura musical (pulsació, ritme...).
- Extramusical: estímuls i respostes que es deriven de la música (històries, jocs dramàtics, pintar, esculpir...).
- Paramusical: estímuls i respostes que afecten després d'escoltar música (dansa, gent, objectes...).
- No musical: són estímuls i respostes que no es deriven de cap estimul musical.

WHEELER³⁹ va oferir una classificació de les pràctiques de Musicoteràpia i va distingir entre activitat musicoterapèutica (ús d'activitats basades en la música per aconseguir comportaments més adaptats); Musicoteràpia retrospectiva (utilització de la música i d'altres elements per ajudar al client a resoldre problemes a nivell conscient); i Musicoteràpia introspectiva (utilització de la música i d'altres mètodes per aconseguir resoldre problemes a nivell conscient).

En l'activitat musical s'ha de diferenciar l'audició de la creació. Quan les persones creen música es representen els sentiments interiors, el caràcter, la personalitat i l'estat mental. Quan les persones escolten música es poden començar a comprendre els missatges emocionals del compositor, els sentiments i la sensibilitat de qui l'interpreta.

5.5. La Musicoteràpia avui.⁴⁰

La Musicoteràpia es troba en la major part dels països del nostre entorn. En l'actualitat els esforços de la investigació estan encaminats a reforçar les bases científiques de la Musicoteràpia com a disciplina i els seus valors terapèutics. El país capdavanter en la seva utilització va ser Estats Units, a partir dels anys quaranta, on es va aplicar com a valor terapèutic per ajudar a restablir-se física i psicològicament als soldats que tornaven de guerra mundial. El 1.950 es va crear l'Associació Nord-americana de Musicoteràpia, entitat professional i científica que ha marcat el desenvolupament de la nova disciplina. Cap als anys 70 es va incloure a l'Educació Primària i Especial d'aquest país i des d'aleshores la presència dels musicoterapeutes en diferents àmbits de salut i educació és un fet normal. A Anglaterra, encara dins l'àrea dels països anglosaxons, JULIETTE ALVIN ha estat la musicoterapeuta més activa i la que va fer la distinció entre Musicoteràpia activa i passiva.

Argentina és la nació llatinoamericana on millor s'ha introduït la Musicoteràpia. En aquest país sud-americà han influït les idees dels grans pedagogs musicals (Dalcroze, Willems, Orff, Kodaly...) i s'han format dues grans figures: ROLANDO BENENZON, redescobridor del principi clàssic d'ISO i creador d'un mètode propi, i la gran dansaterapeuta MARIA FUX.

En l'àrea dels països europeus hem de referir-nos, en primer lloc, a Alemanya, on sobresurten els deixebles de Karl Orff, que van continuar l'aplicació del seu mètode musical a la teràpia. En aquest mateix país l'institut Herbert Von Karajan també promou l'estudi dels efectes neurològics de la música en les persones. A França cal destacar el mètode Tomatisse i la presència d'importants musicoterapeutes, com E. LÉCOURT, que fan que la Musicoteràpia estigui força arrelada al país. A Itàlia, Suïssa, Dinamarca, Països Nòrdics i Europa de l'Est, la presència de la Musicoteràpia es cada dia més important. En els darrers

³⁹ Citat per K. BRUSCIA, *Definindo Musicoterapia*, op. cit., p. 81.

⁴⁰ J. CHAPUIS, *Contribution de la musique a l'education, la reeducation et la therapie*, Fribourg, Editions Pro-Música, 1984, p. 14-15.

anys aquesta disciplina s'està coneixent i utilitzant molt tímidament a l'Estat Espanyol a través de l'Educació Especial.

En els països de cultura no occidental, com Japó, Xina, Índia i les cultures africanes, encara es conserven les influències ancestrals de la música catàrtica.

6. CORRENTS METODOLÒGICS ACTUALS.

La Musicoteràpia ha anat creant uns protocols d'actuació de base a partir de teories ja existents en els camps de la filosofia i la psicologia. Enumerem a continuació les metodologies de treball més utilitzades en l'actualitat.

6.1. Model conductista.

M. MERCADAL⁴¹ assenyala algunes de les condicions que ha de complir la Musicoteràpia perquè sigui considerada conductista, que es resumeixen en les següents:

- ✓ Ha de estudiar conductes significatives pel pacient.
- ✓ Ha de mesurar de manera molt precisa la conducta que es vol millorar.
- ✓ Ha de demostrar una relació funcional entre la música i la conducta.
- ✓ Ha de descriure els procediments suficientment perquè uns altres puguin aplicar el mateix protocol.
- ✓ Ha de millorar conductes dels pacients.
- ✓ Ha de produir canvis conductuals que durin en el temps, en d'altres entorns i que s'expandeixin a altres conductes.

La mateixa autora assenyala també les fases del treball del musicoterapeuta:

- ✓ Disposar d'un primer diagnòstic del pacient dels metges o bé dels mestres o pares.
- ✓ Especificar en termes conductuals (observables i mesurables), el que es vol curar.
- ✓ Procedir a la avaluació real de la conducta mitjançant la informació rebuda en un primer moment, la informació sobre la relació pacient-música i l'estat actual de la conducta a tractar.
- ✓ Disseny d'un programa de tractament o adequació curricular individualitzada en l'entorn educatiu, on ses detallin els objectius específics, les tècniques que es faran servir, els resultats de les avaluacions inicials i la forma de seguiment.
- ✓ Implementació de les tècniques amb registres de les respostes del pacient.

⁴¹ M. MERCADAL, "Modelo conductista" dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., p.311.

✓ Avaluació de l'efectivitat del tractament amb els registres de respostes, per tal de continuar el tractament inicial o bé canviant les estratègies tècniques. L'avaluació continuada permet decidir la continuïtat, modificacions o interrupció del tractament.

M. MERCADAL afirma que les tècniques de Musicoteràpia cognitiva es poden aplicar a diversos camps:

- ✓ Educació Especial: nens i nenes amb dificultats d'aprenentatge, dificultats d'habilitats socials i dificultats emocionals. En aquest camp està àmpliament documentada la eficàcia d'aquesta tendència.
- ✓ Medicina: odontologia i la rehabilitació física.
- ✓ Geriatria.

El model conductista ha estat molt criticat, tot i que els musicoterapeutes que han fet servir el seu enfocament han obtingut molt bons resultats, àdhuc en camps on d'altres tendències havien fracassat. L'èxit de la Musicoteràpia conductista està àmpliament documentat i demostrat en diversos camps, particularment en l'Educació Especial.

6.2. Models analítics.

✓ Musicoteràpia i psicoanàlisi.

Aquest model es basa en la relació que s'estableix entre el pacient i el musicoterapeuta i es caracteritza pel treball a partir dels sons. Els seus objectius són:

- Establir un contacte allà on la paraula no és suficient o és inexistent.
- Aconseguir una major fluïdesa de comunicació entre el món intern del subjecte i l'extern.
- Donar al pacient una eina expressiva que pugui augmentar el seu estat de consciència.

El treball psicoanalític segueix sempre l'esquema de treball expressió-creativitat-comunicació. Es treballa sobre el concepte d'objecte intermediari, per al qual l'objecte-instrument permet prendre la realitat de l'altre com un "pont" per a articular un diàleg entre el pacient i el terapeuta. Normalment l'objecte intermediari és la música en les diverses modalitats de crear, reproduir i escoltar. El procés d'implementació del model psicoanalític és el següent:

- El pacient aporta una dada sonora.
- El terapeuta intenta comprendre el codi.
- El terapeuta l'interioritza dins seu.
- El terapeuta selecciona un fragment de la seva realitat psicòtica.
- El terapeuta respon a la pregunta.

El mètode dóna gran importància a la relació afectiva que es produeix entre terapeuta i pacient. D'aquesta manera, el pacient és ajudat a aprendre del seu món intern, establir un contacte dialogat i avaluar la seva evolució clínica.

✓ Model psicoanalític de R. Benenzon.

Es basa en la teoria dels arquetips de Jung, segons el qual cada persona té una entitat sonora (ISO). El terapeuta ha de conèixer l'ISO del pacient i modular-lo, per tal de dirigir-lo vers l'estat que cregui convenient. La primera formulació del principi d'ISO és obra d'ALTSHULER, mentre que R. BENENZON l'ha sistematitzat i divulgat.

El principi d'ISO es basa en la doctrina homeostàtica, segons la qual allò que és igual cura l'igual. D'aquí que, davant d'un pacient depressiu, s'han de fer servir músiques tristes i melangioses que s'adaptin al seu estat interior. Mitjançant aquesta intervenció el terapeuta ha d'anar reconduint la situació de partida cap a emocions més sanes. El mètode requereix la comunicació i relació entre el musicoterapeuta i el pacient, per tal que aquell pugui connectar sanament amb les emocions malaltisses de la persona i establir un moviment cap a situacions més sanes de la ment.

✓ Model analític de Priestley.

K.BRUSCIA el defineix com "*l'ús de les paraules i la música simbòlica improvisada per part del pacient i el terapeuta, amb el propòsit d'explorar la vida interna del pacient i facilitar el seu desenvolupament*".⁴² La Musicoteràpia fa servir duos d'improvisació musical entre el pacient i el terapeuta perquè, posteriorment, el malalt intenti expressar verbalment allò que ha viscut. Es tracta d'eliminar obstacles que impedeixin al pacient poder apreciar el seu potencial per arribar a aconseguir objectius personals. La Musicoteràpia analítica no es proposa objectius per ella mateixa, sinó que intenta descobrir totes les capacitats del pacient amb l'objectiu que ell mateix els pugui assolir.

6.3. Musicoteràpia creativa: model Nordoff-Robbins.

NORDOFF i ROBBINS són els autors d'un mètode creatiu d'improvisació molt ben documentat, utilitzant nombroses tècniques, aplicable particularment al treball en l'entorn educatiu i el camp de l'educació especial. Es poden considerar els precursors de l'aplicació de la improvisació i la composició musical en el tractament d'una gran varietat de nens amb minusvalies. Van demostrar la capacitat de la interacció musical "viva" de molts nens amb diferents discapacitats per a superar barreres de comunicació i relació. NORDOFF i ROBBINS van fundar el Music Therapy Center (Londres) i el Music Therapy Clinic (Nova York), on s'imparteix formació de Musicoteràpia a nivell de llicenciatura.

El mètode Nordoff-Robbins es considera creatiu per les següents raons: el terapeuta crea i improvisa la música que serà utilitzada com a teràpia; amb la música, el terapeuta busca, guanya i manté el contacte amb el pacient; i el terapeuta crea els recursos musicals adequats a cada cas.⁴³ En aquest mètode no es parla, es crea, i el seu propòsit principal rau en implicar al pacient perquè ell també faci música. Segons LORENZO, el mètode "*consisteix en fer preguntes a través de la música*".⁴⁴

Els seus creadors parteixen de la base que el "nen musical" es manté intacte en tota persona, malgrat la patologia que hagi de suportar, i que tothom entén perfectament la forma, estructura i característiques del llenguatge musical. A mesura que el nen es pot expressar i fa nous descobriments, i adquireix noves capacitats i nivells d'interacció, l'experiència d'aquest treball li comporta una gran alegria i li genera sentiments d'alliberament i de confiança.

La tècnica clínica necessita d'un pianista i d'un assistent. El pianista ha d'involucrar el nen en la música i l'assistent ha de recolzar el treball del pianista i augmentar-lo a través de diferents activitats. El mètode es caracteritza perquè ha de ser:

- Exploratiu, per a descobrir allò que el nen pot fer.

⁴² K. BRUSCIA, *Modelos de improvisación en Musicoterapia*, Vitoria, Agruparte, 1999, p.115.

⁴³ K. BRUSCIA, *Modelos de improvisación en Musicoterapia*, op. cit., p. 24.

⁴⁴ A. LORENZO, "La improvisación clínica: método Nordoff-Robbins", *Música, Terapia y Comunicación*, 19 (Bilbao, 1999), p.10.

- Consistent:, per a mantenir el contacte que s'ha creat des del principi.
- Flexible, per donar espai a totes les possibles respostes del nen.

Amb el cant s'intenta captar l'estat d'ànim i projectar-lo en la manera de tocar i cantar del terapeuta. En aquest mètode és molt important no interrompre la màgia que es produeix amb l'experiència musical amb comentaris o elogis innecessaris. És un mètode que s'ajusta al tractament de nens amb discapacitats no massa severes.

6.4. El model GIM: "imatges guiades amb música".

És un mètode creat per HELEN BONNY per a substituir l'LSD en la creació d'estats alterats de la consciència, que abans era d'utilització reglamentària. Aquest model intenta conèixer i comprendre millor els processos de percepció i de processament de l'escolta musical, amb l'objectiu de contribuir al creixement personal i la millor inserció social. La mateixa autora defineix el seu mètode com *"una tècnica que envolta l'audició de la música en un estat de relaxació , per a provocar imatges, símbols i/o sentiments amb el propòsit de proporcionar experiències de creativitat, intervenció terapèutica, autoconeixement i espiritualitat"*.⁴⁵

Cada sessió de GIM té quatre fases: preludi, "relaxament i inducció", la "música/imatge/sinergia"; i, per últim, "finalització de la sessió". Les persones més adequades per a beneficiar-se del mètode són les mentalment sanes: poden millorar personalment i rebre ajut per a solucionar problemes de l'inconscient. La tècnica requereix una selecció de músiques específiques per a cada persona. El terapeuta va guiant les imatges i els elements.

7. EL PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN MUSICOTERÀPIA.

7.1. La sala de Musicoteràpia.

El marc físic on es realitzin els tractaments hauria de tenir unes condicions ambientals i espacials adequades. Les característiques de la sala haurien de ser les següents:

⁴⁵ L. REJANE MENDES BARCELLOS, "El modelo GIM: Imágenes guiadas con Música" dins BETÉS DE TORO (comp), *Fundamentos de Musicoterapia*, op. cit., p. 353.

- ✓ Ha de ser ample, encara que no excessivament, perquè els nens no se sentin perduts. La disposició del lloc depèn de si les sessions són individuals o col·lectives.
- ✓ Ha de disposar de suficients i variats instruments.
- ✓ J. LACARCEL assenyala també la gran importància de la llum, perquè “*pot crear un clima adequat a nivell emocional, afectiu i físic per a una millor vivència del fenomen musical*”.⁴⁶
- ✓ L'equip de música ha de ser de bona qualitat.
- ✓ La temperatura ambient ha de ser ben còmoda .

7.2. El procés de tractament en Musicoteràpia.

A continuació s'exposa el protocol que segueix la tendència conductista, molt estesa en diversos països i implantada en els sistema educatiu.

✓ Derivació.

El tractament s'ha d'aplicar sempre a petició dels pares, metge o professor, que són els qui detecten els símptomes patològics.

✓ Avaluació inicial.

L'avaluació es defineix per DAVIS i GFELLER com “*l'anàlisi de les capacitats, les necessitats i els problemes d'una persona*”.⁴⁷ L'avaluació inicial conté una visió de la problemàtica del pacient que recull diferents aspectes mèdics, cognitius, socials, físics, vocacionals/educacionals emocional, comunicatiu, familiars, etcètera. L'objectiu de l'avaluació és la confirmació o no del diagnòstic inicial que ha provocat la derivació del cas al musicoterapeuta. És important disposar d'elements d'avaluació fiables.

Seguiment i avaluació: s'ha de fer una avaluació continuada de cada sessió i del comportament de cada persona en cada sessió. Aquest seguiment marcarà el tractament a continuar.

✓ Pla de tractament.

Consisteix en redactar els objectius terapèutics i planificar el tractament amb les tècniques adequades. Els objectius terapèutics han de ser concrets i mesurables. Respecte de les tècniques a seleccionar, BRUSCIA distingeix entre l'experiència musical activa i l'experiència musical passiva. En la primera el pacient s'esforça en crear, actuar o improvisar, mentre que en la segona la teràpia es fa a través de l'audició, podent-se donar el procés terapèutic durant l'escolta o després d'ella.⁴⁸

✓ Seguiment i avaluació final.

Aquest autor afirma també que cada forma d'experiència musical té les seves pròpies aplicacions i beneficis en funció de les necessitats del pacient. Durant tot el procés s'ha de portar un sistema de recollida de dades mitjançant el registre de freqüències (incidències del comportament que s'està observant) o el registre de duració (anotar el temps de durada d'una conducta).

⁴⁶ J. LACARCEL, *Musicoterapia en educación especial*, Murcia, Publicaciones de la Universidad de Murcia, 1990, p. 22.

⁴⁷ Citat per W.B. DAVIS, K.E. GFELLER i M.H. THAUT, *Introducción a la Musicoterapia*, op. cit., p. 294)

⁴⁸ K. BRUSCIA, *Definiendo Musicoterapia*, op. cit., p. 49.

Periòdicament s'han de presentar informes escrits d'aquests registres. Quan un pacient ha assolit els objectius del tractament, o bé quan es considera que ha arribat al nivell més alt, el treball terapèutic es dona per finalitzat. En aquest moment s'escriu una avaluació de tot el procés musicoterapèutic que contingui els objectius inicials i el progrés assolit.

7.3. Estructura de les sessions de Musicoteràpia.

T.WIGRAM⁴⁹ presenta un model estructurat de sessió que es podria resumir de la següent manera:

- Inici de la sessió, on es demana al nen que esculli un instrument i després se li acompanya amb el piano. A continuació el nen fa una improvisació lliure perquè pugui expressar el seu estat d'ànim. El terapeuta l'intenta imitar.
- Improvisació estructurada, mitjançant l'estratègia de preguntes i respostes.
- Presentació de nous instruments, per tal que emergeixen nous sentiments.
- Establiment del diàleg i introducció del llenguatge verbal. Es treballen les pauses i els temps d'espera.
- Es treballa la contenció continuant amb l'instrument favorit i treballant l'atenció i establint diferents rols.
- S'introdueixen noves experiències per a mantenir o diferenciar l'interès del nen.
- Acomiadament dels instruments i de l'habitació.

El mateix autor també indica la importància de ser flexible i d'amollar-se sempre a les necessitats que, en cada moment, demani el pacient. Aquestes sessions estan basades en la improvisació .

K.E. GFELLER i W.B. DAVIS, seguint l'experiència conductista,⁵⁰ han elaborat una altra proposta de sessió que es resumeix de la següent manera:

- Introducció. Etapa que pot durar de 10 a 20 minuts, en la qual s'orienten els pacients cap a la realitat del grup, la duració de la sessió i l'objectiu comú. Es divideix en cinc fases: orientació del grup en temps i lloc; establiment de l'objectiu terapèutic; valoració dels estats d'ànim dels pacients mitjançant l'expressió verbal; establiment d'uns objectius individuals i de grup segons l'estat emocional; i anticipació del resultat terapèutic i benefici per a cada membre.
- Experiència musical terapèutica, que segons DAVIS, ha de simular i traduir una experiència significativa de la vida real en una activitat musical. Es tracta de buscar vivències musicals que gratifiquin el pacient creant-li un estat emocional agradable per tal de canviar la seva conducta. En aquest apartat es fan servir diferents tècniques: audició musical; improvisació instrumental i vocal; cant en grup; música i moviment; música i tècnica d'imatges. Etcètera.

⁴⁹Citat per P. DEL CAMPO i altres, *La música como proceso humano*, Salamanca, Amarú Ediciones, "Colección música, arte y proceso", 1.997, p. 236-242.

⁵⁰ W.B. DAVIS, K.E. GFELLER i M.H. THAUT, *Introducción a la Musicoterapia*, op. cit, p. 363-365.

- Reflexió de l'estímul. S'utilitza la interacció verbal per a clarificar i interpretar l'experiència de Musicoteràpia, seguint aquestes tres passes: comprovació, interpretació i avaluació de l'estímul.
- Transferència. El terapeuta guia el pacient cap a la comprensió de la seva vida mitjançant la connexió de la música amb els seus problemes i l'aplicació de la Musicoteràpia en el seu progrés terapèutic.
- Planificació. Els pacients es comprometen a dur a terme plans concrets d'actuació de canvi terapèutic.
- Revisió. El terapeuta i els pacients repassen junts la sessió i el paper que la Musicoteràpia ha tingut en cada moment de la sessió i s'anticipa i avisa per la propera sessió.

7.4. Tècniques i procediments a Musicoteràpia.

P. SABATELLA ⁵¹ distingeix, en la intervenció musicoterapèutica, el següent marc teòric:

- Model: esquema teòric sobre el qual es basen les tècniques i estratègies.
- Metodologia: conjunt de suposats teòrics i principis que justifiquen les estratègies, mètodes o tècniques basats en sistemes filosòfics.
- Mètode: procés a seguir per aconseguir uns determinats objectius.
- Tècnica: conjunt de procediments i recursos per a aconseguir uns objectius.
- Procediments: són activitats d'audició, instrumentals, vocal, improvisació, composició, dramatització...
- Enfocament: és sinònim de model (ex. model psicoanalític) o de tècniques (enfoc actiu-pasiu).
- Estratègies: és el procés de presa de decisions per organitzar les activitats i acomplir els objectius proposats

C. MARANTO, ⁵² desenvolupa una classificació de les tècniques de la següent forma:

- Tècniques receptives: el pacient escolta la música.
- Tècniques recreatives: el pacient executa la música (instrumental o vocal).
- Tècniques compositives, com ara crear lletres de melodies, una cançó, una instrumentació...
- Tècniques d'improvisació, com ara crear música amb la veu o amb instruments.
- Tècniques actives, com ara jocs musicals.
- Tècniques combinades, on és fan servir experiències d'altres arts com ara la poesia, la dansa, el teatre...

7.5. El valor terapèutic del cant.

És important ressaltar el valor curatiu i social del cant en l'entorn educatiu perquè la cançó està molt present a l'escola. S.NAKKACH ⁵³ afirma que el cant és una forma de curar-se en tres nivells d'experiència:

⁵¹ P. SABATELLA, "Metodología general y técnicas de trabajo en Musicoterapia", dins *Música y salud: introducción a la Musicoterapia*, II, UNED, Madrid, 2002.

⁵² C. MARANTO, *Music Therapy: International Perspectives*, USA, Jeffrey Books, 1993.

⁵³ P. DEL CAMPO i altres, *La música como proceso humano*, op. cit., p. 11-112.

- ✓ Transportació, consistent en el poder de la veu com a fenomen ancestral d'influir sobre les emocions i canviar l'estat d'ànim (cant devocional, cant de trànsit, etcètera).
- ✓ Transmissió o capacitat de transmetre missatges i continguts culturals a través del cant (cançons de bressol, contes cantats, etcètera).
- ✓ Traducció, entesa com la possibilitat de la cançó de permetre l'accés a la identitat creativa pròpia i l'ambient sociocultural que ens envolta.

La veu humana és la més sofisticada, completa i complexa concreció sonora dels éssers vius: té la capacitat de "materialitzar" les nostres consciències, és el vehicle del nostre intel·lecte i expressa les emocions més profundes. Els estudis mostren que certes classes de sons intervenen en el sistema neurològic, endocrí i psicològic. Si aquests sons són desagradables creen tensió, por, ansietat, estrès, però si són agradables tenen un efecte benèfic. D'aquí la gran importància de la veu humana per a la salut i qualitat de vida de les persones.

7.6. Musicoteràpia i improvisació.

La Musicoteràpia utilitza mètodes actius i mètodes passius, segons les diferents formes de fer servir la música. La forma més fàcil i accessible d'accedir a la música és la utilització de música reproduïda (cassette, disc, CD), que presenta molts avantatges de caràcter pràctic, però que en contrapartida és més rígida perquè el terapeuta poc regular únicament el volum del so. La música interpretada amb partitura permet caracteritzar i personalitzar l'execució, però no es pot canviar ni el ritme, ni la melodia, ni la harmonia.

El pas a la improvisació musical permet ampliar les possibilitats d'expressió ja que l'interpret pot determinar els harmònics, el volum, el tempo, el ritme, el caràcter (alegre, trist), els accents, el compàs, les síncopes... La tècnica d'improvisació és indubtablement la més activa i s'aplica a partir de diversos models per a donar resposta a les necessitats dels diferents perfils de pacients (nens, disminuïts, geriatría, malalts mentals, etcètera). Segons BRUSCIA,⁵⁴ els esmentats models són:

- Musicoteràpia creativa (model Nordoff-Robbins).
- Teràpia de lliure improvisació (model Alvin).
- Musicoteràpia analítica (model Priestley).
- Teràpia d'improvisació experimental (model Riordon-Bruscia).
- Teràpia d'improvisació metafòrica.
- Teràpia d'improvisació integrativa.

En música s'entén per improvisació "*l'art de crear música de manera espontània mentre es toca, no pas executar una composició ja escrita*".⁵⁵ . Per poder dur a terme aquesta activitat cal saber reconèixer les pautes culturals adquirides per l'individu, que li dificulten l'expressió improvisada i lliure, i és necessari que el pacient perdi la por a manifestar la part íntima d'ell mateix.

En els mètodes de Musicoteràpia basats en la improvisació s'estableix una comunicació directa entre el terapeuta i el pacient. Entre ambdós es crea un vincle d'empatia i una relació de confiança: el pacient li "explica els seus problemes" i el terapeuta el porta musicalment cap a "llocs on no ha estat mai". La improvisació pot provocar un estat intermedi d'ansietat en el pacient, fins que aquest se'n surt pel camí que el terapeuta li marca. Al final de la sessió es torna al punt de partida, deixant enrera però no oblidant, la situació d'estrès: terapeuta i pacient "es reconcilien".

⁵⁴ Sobre aquest tema vegeu K. BRUSCIA, *Modelos de improvisación en musicoteràpia*, op. cit.

⁵⁵ K. BRUSCIA, *Modelos de improvisación en musicoteràpia*, op. cit., p, 7.

El perill més gran de la teràpia d'improvisació és imposar al pacient les expressions musicals pròpies del musicoterapeuta. El centre d'atenció no ha de ser aquest, sinó el pacient. La improvisació, en definitiva, no pot ser mai imposada i la seva elecció ha de ser lliure. El terapeuta ha d'acceptar tot allò que li demana el pacient i procurar entendre'l per a guiar-lo.

7.7. Els instruments a Musicoteràpia.

7.7.1 Classificacions dels instruments musicals segons R.BENENZON.

R. BENENZON, agrupa els instruments per a la teràpia d'acord amb diversos criteris de classificació.

✓ Primera classificació.

- Corporals: el cos és el primer instrument i el més important.
- Naturals: elements de la natura que fan sons (l'aire, els arbres etcètera).
- Quotidians: elements quotidians de la nostra vida a través dels quals podem fer sons.
- Creats: instruments produïts amb objectes quotidians.
- Musicals. Classificats alhora en convencionals (instruments orquestrals); no convencionals (instruments de fabricació pròpia); folklòrics (instruments que pertanyen a la cultura del pacient); primitius; i electrònics.

✓ Segona classificació.

A partir dels diferents usos dels instruments, R. Benenzon distingeix entre:

- L'instrument com a objecte d'experimentació: el pacient observa amb expectativa l'instrument.
- Com a objecte de catarsi: el pacient descarrega i elimina les emocions negatives en l'instrument.
- Com a objecte de defensa: l'instrument és utilitzat com a escut protector.
- Com a objecte d'enquistament: el pacient pren l'instrument, sense fer-lo servir, com a part pròpia del cos.
- Com a objecte intermediari: a través de l'instrument s'estableix la comunicació entre el pacient i el musicoterapeuta.
- Com a objecte d'intermediació corporal: l'instrument és un vincle de comunicació amb el grup.

✓ Tercera classificació.

Els instruments poden ser de quatre categories:

- Fetals (maraques, campanes, sonalls).
- Maternals o vaginals (timbals, pandereta, guitarra, marimba).
- Paternals o fàl·lics (flautes, claus, raspador, tromba, fagot, oboè).
- Hermafrodites (simbomba, piano, gong).

Aquesta classificació té en compte els simbolismes primitius, sexuals i de fertilitat de les cultures antigues, primitives, on encara els instruments estan relacionats amb el sexe masculí o femení.

7.7.2. Característiques dels instruments a Musicoteràpia.

Els instruments que es facin servir a Musicoteràpia han de reunir les condicions següents:

- ✓ Fabricats amb productes i elements naturals, com el cuir, pell o fusta.
- ✓ Sense requeriments tècnics per tal que puguin ser utilitzats per tothom.
- ✓ Fàcils de fer sonar, de petit tamany i que es puguin transportar fàcilment.
- ✓ En cada sessió s'ha de disposar d'un número suficient, amb varietat de formes i tamany, de manera que afavoreixin l'elecció per part del pacient .

7.7.3. Els instruments de percussió.

La classificació clàssica dels instruments de percussió els divideix en metal·lòfons, idiòfons i membranòfons. A partir d'aquesta classificació, VERDEAU-PAILLES i GUIRAUD-CALADOU⁵⁶ assenyalen els valors terapèutics:

✓ Els metal·lòfons.

- Triangle: facilita l'associació de les dues mans, l'adquisició de la independència, l'atenció mantinguda i la dosificació de l'impuls.
- Plats: permeten expressar diferenciacions sonores i requereixen la coordinació i independència de les mans.
- Cròtals: eduquen l'agilitat i independència recíproques dels dits.
- Cascavells: situats en el turmell, ajuden a centrar l'atenció; si es col·loquen al canyell i al peu permeten distingir sons greus i aguts i treballar la independència dels elements del cos.
- Sistre: permet adquirir la independència de les mans.
- Sonall i maraques: permeten educar l'oïda variant el material de dins.

✓ Els idiòfons.

Segons Wood-Block, faciliten la independència dels gests i les mans i permet el desenvolupament de l'atenció, el domini sobre un mateix i la ponderació del gest. Són:

- Tub ressonant: ajuda a corregir els defectes de lateralització.
- Claus: treballa la independència de les mans, la coordinació motriu i la precisió del cop.
- Castanyoles: disciplina al ritme.

✓ Els membranòfons.

- Pandero i pandereta: permeten la comunicació rítmica del grup, en cànon i en imitació amb l'animador, la improvisació sobre la pulsació del grup, el diàleg rítmic i la dosificació de l'impuls.
- Timbals: ajuden a la lateralització, l'impuls motor i variar l'expressió.

✓ Instruments de plaques de metall o de fusta.

- Carilló: ajuda als somnis pel seu so alegre i cristal·lí.
- Metal·lòfon: permet crear sonoritats misterioses, intenses i profundes.
- Xilofon: permet una major velocitat ja que els sons no s'arriben a barrejar.

⁵⁶ J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatria*, Barcelona, Científico-Médica, 1979, p. 26-32.

Quan es reuneixen aquests instruments, es creen unes possibilitats d'expressió sonora que pot adaptar-se a les necessitats pròpies d'expressió emocional.

✓ La flauta dolça.

Aquest instrument permet desenvolupar tècniques de dosificació de la respiració; coordinar els moviments del diafragma i la llengua; i coordinar els moviments dels dits amb la respiració.

8. MÚSICOTERÀPIA I MEDICINA.

8.1. Psiquiatria.

La Musicoteràpia és útil en les malalties mentals per a reduir o eliminar l'impacte de les conductes disfuncionals. És una teràpia de recolzament junt amb d'altres tipus de teràpies. En el camp de la psiquiatria, la Musicoteràpia utilitza diferents tècniques. Algunes de les més usuals són les següents:

- Escoltar i respondre a la música.
- Tocar i compondre música.
- Música i moviment.
- Música combinada amb d'altres arts expressives.
- Música recreacional i música de relaxació.

L'aplicació de les diferents intervencions s'ha de programar segons l'edat del pacient i el moment en què es trobi de la seva malaltia.

La Musicoteràpia s'ha implementat recentment en el camp de la medicina pediàtrica, perquè el retard de molts nens en l'aprenentatge pot venir donat a vegades per motius mèdics. La principal especialista en aquesta matèria és la doctora J. STANDLEY, autora de nombrosos estudis d'investigació sobre els beneficis de la teràpia musical en els nens prematurs i en els ingressats per llarga malaltia.

8.2. Musicoteràpia i naixements prematurs.

En el camp de la neonatologia, J. STANDLEY afirma que els infants prematurs tenen problemes greus de desenvolupament com a conseqüència dels quals poden patir, molt probablement, dificultats d'aprenentatge.⁵⁷ Donat que les cèl·lules neurològiques acaben de formar-se en els tres darrers mesos de gestació, el nadó prematur es pot veure impedit per a realitzar la sinapsi de les cèl·lules del cervell i aquestes poden morir. Després del part, els nadons poden completar el procés de sinapsi durant els períodes de son i de descans, però per això cal un ambient de silenci. Com que les condicions ambientals de les unitats de vigilància intensiva dels hospitals no són les adequades i els sorolls hi són sempre presents, el temps de descans dels nadons s'interromp contínuament.

Davant de la situació esmentada, STANDLEY i el seu equip van crear un mètode per induir els prematurs a la relaxació, afavorir la son i en conseqüència, facilitar l'activitat neuronal. El mètode consisteix en l'ús alternatiu de música gravada (cançons de bressol a una intensitat de 65 decibels) i espais de silenci amb intervals de trenta minuts. Es va comprovar que els nadons que van rebre el tractament abandonaven la l'hospital una setmana abans que els altres, és a dir, van realitzar el procés de maduració amb més rapidesa.

Les tres variables sobre les quals la música va actuar beneficiosament foren la pressió arterial, respiració i pols. Els efectes de la música es van conservar al llarg del temps, ja que els nens tractats manifestaven una conducta més calmada i gens hiperactiva. L'estudi d'Standley va demostrar que els tractaments amb Musicoteràpia són consistents al llarg del temps i prevenen futurs problemes d'aprenentatge que tenen l'arrel en la hiperactivitat. Com a resultat de les investigacions, J. STANDLEY conclou, en els infants prematurs, s'ha de distingir entre l'edat cronològica (es compta des del

⁵⁷ J. STANDLEY, "Musicoterapia para recién nacidos prematuros en cuidados intensivos neonatales", *Acta pediátrica española*, 59-11, (Madrid, 2001), p. 623-629.

dia de naixement) i l'edat gestacions ajustada (es compta a partir de la data que el nadó hauria hagut de néixer).⁵⁸

Les investigacions d'Standley són perfectament aplicables a l'ensenyament perquè certs tipus de retard escolars poden ser explicats per l'edat prematura de naixement. Els nens nascuts prematurament no són infants deficientes, sinó infants amb un retard de desenvolupament que demanen més temps per a realitzar el seu aprenentatge. Pensant en aquests nens, Standley va crear l'anomenada estimulació multimodal, un mètode combinat de música i massatge: el terapeuta, mentre canta cançons de bressol, aplica massatges corporals al nadó posant gran atenció a les reaccions adverses del bebè, les quals li indiquen el moment de la seva finalització. Amb aquest mètode doble s'està estimulant l'activitat cerebral, alhora que es relaxa i s'afavoreix les funcions sinàptiques. La investigació va mostrar una millor resposta de les nenes que els nens. Aquest i altres estudis han format un cos teòric que sembla indicar una diferent configuració del cervell segons el sexe. A banda dels resultats terapèutics, les tècniques de Musicoteràpia aplicades als serveis de neonatologia van afavorir una millor relació dels pares amb els nadons.

Per a facilitar l'aplicació del seu mètode, STANDLEY va dissenyar un aparell, induït amb música, per a ensenyar a xuclar els prematurs.⁵⁹ L'aparell fa servir cançons de bressol gravades a baix volum i amb freqüències altes. Aquestes cançons són especialment adequades perquè contenen els primers sons que aprèn i memoritza el nen.

8.3. Musicoteràpia i tractament de l'ansietat.

Aquesta mateixa investigadora també ha fet estudis sobre l'ús de la Musicoteràpia als serveis de pediatria per tal de reduir l'ansietat provocada en els nens per la malaltia i l'ingrés hospitalari, afavorir el seu desenvolupament i ajudar a expressar les seves emocions.⁶⁰ Per a evitar l'ansietat davant les punxades, per exemple, el musicoterapeuta canta una cançó que obliga a l'infant a respirar quan li punxen. Per a disminuir els pensaments negatius es realitzen sessions de Musicoteràpia en grup, on s'explica als pares els procediments i s'intenta involucrar el personal sanitari.

També es fan servir tècniques tranquil·litzadores en els tractament d'hemodiàlisi i en qualsevol prova mèdica agressiva. S'han creat tècniques d'expressió de sentiments, on el terapeuta fa de pont entre el nen, els pares i el personal mèdic. Amb el seu treball, la doctora STANDLEY ha demostrat l'eficàcia de la música en tots aquests casos i el seu valor com a medicament sense contraindicacions. L'autora assenyala que la música, perquè sigui terapèutica, no ha de ser música ambiental ni la que agradi al personal sanitari, sinó la que satisfaci i interessi al pacient.

Com a conclusió caldria dir novament que els estudis de la investigadora donen un cop d'atenció al món de l'educació, perquè tingui present com a causa de retards d'aprenentatge el naixement prematur, la llarga malaltia i l'ingrés hospitalari. Al mateix temps, demostra que determinats usos de la música són molt útils per a l'educació emocional en situacions difícils, tant als hospitals com a l'escola, i que poden variar les conductes, afavorir el desenvolupament i millorar la qualitat de vida dels infants.

⁵⁸ J. STANDLEY, "The effect of music and multimodal stimulation on physiological and developmental responses of premature infants in neonatal intensive care", *Pediatric Nursing*, 24 (Pitman, 1998), p. 532-539.

⁵⁹ J. STANDLEY, "Musicoteràpia para recién nacidos prematuros", op. cit., p. 626-629.

⁶⁰ J. STANDLEY i J. WHIPPLE, "Music Therapy with Pediatric Patients: A Meta-Analysis", dins *American Music Therapy Conference*, 2002.

8.4. Altres camps mèdics.

✓ A nivell clínic, la Musicoteràpia pot esdevenir una eina útil per a reduir la percepció del dolor, millorar el funcionament muscular i oferir recolzament emocional al malalt. En aquests casos es treballa la distracció i la possibilitat de fixar l'atenció en un objecte agradable, per tal de crear una nova relació entre el metge i el pacient.

✓ La Musicoteràpia disposa també de diverses tècniques de rehabilitació neurològica, que inclouen l'estimulació sensorial, la rehabilitació de la memòria, la teràpia de l'entonació melòdica, l'estimulació auditiva rítmica, i els exercicis motors funcionals. Amb aquestes tècniques s'aconsegueix recuperar les funcions perdudes o prevenir el seu deteriorament.

✓ En l'alcoholisme, aquest camp la Musicoteràpia intenta enriquir les vivències de la persona alcoholitzada i augmentar la seva sensibilitat. Es realitzen normalment sessions en grup orientades a fomentar la participació activa de cada membre. Segons LOROÑO i DEL CAMPO, "*el terapeuta ha de recolzar l'alcohòlic, tenir paciència, saber estimular-lo i evitar els seus rebuigs i desànim*".⁶¹

✓ La Musicoteràpia per a gent gran es fa servir com a mitjà per a la rehabilitació de les funcions físiques, mentals i psicològiques. No es busca únicament escoltar música, sinó també crear, interpretar i moure's a través de la música.

9. DANSATERÀPIA I BIOMÚSICA.

9.1. Importància de la dansa i l'expressió corporal.

És necessari referir-nos a la dansa perquè està íntimament unida a la música i el seu ús enriqueix el llenguatge terapèutic i millorar els resultats. Respecte de la importància de la dansa, BERMELL afirma que "*no existeix tècnica psicoterapèutica moderna que, en la seva evolució, no hagi optat per incidir-la en la seva perspectiva de treball*".⁶² Existeixen una gran diversitat d'estils de dansa, tots els quals poden aportar elements força interessants a la teràpia:

- La dansa contemporània i la dansa-teatre aporten recursos plàstics, verbals i creatius.
- El jazz, els balls de saló i la dansa moderna permeten connectar amb les músiques populars del moment.
- El flamenc té un ric potencial en la percussió dels peus pels malalts amb dificultats motrius.

⁶¹ A. LOROÑO i P. DEL CAMPO, *Biomúsica, manual de musicoteràpia*, op. cit., p. 80.

⁶² A. BERMELL, "La música y la danza como tratamiento en los trastornos neurológicos", *Música, terapia y educación*, 17, (Bilbao, 1976), p. 75.

- El folklore tradicional i les danses ètniques inclouen rols i interpretacions amb un cert atavisme plenes de significat psicològic i antropològic.
- El ballet és un arquetip de flexibilitat, coordinació i equilibri i es pot aplicar a les persones amb mancances d'aquests aspectes.

Segons J. LE BOULCH, la dansa va ser primer de tot una expressió de la vida quotidiana i de les emocions i també un mitjà sociabilització. Segons aquest mateix autor, la dansa a Occident té el problema de "*conciliar l'aspecte expressiu i un determinat formalisme o una determinada tècnica que permeti passar de la simple expressió emocional a una comunicació*".⁶³ LE BOULCH defensa l'expressió corporal espontània pel seu caràcter terapèutic i perquè permet als individus, particularment els nens i adolescents, valorar i acceptar el seu cos. Qualsevol edat és bona per a practicar la dansa i es pot recomanar a tots els col·lectius, donat que no es tracta de fer una dansa professional sinó terapèutica. BOSCO afirma que "*on s'ha comprovat més el benefici de la dansa ha estat en el benestar psíquic, àdhuc si es compara amb d'altres esports o activitats*".⁶⁴

Les persones es manifesten a través del cos. BONO recorda que "*el moviment reflecteix la personalitat de cadascú. Com sentim o com reprimim els nostres sentiments és visible en el moviment. Els cossos estan esculpits amb les experiències de la vida. La manera en què ens movem és una barreja de la nostra herència i les nostres experiències com a part d'una família, una cultura i un entorn, i de com van ser tocats de nens*".⁶⁵

S'ha demostrat que la ment i el cos estan en constant interrelació i que els pensaments, siguin racionals o irracionals, positius o negatius, es manifesten en els patrons rítmics corporals, el *tempo* del moviment, l'energia que aquest desprèn i la relació de les parts corporals amb l'espai de l'entorn.

9.2. Beneficis de la Dansateràpia.

9.2.1. A les persones en general.

La Dansateràpia segueix els principis teòrics del psicoanàlisi tal i com van ser establerts per REICH i JUNG. Els seus objectius bàsics són:

- ✓ Estimulació o alliberament de sentiments a través del moviment.
- ✓ Comunicació i contacte a través d'activitats no verbals.
- ✓ Reducció de l'ansietat.
- ✓ Experimentació del goig físic i emocional mitjançant la combinació de moviment i música.

BERMELL afegeix, als objectius esmentats, noves aportacions que es deriven de la consideració de la dansa com a manifestació corporal d'energia. Segons aquest autor, el fet de dansar permet a l'individu intensificar la captació d'energia, treballar la tensió i distensió i tenir una experiència de transformació.⁶⁶

⁶³ J. LE BOULCH, *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*, Barcelona, Paidós, 1995, p. 91.

⁶⁴ J. BOSCO CALVO, "Danza, movimiento y terapia", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, op. cit., p.103.

⁶⁵ J. BOSCO CALVO, "Danza, movimiento y terapia", op. cit., p. 105.

⁶⁶ A. BERMELL, "La música y la danza como tratamiento en los trastornos neurológicos", op. cit., p. 76.

La Dansataràpia permet a les persones viure i experimentar el seu cos, alhora que manifesta les emocions. DALCROZE, que va introduir la dansa en el seu mètode, explica que el ritme ha de ser experimentat amb tot el cos.⁶⁷ En la mateixa línia, S. POCH diu que *“el millor camí per a una bona formació rítmica no és la pràctica d'exercicis mecànics rígids, sinó que ha de precedir una captació emotiva de la música”*.⁶⁸ M. FUX defensa la necessitat que l'adult s'expressi amb el cos perquè *“al llarg dels anys restringeix els seus límits corporals i psicològics. Només desenvolupant les possibilitats internes i físiques que tenim tots ens podem equilibrar”*.⁶⁹

Els individus de totes les edats poden, a través de la dansa, tenir un major coneixement d'ells mateixos; obtenir seguretat; experimentar l'alegria davant dels moviments; exterioritzar les angoixes i vèncer les forces agressives del subconscient; afavorir el sentit de grup; i viure el sentiment de mútua col·laboració que es transforma en satisfacció col·lectiva i individual. Quan es practica la Dansataràpia s'entra en un procés creatiu que desenvolupa diverses habilitats: transformar, imaginar, crear, etcètera. Una experiència de Dansataràpia s'acompanya d'un desig de llibertat, d'alliberament de prejudicis, de manca de control, en definitiva, de fluir. Durant el procés les emocions hi són presents, i l'individu les ha d'experimentar sense reserves, per arribar a sentiments més positius. La dansa com a teràpia es basa en la connexió entre moviment i emoció i persegueix, en definitiva, saber relacionar les emocions amb l'expressió corporal i alliberar les tensions a través del moviment. Un treball que requereix, alhora, prendre consciència de les tensions corporals i descobrir la capacitat creativa de cada persona.

9.2.2. Dansataràpia i Educació Especial.

La Dansataràpia es mostra particularment útil en l'Educació Especial, perquè col·labora a incrementar la creativitat del nen, l'inicia en el ritme i el socialitza. M. FUX, referint-se a l'entorn educatiu, afirma que els nens entenen millor l'impuls creador i alliberen en la música el seu jo intern: *“Com són més lliures poden penetrar en la música per a recórrer originalíssims camins de recerca. Lles seves pors són menors que les nostres i és més fàcil per a ells aixecar el pont de la incomunicació que als adults”*.⁷⁰

M. FUX va dur a terme diverses experiències de dansa amb nens sords que li van ajudar a descobrir moltes capacitats dels nens amb problemes d'oïda:

- ✓ El nen sord o hipoacústic pot integrar-se en un grup de dansa amb alumnes oïents.
- ✓ Pot arribar a captar els ritmes no audibles i transformar-los en dansa.
- ✓ La dansa li pot permetre sortir del seu aïllament.
- ✓ El llenguatge de la dansa aporta al nen sord seguretat, alegria i creativitat.
- ✓ La unió de moviment i paraula ajuda el nen en la seva adquisició del llenguatge.
- ✓ El llenguatge del moviment, que aprèn i experimenta a través de la dansa, repercuteix positivament en tots els ordres de la seva vida tant familiar com social.

Com a conclusió, M. FUX va considerar la dansa aplicada als nens sords com una autèntica teràpia educacional.

⁶⁷ J. DALCROZE, *Eurritmia, música y educación*, op. cit., 1921.

⁶⁸ S. POCH, *Compendio de musicoteràpia*, 1, op. cit., p.185.

⁶⁹ M. FUX, *Danza, experiencia de vida*, Barcelona, Paidós, 1992, p. 87.

⁷⁰ M. FUX, *Danza, experiencia de vida*, op. cit., p. 89.

BERMELL⁷¹, considera que per a dur a terme un treball de Dansateràpia amb nens discapacitats cal conèixer a fons la lesió que pateixen i associar-la a les dificultats de moviment que presenten, també cal conèixer, mitjançant els familiars, les manifestacions de depressió i ansietat d'aquests nens i observar a l'alumne en els seus aspectes cognitius, lingüístics i de personalitat.

Aquesta mateixa autora defensa que la Dansateràpia pot ajudar els nens a trobar-se amb el seu cos i a acceptar-lo. No caldrà que el nen des d'un primer moment balli, sinó que ho faci observant els moviments del terapeuta, captant les imatges sonores i les experiències de tot tipus que li evoquin el ball. Lentament el nen podrà entrar aquesta nova forma d'expressió i, a través d'ella, comunicar-se. Segons BERMELL desenvoluparà aspectes prou importants, com la reconstrucció corporal; sentirà la necessitat de moure's, encara que sigui desordenadament; experimentarà força i harmonia en el seu interior; i estimularà les funcions cerebrals a través de l'exercici.

Com a conclusió, sembla fora de dubte que la teràpia a través de la dansa pot aportar al nen deficient o disminuït un desig d'aprendre i de millorar, que l'ajudarà a expressar-se i a comunicar-se amb els altres.

9.3. Principis teòrics de la Biomúsica.

A. LOROÑO defineix la Biomúsica com *els canvis fisiològics i psicològics que es produeixen en les persones quan reaccionen davant les diferents músiques. És un mitjà per equilibrar, en l'àmbit del subconscient, les nostres emocions i realitzar un procés de desenvolupament personal. És una metodologia de treball fruit d'una síntesi de diferents tècniques de Musicoteràpia.*⁷² Aquest corrent de la Musicoteràpia és molt conegut a França i s'inspira en el principi d'ISO, redescobert per ALTHUSER i desenvolupat per BENENZON, que s'ha exposat en capítols anteriors. La Biomúsica s'ha introduït a Espanya pel País Basc.

La Biomúsica entén el símptoma com una compensació de l'organisme per a seguir lluitant i poder arribar a l'equilibri físic o psíquic. Per tant, l'objectiu de la teràpia no és la lluita contra el símptoma, com a manifestació d'un estat de desequilibri, sinó la recerca de la causa de la malaltia psíquica o física per a restablir l'equilibri alterat.

La base teòrica de la Biomúsica parteix de la distinció de tres parts fonamentals del cervell, cadascuna de les quals -amb les seves corresponents patologies- té relació amb els components de la música:

- El cervell bàsic és el centre vital que regula les funcions vegetatives del cos. És el tronc cerebral. Correspon a la vida subconscient. A nivell energètic es correspon amb el ventre. Funciona només en el present. Segons WILLEMS, la seva correspondència amb la música és amb el ritme.
- El cervell límbic regula les emocions. L'energia es concentra al pit. Funciona en present i passat. També, segons WILLEMS, està relacionat musicalment amb la melodia.
- El cervell cortical són els hemisferis cerebrals. Correspon al pensament conscient creatiu. Funciona en present, passat i futur. Presenta la patologia de l'ansietat, angoixa i estrès (patologia del temps). Es correspon amb l'harmonia.

⁷¹ A. BERMELL, "La música y la danza como tratamiento en los trastornos neurológicos", op. cit., p. 73-84.

⁷² A. LOROÑO, "Biomúsica: el cambio y el equilibrio emocional a través de la música", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), Fundamentos de Musicoterapia, op. cit., p. 204-205.

✓ El segon principi de la Biomúsica es l'homeostàtic, segons el qual "el que és igual, cura a l'igual". D'aquí que el musicoterapeuta que empra els mètodes de la Biomúsica hagi d'entrar en contacte i realitzar l'empatia amb l'estat del pacient i utilitzar la música adequada al seu estat emocional.

✓ La Biomúsica també pren diversos principis de la filosofia taoista, que relaciona les emocions amb les cinc estacions i considera que, de la mateixa manera que la natura fa el seu cicle anual, les persones també experimenten les reaccions emotives.

- L'hivern es correspon amb la por i l'ansietat i amb els moments del naixement i la mort.
- La primavera té com a emocions la còlera i l'agressivitat i es correspon amb les etapes vitals de la infància i l'adolescència.
- L'estiu es relaciona amb l'alegria i l'eufòria i correspon a l'edat adulta.
- La tardor es relaciona amb la tristesa i l'estat depressiu i correspon a la vellesa.

Els seguidors del taoisme tracten d'emfatitzar amb cada moment de l'any i la seva emoció corresponent. La postura vital és de contemplació, és a dir, donar temps perquè, amb el nou cicle, es doni entrada a les següents emocions.

Així mateix, i de la mateixa manera, existeix un cicle diari que ve donat pel matí (que es correspondria amb la primavera), migdia (estiu), tarda (tardor) i nit (hivern). Cada moment del dia té també les seves corresponents emocions.

Segons aquesta teoria, el musicoterapeuta ha de conèixer molt bé les seves pròpies emocions i saber les que domina millor per especialitzar-se en uns determinats col·lectius. A tall d'exemple, si un terapeuta domina i empatiza amb la seva agressivitat, pot tractar adolescents i nens, mentre que un altre que no la controli ho tindrà molt més difícil. D'acord amb el principi d'ISO, ja esmentat, el musicoterapeuta pretén empatisar amb l'emoció del pacient i tractar-la per arribar, gradualment, a provocar situacions més desitjables.

✓ La Biomúsica es basa també en la psicologia de la GESTALT, també comentada anteriorment, segons la qual el malalt és un individu que ha quedat estancat o atrapat en una emoció sense poder-ne sortir. El malalt, així concebut, necessita ajut extern per alliberar-se dels sentiments enquistats.

✓ Un altre punt de la teoria que sustenta la Biomúsica distingeix tres tipus de persona, cadascuna de les quals entén i percep el món de manera peculiar:

- Persones visuals, que són extravertides i curoses amb la seva imatge. En elles predomina l'ull, que és un òrgan actiu i masculí.
- Persones auditives, que perceben el món per l'oïda, que es considera un òrgan femení, passiu i sempre obert.
- Persones cinestètiques, en les quals domina el tacte, que recorda la relació corporal amb la mare. Aquest tipus de persones treballen amb el seu cos.

La manera de percebre el món (visual, auditiva o cinestètica) origina un mapa referencial particular, integrat per les creences i representacions del món de cada persona. La primera tasca del musicoterapeuta és descobrir a quin tipus de persona pertany el pacient i observar els aspectes no verbals que expressen la seva personalitat (moviment del cos, postures, forma de parlar). Es buscaran canvis en les persones enquistades en una emoció treballant en el sentit de la roda de la natura i de les emocions, mitjançant els següents elements:

Ritme ----- Moviment ----- Música ----- Emocions ----- Canvi d'estat

A través del ritme es provoca el moviment, que ens portarà cap a la música, la qual desvetlla noves emocions que portaran els canvis desitjats. La teràpia ofereix elements per a que el pacient es trobi bé i pugui fer el seu propi camí. El terapeuta ha de dominar molt bé les seves pròpies emocions i definir-se també en l'àmbit que millor es troba (ritme, melodia o harmonia) per a poder treballar.

Amb la Biomúsica, les persones poden fer un camí de creixement personal cap a estats de salut mental i física molt satisfactoris. Segons A. LOROÑO, *"la Musicoteràpia aportarà un equilibri a l'ésser humà, desviat en aquest darrer segle cap a la intel·ligència del coneixement lògic i material"*.⁷³

10. MUSICOTERÀPIA I EDUCACIÓ.

⁷³ A. LOROÑO, "Biomúsica: el cambio y el equilibrio emocional a través de la música", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), Fundamentos de Musicoterapia, op. cit., p. 214.

10.1. Consideracions generals.

La Musicoteràpia s'aplica en l'àmbit educatiu a molts dels països del nostre entorn amb excel·lents resultats i gran acceptació. No hem d'oblidar, tanmateix, que la seva finalitat no és l'ensenyament de la música i no és un nou mètode d'ensenyament musical, tot i que pren tècniques dels mètodes actius existents. Un concepte ampli de l'educació, que abasti i integri tots els aspectes de la personalitat humana, no es pot limitar a l'ensinistrament de la intel·ligència. GUIHOT defensa que el cervell de l'home "*necessita ser educat a nivell de les funcions creatives i de les funcions de comunicació i de diàleg i és necessari arribar a mètodes que afavoreixin a la vegada les formes de comunicació i de creativitat*".⁷⁴ En aquesta línia l'autor creu en la importància de la Musicoteràpia dins de l'àmbit educatiu.

K. BRUSCIA defensa la Musicoteràpia en l'Educació Especial com a molt apropiada per a grups amb necessitats educatives i en els casos d'integració escolar. El musicoterapeuta amollarà els objectius de l'educació especial i els problemes dels nens seran tractats en un marc musical. La Musicoteràpia es transforma així en un recolzament al currículum i omple els espais buits d'aquests alumnes. L'esmentat autor defineix el rol del terapeuta en aquest àmbit com "*un especialista que resol problemes individuals que minven la possibilitat de l'alumne de beneficiar-se de les seves oportunitats educatives*".⁷⁵

Tanmateix, seria un greu error limitar la seva pràctica als alumnes amb diversos graus de deficiència. Cal considerar que la pràctica escolar normal també pot integrar la Musicoteràpia. Per això es necessari una nova sensibilitat dels mestres respecte de la música per estendre els mètodes d'ensenyament musical actius. L'objectiu d'aquest canvi seria possibilitar que els nens creixin saludablement en la música i puguin tenir una infància musical.⁷⁶ V. HEMSY DE GAINZA afirma que "*tant l'educació musical amb la seva acció específica i directa (música per a 'musicalitzar'), com la Musicoteràpia, amb la seva acció no específicament musical (música per a 'mobilitzar' i ajudar al procés terapèutic), contribueixen a desenvolupar les potencialitats dels éssers humans o discapacitats i a promoure el seu benestar. aquestes dues àrees es troben profundament interconnectades i totes dues requereixen de la psicologia general i especialitzada*".⁷⁷ L'ensenyament musical actiu promou el moviment intern i extern de l'alumne, perquè allibera i desenvolupa l'energia personal i l'ajuda a adquirir d'altres coneixements i activitats humanes.

L'educació musical s'hauria de preocupar, actualment, per les estratègies que permetin desenvolupar les necessitats dels alumnes en un sentit ampli d'aproximació solidària i cultural dels uns amb els altres. La realitat pluricultural de les escoles ho demana urgentment. La música es presenta com una eficaç eina sociabilitzadora, i és en aquest sentit que s'ha de "musicalitzar" a l'alumne. La "musicalització" de l'infant demana, segons V. HEMSY DE GAINZA, un tipus d'ensenyament on el nen o adolescent es converteixi en protagonista actiu del seu aprenentatge, i on el mestre també participi i es comprometi profundament en vivències i processos per tal d'arribar a transformacions en l'educador i l'educand. En conseqüència, el mestre no s'ha de

⁷⁴ G. DUCORNEAU, *Musicoteràpia, la comunicació musical: su función y sus métodos en terapia y reeducación*, Madrid, Edaf, 1988, p. 87.

⁷⁵ K. BRUSCIA, *Definiendo Musicoterapia*, op. cit., p. 90.

⁷⁶ R. BENENZON, V. HEMSY DE GAINZA i G. WAGNER, *Sonido, comunicación, terapia*, op. cit.

⁷⁷ R. BENENZON, V. HEMSY DE GAINZA i G. WAGNER, *Sonido, comunicación, terapia*, op. cit., p.114.

quedar en "la closca de la música" sinó en el seu procés més intern.⁷⁸ Un mestre d'ensenyament musical compromès d'aquesta forma amb els seus alumnes és a la vegada un veritable musicoterapeuta perquè està ensenyant i curant des del moment que actua sobre les manifestacions de les dificultats d'aprenentatge.

La Musicoteràpia en l'educació es també un mitjà de mobilitzar capacitats cognitives molt més fàcilment en d'altres matèries. Aquests aprenentatges són els que J.R. RÍOS GONZÁLEZ anomena "aprenentatges vitals", que constitueixen la base de la formació emocional i humana de les persones i l'escola negligeix sovint per afavorir acumulació de coneixements.⁷⁹

La investigació sobre els processos d'aprenentatge ha mostrat que l'educació afectiva i emocional dels infants influeix positivament en l'èxit de l'aprenentatge. La Musicoteràpia basada en els objectius de benestar emocional, disminució d'ansietats, eliminació de sentiments negatius, descàrrega de tensions emotives, domini de pulsions, elecció d'activitats gratificants, eliminació de sentiments d'hostilitat, defensa davant les experiències traumàtiques, alternatives de relacions interpersonals gratificants i expressió acceptable dels propis sentiments és un tipus de teràpia adaptada a l'entorn educatiu amb nombrosos beneficis pel procés d'aprenentatge dels infants.

LOROÑO i DEL CAMPO afirmen que *"per aconseguir una educació integral, basada en la comunicació, és fonamental l'existència d'una matèria que pugui despertar l'interès i la curiositat cap als altres i aquesta hauria de contemplar l'individu en la seva totalitat. La música pot ser un element globalitzador perquè té la capacitat de crear sentiments d'unitat i ofereix la possibilitat de desenvolupar la sensibilitat i la creativitat"*.

⁸⁰ Aquests mateixos autors també afirmen que la música ajuda el nen a descarregar les seves energies a través del joc musical, li enriqueix aquest joc i li ajuda a trobar la unió entre moviment i música, la paraula i el silenci. També li ajuda a estimular el desig de descobrir, conèixer i fer servir millor cada vegada les seves aptituds.

Quan la música es fa servir com a teràpia a l'entorn educatiu el terapeuta, segons LOROÑO i DEL CAMPO, hauria *"relacionar-se fàcilment amb els nens, disposar d'una gran flexibilitat d'adaptació i una formació tècnica polivalent"*.⁸¹ Si tal com diu aquesta darrera, la música no és només música sinó que es barreja amb d'altres formes d'art, l'aproximació del món musical a l'entorn educatiu aportaria una major formació integral de la persona on el plaer estètic i l'expressió de sentiments tenen el lloc que es mereixen a l'educació.

Com a conclusió es pot afirmar que la inclusió de l'ensenyament musical actiu i la Musicoteràpia en el sistema educatiu aportaria múltiples beneficis a la formació humana i intel·lectual dels nens i adolescents. És molt convenient que, en el nostre país, es realitzi una reflexió seriosa sobre la necessitat d'incloure les dues disciplines en l'educació reglada.

10. 2. La creativitat i la música a l'educació.

⁷⁸ R. BENENZON, V. HEMSY DE GAINZA i G. WAGNER, *La nueva Musicoterapia*, Buenos Aires, Lumen, 1998, p.190-192.

⁷⁹ P. LAGO, F. MELGUIZO i J.A. RÍOS GONZALEZ, "Música y salud. Introducción a la Musicoterapia", Madrid, UNED, 2001. p.136.

⁸⁰ A. LOROÑO i P. DEL CAMPO, *Taller de Biomúsica, manual de musicoterapia*, Barcelona, Cuadernos de Integral, 1987, p. 51.

⁸¹ A. LOROÑO. I P. DEL CAMPO, *Taller de Biomúsica, manual de musicoterapia*, op. cit., p. 75.

M. DÍAZ i A.L. FREGÀ reivindiquen que la creativitat és un element necessari i imprescindible en totes les àrees de l'educació.⁸² El concepte de creativitat és fonamental en Musicoteràpia, com també ha d'ésser-ho en l'educació. La Musicoteràpia intenta desenvolupar al màxim la capacitat de creació de les persones, per tal de facilitar la seva autoestima. Però no s'ha d'entendre la creativitat com la capacitat d'invenió o novetat constants, sinó com un camí. ROTHEMBERG, en *The Creativity question*, considera que *"la persona creativa no fa servir necessàriament tots els seus atributs i capacitats durant el procés creatiu, i no tots els aspectes d'una obra d'art són necessàriament nous i creadors. Moltes coses en l'art són imitació més que creació"*.⁸³ La creativitat, des d'un punt de vista psicològic, pot afavorir les habilitats cognitives i l'equilibri emocional. En l'educació de la creativitat s'ha de valorar sobretot l'espontaneïtat i l'obertura, estimulants el pensament divergent i organitzant activitats que no tinguin respostes tancades, tot fomentant l'intercanvi i el diàleg.

Segons la doctora VAUGHAM, l'objectiu darrer de la creativitat no és cap altre que *"desenvolupar la capacitat d'iniciativa, l'aptitud per a seleccionar i optar de forma fonamentada i personal. L'exercici d'aquestes conductes intel·ligents ajuden el subjecte a desenvolupar actituds correctes per anar resolent els problemes que la vida els anirà presentant"*.⁸⁴

A més d'espontaneïtat i originalitat, la creativitat inclou la capacitat d'adaptació i canvi que tenim totes les persones (ductilitat). És també una dimensió del creixement i es desenvolupa a través d'etapes identificables que es poden verificar per la individualitat del producte creat. Es tracta de desenvolupar el pensament divergent, que es caracteritza per la possibilitat de la persona de pensar la realitat des d'una aproximació diferent. En aquest sentit, la creativitat seria un dels fonaments bàsics del concepte de competitivitat individual que es fomenta tant en el sistema educatiu, des d'una òptica dialogant i de tolerància.

Segons TORRANCE,⁸⁵ les habilitats que caracteritzen la personalitat creativa són quatre:

- Fluïdesa, o capacitat d'aparició d'idees en abundància, en forma natural i espontània.
- Flexibilitat, o possibilitat de canviar de direcció en la producció d'idees.
- Originalitat.
- Elaboració, o habilitat d'agregar idees noves, incorporant-hi nous elements.

L'educació per la creativitat fomentarà la cooperació entre els companys i un estil de treball de diàleg i d'intercanvi avaluatiu. Parlar de creativitat no significa desaparició de límits, sinó superació de barreres. Segons M. DÍAZ i A.L. FREGA, el límit significa *"la definició d'un àmbit, indispensable, per a trobar i elaborar. Barrera significa detecció i impediment per anar més enllà. Si es recorda que tot l'avenç de la humanitat s'ha basat en el bon ús dels límits i en la superació de barreres que trenquen el progrés, es comprendrà que una pedagogia de la creativitat correctament sustentada en la filosofia*

⁸² M. DÍAZ i A.L. FREGA, *La creatividad como transversalidad al proceso de educación musical*, Vitoria, Agruparte, 1998.

⁸³ M. DÍAZ i A.L. FREGA, *La creatividad como transversalidad al proceso de educación musical*, op. cit., p. 55.

⁸⁴ M. DÍAZ, i A. L. FREGA, *La creatividad como transversalidad al proceso de educación musical*, op. cit., p. 14.

⁸⁵ M. DÍAZ, i A. L. FREGA, *La creatividad como transversalidad al proceso de educación musical*, op. cit., p. 65.

i la psicologia pot constituir un interessant camp per a la formació d'una disciplina basada en la cooperació i la comprensió".⁸⁶

Les paraules d'aquestes autores resumeixen molt clarament els beneficis d'una educació en la creativitat. La música, amb els quatre elements de fluïdesa, flexibilitat, originalitat i elaboració suara esmentats, esdevé la matèria que pot ajudar més i millor al seu desenvolupament, de la mateixa manera que la Musicoteràpia pot oferir el camí per a l'alliberament personal.

10.3. Musicoteràpia i Educació Especial.

La Musicoteràpia té múltiples aplicacions en l'Educació Especial i es fa servir en nens amb problemes de retard mental o d'altres deficiències. Els objectius que es persegueixen són:

- Millora de les conductes socials i emocionals.
- Facilitar el desenvolupament de les habilitats motores.
- Incidir en l'expressió oral i comunicativa.
- Millorar les habilitats preacadèmiques.
- Aprenentatge de conceptes acadèmics.
- Fomentar la música com a activitat d'oci i plaer estètic.
- Es tracten amb aquests grups:

✓ Nens amb discapacitats físiques.

Els nens que presenten dificultats físiques pateixen discapacitats múltiples que afecten les seves capacitats intel·lectuals i sensorials. Amb aquests pacients es segueix un programa de rehabilitació, desenvolupament i educació. La Musicoteràpia també es fa servir en els casos de problemes de relació.

En general s'apliquen tècniques de relaxació, motrius, de veu, de grup i activitats musicals de mètodes pedagògics musicals.

✓ Nens amb discapacitats sensorials.

Per a les persones amb pèrdues auditives, la Musicoteràpia els pot ajudar en l'entrenament auditiu, reforçar l'aprenentatge de la parla, reforç del llenguatge oral i de les habilitats socials.

Els disminuïts visuals poden rebre suport per a desenvolupar l'orientació i la locomoció, la comunicació interpersonal, l'expressió d'emocions i reducció de maresmes. La música també pot esdevenir un estímul per a localitzar sons i un reforç de les conductes desitjables.

✓ Nens autistes.

L'autisme un trastorn basat en alguna forma de disfunció cerebral. Els estudis han demostrat que la música pot convertir-se en un estímul atractiu i motivador a nivell de percepció. A través de la música els nens autistes s'involucren en activitats d'origen social, emocional cognitiu i sensorio-motor.

✓ Nens amb problemes socials.

⁸⁶ M. DÍAZ i A. L. FREYA, *La creatividad como transversalidad al proceso de educación musical*, op. cit., p. 67.

Existeixen estudis sobre la Musicoteràpia aplicada a nens amb un baix rendiment escolar degut, no tant a motius d'índole intel·lectual, sinó per problemes culturals i d'identitat social.

K. FERRARI descriu un treball fet amb aquest tipus d'adolescents a tres nivells: sonor, verbal i corporal. Es van fer servir tècniques pedagògiques musicals com a eina terapèutica amb un gran èxit.⁸⁷.

A més, la Musicoteràpia té utilitat com a reforç de l'entorn educatiu, com a recolzament de l'aprenentatge de conceptes acadèmics, reforç de conductes desitjables, integració social, desenvolupament de millores emocionals i recolzament de l'educació emocional.

⁸⁷ K.D. FERRARI,, "Musicoterapia en niños con problemas sociales". *Música, Terapia y comunicación*, 16 (Bilbao, 1995), p. 9-15; i V. PLIEGO ANDRÉS, "El fenómeno musical", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, op. cit., p. 242-243.

**TERCERA PART. TÈCNiques I PROCEDIMENTS EN
MUSICOTERÀPIA: REPERTORI D'ACTIVITATS PER A
EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA.**

*"Ésser per a comunicar
comunicar per a expressar
expressar per a crear
crear per a créixer
crear per a ésser"*

(V. HEMSY DE GAINZA)

INTRODUCCIÓ.

En aquest apartat s'ofereixen un seguit d'activitats adreçades als mestres de primària i d'educació infantil, senzilles d'aplicar a l'aula i que poden ser d'un gran ajut per a la tasca educativa. Des que els especialistes de música són a les escoles, els mestres canten menys amb els seus alumnes i s'ha reduït dràsticament la presència de la música a la classe d'una manera natural, ja sigui en forma de petites audicions o en forma de jocs (dansats, rítmics). Crec que és urgent de recuperar la presència de la música a l'aula ordinària per a poder aprofitar les seves oportunitats educatives i terapèutiques.

El problemes emocionals dels alumnes estan influenciant molt negativament el rendiment escolar i intel·lectual dels nens i creen, sovint, un ambient negatiu a les aules. Les propostes que s'exposen a continuació estan pensades per ajudar tant als infants com al mestre, mitjançant l'ús d'activitats musicals. Estan ordenades segons els aspectes emocionals que es pretenen treballar per a millorar, d'acord amb els criteris d'autors prou solvents com GOLEMAN,⁸⁸ CARPENA⁸⁹ i BRUSCIA⁹⁰: autoestima, l'empatia, gestió d'emocions i sentiments, habilitats cognitives, relacions socials i benestar psicològic. Les propostes estan pensades per a nens de primària, tot i que algunes activitats també són aplicables al primer cicle de l'ensenyament secundari. Cada proposta d'activitat detalla els objectius intel·lectuals, socials i estètics que es pretenen assolir. L'enfocament és conductual, és a dir, el propi de la Musicoteràpia en el camp educatiu, i combina tècniques actives, passives i recreatives. Una part de les tècniques i activitats proposades s'han extret de diversos autors, mentre que altres han estat adaptades i experimentades per mi mateixa.

✓ Voldria recordar el fet que la Musicoteràpia actua terapèuticament a través de la relació que es crea entre el terapeuta i el grup, tenint com a objecte intermediari la música. Per tant, les activitats proposades no són receptes màgiques, sinó recursos terapèutics que el mestre pot utilitzar com una eina intermediària entre ell i els nens amb l'objectiu fonamental de millorar la relació afectiva. Recordem que la millora de l'afectivitat afavoreix els processos d'aprenentatge i el desbloqueig emocional de molts infants. A més, aquestes activitats són un recurs per a moltes situacions que es produeixen ordinàriament a l'aula: cansament del grup, canvi d'activitat o bé per a sol·licitar l'atenció dels alumnes.

✓ L'autora d'aquest treball proposa un seguit d'activitats d'acord amb les fites que es pretenen aconseguir. Tanmateix, l'elecció de cada música l'ha de fer personalment el mestre tenint en compte la situació del grup en cada moment. És important de tenir ben present els aspectes que es volen treballar i els objectius a aconseguir. Com afirma P. SABATELLA, *"es pot fer el símil amb l'educació musical, de la mateixa manera que el veritable mestre de música ha de saber adaptar el millor de cada metodologia a les necessitats dels seus alumnes, a Musicoteràpia passa exactament el mateix"*.⁹¹

⁸⁸ D. GOLEMAN, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996.

⁸⁹ A. CARPENA, *Educació sociemocional a primària*, Vic, Eumo Editorial, 2001.

⁹⁰ D. GOLEMAN, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996.

⁹¹ P. SABATELLA, "Metodología general y técnicas de trabajo en musicoterapia", dins *Música y salud: introducción a la musicoterapia*, II, Madrid, UNED, 2002, p 138.

1. AUTOESTIMA.

✓ S'entén per autoestima el conjunt de característiques emocionals que permet a les persones conèixer i acceptar-nos a nosaltres mateixos amb els defectes i virtuts, així com ser assertiu davant els reptes que planteja la vida. Treballar l'autoestima en l'entorn educatiu comportarà nombroses avantatges pels infants, perquè els capacitarà per a dur a terme una vida més completa i amb més qualitat, sense por a les dificultats que els pugui plantejar la vida més endavant.

Activitat 1

Objectius.

Augmentar la seguretat en un mateix.

Edat.

Activitat indicada per a totes les edats.

Descripció.

Aprofitant melodies de diverses cançons infantils, es pot crear una cançó per a cada nen/a de la classe. Es pot incorporar un petit joc o accions mimades, en el cas dels alumnes més petits. Si el nombre d'alumnes és massa nombrós per a poder tenir una cançó per a cada nen/a, es recomana disposar d'una melodia amb el nom dels nens més rebutjats pel grup, o bé dels nens més insegurs i amb més por. Es recomana tenir en compte les consideracions sobre les cançons del treball de camp de la primera part d'aquest llibre.

Activitat 2.

Objectius.

- Fomentar destreses socials: saludar-se i acomiadar-se.
- Crear seguretat personal tot reconeixent l'horari escolar.

Edat.

Activitat indicada per a totes les edats

Descripció.

El/la mestre/a pot tenir pensada una cançó per a cada moment de l'horari escolar, que ajudarà els més petits a organitzar-se mentalment i guanyar seguretat i als més grans els animarà, alegrarà i servirà de descans durant una activitat. Es pot tenir una cançó per a cadascú d'aquests moments:

- entrada i sortida de l'escola: saludar-se i acomiadar-se.
- sortides al pati.
- començar les activitats de matemàtiques, de llenguatge, de socials etcètera.

- organitzar-se per a fer grups flexibles (tallers, grups reduïts).
La cançó hauria de ser sempre la mateixa durant tot el curs.

Cançons proposades.

Benvinguda:

■ SALUDEM AMB LA MÀ ■

Sa - lu - dem amb la mà, sa - lu -
dem amb la mà, sa - lu - dem amb la
mà, per co - nei - xen's mi - llor i sa - lu -
dem i sa - lu - dem i sa - lu - dem i sa lu
dem i sa - lu - dem i sa - lu - dem per co -
nei - xen's mi - llor

Acomiadament:

AMICS PER SEMPRES

Lletra: Don Black. Música: A.L.L. WEBBER
Adaptació: J.M. Andreu

Jo no cal que et parli de com sóc perquè de mi tu ja ho saps tot ets com un amic de
sem - pre Tu, que saps llegir els meus pen - sa - ments sap què tam - bé jo puc sa -
ber tot del que et comietes quan estàs de sem - pre Amics, amics per sempre! Ja, per sempre, som amics!
Amics per sempre, amb un afecte compartit. Una amistat que no s'acaba amb un estiu. Ja som amics per sempre.
Et sento prop, fins quan no et tinc al meu costat. Només sabent que vius, jo visc de veritat.
No és pas d'estiu o primavera l'amistat. Amics, amics per
sem - pre A - mics a - mics a mics per sem - pre

AMICS PER SEMPRES (Friends for life).

Ella:

Jo no cal que et parli de com sóc.
perquè de mi tu ja ho saps tot.
Ets com un amic de sempre.

Ell:

Tu, que saps llegir els meus pensaments,
saps que també jo puc saber tot el que sents,
com si et conegués de sempre.

Tots dos:

Amics, amics per sempre! Ja, per sempre, som amics!
Amics per sempre, amb un afecte compartit.
Una amistat que no s'acaba amb un estiu.
Ja som amics per sempre.

Et sento prop, fins quan no et tinc al meu costat.
Només sabent que vius, jo visc de veritat.
No és pas d'estiu o primavera l'amistat.
Amics, amics per sempre!

Ella.

Junts, omplim de joia els nostres cors
i compartim per sempre més els bons records,
amb una amistat per sempre.

EI:

Quan et miro, em dic que no pot ser
que l'amistat un dia es pugui fer malbé.
Ens hem fet amics per sempre.

Tots dos:

Amics, amics per sempre! Ja, per sempre, som amics!
Amics per sempre, amb un afecte compartit.
Una amistat que no s'acaba amb un estiu.
Ja som amics per sempre.

Et sento prop, fins quan no et tinc al meu costat.
Només sabent que vius, jo visc de veritat.
No és pas d'estiu o primavera l'amistat.
Amics, amics per sempre!

Amics per sempre! Ja, per sempre som amics!
Amics per sempre, amb un afecte compartit.
Una amistat que no s'acaba amb un estiu.
Ja som amics per sempre.

AMICS, AMICS PER SEMPRE!

Activitat 3Objectius.

- Promoure l'autoconeixement
- Desenvolupar un autoconcepte positiu.
- Facilitar la independència d'un element del cos respecte de l'altre.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Descripció (VERDEAU-PAILLES, 1979).

Es presenta al grup els diversos elements rítmics corporals: peus, mans, genolls, dits. Es fa una cèdula rítmica de quatre pulsacions perquè aquesta durada permet una ràpida interiorització de la pulsació. El/la mestre/a presenta alguns exemples de ritmes. Després explicarà que es faran servir quatre parts del cos:

- picament de mans.
- cops amb els peus (que poden ser amb la punta o el taló).
- palmejar els genolls o múscles, un darrere l'altre o tots dos a la vegada
- fer xisclar els dits (aquesta activitat l'han de fer nens de a partir de 9-10 anys).

Es tracta d'experimentar les possibilitats de les diferents parts dels cos: colpejar una mà a sobre l'altra, colpejar com aplaudint, colpejar amb els peus junts a la vegada, per separat, amb el taló o amb la punta, etcètera. Cal tenir present que cada persona té una velocitat de pulsació particular i el grup també crea una velocitat particular. El/la mestre/a hauria d'estar molt atent a aquesta pulsació particular del grup, copsar-la i mantenir-la.



Algunes propostes senzilles de cèdules rítmiques poden ser les següents:

Activitat 4

Objectius.

- Oferir situacions d'èxit personal.
- Augmentar la confiança en un mateix.
- Millorar l'atenció sostinguda.

Edat.

A partir de dotze anys.

Descripció (VERDEAU-PAILLES 1979)

Es tracta de fer una imitació rítmica a partir dels models que presenti el/la mestre/a. Es dona un ritme de quatre pulsacions i tot el grup el repeteix immediatament. Es comença el treball amb les mans i es van canviant els ritmes i la intensitat sonora. Es continua amb els peus i els genolls i s'acaba fent xisclament de dits (només els nens més grans). Aquest treball no ha de ser massa llarg. Es recomana un temps màxim de 10 minuts, que es pot augmentar fins als 15 minuts.

Activitat 5

Objectius.

- Afavorir la independència de la persona respecte del grup i la soltura rítmica.
- Reforçar la seguretat en un mateix.
- Incidir en l'atenció sostinguda visual, auditiva i gestual.
- Augmentar la capacitat d'autocontrol.

Edat.

De sis a dotze anys.

Descripció (VERDEAU-PAILLES 1979).

El/la mestre/a executa un ritme i els/les nens/es l'imiten. Es farà servir com sempre una cèdula rítmica de quatre pulsacions. Després s'encadenarà sobre el ritme un altre de diferent i els/les alumnes hauran d'executar els dos seguits. Per facilitar la memòria i crear situacions d'èxit, el mestre alternarà ritmes molt simples i senzills amb d'altres una mica més complicats. Es canviaran els elements corporals (mans, peus, genolls,

dits) i la intensitat en cada ritme. En un moment posterior els/les alumnes tancaran els ulls per a potenciar el desenvolupament de l'atenció i l'escolta.

Un cop que els/les nens/es ja han entès l'exercici, i en una sessió posterior, aniran agafant el rol d'animadors proposant ritmes que els altres imitaran, tot i afegint una cèdula rítmica a cada proposta. Després el/la nen/a que fa d'animador/a farà el treball en canon amb ritmes repetitius molt simples que significaran per exemple: quatre pulsacions amb les mans, seguides de quatre pulsacions amb els peus, després amb els genolls i després xisclant els dits. Un cop que tots els/les alumnes han fet d'animadors, fan servir les diferents parts del cos. En una altra sessió se'ls pot proposar fer dinàmiques de fort-fluix.

Activitat 6

Objectius.

- Reforçar l'autoimatge mitjançant la creació pròpia.
- Prendre consciència de la pròpia pulsació i de la del grup.
- Aprendre a respectar els torns.
- Afavorir l'atenció.

Edat.

De set a dotze anys.

Material.

Timbal o pandero i claus.

Descripció (VERDEAU-PAILLES,1979).

El/la mestre dóna una pulsació sobre un timbal o un pandero i el grup el repeteix amb una part del cos. La pulsació es donarà sobre quatre polsos que tot el grup dirà "un-dos-tres-quatre". Després un nen amb un altre instrument (per exemple claus) dóna una altra pulsació més ràpida o més lenta. Tot seguit es torna a la primera pulsació feta amb el timbal/pandero i se li afegeix la de les claus. A continuació cada nen té un instrument i es torna a repetir el mateix exercici, però aquesta vegada amb instruments en lloc de percussions corporals.

Quan es parla de pulsacions es tracta simplement de repetir quatre cops tal i com s'indica a continuació:



Activitat 7

Objectius.

- Promoure l'autoavaluació positiva .
- Crear oportunitats perquè els nens es puguin expressar i fomentar així el seu autoconeixement.
- Oferir una forma alternativa a la comunicació verbal tot "fent música".
- Promoure la creativitat.

Edat.

De set a dotze anys. Aplicable també als adolescents.

Material.

Un instrument de plaques (xilofon, o carrillon, o metal·lòfon).

Descripció (VERDEAU-PAILLES, 1979)

Es faran servir carrillons, xilofons i metal·lòfons sense les plaques de Fa i Si. D'aquesta manera s'aconsegueix una escala pentatònica que assegura una melodia agradable, independentment de les plaques que es percuteixin.

1. El/la mestre/a demana a un/a nen/a que toqui tres o quatre notes a la seva elecció, no es tracta d'identificar la nota sinó d'allò que caigui sota la bagueta. La resta dels nens/es l'imitaran amb la veu i després un altre inventa una altra melodia que, igualment, la resta del grup repeteix. El/la mestre torna a la primera melodia creada perquè el grup no l'oblidi. Cada nen que ha tocat repetirà dues vegades la seva melodia i, quan acabin, cada nen/a repeteix la seva pròpia melodia conjuntament quatre vegades. El mestre haurà de vigilar constantment per evitar el sentiment de fracàs. Pot ajudar a la memòria marcant les làmines que han de percutir per a repetir la seva melodia.

2. Un cop acabada la melodia se li afegeix el ritme per part de tot el grup que improvisa una fórmula amb pulsacions corporals.

Activitat 8

Objectius.

- Augmentar la confiança en un mateix.
- Objectiu intel·lectual: fomentar la creativitat.
- Objectiu social: afavorir el diàleg entre els membres del grup.

Edat.

De dotze a catorze anys.

Material.

Instrumentes de plaques, com carrillons, i objectes sonors de petita percussió.

Descripció (VERDEAU-PAILLES, 1979)

Construir una història en grups de sis o vuit nens/es, intentant identificar-se amb el que es vol representar. Pot ser un ambient o una història descriptiva. Si és necessari el/la mestre/a donarà una consigna, com ara “anem a la platja”, “pugem a la muntanya”, “anem al circ”, etcètera. Per dur a terme l'activitat es faran servir melodies (amb la veu), ritmes (amb el cos), melodies amb instruments, ritmes amb instruments de percussió etcètera.

Activitat 9

Objectius.

- Proporcionar sentiments de pertinença i vinculació.
- Donar una altra dimensió al contacte físic que no sigui l'agressió.

Edat.

De sis a deu anys.

Audicions.

"Marxa" del Trencaous de TCHAIKOVSKY.

Descripció (CARPENA, 2001).

Caminar per la classe seguint la pulsació de la música. Quan el mestre aturi l'audició els nens/es s'abracen de dos en dos i continuen caminant abraçats. Després es torna a parar i s'han d'abraçar de quatre en quatre, i així successivament fins que els abraçats són tots els alumnes.

Com a proposta d'audició per aquesta activitat es recomana la “Marxa” del Trencaous de TCHAIKOVSKY.

Activitat 10

Objectius.

- Crear lligams entre els membres del grup.
- Aprendre els noms.

Edat.

De cinc a deu anys.

Material.

Una pilota.

Descripció (CARPENA, 2001).

Aquesta activitat pot servir per a grups que comencen o bé quan arriba un nen/a nou/va que ha d'aprendre el nom dels altres. Sentats en rotllana els/les alumnes tenen una pilota i se la va passant, tot saludant pel seu nom el nen que l'envia: "Bon dia Anna". Qui rep la pilota contesta amb el seu nom. Després la llença a un altre nen. La proposta és que el nom es digui cantant.

Activitat 11

Objectius.

- Promoure l'autoconeixement.
- Reconèixer els sons interns propis com a expressió de l'estat d'ànim propi.
- Conèixe's un mateix d'una manera objectiva i positiva.

Edat.

De set a catorze anys.

Descripció.

El mestre/a proposarà que els/les alumnes es tapin les orelles amb el dit gros i parin atenció al soroll que senten. S'han d'imaginar el seu cap com una gran bola buïda, el soroll que senten és el soroll propi del seu cos i canvia segons l'estat d'ànim, l'excitació, la tranquil·litat o el moment emocional. Després es pot comentar com l'ha sentit cadascú i intentar descriure'l. Es pot repetir aquest exercici un parell de vegades al dia per tal d'observar si hi ha hagut canvis. Normalment els canvis es donen a mesura que evoluciona l'estat dels sentiments.

Variacions:

- El mateix exercici percutint amb els dits sobre el cap, donat que augmenten molt els sons dels ritmes.
 - Posar els dits sobre les galtes amb la boca oberta i percutir ritmes. El soroll també es fa molt més fort.
-

Activitat 12

Objectius.

- Donar una altra dimensió al contacte físic diferent de l'agressió.
- Proporcionar sentiments de pertinença i vinculació.
- Crear vincles.

Edat.

De tres a dotze anys.

Audicions.

Tema central de la pel·lícula "El Gran Gastby".

Descripció.

L'activitat consisteix en ballar amb música suau o ràpida, segons el moment en que es trobi el grup o les seves preferències. Quan els nens/es s troben amb un/a company/a es saluden amb una part del cos com ara l'esquena, les cames, els braços. Es proposa per aquesta activitat l'audició del tema principal de "El gran Gastby" saludant amb cada frase musical. Es pot fer amb qualsevol altra peça musical instrumental que agradi al grup.

Activitat 13

Objectius.

- Augmentar la confiança en sí mateixos.
- Desenvolupar un autoconcepte positiu.
- Promoure l'autovaloració positiva.
- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Fomentar la col·laboració.

Edat.

De vuit a dotze anys.

Audicions.

"Tubular Bells", de MIKE OLFIELD.

Descripció.

Entre tots s'intenta recrear una màquina. Cada nen/a crea un moviment i un soroll que ha d'anar mantenint sempre amb el mateix ritme i sense variar el *tempo*. Cada alumne es va afegint a la màquina d'un en un amb el seu soroll i moviment característic.

Activitat 14.

Objectius.

- Crear vincles.
- Augmentar la confiança en sí mateixos.
- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.

Edat.

De vuit a dotze anys.

Audicions.

"Earth Player ", de BILL DOUGLAS, i "Cantus" de CONNIE DOVER ("Música para desaparecer por dentro", Volúmen II, Sonifolk).

Descripció.

Es posarà música suau de fons i en posició de cercle. Els/les nens/es aniran fent moviments lliures amb els braços, els peus, etcètera. Es jugarà a representar els diferents animals que vagi enumerant el/la mestre/a. També es representaran coses (un so, un muscle en tensió, un muscle relaxat, una roca). Després tots junts fan els moviments de les ones del mar, una roca o altres de semblants.

Finalment tot el grup s'estreny tocant-se amb les espatlles i formant un cercle. Amb música suau es van movent i relaxant.

Per a aquesta activitat es recomana fer servir "Earth Prayer" de B.DOUGLAS, per la primera part de l'exercici i per la segona (el balanceig en grup) "Cantus " de C. DOVER.

Variació.

La relaxació es pot fer també amb tots els membres del grup agafats pels colzes.

Activitat 15

Objectius.

- Desenvolupar un autoconcepte positiu.
- Reforçar la comprensió d'instruccions i normes.
- Conferir seguretat.
- Fomentar la memòria.
- Afavorir l'atenció.

Edat.

De vuit a dotze anys.

Material.

Instrumentes escolars diferents de percussió.

Descripció (LACARCEL, 1995).

“Joc de ritme acumulat”:

Un/a nen/a amb un instrument de percussió crea un obstinat i l'exposa. El següent el repeteix i n'afegeix un altre de nou, i així successivament fins que tots els alumnes hagin exposat el seu. Recordem que un obstinat és una creació rítmica que es va repetint. El/la mestre/a ha d'acceptar com a bona qualsevol manifestació rítmica que l'infant hagi creat per tal de no lesionar la seva autoestima. Alguns exemples de ritmes poden ser els següents:



Variació.

- L'activitat també es pot fer amb sons vocals en lloc de ritmes creats amb instruments de percussió, o bé combinant ambdós.

Activitat 16

Objectius.

- Conferir seguretat.
- Crear vincles.
- Augmentar la capacitat d'actuar d'una manera assertiva.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Material.

Instruments escolars de percussió per a tots els nens.

Descripció (LACARCEL, 1995).

"Passejant el ritme".

El grup es distribueix en diferents llocs de l'aula. Cada nen té un instrument i realitza un obstinat rítmic mentre camina a ocupar el lloc d'un company, el qual ha de continuar el mateix ritme mentre fa el mateix, i així succesivament fins que tots hagin passejat el ritme. El mestre o terapeuta ocuparà el lloc deixat del primer nen perquè l'últim pugui tenir un punt de referència cap a on s'ha de dirigir.

Variació.

Es pot fer que els nens estiguin col·locats en dues fileres i caminin en ziga-zaga.

Activitat 17 (Dansateràpia)

Objectius.

- Prendre consciència d'un mateix i de les pròpies limitacions.
- Veure les dificultats reflectides en el propi cos.
- Promoure l'acceptació pròpia.
- Afavorir la capacitat assertiva .

Edat.

De deu catorze anys.

Audicions.

- "Irlandesa", "Tarantela,"Comando toriles", del grup Potser plourà.
- "Buon Giorno Principessa", "Valse Larmoyante", "Il gioco di Giosué" i "Guido e Ferruccio Abbiamo vinto": música de la pel·lícula La vida és bella, de N. PIOVANI.
- "Celtic Procession. En attendant la prophétie": tema de L'empreinte des Celtes, de J. MOLARD.
- "Kaino hikari" de HIMEKAMI (C.D. "Música per a desaparèixer).
- Pinidi Roma .Tercer moviment "Pini del Gianicolo". O.RESPIGHI
- "Andante molto mosso", de la Simfonia nº 6 de L.V. BEETHOVEN.
- "Barcarola" : ària de l'opera "Els contes de Hoffmann", d'OFFENBACH.
- "Gràcies a la vida", CH. VARGAS.

Descripció.

Es proposa una sessió de dansateràpia que cal fer-la, si és possible, en una sala de motricitat. És un treball de cos amb ajuda de la música, per tal d'eliminar tensions i movilitzar la creativitat. El treball està estructurat en tres parts ben diferenciades:

1. Moviment, per a desbloquejar i perdre la por a l'expressió:
 - Tots/es estan en rodona, drets, amb una cadira al davant i fent moviments al ritme de la música repassant totes les articulacions (coll, espatlles, braços, caderes, genolls).
 - A continuació es farà "claping" per tot el cos. El "claping" consisteix en fer palmades amb la mà una mica corvada. El/la mestre/a anirà indicant totes les parts del cos.
Es podria fer servir per aquests dos apartats la "Irlandesa" de "Potser plourà".
 - Es faran estiraments del cos amb l'ajuda de la cadira. Es pot fer sentats, estirats a sobre la cadira, encongits, cap endavant, cap endarrera... Es tracta d'estirar i treure les tensions musculars . La proposta d'audició per aquest apartat és "Buon Giorno Principessa" de la pel·lícula "La vida és bella".
 - A continuació s'invitarà els alumnes a continuar els estiraments a terra, amb la mateixa audició.
 - Cada nen/a dóna voltes entorn la seva cadira representant amb el cos l'emoció inidicada per l'animador: por, timidesa, envalentiment, alegria, tristesa... Es pot fer servir l'audició "Celtic Procession. En attendant la prophétie".
 - Asseguts a la cadira, en cercle, cada nen/a s'aixeca per ordre per a dir el seu nom amb expressió corporal i comunicant algun aspecte que no li agradi d'ell o bé alguna cosa que en aquell moment li molesta ("em dic Joan, sóc tímid" o "em dic Maria, em fa mal el braç"). Els altres escoltaran mentre continuen movent-se sentats a la cadira. L'audició pot ser "Valse Larmoyante" de "La vida és bella".
 - Tothom agafa la cadira com si fos "el seu pes", que ha d'anar arrossegant per tota la sala i pesa molt. La cadira representa les coses que no ens agraden de

nosaltres mateixos. A poc a poc la cadira es deixa en un racó de la sala. La proposta d'audició pot ser el tema "Il gioco di Giosué" i "Guido e Ferruccio" de "La vida és bella".

- Ball lliure per tota la sala al ritme de la música, mentre que el/la mestre/a dóna algunes consignes: "doblegar els genolls", "moure els malucs", "moure els braços", "moure el melic", "caminar a 1-2-3", "saltar amb 1-2-3" (caminar amb els genolls doblegats, saltar amb les cames estirades). L'audició pot ser "Tarantela" del grup "Potser plourà".
 - Tots/es s'estiren altra vegada al terra i es fan moviments lliures. La proposta de música pot ser la primera part del tema "Abbiamo vinto" de "La vida és bella".
2. Relaxació. Estirats al terra es farà la relaxació seguint el següent protocol:
- Respiracions profundes: agafar l'aire pel nas i treure per la boca a poc a poc. La proposta d'audició pot ser "Kaino hikari".
 - Es pot fer servir la imatge d'un riu: "estem sentats a la vora del riu i agafem una barca, ens deixem portar per l'aigua..." .

Aquesta última part segueix la tècnica del mètode Gim. Es proposa l'audició de Pinidi Roma o bé Simfonia nº 6 de BEETHOVEN.

3. Moviment:

- Activar poc a poc, sense obrir els ulls, estirant els braços, les cames, fent petits moviments, etcètera.
- Començar a moure's segons ens indiqui la música. Per aquests dos apartats es pot fer servir la "Barcarola" de "Els contes de Hoffmann".
- Aixecar-se i ballar lliurement amb l'audició "Comando toriles". Quan es trobin amb companys ballaran de dos en dos mirant-se als ulls.
- S'acabarà ballant lliurement la melodia "Gràcies a la vida".

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

D. CAMPBELL, *El efecto Mozart para niños*, Barcelona, Urano, 2001.

J. LACARCEL MORENO, *Musicoterapia en educación especial*, Murcia, Ediciones de la Universidad de Murcia, 1995.

J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatria*, Barcelona, Científico-Médica, 1979.

2. EMPATIA

✓ S'entén l'empatia la participació afectiva i emotiva d'un individu en una realitat que no li és pròpia.

✓ BRUSCIA (1999), distingeix dins de la categoria de l'empatia quatre tècniques bàsiques que anomena com "imitar, sincronitzar, incorporar, reflexar i exagerar".

✓ Educar en l'empatia significa activar la participació, adherir-se emotivament, reconèixer l'altre i comprendre el seu punt de vista. Aquesta virtut comporta la capacitat d'adonar-se de les diferents formes com els altres senten i viuen les coses.

Si l'escola i la família desenvolupen en els infants aquesta aptitud, és probable que els/les nens/es puguin ser més feliços i puguin superar d'una forma més exitosa els entrebancs que els posi la pròpia existència.

Activitat 18

Objectius.

- Aprendre a escoltar.
- Facilitar la comunicació.
- Despertar interès en els companys.
- Comprendre els altres.
- Prendre consciència que un mateix forma part d'un grup.
- Ajudar el company amb dificultats.
- Descobrir i neutralitzar les dinàmiques negatives del grup-classe.

Edat.

Dels cinc als dotze anys.

Descripció (VERDEAU-PAILLES 1979).

L'exercici consisteix en un joc rítmic de preguntes-respostes amb un membre del grup. El/la mestre/a agafa una cèdula rítmica de base i s'expressa de forma interrogativa accentuant l'últim cop de la mateixa per a provocar la resposta. Un dels nens/es respon i després es pregunta a un altre. La resposta ha de ser senzilla, es tracta només d'imitar la pregunta del professor/a en forma de resposta. Després s'anima a que un nen de la classe faci una pregunta a un altre i que aquest li respongui, i així succesivament fins que hagin pogut dialogar tots els/les nens/es entre ells.



Aquesta activitat li servirà al mestre/a per a observar les acceptacions i rebutjos dels integrants del grup i intentar neutralitzar-les. Si algun membre del grup no aconsegueix respondre es recomana que l'animador respongui per ell sense fer cap comentari.

Activitat 19

Objectius.

- Fomentar l'atenció
- Afavorir la creativitat.
- Escoltar el company.
- Incorporar com a pròpies propostes dels companys/es.

Edat.

De sis a dotze anys.

Descripció VERDEAU-PAILLES, 1979).

Els/les nens/es i le/la mestre/a estan sentats en rodona. L'animador improvisa una fórmula rítmica amb les mans que repeteix varies vegades per al seu veí immediat. Aquest escolta i repeteix la fórmula. En el moment que l'animador/a observa que el/la nen/a repeteix exactament el ritme el deixa continuar sol. El nen/a ha d'incorporar una petita modificació al ritme rebut i passar-lo al seu company del costat, el qual el recollirà exactament i després li afegirà un nou canvi. Els/les nens/es han d'aconseguir que el seu veí reproduïxi exactament el ritme donat i ajudar-lo quan han perdut la pulsació o no han aconseguit reproduir-lo. Per a conduir bé aquest "tren rítmic" no s'ha d'interrompre la pulsació o *tempo*.

Activitat 20

Objectius.

- Centrar l'atenció sobre la pròpia acció.
- Transmetre acceptació.
- Establir torns .
- Modelar el comportament imitatiu.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

Un instrument de petita percussió per a cada nen/a.

Descripció.

Activitat basada en el principi d'imitar de BRUSCIA. Els/les nens/es amb percussions corporals o amb un instrument de percussió s'inventaran una "música" que el/la professor/a imita. Aquesta activitat s'ha de fer un per un i és una manera de sentir-se acceptat pel mestre. Es pot fer que els nens s'imitin entre ells.

Activitat 21

Objectius.

- Promoure l'autoconeixement.

- Crear intimitat en la relació mestre-alumne i el grup.
- Transmetre acceptació i identificació.

Edat.

De sis a dotze anys.

Descripció.

Activitat basada en el principi de sincronitzar de BRUSCIA. Tots/es en rodona, un/a nen/a comença a fer unes percussions corporals i el mestre/a l'ha de tocar al mateix temps que l'alumne. Ho fan tots dos a la vegada. Seguidament s'afegeix la resta de la classe i tots ho fan conjuntament. Posteriorment, al ritme corporal se li poden afegir sons vocals o bé inventar-se una petita cançó acompanyada de percussions corporals.

Activitat 22

Objectius.

- Desenvolupar un autoconcepte positiu.
- Conferir seguretat.
- Reforçar el coneixement mutu.
- Fomentar la interacció social
- Afavorir la creativitat
- Desenvolupar destreses socials.
- Augmentar la confiança en sí mateixos
- Aprendre els noms dels companys.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Material.

Un pandero pel mestre/a.

Descripció.

El grup es distribueix per l'aula i segueixen les següents consignes:

- 1." Quan el pandero deixa de sonar ens trobem amb un company que fa cinc anys que no el veiem i l'hem de saludar".
 2. "Quan el pandero deixa de sonar diem al company que ens trobem el nostre nom cantant, acompanyat amb una expressió de tot el cos".
 3. El mateix exercici però aquesta vegada de quatre en quatre.
 4. En els grups de quatre els alumnes han de fer una coreografia que tingui un principi, un desenvolupament i un final. Després es presenta per a la resta del grup.
 5. Es pot anar fent el mateix augmentant el número de membres del grup (quatre, sis vuit) fins tenir tot el grup sencer.
 6. Es posa un nen al mig i la resta han de repetir el seu nom al voltant amb la creació musical i corporal que l'infant havia creat.
-

Activitat 23

Objectius.

- Aconseguir conductes prosocials.
- Crear sentiment de grup.
- Proporcionar un espai on sentir-se segur.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Es fan cinc grups i el/la mestre/a els hi demana dir una vocal mitjançant un signe corporal (per exemple, indica la "a" amb les mans a dalt; la "e" al mig; la "i" la baix ; la "o" al costat; i la "u" al darrere). El terapeuta pot fer vèries vocals al mateix temps, ja que les pot indicar amb les dues mans i el peu. Segons l'expressió de la seva cara i les seves mans es poden cantar i dir de diferent manera.

Activitat 24

Objectius.

- Ser capaç de comprendre els altres.
- Crear sentiment de grup.
- Proporcionar un espai on sentir-se segur.
- Compartir amb l'altre.
- Educar en la sensibilitat estètica.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audicions.

- "Dansa de les flors" del "Trencaous" de TCHAIKOVSKY.
- "Concert per a mandolina". Allegro. VIVALDI.

Descripció.

Els alumnes es col·locaran per parelles i faran els següents exercicis mentre sona la música:

1. Mans encarades moure-les al ritme de la música amb moviments bells.
2. Moure les mans en diàleg amb un/a company/a.
3. Moure les mans tocant la mà del company/a.
4. Moure les mans sense tocar les mans del company.
5. Moure les mans en forma de pregunta-resposta amb el/la company/a.
6. Es formen grups de quatre i es comuniquen amb les mans creant moviments bells.
7. Aquests grups creen moviments amb les mans per acomiadar-se.
8. Es segueix augmentant el número del grup de quatre a sis, a vuit, etc. fins a tenir tot el grup.

Per aquesta activitat es recomana la "Dansa de les flors", de TCHAIKOVSKY, o bé "Concert per a mandolina", de VIVALDI.

Activitat 25

Objectius.

- Ser capaç de comprendre als altres.
- Aprendre a escoltar.
- Respectar el torn de paraula.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

Cada alumne ha de tenir un instrument de percussió.

Descripció.

Cada membre del grup escollirà un instrument de percussió i es proposen els següents jocs d'intercanvi i contrast:

- Intercanviar frases rítmiques: un/a nen/a toca un ritme i el companya/a l'imita, després crea un altre ritme que el següent imitarà.
 - Fer el contrast: un/a alumne toca un ritme i el grup li contesta amb la dinàmica contrària (per exemple si toca fort, tocaran fluix)
 - El mateixos exercicis anteriors es poden fer cantant i inventant melodies.
-

Activitat 26

Objectius.

- Acostar-se cap als altres.
- Compartir l'alegria de l'altre.
- Comunicar-se d'una forma no verbal.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Material.

Dos instruments de petita percussió, com ara panderetes o cascavells.

Descripció.

Tots/es sentats en rodona. Els alumnes sortiran de dos en dos al centre de la rodona i tocaren dues panderetes. Cadascú agafarà la seva pandereta i tocarà la de l'altre. Tocaran lliurement al mateix temps que també es desplacen pel centre de la rodona. A

continuació pot sortir una altra parella amb uns altres instruments. Es tracta de crear una comunicació musical amb l'altre en forma de cooperació mútua.

Activitat 27

Objectius.

- Ser capaç de comprendre a l'altre.
- Cooperar amb l'altre.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De cinc a set anys.

Material.

- quadrats de material de psicomotricitat
- pandero
- plateret o plat fixe.

Descripció.

Tots/es els nens sentats en rodona. Es marcarà un camí pel terra amb quadrats. Un nen/a tocarà el pandero i un altre infant camina al ritme que marqui aquest. Haurà d'aturar-se quan ho indiqui i córrer o caminar quan se'l marqui. Al final del camí el/la nena que camina tocarà un plat fixe. Després es canvien els nens.

Activitat 28

Objectius.

- Descriure l'altre segons les seves manifestacions conductuals.
- Afavorir la creativitat.
- Incidir en l'ús dels dos hemisferis cerebrals.

Edats.

De nou a catorze anys.

Descripció.

Tots/es sentats en rodona. Un/a alumne es posarà dret/a i escollirà un/a company/a que l'haurà de representar amb algun so acompanyat d'un moviment corporal. Després escollirà un altre perquè el representi i així succesivament. Es tracta de fer d'una manera no convencional la sensació emocional que es té sobre un determinat company. El/la mestre/a hauria de tenir en compte que les activitats no formals que promouen la creativitat causen una certa desorientació que es tradueixen en distorsions conductuals (riure nerviós, soroll, dificultats pel silenci). Però la pràctica habitual d'aquestes activitats reconduïx aquestes conductes cap a conductes més ordenades. Aquesta activitat posa en contacte l'emoció que causa un/a company/a i la

representació d'un soroll organitzat. El primer es troba a l'hemisferi dret del cervell i el segon en l'esquerre.

Activitat 29

Objectius.

- Acostar-se als altres.
- Compartir l'alegria de l'altre.
- Comunicar-se d'una forma no verbal.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Material.

Dos instruments de petita percussió, com ara dues panderetes o dos cascavells.

Descripció.

Tots/es sentats en rodona. Els alumnes sortiran de dos en dos al centre de la rodona i tocaren dues panderetes. Cadascú agafarà la seva pandereta i tocarà la de l'altre. Tocaran lliurement al mateix temps que també es despalcen pel centre de la rodona. A continuació pot sortir una altra parella amb uns altres instruments. Es tracta de crear una comunicació musical amb l'altre en forma de cooperació mútua.

Activitat 30

Objectius.

- Ser capaç de comprendre a l'altre.
- Cooperar amb l'altre.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De cinc a set anys.

Material.

- quadrats de material de psicomotricitat
- pandero
- platerets o plat fixe.

Tots/es sentats en rodona. Es marcarà un camí pel terra amb quadrats. Un nen/a tocarà el pandero i un altre infant camina al ritme que marqui aquest. Haurà d'aturar-se quan ho indiqui i córrer o caminar quan se'l marqui. Al final del camí el/la nena que camina tocarà un plat fixe. Després es canvien els nens.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

K. BRUSCIA, *Modelos de improvisación en musicoterapia*, Vitoria, Agruparte, "Colección música, arte y proceso", 1999.

D. CAMPBELL, *El efecto Mozart para niños*, Barcelona, Urano, 2001.

J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*, Barcelona, Científico- Médica, 1979.

3. GESTIÓ D'EMOCIONS I SENTIMENTS.

✓ Per capacitat de gestió d'emocions i sentiments s'entén el conjunt d'aptituds que permeten desenvolupar habilitats com el domini dels sentiments, la presa de decisions personals, la capacitat de comunicar les pròpies emocions i la responsabilitat personal.

- El domini dels sentiments es caracteritza per la capacitat de comprendre els missatges negatius i tot el que hi ha al darrera d'un determinat sentiment. També es caracteritza per l'intent de buscar maneres de conviure amb la por, l'ansietat, l'ira i la tristesa.
- La capacitat de prendre decisions personals consisteix en saber quan una decisió està basada en un pensament o bé en una emoció.
- Desenvolupar la capacitat de comunicar vol dir parlar sobre les pròpies emocions, identificar-les i comunicar-les.
- Responsabilitat personal és assumir les conseqüències de les accions i decisions; acceptar els sentiments i els estats d'ànim i perseverar en els compromisos adquirits.

✓ Adquirir totes aquestes destreses proporcionarà als alumnes unes capacitats importants per a poder desenvolupar una vida estudiantil, professional i social satisfactòria.

Activitat 31

Objectius.

- Afavorir l'expressió de paraules "clau" que expressen emocions pròpies.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

Instruments de percussió (optatiu).

Descripció (VERDEAU-PAILLES, 1979).

El mestre demana una paraula a un/a nen/a, la primera que li vingui a la memòria i ràpidament, sense reflexionar. Després fa el mateix a un altre del grup sense cap relació entre elles. D'aquesta manera no s'obté una frase, sinó una serie de paraules-sons que es faran servir de la següent manera:

1. S'estableix un ordre, entre tots, per a fer-les servir.
2. Després se'ls hi busca un ritme, amb l'ajut d'una pulsació previament decidida.
3. A continuació se li afegeix una melodia, a partir de sonoritats horitzontals o verticals, interrogatives o humorístiques, sèries, greus, etcètera.
4. Es divideix el grup en dos i mentre un canta les paraules-sons l'altre pica el ritme que abans s'ha decidit amb els instruments corporals o de percussió.

Activitat 32

Objectius.

- Prendre consciència de la relació entre els processos mentals i l'expressió física.
- Aprendre a utilitzar paraules que expressen emocions i sensacions .
- Utilitzar el cos per a expressar idees .
- Descobrir que el cos està íntimament relacionat amb els nostres sentiments.

Edat.

Activitat recomanda per a totes les edats.

Material.

Un mocador per a cada alumne.

Descripció (LACARCEL, 2002)

Tots els /les nens/es tenen un mocador per a jugar. Es tracta d'investigar les possibilitats d'expressió dels estats emocionals a través d'un objecte intermediari, en aquest cas un mocador. Exemple: por (es fa servir el mocador com a pantalla per a amagar-se al darrere); agressivitat (com a objecte que es llença a la resta dels companys); alegria (es llença cap a dalt amb molta alegria); tristesa (es cobreixen el cap i es baixa), etcètera. També es fa servir com a perllongació dels moviments amb unes músiques adequades.

Activitat 33

Objectius.

- Fomentar sentiments positius.
- Crear un ambient d'alegria en el treball de l'aula.

Edat.

Activitat recomanada per a totes les edats.

Audicions.

- Rondó "Una petita serenat nocturna" (K36) de MOZART
- Variacions en do major sobre "Ah! vous dirai-je mamam" (K 265) de MOZART.

Descripció.

Quan s'hagi de començar una activitat intel·lectual del matí que requereixi la ment àgil i fresca, és bo tenir una audició dinàmica i energitzant que recordi als alumnes que el temps de les matemàtiques el català, o les socials-naturals també pot ser alegre i feliç. Creant així com un hàbit ritual a la classe.

El/la mestre/a pot donar la consigna de picar la pulsació amb les mans o bé a sobre la taula. És bo donar als infants unes ordres d'execució durant una audició perquè els ajuda a estar atents. Amb el temps aquesta atenció s'haurà d'anar dirigint cap a una audició total sense fer cap activitat.

Activitat 34

Objectius.

- Reconèixer emocions.
- Reforçar l'expressió dels sentiments d'una forma no verbal.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Material.

Instrumentes de percussió.

Descripció (LACARCEL, 2002).

Es divideix la classe en dos grups: un grup escollirà instruments i l'altre expressarà amb el seu cos. Després s'intercanvien els grups. Els nens/es escolliran els instruments de percussió que més desitgin. Amb efectes sonors, amb ritmes lliures o bé amb ritmes organitzats els/les alumnes crearan situacions sonores per a expressar estats emocionals bàsics: por, agressivitat, alegria/tristesia. Els nens de l'altre grup expressaran aquestes emocions amb el cos mentre es toca; previament s'haurà consensuat la temàtica i els rols de cada membre.

Activitat 35

Objectius.

- Millorar la capacitat de reconèixer sentiments.
- Expressar sentiments d'una forma no verbal.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Descripció (LÓPEZ i altres, 1983).

El/la mestre/a proposa als alumnes les diferents maneres en què es poden emetre sons: amb la veu (cantar, riure, bufar, vibrar amb els llavis, imitar sons), amb els peus (donar cops al terra, talons, tot el peu, arrossegar-los), amb les mans (picades, xiulades), etcètera. Després els proposa d'expressar amb aquestes parts dels cos i amb sons diverses emocions, com alegria, pena, amor, fàstic...

Activitat 36

Objectius.

- Comprendre's a un mateix.
- Prevenir efectes nocius dels sentiments negatius.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Descripció.

El/la mestre/a invitarà els/les alumnes a inventar-se una cançó amb qualsevol melodia, sigui coneguda o inventada. La consigna que se'ls donarà serà la d'explicar alguna cosa recent que els preocupi o els alegri i ho vulguin compartir amb els amics. Els nens petits normalment no es cohibeixen pel fet de cantar, si es crea un ambient distès i expliquen els seus sentiments mitjançant la música d'una manera fluïda i agradable. Aquestes cançons expressaran els seus sentiments negatius i ajudaran els infants a descarregar-se una mica del seu efecte nociu. Normalment amb l'expressió verbal no s'arriba a tanta emocionalitat com amb la cantada. Aquesta activitat pot ser una font d'informació molt important pel/per la mestre/a. Es recomana que tota la classe es posi en rotllana.

Activitat 37

Objectius.

- Expressar sentiments amb les mans.
- Comunicar-se amb les mans.
- Expressar l'emoció de la música amb les mans.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audicions.

- "Sometimes i fell like a motherless child", "Little David, play on your harp" i "Get on Board", de GOLDEN GATE QUARTET.

Material.

Instruments de membrana (optatiu)

Descripció (VALLÉE, 1985).

El/la mestre/a donarà les següents consignes: "anem a parlar amb les nostres mans, per intentar expressar el que sentim amb la música". L'audició proposada són tres extractes del Golden Gate Quartet.

- "Sometimes i fell like a motherless child": es tracta d'acompanyar la melodia fent sonar amb la boca closa el so /u/. Les mans es col·loquen a l'alçada de la boca i es mouen amb moviments lents.

- "Little David, play on your harp": es donaran cops de mans amb *tempo* ràpid. Es vocalitza en eco i les mans es col·loquen a manera de portantveu. Després es torna a picar amb les mans a *tempo* ràpid.

- "Get on Board": es divideix la classe en tres grups. Un grup marca la pulsació amb cops de mans, un altre marca els temps forts i un altre va dient les síl·labes "pa/la/pa/la".

Amb aquest fragment de música se'ls pot invitar després que toquin amb els instruments de membrana al ritme de la música, tot lliurament, deixant que vagi sortint el que porten dins i animant-los a fer amb la boca facin les onomatopeies que els vingui de gust. És interessant animar els nens perquè portin les seves músiques preferides i amb les seves aportacions se'ls pot animar a expressar-se només amb les seves mans. Les mans no haurien de dubtar i expressar-se amb força.

Activitat 38

Objectius.

- Comprendre's un mateix i als altres.
- Desenvolupar la capacitat d'automotivar-se.
- Disminuir la timidesa i el retraïment.

Edat.

De cinc a catorze anys.

Audicions.

- Audicions aportades pels nens de músiques comercials i melodies "de moda".
- Audicions de música culta , com el "Concert d'Aranjuez", de RODRIGO; Concert en do major per a flauta, arpa flauta i orquestra" (Allegro), de MOZART; i "El cigne", del Carnaval dels Animals, de SAINT SAENS.

Descripció.

El/la mestre/a hauria d'afavorir, sempre que sigui possible, la participació del cos en l'expressió de les emocions. S'hauria de deixar molt clar que no hi ha una manera bona o dolenta d'expressar-se amb la música, sinó formes diferents. Es començaran

posant músiques que siguin molt habituals per als nens, del seu entorn, i músiques molt comercials. Després s'aniran introduïnt audicions menys escoltades pels alumnes. Es tracta que es puguin moure lliurement sense coacció al ritme de la música i després, si és possible i el grup ho permet, passar a la verbalització perquè els infants expressin el que han sentit quan es movien lliurement.

Activitat 39

Objectius.

- Fomentar l'expressió d'emocions subjacents.
- Aprendre a respectar qualsevol expressió com a bona.
- Desenvolupar l'atenció sostinguda.

Edat.

De set a catorze anys.

Audicions.

- "Someday", de L. ARMSTRONG.
- "El secret", d'E. MORRICONE.
- "Passeig en trineu", de L. MOZART.

Descripció (VALLÉE, 1985).

El mestre donarà les següents consignes als nens: "Desplaceu-vos lliurement per la classe, mentre escoltem la música. S'ha de sentir i deixar que una idea es centri en el nostre cap. Us concentreu només en aquesta idea que heu trobat i la guardeu". Uns minuts després se'ls diu: "Deixeu que vinguin les paraules que acompanyen a aquesta idea. Després, sense ordre establert, podeu dir les paraules".

Activitat 40

Objectius.

- Connectar la música amb les emocions viscudes.
- Expressar els sentiments verbalment.
- Reconèixer el món afectiu interior.
- Incidir en la tolerància respecte als companys.

Edat.

De set a catorze anys.

Audicions.

- "Simfonia nº5 ". Allegro con brio. BETHOVEN.
- "Canon a tres veus". PACHEBEL.
- "La petita nena del mar". VANGELIS PAPATHANOSSIOU.
- "Concert per a una veu". SAINT-PREUX.

- "Equinoccio". J.M. JARRE.
- " Tai-chi-Tarot" N. HAGEN.
- "Yoy look good to me". O. PETERSON.
- "Raga", MALKUM IMRAT KAHN, SRI RUMAR BOSE.
- "Modern love", D. BOWIE.
- "Adagio en sol menor". ALBINONI.
- "Several species of small furry animals gathered together". PINK FLOID.
- "Scherzo en sol menor". MENDELSSOHN.
- Preludi de Lohegrin. "WAGNER.

Descripció (VALLÉE, 1985).

El/la mestre/a demanarà als alumnes que es col·loquin còmodament i es preparin a escoltar. Es tracta de sentir fragments de diferents músiques, el més variades possibles, i després de cada audició els infants intentaran explicar el que han sentit emocionalment mentre escoltaven. Es pot fer oralment o per escrit en un petit paper. Si s'opta per fer-la escrita es proposa que s'el·labori un mural amb totes les aportacions i es comenti entre tots durant els diferents dies que estigui exposat. D'aquesta manera s'està afavorint que els nens/es posin paraules al seu món interior. S'ha de cuidar de crear un ambient en el qual qualsevol expressió s'accepti com a bona i és tan vàlida com a qualsevol altre.

Activitat 41

Objectius.

- Prendre consciència del pensament intern.
- Aprendre a expressar els propis sentiments .
- Educar en l'expressió estètica i el goig per la música.

Edat.

De set a dotze anys.

Audicions.

Les proposades en la descripció de l'activitat.

Descripció.

El/la mestre/a posarà unes audicions que expressin quatre sentiments bàsics: alegria, por, agressivitat, tristesa. Es posarà un fragment i s'escoltarà una vegada, la segona vegada es demanarà que es balli i s'expressi amb el cos allò que la música els transmet. Després de cada audició es farà una posada en comú. Es recomana fer les audicions d'una en una i establir un diàleg abans de passar després a comentar-les totes juntes. Les audicions que aquí es proposen són les següents:

- Alegria: "Júpiter" de l'obra "els planetes" de HOLST.
- Por: "Saturn" de la mateixa obra.
- Agressivitat: "La mort de Tibaldo" del Ballet "Romeo i Julieta" de PROKOFIEV.
- Tristesa: segon moviment (solo de trompa) de la "Quarta simfonia" de TCHAIKOVSKY.

Activitat 42

Objectius.

- Explorar les possibilitats expressives del propi cos.
- Disminuir la timidesa i el retraïment.
- Millorar la capacitat d'expressió.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audicions.

"Vals de les flors" del Trencanou". TCHAIKOVSKY.

Descripció (LAGO, 2001).

Amb un fragment musical el/la mestre/a realitza una sèrie de moviments que els nens imitaran.

1. Mans: picades cap a dalt- picads cap a baix.
Una mà a dalt i l'altra a baix.
Les dues mans a dalt o les dues mans a baix.
2. Peus: Peus que s'obren .Peus que es tanquen.
Peus cap a un costat. Peus cap a l'altre costat.
3. El/la musicoterapeuta sugereix: "la meva mà és el meu mirall". Tot el cos es mira al mirall de la mà. S'ha de buscar la bellesa del moviment a tres alçades:
 - Aire(saltant).
 - Mitja alçada (de genolls, ajupits...)
 - Al terra (rodolant, tumbats, relliscant...).
4. Se'ls proporciona un objecte qualsevol (cercle, pilota, mocador) i els nens s'han de moure lliurement buscant permanentment la bellesa dels moviments. L'objecte és com una perllongació del cos.

Es recomana el "Vals de les flors" del Trencanous de TCHAIKOVSKY. Per a l'activitat 1 i 2 es recomana fer servir el preludi del vals.

Activitat 43

Objectius.

- Expressar sentiments personals que són difícils de reconèixer.
- Ajudar a posar en ordre emocions.
- Incidir sobre l'expressió escrita.

Edat.

De deu a catorze anys.

Audició.

"La conquesta del paradís". VANGELIS.

A partir de l'obra musical recomanada, es pot proposar als alumnes posar lletra a la música. El procediment serà el següent:

1. Escoltar la música.
2. Caminar l'audició. Ballar-la lliurement.
3. Escriure les idees que sugereix.
4. Posar en comú totes les idees.
5. Entre tots, escriure la lletra.

Altres propostes d'audició per a aquesta activitat poden ser, per exemple, els temes centrals de les pel·lícules "La vida és bella" o "Carros de foc".

Variació.

La mateixa activitat es pot realitzar amb cançons que tinguin lletra, com "La vie en rose", "Memory", "Yesterday" i altres.

Activitat 44

Objectius.

- Sensibilitzar en la comprensió de les emocions dels altres.
- Desenvolupar la capacitat d'imaginar allò que un altre veu.

Edat.

De quatre a nou anys.

Audició.

"La ci darem la mano" de Don Giovanni (acte1). MOZART.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

Escoltant l'obra proposada es proposa als alumnes que escoltin els oboès i el baix. Preguntar per l'humor i el to que expressen aquest instruments (si evocuen entusiasme, emoció, misteri, impaciència). Després es poden inventar paraules que s'han de dir amb les emocions que evocuen els oboès i el baix. No cal que les paraules tinguin sentit, el que s'ha de fer és recitar-les amb l'estat d'ànim que el/la mestre/a pot anar proposant (misteri, impaciència, entusiasme).

Activitat 45

Objectius.

- Aprendre a expressar emocions, qualitats i defectes propis.
- Incidir en l'autoconeixement.
- Fomentar la participació i la cooperació.
- Oferir alternatives de relacions gratificants.
- Cohesionar el grup.

Edat.

De quatre a catorze anys.

Material.

Qualsevol instrument de petita percussió (pandereta, pandero, sistre...)

Descripció.

Tots/es en rodona, sentats al terra o a una cadira. El/la mestre/a donarà les següents consignes:

- "Quan tingueu l'instrument [pot ser qualsevol de percussió com ara una pandereta o uns bongós] heu de dir alguna frase que expressi com us sentiu ara i el seu contrari, per exemple, estic content i a vegades estic trist".
- "Mentre es parla s'ha de tocar l'instrument".

També es pot fer amb la consigna de dir alguna cosa que els agradi molt i una altra que els desagradi. Per exemple, "m'agrada jugar a futbol" i "no m'agrada el peix". S'ha d'animar els nens i nenes que acompanyin la seva exposició amb els gests de la cara i l'instrument per a expressar la desaprovació o el benestar. Als nens més grans (de deu a catorze anys) se'ls pot indicar en una altra ocasió que diguin una qualitat i un defecte propi (Exemple: " sóc simpàtic", "de vegades sóc mandrós"). Amb aquesta activitat, el/la mestre/a pot rebre molta informació sobre els estats emocionals, els gustos dels seus alumnes i la seva manera d'expressar-se amb el llenguatge no verbal.

Variació.

El/la professor/a dirà que ara l'instrument "pesa moltíssim" i tot el grup se l'ha d'anar passant fent els gests corresponents. A continuació es pot suggerir que l'instrument fa pudor, o que és enganxós, i així fer-lo passar per tot el grup.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

D. CAMPBELL, *El efecto Mozart para niños*, Barcelona, Urano, 2001.

P. LAGO, F.MELGUIZO i J.A. RÍOS, *Música y salud: introducción a la Musicoterapia*, Madrid, UNED, 2001.

M. LOPEZ i altres, *Técnicas de musicoterapia aplicadas al deficiente mental*, Córdoba, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba y Monte de Piedad y Caja de Ahorros de Córdoba, 1983.

R. VALLEE, *Begasiegement, inhibition, musicotherapie, du non-verbal au verbal*, Bordeaux, Atelier de musicothérapie de Bordeaux Ed. du Non Verbal, 1985.

J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*, Barcelona, Científico- Médica, 1979.

4. REFORÇAMENT D'ELEMENTS COGNITIVS I INTEL·LECTUALS.

Introducció

✓ L'aprenentatge és l'objectiu final a l'escola i el mestre sempre ha de saber intervenir en aquest procés d'una forma adequada i correcta. Ara bé, els individus no aprenen d'una forma línia i seguida sinó que presenten moments d'estancament o crisi i moments de creixement. Els moments de crisi no signifiquen que no es tinguin les capacitats adequades per a fer un determinat aprenentatge, sinó que aquestes capacitats romanen adormides. És funció del mestre reconèixer aquests moments en els seus alumnes i per actuar decididament en el moment oportú del desenvolupament de l'infant.

✓ Per aprendre determinats continguts calen certes habilitats cognitives que s'han de potenciar al màxim. La Musicoteràpia es presenta com una eina adient per a poder fer emergir les capacitats adormides dels nens i adolescents. Segons alguns autors la música és especialment útil per aprendre a llegir. La lectura demana un bon nombre d'habilitats diferents, com la de reconèixer visualment paraules, entendre que aquestes paraules es corresponen amb sons parlats i reconèixer immediatament les paraules sense haver-les de pronunciar. Els/les nens/es que distingeixen bé un parell de notes musicals o un acord, també poden relacionar els símbols escrits amb els sons que representen. Sembla ser que, si els infants han escoltat molta música durant la seva primera infància (de 0 a 3 anys), tenen més possibilitats de distingir les diferències entre sons.

✓ Segons els últims estudis s'ha de treballar la relació entre els dos hemisferis cerebrals per tal d'aconseguir un millor desenvolupament de les capacitats cognitives necessàries per a qualsevol aprenentatge. En aquest apartat es proposen activitats que posen en contacte els dos hemisferis i que mobilitzen l'hemisferi dret (on es troba la capacitat creativa) a partir de diferents exercicis musicals. A més s'exposaran una sèrie d'activitats musicals que ajuden el desenvolupament d'habilitats intel·lectuals i cognitives bàsiques per a tot aprenentatge (memòria, atenció sostinguda, creativitat, concentració).

Activitat 46

Objectius.

- Afavorir la creació i la improvisació.
- Millorar el control neuronal.
- Incidir sobre l'atenció sostinguda.
- Promoure la concentració.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

Instruments de percussió (optatiu).

Descripció (VERDEAU- PAILLES, 1979).

Tot el grup comença picant la pulsació amb els peus a terra i mantenint-la a un ritme de quatre pulsacions (mentre es vocalitza "un-dos-tres-quatre"). En un moment donat, el mestre improvisa un ritme amb les mans (o genolls , o dits) de quatre pulsacions tot i tocant la pulsació amb els peus. Després els nens que vulguin faran el mateix d'un en un. Cal tenir en compte la complicació que significa per a un nen tenir els peus marcant la pulsació i un altre part del cos fent un ritme diferent. Es recomana no insistir sobre els alumnes que presentin dificultats i fer totalment voluntària la participació en el grup. El grau de concentració de l'exercici ha de ser molt alt i s'ha d'insistir perquè no s'abandoni la pulsació bàsica marcada en primer lloc. El mestre aprofitarà els ritmes presentats pels nens per a suprimir-los, reincorporar-los de nou etcètera.

A una sessió diferent es pot fer el mateix exercici amb instruments. Es marcarà la pulsació amb els peus i els ritmes amb els instruments.

Activitat 47

Objectius.

- Fomentar la creativitat.
- Ajustar els moviments al ritme de la música.
- Educar per la bellesa i l'estètica musical.

Edat.

De tres a cinc anys.

Audicions.

"Sonata en sí bemoll major" K.15 per a volí i piano. (Andante Maestoso i Allegro). MOZART.

Descripció (CAMPBELL , 2001).

Escollar l'obra proposada: una primera vegada tot parlant de les imatges, colors o històries que suggereix i la segona representant amb el cos imatges com "una papallona feliç ", quan s'escolti una part, i una "marmota molt enfeïnada". quan s'escolti l'altra. També es pot proposar "una princesa ballarina que gira i gira molt entusiasmada". Es tracta que el mestre doni suggeriments molt concrets per ajudar al nen. També s'ha de vetllar per a fer moviments del màxim de bellesa possible, utilitzant tot el cos. Com que són nens molt petits no cal treballar el moviment sencer de la Sonata sinó petits fragments.

Activitat 48

Objectius.

- Fomentar l'atenció sostinguda.
- Gaudir d'una activitat grupal tot jugant i cantant.
- Promoure la memòria.

Edat.

De tres a sis anys.

Descripció.

Cantar tots junts una vegada una cançó infantil coneguda, com per exemple "Ai Tururut", "Escarbat bum,bum", "Cançó del Picapedrer", "Xim,na,na,nà", "Trinco, trinco", "Cançó del matalasser", "L'esquirol", "Tres, sis, nou". Després la torna a cantar el mestre ometent una paraula de cada frase, com per exemple: "Plim, plim, plim salta, plim,plim, plim i de pressa puja al ..., plim, plim, plim agafa una". Amb la cançó "Escarbat bum, bum" es pot fer igual com ara: "Escarbat bum bum posa-hi....., escarbat bum bum posa-hi.... , posa-hi....en el llum". També es pot fer a l'inrevés amb les paraules-joc que aquestes cançons proposen: "bum,bum", "ai tururut", "trinco, trinco", "xim na,na,nà", "plim,plim.plim", etcètera.

■ ESCARBAT BUM, BUM ■

■ Popular. ■

Es - ca - ra - bat bum bum po - sahi o - li po - sahi o - li

es - ca - ra - bat bum bum po - sahi o - li en el llum

Si en el llum no n'hi ha l'es - cal - fe - taa l'es - cal - fe - ta -

si en el llum no n'hi ha l'es - cal - fe - ta n'hi hau - rà.

LESQUIROL.

Popularitzada.

Musical score for 'LESQUIROL' in 2/4 time. The score consists of four staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: Plim, plim, plim, plim, sal - ta l'es - qui - rol; plim, plim, plim, plim, i de pres - sa pu - jaal tronc; Plim, plim, plim, plim, a - gafa u - na pi - nya; plim, plim, plim, plim, i se la men - ja tot sol.

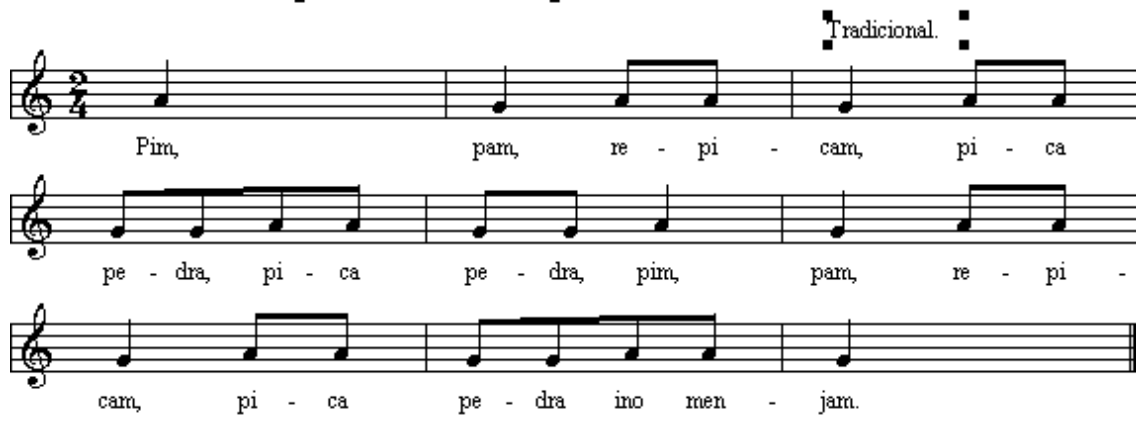
XIM,NA,NA,NÀ.

Tradicional.

Musical score for 'XIM,NA,NA,NÀ' in 2/4 time. The score consists of two staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: Xim, na - na, nà, fes ous a la pa - e - lla; Xim, na, na, nà, fes ous amb ba - ca - llà.

■ C. DEL PICAPEDRER. ■

Tradicional. ■



Pim, pam, re - pi - cam, pi - ca
pe - dra, pi - ca pe - dra, pim, pam, re - pi -
cam, pi - ca pe - dra ino men - jam.

■ TRES,SIS, NOU ■

Popular. ■



Tres sis, nou, esti ra - li la cu - aes - ti - ra - li la cu - a
Tres sis, nou, esti ra - li la cu - aa les - qui - rol

Activitat 49

Objectius.

- Fomentar la creativitat.

Edat.

De tres a sis anys.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

El/la mestre/a canta una cançó que els nens encara no coneixen i abans de cantar la darrera estrofa pregunta als nens sobre com acabarien ells la cançó. El nen que fa la proposta pot cantar la cançó, i així tots els alumnes que vulguin. Finalment el professor canta el veritable final. Després es pot conversar amb els/les nens/es sobre aquest final o el que més els hi agrada i perquè. A partir d'aquí el camí és curt per arribar a posar en melodies conegudes lletres relacionades amb les activitats quotidianes dels nens.

Activitat 50

Objectius.

- Aprendre a escoltar música.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De tres a sis anys.

Audicions.

Sonata en sí bemoll major (Adagio). MOZART.

Descripció (CAMPBELL , 2001).

Escoltant l'obra recomanada es pot caminar de puntetes en les parts suaus i trepitjar fort en les parts enèrgiques .

Activitat 51

Objectius.

- Educar la discriminació auditiva.
- Aprendre a escoltar.
- Gaudir amb la música tot el grup junt.

Edat: de 3 a 6 anys.

Audicions.

- "*Greu i agut*". D. GELAVERT.
- "*Patapatapum*".

Descripció.

Amb la primera de les audicions proposades els nens caminen per la classe lliurement seguint la pulsació de la cançó. Quan diguin "jo sóc el greu " caminen ajupits i quan diguin "jo sóc l'agut " caminen de puntetes i amb els braços enlaire.

Mentre escolten la cançó "Pata, pata, pum" els nens caminen la pulsació (en el cas dels més petits) o bé el ritme (quan són més grans). Quan escoltin "Pata, pata, pum" s'ajupiran quietes, si es canta greu, o s'aturaran de puntetes i braços enlaire si és agut. Es pot fer el mateix exercici sentats a la cadira aixecant o baixant els braços.

PATA PATA PUM



Activitat 52

Objectius:

- Preparar una base emocional, física i neurològica solida per a la instrucció escolar més formal que li vindrà al nen més endavant.
- Afavorir el desenvolupament del llenguatge.

Edat.

De tres a cinc anys.

Descripció.

Les cançons que ensenyen a comptar cap endavant, com per exemple "La gallina Ponicana, o cap endarrere com "Cinc pometes". O bé cançons que es refereixen a parts del cos (com "peu-polidó " o "el dit en camina"), o cançons que juguen amb les paraules, poden ensenyar als alumnes múltiples conceptes i ajudar a desenvolupar el llenguatge. Els mestres d'Educació Infantil d'una manera natural fan servir moltes d'aquestes cançons i, d'una forma agradable i lúdica, ensenyen als nens gran quantitat de conceptes per a la seva instrucció escolar. En aquest treball no s'exposaran aquestes cançons ja que normalment són molt conegudes i es troben a infinitat de cançoners.

Activitat 53

Objectius.

- Fomentar la imaginació.
- Educar per la bellesa i la sensibilitat estètica.

Edat.

De tres a sis anys.

Audicions.

- Andante grazioso de la Serenata nº 9. MOZART.
- "Cançó del Papageno" de La flauta màgica. MOZART.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

Mentre s'escolta l'Andante grazioso, els nens es poden imaginar una elegant processó de persones vestides amb les seves millors gales, perruques, faldilles i guarniments, com la que devia veure MOZART. Després poden fer un dibuix d'aquesta desfilada de persones.

Amb la "Cançó del Papageno" es pot fer una activitat semblant, imaginat-se que els nens toquen una flauta màgica mentre ballen, salten i giren.

Activitat 54

Objectius.

- Incidir sobre la capacitat d'atenció.
- Educar per la bellesa i la sensibilitat estètica.

Edat.

De tres a sis anys.

Audició.

"Sonata en la menor" (Rondó). MOZART.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

Amb l'audició del Rondó a la turca, els nens es van movent lliurement al ritme de la música i poden picar la pulsació amb les mans, en un primer moment, i en un segon moment poden picar el temps fort amb els peus.

Activitat 55

Objectius.

- Fomentar la creativitat.
- Educar per la sensibilitat estètica.

Edat.

De quatre a vuit anys.

Audició.

- "Casació en sol major" (K63). Andante. MOZART.
- "Allemanda en do major: "El organillero" (K 611). MOZART.
- Contradansa en do major: "La batalla".(k 535). MOZART.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

Es posarà la primera de les audicions proposades i el/la mestre/a donarà la consigna que els infants tanquin els ulls i s'imaginin "com seria Mozart, un nen de vuit o nou anys, que va escoltar aquesta melodia en el seu cap i després la va escriure. Potser anava amb un cotxe de cavalls i tot mirant per la finestra es va inspirar".

Amb l'audició segona el/la professora pot donar la consigna d'imaginar-se caminant com el nen Mozart per les ciutats d'Europa. De sobte es troben amb un "organillero" tocant el seu instrument i els/ les nens/es comencen a dansar lliurement al ritme d'aquests sons.

Contradansa en do major ("La batalla") és la història completa d'una batalla entre soldadets de plom. Els infants inventaran la seva pròpia història i la representaran amb paraules o amb pantomima.

Activitat 56

Objectius.

- Fomentar la concentració.
- Observar la repetició i fixar-la a la memòria.
- Incidir sobre la imaginació.
- Activar el desenvolupament espacial de l'hemisferi cerebral dret mitjançant el dibuix.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Audicions.

- "Simfonia concertante en mi bemoll major " (K297b). Andantino. MOZART.
- "Simfonia n°6 " (K43). Andante. MOZART.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

El/la mestre/a donarà la consigna d'escoltar la primera peça identificant la melodia que es va repetint al llarg del moviment. Els pot demanar que cada vegada que sentin la melodia facin un moviment corporal (aixecar braços, balancejar els braços...).

Els infants poden dibuixar lliurement el que els suggereix la segona peça seleccionada.

Activitat 57

Objectius.

- Fomentar la imaginació.
- Induir a una escolta atenta sense moviment corporal.

Edat.

De nou a dotze anys.

Audicions.

Audicions de música descriptiva com ara: "L'aprenent de bruixot" de P. DUKAS; "Pere i el llop" de PROKOFIEV; "El gran Canyon" de F. GROFÉ; "El Moldava" de SMETANA; i "El mercat persa" de KETELBEY.

Descripció.

A aquesta edat és un bon moment per a fer servir la música programàtica, és a dir, la que explica una història. En la primera de les audicions proposades, es recomana que el/la nen/a només senti la música i s'imagini les escenes . Després tot el grup pot posar en comú el que s'ha imaginat i l'ha suggerit. Amb "El Moldava" el/la professor/a anirà explicant la història del riu segons avança la música i els infants se l'hauran d'imaginar. "El mercat persa" permet fer un joc de participació de tota la classe, en el qual els nens/es fan mímica dels diferents personatges que apareixen al conte (mercadors, camells, encantadors de serps, la princesa...).

Les bandes sonores de pel·lícules són especialment aptes per aquest tipus d'audicions imaginatives.

Activitat 58

Objectius.

- Estimular els dos hemisferis cerebrals i posar-los en contacte.
- Afavorir l'atenció.
- Fomentar el treball dels dos hemisferis cerebrals.
- Induir a la relaxació.

Edat.

De nou a catorze anys.

Audicions.

- Gravacions de música brasilera suau, com "Morelenbaum Sakamoto: casa".
- "Concert per a violí nº 2 ". Allegro Moderato. MOZART.

Descripció.

Els/les alumnes es posaran en rodona, sentats comodament a la seva cadira i amb els ulls tancats. El mestre donarà les següents consignes.

1. Tancar els ulls.
2. Imaginar que un "pes" puja per una cama lentament: el peu, la cama i després l'altre peu i l'altra cama. Continua pujant pels malucs, el tronc, els braços i el cap.
3. Escoltar atentament la música amb l'hemisferi esquerre (s'han d'imaginar aquesta part del cervell). "Tancar" l'hemisferi dret.
4. Escoltar atentament amb l'hemisferi dret i tancar l'esquerre.
5. Escoltar amb l'hemicós esquerre.
6. Escoltar amb l'hemicós dret.
7. Escoltar amb l'hemisferi esquerre.
8. Escoltar amb l'hemisferi dret.

Es faran tots aquests exercicis amb música de fons semblants a les recomanades. Aquest treball d'entrenament dels dos hemisferis s'hauria de fer d'una forma continuada a l'aula perquè és una forma de exercitar el cervell i les seves capacitats cognitives.

Quan a l'exercici es diu "escoltar amb l'hemicos esquerre" s'està activant l'hemisferi dret i es treballa la comunicació en contralateralitat bàsica per a qualsevol aprenentatge.

Activitat 59

Objectius.

- Reforçar la discriminació auditiva.
- Incidir sobre la memòria auditiva.
- Ampliar l'atenció.
- Estimular la imaginació.

Edat.

De tres a set anys.

Audicions.

Qualsevol gravació de sorolls ambientals, de la natura, d'animals, etc.

Descripció (BUSTOS, 1979).

Amb una cinta d'audicions de sorolls es faran els següents exercicis:

1. Posar la gravació i anar interrompent-la per a comprovar el nivell d'atenció dels alumnes i fer exercicis de memòria auditiva: "¿quants sorolls hem sentit?, ¿què ha sonat abans el cotxe o la ambulància?". etcètera.
2. S'estimula la imaginació dels nens/es demanant que ells/es acabin la història o que s'inventin una de diferent amb els sorolls.
3. Recordar els sorolls classificats per famílies (animals, objectes...)
4. Els infants han d'imitar els sorolls .

Es recomana que pels nens/es més petits es treballi amb sorolls més propers (els de casa i els de l'aula), per anar avançant cap a gravacions de sorolls temàtics (el zoo, la granja, el bosc).

Activitat 60

Objectius.

- Fomentar la discriminació auditiva.
- Distingir els sons segons l'alçada.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De cinc a deu anys.

Descripció (LÓPEZ i altres, 1983).

Es proposa als alumnes que es jugarà amb les paraules i se'ls presenta la paraula CAMÍ:

1. Pronunciar la paraula el més agut possible i el més greu possible.
2. Dir-la el més fort possible i el més suau.
3. Canviar gradualment d'intensitat : crescendo (cami cami cami cami cami cami cami) i disminuint (ami cami cami cami cami cami).
4. Canvi gradual d'alçada: caaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaamiiiiiiiiiii (de més greu a més agut i a la inversa).

Es treballa el grup sencer a través de gests. El professor assenyala amb un dit i els nens responen amb l'exercici número 1, successivament s'assenyala amb els dits el número 2, 3, i 4 i els nens faran els exercicis que s'indiquen. El mateix exercici es pot fer per grups petits que van interpretant cadascuna de les activitats.

Activitat 61

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Mantenir una pulsació constant.

Edat.

De quatre a set anys.

Material.

Instrumentes de membrana (panderos, panderetes, timbals, bongós...).

Descripció (LÓPEZ i altres, 1983).

Es col.loquen els nens per parelles i un membre de la parella té un instrument de membrana (pandero, pandereta...). Un d'ells camina i l'altre li segueix els passos tot picant la pulsació del company amb l'instrument, i després s'intercanvien els papers.

Activitat 62

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Incidir sobre la discriminació auditiva.

Edat.

De quatre a vuit anys.

Material.

Cròtals, plat i triangles.

Descripció (LAGO, 2001).

El/la mestre/a farà vibrar uns cròtals o xinxines i els/les nens/es hauran de fer moviments corporals que expressin bellesa durant tota l'estona que sentin la vibració. Es pot fer també amb un triangle. No es poden parar de moure fins que no deixi de sonar l'instrument. Per a aquesta activitat són més útils els cròtals tibetans perquè són més grans i el seu so dura molt més.

Variació. (LÓPEZ, 1983).

Els alumnes tenen per grups plats, triangles i cròtals. Tots donen un cop a la vegada i s'aturen fins que deixa de sonar. Surt un so molt bonic entre tots els nens. S'ha d'insistir als nens/es perquè esperin a que el so s'apagui. Sobre aquest exercici es poden fer les següents activitats:

- Fer-lo de manera lliure.
- Establir un diàleg entre els tres instruments.
- Treballar sons breus i sons llargs.
- Combinar aquests instruments amb veus.
- Treballar la successió de sons: abans, després uníson.
- Treballar l'alçada del so: greu, agut, ascendre i descendre.

Activitat 63

Objectius.

- Afavorir la discriminació auditiva.
- Fomentar l'atenció sostinguda.

Edat.

Entre cinc i set anys.

Material.

Instruments de metall (triangle, cròtals, plats, cascabels), de fusta (claus, caixes xineses), de membrana (pandero, panderetes, timbals).

Descripció (LÓPEZ i altres, 1983).

Es repartiran entre tots els nens de la classe diversos instruments de metall, fusta i membrana. Un grup té els ulls tapats i l'altre tindrà els instruments. Amb els ulls tapats han de localitzar els instruments de metall que estan sonat a l'uníson amb els de fusta (exemple: triangle i claus). Progressivament s'afegiran més instruments amb major dificultat, que s'hauran de discriminar (exemple: triangle-cròtals, claus-caixa xinessa). Després s'intercanvien els grups. Per acabar l'exercici es donen instruments a tots els nens i s'han d'anar fent els següents exercicis: fort, flux-piano, crescendo i decrescendo.

Activitat 64

Objectius.

- Incidir sobre la dicció.
- Ajudar en la recuperació de patologies de dicció fonètica.
- Ampliar la memòria.
- Millorar l'atenció sostinguda.

Edat.

De quatre a vuit anys

Descripció (LÓPEZ, 1983).

Per als infants que presenten dificultats de dicció és recomanable substituir lletres de cançons infantils senzilles pel fonema que els hi costa de pronunciar. Per aprendre la lletra de la cançó es pot procedir de la següent manera:

- Treballar el text acompanyat de picades de man (picant la pulsació).
- Recitar el text rítmicament amb pitos de dits.
- Recitar amb cops als genolls.
- Recitar amb cops de peus.

Activitat 65

Objectius.

- Reforçar el grafisme.
- Millorar l'atenció sostinguda.

Edat.

De quatre a sis anys.

Descripció (LÓPEZ,1983).

S'aprofita el ritme de la cançó "*El peix*" per a fer un grafisme esquemàtic. La grafia la fa primer el professor/a a la pissarra cantant la cançó, després els alumnes canten la cançó i fan la grafia a l'aire. Després ho fan al paper. Cada frase correspondria a una línia fins a fer un peix i dibuixar due línies d'aigua.

Variació: es pot fer al final amb pintura de dits i també amb safates de serradures o farina. L'activitat segueix el següent ordre:

1. Jo pinto així

2. per sota també

3 i els colors més bonics, jo posaré

4. Visc en el mar

5 en el riu també

6 Has d'endevinar qui sóc.

6. Un peix!

■ EL PEIX ■

■ Música popular
japonesa.
Lletra: M. Monje.
Adaptació: A. Quero. ■

Jo pin - toai - xí per so ta tam - bé i
amb co - lors més bo - nics jo pin - ta - ré
visc en el mar en el riu tam - bé tu
has en - de - vi - nat qui sóc?

Activitat 66

Objectius.

- Desenvolupar la memòria.
- Millorar la dicció.
- Incidir sobre l'atenció sostinguda.
- Expressar estats d'ànim.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Descripció (LÓPEZ, 1983).

Amb la cançó de la "Margarideta", els/les nens/es podran fer un gran exercici de memòria. Després d'aprendre el tros de la cançó que es cregui convenient el poden

representar. També es pot fer un petit joc dansat per poder cantar i ballar a la vegada, que és un bon exercici d'atenció sostinguda. La proposta és la següent:

1. Durant la frase "Margarideta lleva't de matí.....de bon matí" , els/les nens/es caminen en rodona amb les mans agafades.
2. "Prou me'n llevaria jo.....però mitgetes no tinc no", la rodona de nens va cap al centre aixecant els braços lentament i tornen endarrere baixant els braços.
3. "Pere va a la plaça,.....lleva't de matí", es col·loquen per parelles i fan percussions corporals seguint el ritme: genolls a la primera frase, i mans amb els companys a la segona i última frase.

Aquest és un exemple de proposta però el mestre sempre pot adaptar qualsevol cançó de les preferides pels nens per a fer un joc dansat.

MARGARIDETA Popular catalana.

Mar - ga - ri - de - ta lle - va 't de ma - tí que n'és tard de ma - ti -
na - da; Mar - ga - ri - de - ta lle - va 't de ma - tí que n'és tard del de ma -
tí Prou me'n lle - va - ri - a jo, si mit - ge - tes en te -
ni - a prou me'n lle - va - ri - a, jo, pro mit - ge - tes no tinc
no. Pe - re vaa la pla - ça. Pe - re ja n'hi com - pra, Pe - re ja n'hi por - ta pe - re jaes a
- quíl Mar - ga - ri - de - ta lle - va 't de ma - tí

MARGARIDETA

Margarideta lleva't de matí que ja és tard de matinada,
Margarideta lleva't de matí que ja és tard de bon matí.
- Prou m'en llevaria jo si mitgetes en tenia,
prou me'n llevaria jo,
però mitgetes no en tinc no.

Pere va a la plaça, Pere ja n'hi compra,
Pere ja s'en torna, Pere ja és aquí!
Margarideta lleva't de matí.

Mitgetes no en tinc no
sabatetes no en tinc no
faldilles no en tinc no
soneta en tinc jo.

Activitat 67

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Incidir sobre la grafomotricitat.
- Educar en la sensibilitat estètica.

Edat.

De quatre a sis anys.

Audicions:

- "Vals de la vídua alegre". LEHAR.
- Dansa dels mirlitons".Trencanous. TCHAIKOVSKY.

Descripció.

El/la professor/a posarà una audició i els nens faran línies corbes o ondulades al ritme de la música en un full de paper. També es pot fer a l'aire o a l'esquena d'un company, o amb safates plenes de farina. La proposta d'audició per a línies corbes i ondulades és el "Vals de la vídua alegre", i per a línies punxegudes la "Dansa dels mirlitons".

Activitat 68

Objectius.

- Educar la lateralitat.
- Reconèixer l'esquema corporal.
- Fomentar l'atenció.
- Afavorir la memòria.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Material.

Quatre instruments de percussió diferents, com ara: triangle, maraques, cròtals i claus.

Descripció.

El/la mestre/a tocarà quatre instruments de percussió d'acord amb les següents consignes:

- Quan soni el triangle aixecaran el peu esquerre.
 - Amb les maraques el peu dret.
 - Amb els cròtals la mà dreta.
 - Amb les claus la mà esquerra.
-

Activitat 69

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Educar pel goig estètic de la música.

Edat.

De vuit a dotze anys.

Audició.

"*Dansa del Foc*". FALLA.

Descripció.

Es tracta de seguir la història de la "Dansa del Foc" . El/la mestre/a explicarà als nens que la protagonista de l'obra es diu Candela i s'havia casat amb un gitano que va morir poc després de contraure matrimoni. Candela es torna a enamorar d'un altre home i l'espectre del seu anterior amor la persegueix contínuament. Decideix demanar ajuda a una fetillera, la qual li assegura que mitjançant un encanteri (dansa del Foc) aconseguirà allunyar-lo del món dels vius. L'audició comença quan a les dotze de la nit Candela i el seu amant apareixen a la platja, on s'escolten les ones i és lluna plena, arriben fins a la cova on els espera la bruixa i fan un foc on comencen a dansar. L'espectre apareix però la música i el ball ràpid al voltant del foc aconseguen eliminar el fantasma, que ja no destorbarà mai més la vida dels amants. Es recomana que el professor/a faci uns dibuixos i expliqui la història a mida que la música avanci. També és divertit que un grup de nens facin de fantasmes i vagin dient "Candela, Candela..." cada vegada que la música indiqui la seva aparició. Un altre grup de nens pot fer de Candela i ballar al voltant del foc, mentre la bruixa va dient encanteris. Després es poden intercanviar els papers.

Activitat 70

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Induir a la relaxació.
- Sentir-se acceptats pel professor, perquè valora les seves músiques.

Edat.

D'onze a catorze anys.

Audició.

"*Me muero por conocerte*". A. UBAGO.

Descripció.

La primera vegada s'escolta la cançó proposada en silenci. Seguidament es demana als nens/nes que agafin al dictat la lletra de la cançó. Després, entre tots, es

completarà la lletra a la pissarra. La tercera vegada es posa l'audició i tots/es junts/es la cantaran. Finalment es pot cantar i ballar tots junts.

Aquesta activitat es pot fer amb qualsevol cançó aportada pels nens i nenes de la classe. És molt interessant que el professor/a animi els nens/es a portar les seves músiques preferides i que després amb tota la classe s'escolti la música. És una forma que el/la mestre/a té de dir-li a l'infant que l'accepta i el valora, també és una manera de compartir amb els/les companyes/es la música.

Activitat 71

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Educar pel goig estètic de la música.
- Desenvolupar la imaginació visual.

Edat.

De vuit a catorze anys.

Audició.

"L'estiu". VIVALDI.

Descripció.

El/la mestre/a donarà un full a cada nen/a on s'expliqui el desenvolupament de "L'estiu". Es recomanarà als infants que vagin seguint la música amb el full i s'imaginin les escenes descrites. El full indicarà les següents pistes:

Allegro non molto (05.48).

- 00.0 Cansament com a consèqüència del calor.
- 01.15 El cucut (apareix el violí solista).
- 02.10 La tòrtora.
- 02.38 La cadenera.
- 02.50 Inici dels dolços zèfirs.
- 03.05 Entrada dels vents del nord.
- 03.46 Plany d'un jove pagès per la incertesa del seu destí.
- 05.25 La tristesa anterior es torna alegria.

Adagio (02.16).

- 00.0 Ambient tranquil del descans de l'estiu.
- 00.17 Interrupció per les mosques i els borinots (*Allegro*).
- 00.20 De nou, ambient de somnolència.
- 00.45 Mosques i borinots.
- 00.50 Ambient tranquil.
- 01.57 Darrera interrupció de les mosques i els borinots.
- 02.02 Conclusió per part del violinista solista.

Presto (02.46)

- 00.0 Tempesta d'estiu.
- 00.48 Entrada del violí solista.
- 01.07 Desenvolupament (solista-orquestra) i conclusió final.

Aquest és un exemple d'audició programàtica que es pot fer amb d'altres músiques d'aquest tipus.

Activitat 72

Objectius.

- Fomentar la capacitat d'atenció sostinguda.
- Educar en el goig estètic de la música.
- Incidir en la discriminació auditiva.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Audició i material.

- "Pizzicato" del ballet "Silvya". DELIBES.
- Mocadors.

Descripció.

Tots/es estaran drets i escoltaran la música escollida. Quan sonen els violins tots caminaran de puntetes al ritme de la música (que és un ritme ràpid de corxeres). Al final de cada frase musical es donaran dues picades de mans (al tempo de negres). Quan sona l'oboè en la següent melodia tots/es es quedaran quiets al lloc i braços a dalt els mouran lliurement creant el màxim de bellesa amb els moviments.

Variació.

Es poden donar mocadors i quan sona la segona melodia els poden fer voltejar. El/la mestre/a sempre animarà els infants a crear nous moviments i totes les expressions es donaran com a bones. Es recomana que les dues primeres vegades que es fa el treball el/la docent acompanyi els infants i que després ho facin sols per afavorir al màxim la concentració. Aquesta activitat es pot fer varies vegades en un mateix dia perquè és una audició curta de menys d'un minut.

Activitat 73

Objectius.

- Incidir sobre la capacitat d'atenció sostinguda.

Edat.

De tres a sis anys.

Material.

- una goma el.làstica per a cada alumne

- un instruments metàl·lic per al mestre/a : metal·lòfon, cròtals, triangle.

Descripció (LAGO, 1993).

El/la nen/a té una goma elàstica a la mà. El/la mestre/a tocarà un instrument metàl·lic (metal·lòfon, cròtals, triangle) i farà diferents duracions. L'infant expressarà amb un moviment de la goma la idea de més llarg o més curt, segons sigui la llargada del so.

Activitat 74

Objectius.

- Incidir sobre la discriminació de l'articulació musical.
- Fomentar la capacitat d'atenció sostinguda.
- Induir a la relaxació.

Edat.

De cinc a nou anys.

Audicions.

- "La pantera rosa" (tema central). MANCINI.
- " Concert per a clarinet" (Adagio). MOZART.

Descripció.

Duran l'audició de "*La pantera Rosa*" els nen/es caminaran els temps forts de la música donant fort amb els talons. Seguidament es posarà el "*Concert per a clarinet*" i se'ls indicarà que es moguin de forma contínua i ondulant. Es farà notar la diferència de moure's amb una música i amb una altra. Una és més "picada" i l'altra és més "lligada". Es posaran les audicions una segona vegada i, amb un full i colors, els alumnes hauran de picar puntets amb la primera, mentre que amb la segona hauran de dibuixar rodones o les formes corbes que els suggereixi la música. Davant del paper, i després del moviment, els infants es relaxaran i quan acabin estaran preparats per a una activitat més tranquil·la d'esforç intel·lectual.

Activitat 75

Objectius.

- Fomentar la memòria.
- Incidir en la capacitat de concentració.

Edat.

De set a dotze anys.

Descripció.

El/la mestre/a donarà la consigna d'escriure la lletra d'una cançó. Un cop escrita, l'hauran de llegir sense cantar-la. Els altres hauran d'endevinar de quina cançó es tracta . S'acabarà cantant-la tots junts. En aquesta activitat es tracta de reconèixer una cançó només per la lletra. De vegades aquest reconeixement és difícil i és una manera de reflexionar sobre la importància de la música.

Activitat 76

Objectius.

- Fomentar la discriminació auditiva.
- Estimular la capacitat d'atenció .
- Afavorir les relacions entre els companys/companyes.
- Educar per la bellesa artística.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Audició.

- "Fantasia sobre Grensleeves". R. V. WILLIAMS.

Descripció.

La composició presenta dues frases ben diferenciades que permetran treballar els objectius proposats en la forma: A - B - A. La primera vegada que s'escolti l'audició es poden fer dos grups grans. El/la mestre/a indicarà que, quan soni la frase A, un grup s'ha de moure lliurement, movent els braços d'una forma bella. Quan soni la frase B ho farà el següent grup. Per passar d'una frase a l'altre s'escolten uns "ponts "musicals que els infants hauran d'escoltar quiets. La primera vegada el/la professor/a ajudarà els alumnes indicant les frases. La segona vegada ja no s'indicarà.

Variació.

Durant la frase A tots els infants es mouran i ballaran lliurement per la classe. Quan comença la frase B tots/es s'han de posar per parelles i ballar agafats de les mans. La tercera vegada que s'escolti es pot fer que s'agafin de quatre en quatre.

Durant aquest exercici el/la mestre/a ha de vetllar per la integració de tots/es els/les nens/es per tal que cap sigui rebutjat pel grup.

Activitat 77

Objectius.

- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Estabilitzar el tempo corporal.
- Millorar el control tònic muscular.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Material.

Un pandero per al mestre/a.

Descripció.

El/la mestre/a agafa un pandero i va tocant uns ritmes:

- els/les nens/es caminen per on vulguin de la classe.
- els/les alumnes caminen endavant quan toca amb al membrana i endarrera quan toca amb la fusta del pandero.
- tots s'aturen quan el pandero deixa de sonar
- el terapeuta diu una paraula que s'ha de representar amb el cos (dolor, a legria, tristesa).

Activitat 78

Objectius.

- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Estabilitzar el tempo del nen.
- Incidir sobre el control neuronal.

Edat.

De quatre a vuit anys.

Audició.

"A poc a poc i de pressa". D. GELAVERT.

Descripció.

Es presentarà una cançó gravada en dos tempos diferents (lent i ràpid). Els/les alumnes hauran de marcar la pulsació amb palmades. Es tracta de mantenir-la d'una manera regular i canviar-la quan la cançó canviï. La segona vegada que s'escolti la cançó es farà caminant les dues velocitats. La tercera vegada es poden fer dos grups a la classe, encarats en fileres i cadascú es mourà amb una pulsació diferent (lenta o ràpida). Després els grups s'intercanviaran.

Activitat 79

Objectius.

- Fomentar la concentració.
- Millorar el desplaçament en contralateralitat.
- Afavorir la descàrrega motriu.

Edat.

De cinc a deu anys.

Audicions.

- "Pizzicato-polka". STRAUSS.
- "Pavana". FAURÉ.

Descripció (LACARCEL, 1995).

Amb una música suau es faran els següents exercicis:

- Caminar amb passos llargs a ritme de blanques (molt lents) cap endavant i cap endarrere.
- Caminar a ritme de negres (a ritme de caminar) cap endavant i cap endarrere.
- Observar un moviment de braços de contralateralitat.
- Caminar a ritme de negres donant palmades de negre.

Es canviarà la música per una amb un tempo més ràpid o d'un estil diferent (rock...) i es faran els següents exercicis:

- Caminar a ritme de corxeres (corrent) en diferents direccions: cap endavant, cap endarrere.
- Córrer a ritme de corxeres donant palmades de corxeres cap endavant i cap endarrere.
- Saltar a ritme de blanques de diferents formes: amb els peus junts, amb alternança de peus (dret-esquerre) i al peu coix (amb el peu dret i amb el peu esquerre).

Tornarem a la música suau del principi i es caminarà a ritme de blanques o de negres segons procedeixi: trepitjant molt fort, trepitjant molt fluix, sobre les puntes dels peus, sobre els talons, amb les puntes dels peus endins, amb les puntes dels peus enfora, fent soroll, sense fer soroll... El mateix exercici acompanyat amb palmades.

Activitat 80

Objectius.

- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Millorar la tonicitat.

Edat.

De sis a deu anys.

Material.

Pandero pel mestre/a.

Descripció (LACARCEL, 1995).

El/la mestre/a donarà cops amb el pandero a ritme de negres (ritme de caminar) i els/les nens/es seguiran els següents passos:

- Caminar a ritme de negres donant palmades de negra.
- Caminar a ritme de negres, donant palmades al primer temps.

- Caminar donant una palmada en el primer i tercer temps.
 - Caminar donant una palmada en el temps feble.
 - Caminar donat una palmada en el primer temps de cada quatre. En la resta dels tres temps quedar-se quiets. Començar "a tempo " en els següents temps.
 - El mateix exercici agafats de la mà per parelles.
-

Activitat 81

Objectius.

- Incidir en la capacitat d'atenció.
- Millorar la memòria.

Edat.

De sis a deu anys.

Descripció.

El/la mestre/a començarà caminant quatre temps a ritme de negres (1-2-3-4) i cada quatre pulsos canviarà el moviment (per exemple caminar, caminar de puntetes, caminar amb talons, saltar, córrer, girar, saltar amb un peu, gatejar) i els nens hauran de fer l'acció anterior. El mestre anirà tocant sempre el pandero comptant 1-2-3-4.

Activitat 82

Objectius.

- Millorar la motricitat fina.
- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.
- Incidir en la estimulació dels dos hemisferis cerebrals.

Edat.

De quatre a sis anys.

Material i Audicions.

- un instrument de percussió pel mestre/a (optatiu),
- "Marxa Radetzky" de STRAUSS. "Dansa àrab" del "Trencanous" de TCHAIKOVSKY. "A poc a poc i de pressa". D. GELAVERT.

Descripció.

En aquesta activitat s'indiquen alguns exercicis de motricitat fina que es poden fer amb ajuda de la música. El fet de fer servir audicions durant la seva execució estimularà els dos hemisferis cerebrals a la vegada i ajudarà a crear aptituds cognitives.

1. Marcant els temps (1-2 o bé 1-2-3 o bé 1-2-3-4) escriure grafies i números seguint la direccionalitat a l'aire, pissarra, safata de farina, paper molt gros.... Es tracta

d'escriure seguint el ritme que el/la mestre pot marcar amb la veu o amb un instrument de percussió .

2. Amb música de fons treballar diferents pre-grafismes:

- Amb una música de temps marcat i lent fer "||||||||||" "<<<<<" ">>>>>>". Es proposa una marxa com ara "Marxa Radetzky" de STRAUSS.
- Amb una música de temps més lligat que els nens dibuixin rodones o cargols, o bé d'altres pre-grafismes. Es proposa la "Dansa àrab" del "Trencanous".

3. Amb música de tempo ràpid traçar línies verticals. Amb música de tempo lent traçar línies horitzontals. Fer punts més o menys separats segons el tempo: ràpid-junts, lent-separats. Per aquesta activitat es recomana la cançó: "A poc a poc i de pressa".

Activitat 83

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Incidir sobre el domini de la lateralitat i la contralateralitat.
- Desenvolupar la memòria.

Edat.

De deu a catorze anys.

Audicions.

Músiques de pop o rock de tempo ràpid aportades pels alumnes.

Descripció.

Amb música pop o rock de pulsació ràpida, que agradi als alumnes, es poden fer les següents activitats de coordinació:

1. Tots/es en rodona i aixecar el braç dret, tocar el pit amb la mà dreta, tocar l'espatlla dreta amb la mà dreta, estendre el braç dret a la dreta, baixar el braç dret a la cama dreta. Tornar a començar. Es farà l'exercici mirant al mestre/a.

2. Es demana que es memoritzin els exercicis anteriors i es facin sense mirar al professor/a. Totes les variacions que segueixen es faran sense mirar el/la terapeuta:

- Es fa el mateix procediment amb el braç esquerre.
- S'ajuntaran els dos braços en un exercici de coordinació. Fent els dos braços a la vegada.
- Es fa més ràpid amb un sol braç.
- Amb aquest ritme ràpid es fa ara amb els dos braços.
- El braç dret comença i l'esquerre comença un moviment després: el braç dret s'aixeca i el braç dret està quiet, la mà dreta toca el pit i al mateix moment el braç esquerre s'aixeca. Es tracta que el braç dret vagi un moviment endavant del braç esquerre.

Aquest exercici es pot simplificar i adequar-lo a l'edat dels alumnes .

Activitat 84

Objectius.

- Fomentar l'atenció.
- Incidir en la millora de la dicció.
- Augmentar la memòria.

Edat.

De tres a vuit anys.

Material.

Una joguina, com ara un nino gran o un titella.

Descripció.

Tots/es es posaran drets en rodona i d'esquena. El/la mestre/a es posarà al mig de la rodona i cantarà qualsevol cançó infantil adequada a aquesta edat. Quan el/la professor/a toqui l'esquena a un infant, deixarà de cantar i l'alumne haurà d'acabar la frase o la paraula tot cantant.

Variació.

Els/les nens/es sentats/des en rodona amb una joguina que s'haurà de passar. El/la mestre/a canta una cançó i quan diu el nom d'un alumne aquest agafarà la joguina. El/la professor/a continua cantant i diu el nom d'un altre infant i l'anterior s'aixeca a donar-li la joguina.

Activitat 85

Objectius.

- Prendre consciència del propi cos.
- Fomentar la consciència d'un hemisferi cerebral.
- Incidir sobre el control neuronal.
- Millorar la capacitat d'atenció.

Edat.

De vuit a catorze anys.

Audició.

Qualsevol gravació de música de "*Gosdbell*".

Descripció.

Tots/es els/les nens/es drets i en rodona. El/la mestre/a anirà donant les següents consignes :

1. Moure els dits de la mà esquerra (si són esquerrans s'ha de moure el costat dret).

2. Moure els canyells i dits de la mà esquerra.
3. Moure els colzes, canyells i dits de la mà esquerra.
4. Moure els braços, colzes, canyells i dits de la mà esquerra.
5. Moure els dits del peu esquerre, i tot l'anterior del braç esquerre.
6. Moure els talons, dits del peu esquerre i totes les parts del braç esquerre.
7. Moure els genolls, talons, dits del peu esquerre i braç esquerre.
8. Moure la cadera esquerra, i tot l'anterior.
9. Finalment es pot moure lliurement tot el cos.

Tots els exercicis es faran tenint, com a música de fons, la gravació proposada. No es mourà el costat dret durant els moviments que es fan amb el costat esquerre. Quan s'acabi l'exercici es farà una observació de la diferència entre un costat i l'altre del cos. Generalment, després d'un exercici d'aquestes característiques s'observa molt diferent un costat del cos i l'altre.

Activitat 86

Objectius.

- Millorar la concentració.
- Afavorir sentiments de grup.

Edat.

De cinc a catorze anys.

Descripció.

Tots/es sentats a la cadira i en rodona. El/la mestre/a donarà les següents consignes:

1. Tres cops a les cames.
2. Dues palmades.
3. Es repeteix tots junts varies vegades.
4. Es faran els següents moviments:
 - tres cops a les cames, dues palmades.
 - tres cops a les cames, dues palmades a l'aire, sense fer-les sonar.
5. Després la seqüenciació serà:
 - tres cops a les cames, dues palmades
 - tres cops a les cames, dues palmades a l'aire sense fer-les sonar.
 - tres cops a les cames, dues palmades amb la ment, sense moure les mans.
6. Tornar a repetir igual però canviant la seqüenciació:
 - dos cops a les cames, tres palmades.

Cada seqüenciació es repetirà les vegades que el/la professor/a consideri necessari.

Activitat 87

Objectius.

- Afavorir la concentració.
- Incidir sobre els dos hemisferis cerebrals.
- Millorar el control neuronal.

Edat.

De cinc a dotze anys.

Audició.

"The book of secrets". L.MCKENNET.

Descripció.

Tots/es drets i en rodona. El/la mestre/a donarà les següents consignes:

1. Tancar els ulls.
2. Quan es digui "cos present" s'ha de fer l'acció que s'indiqui. Quan es digui "cos imaginari" només s'imaginarà l'acció, no es farà.
3. Les accions que es proposaran seran: "un pas endavant amb el cos present", "un pas endarrere amb el cos present", "mitja volta amb el cos imaginari", "dues voltes amb el cos present", "tres passos endavant amb el cos imaginari".
4. Tots els exercicis es faran amb el fons de la gravació musical.

Amb aquest exercici s'estimula, a més de l'atenció, l'emoció amb la música i la imaginació.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

I. BUSTOS, *Discriminación auditiva y Logopedia. Manual de ejercicios de recuperación*, Madrid, Cepe, 1979.

D. CAMPBELL, *El efecto Mozart para niños*, Barcelona, Urano, 2001.

J. LACARCEL MORENO, *Musicoterapia en educación especial*, Murcia, Ediciones de la Universidad de Murcia, 1995.

P. LAGO, F. MELGUIZO i J.A. RÍOS, *Música y salud: introducción a la Musicoterapia*, Madrid, UNED, 2001.

M. LOPEZ i altres, *Técnicas de musicoterapia aplicadas al deficiente mental*, Córdoba, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba y Monte de Piedad y Caja de Ahorros de Córdoba, 1983.

J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatria*, Barcelona, Científico- Médica, 1979.

5. FOMENTAR LES RELACIONS .

✓ L'home és un ésser social i la seva felicitat depèn, en gran part, de la capacitat de relació. És bàsic educar des de l'escola per una millor socialització i deixar de banda

actituds individualistes i competitives que, malgrat que siguin els valors dominants en la societat, no faciliten la felicitat de les persones.

✓ L'educació socialitzadora ha de girar entorn d'objectius com els de fomentar la sensibilitat cap als sentiments dels altres, comprendre les conseqüències de la conducta, buscar l'ajuda dels companys, incidir en la cooperació, augmentar la consciència social, millorar les habilitats de comunicació i disminuir les agressions verbals i físiques. Una vegada més la música és un gran recurs per a treballar tots aquests aspectes. En aquest apartat s'especifiquen unes tècniques que ajudaran a assolir objectius de socialització.

Activitat 88

Objectius.

- Afavorir la comunicació entre companys.
- Promoure la creativitat.

Edat.

De set a dotze anys. També és adequat per als adolescents.

Material.

Instrument de percussió per a cada nen/a.

Descripció.

Cada nen tindrà un instrument de percussió i tots estaran en rodona. El treball es realitza sense parlar. Comença el mestre dialogant amb un nen amb l'instrument i aquest l'ha de contestar. Després aquest alumne es dirigeix a un altre amb la mirada i sense parlar toca amb l'instrument perquè l'altre li respongui. L'ideal seria que els nens construïxin elements rítmics senzills de quatre pulsacions i en forma de pregunta i resposta. Si la construcció no és correcta, no importa, perquè es valora que els nens es puguin comunicar d'una forma no verbal, amb la música i amb la mirada. Aquest exercici ajudarà al professor a descobrir les dinàmiques de grup dels nens acceptats i rebutjats. A partir d'aquí és feina del mestre dissenyar una estratègia d'intervenció per a millorar les relacions del grup.

Activitat 89

Objectius.

- Consolidar el grup.
- Facilitar la comunicació i el diàleg. Aprendre a escoltar la proposició d'un altre.
- Prendre consciència que l'altre existeix i que també té un paper dins del grup.

Edat.

De nou a catorze anys.

Material.

Un instrument de percussió per a cada nen/a (optatiu).

Descripció (VERDEAU-PAILLES, 1979).

Es fan petits grups de sis o vuit nens i, aprofitant una proposta melòdica d'algun d'ells, el grup la va enriquint amb percussions corporals, instrumentals, noves melodies amb la veu,, etcètera. També es pot arribar, fins i tot, arribar a canviar-la entre tots. Els nens s'han de posar d'acord sobre el treball que presentaran .

Activitat 89

Objectius.

- Aprendre a respectar els torns.
- Sentit de pertinença a un grup.
- Afavorir la participació i la cooperació.
- Objectiu intel.lectual: educar l'atenció sostinguda.

Edat.

De sis a nou anys.

Audicions i material.

- "Aire en eco". Concert de trompetes per a les festes sobre el canal de Versalles".
M.R. DELALANDE
- Triangles i claus

Descripció (FELIU i altres, 1999).

Es divideix el grup en dues parts: un grup toca les claus i l'altre el triangle. L'activitat es realitza mentre sona l'audició. El primer grup toca la pulsació de la primera frase musical amb les claus i el segon la segona frase (que és una repetició en forma d'eco) amb els triangles .Els nens hauran d'estar molt atents perquè hi ha frases de quatre pulsacions i frases de dues. La segona vegada que es posa l'audició es canvia l'ordre dels grups: el primer grup són els triangles i el segon les claus. La tercera vegada es pot afegir la consigna de tocar fort-fluix, segons com soni la música.

Activitat 90

Objectius:

- Aprendre a respectar els torns.
- Afavorir la memòria.

Edat.

De sis a dotze anys.

Descripció.

Es fan dos grups a la classe i amb una cançó el primer grup canta una frase musical i el segon una altra. Es proposa la cançó catalana popular “*Si fos ocellet*”.

■ SI FOS OCELLET. ■

■ Popular catalana. ■

Si fos o - ce - llet, 'ni - ri aa vo - lar, ia

ca la Lai - ie - taa - ni - ri - aa pa - rar.

SI FOS OCELLET.

Si fos ocellet, 'nirira a volar,
i a ca la Laieta aniria a parar.

Son pare em diria:

- Què voleu hereu?
- Vinc per la Laieta si me la doneu.
- Torneu demà al vespre o de bon matí,
que si ella us vol jo diré que sí.

La noia bonica diu que sí, que ho vol.

I a la matinada canta el rossinyol:

- Ai Pepet, si et cases estaràs molt bé,
tindràs una vida com un cavaller:
aniràs ben maco net i ben planxat
i de la Laieta seràs estimat.

En aquesta cançó es poden fer dos grups, per a cantar com a pregunta-resposta, o bé tants grups com personatges es presenten. Per exemple:

- Pepet: “Si fos ocellet.... em diria”
- Pare: “Què voleu hereu?”
- Pepet: “Vinc per la Laieta si me la doneu”.
- Pare: “Torneu demà al vespre.....jo diré que sí”.
- Narrador: ”La noia bonica... canta el rossinyol”.
- Rossinyol: “Ai Pepet...seràs estimat”

La mateixa activitat es pot fer amb la cançó popular mallorquina “Don Pepet”.

DON PEPET

Tradicional mallorquina.

Don Pe - pet si vas a Fran - ça pa - sa -
ràs per Ma - ta - rá I veu - ràs l'Es - pe - ran -
ce - ta, quees pen - ti - na enel bal - có

DON PEPET

Don Pepet si vas a França, passaràs per Mataró
i veuràs l'Esperanceta que es pentina en el balcó.
Sa pinteta li va caure, Don Pepet la hi va collir:
- Tingui, tingui Esperancet, que s'acabi d'aclarir.

Sa mare quan la va veure amb lo cap tan estufat
li pegà una galtadeta a davant l'enamorat.
Mocadors a tres pessetes, mocadors de mil colors
sabatetes repuntades i talons de balladors.

Activitat 91

Objectius.

- Afavorir la sociabilitat.
- Aprendre a acceptar tots els companys.
- Oferir alternatives de relacions gratificants.
- Objectiu intel·lectual: incidir sobre la discriminació auditiva.

Edat.

De cinc a deu anys.

Material.

Un pandero per al mestre.

Descripció.

El/la mestre/a adjudicarà a cada nen/a un animal (cada animal repetit una vegada) i tots aniran amb els ulls tapats. Quan comença el joc els nens han de buscar al seu igual i quan el trobin s'han de quedar quietes a la sala, amb les mans agafades, fins que tothom ha trobat a la seva parella. Després el/la professor/a anirà dient el nom d'un

animal i la parella l'ha de representar per a tots els altres. Quan toqui el pandero s'aturaran i l'animador/a diu el nom d'un altre animal perquè entri en acció una altra parella.

Activitat 92

Objectius.

- Fomentar el diàleg corporal.
- Aprendre a acceptar a tots els/les companys/es.
- Establir relacions diferents a les verbals.
- Prendre consciència de la varietat dels moviments.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audicions.

- "El Moldava". SMETANA.
- "Carmen". (Obertura). BIZET.

Descripció (VALLÉE, 1985).

Amb les obres porposades com a música de fons que indueixin al moviment corporal, el/la mestre/a donarà les següents consignes als alumnes:

- Dirigir-se, per parelles, cap a una font sonora.
 - Per parelles, un nen davant d'un altre, han de mantenir la cara a la mateixa distància de la mà de l'altre que es desplaça lentament.
 - Trobar-se amb un camí marcat al terra, mirar-lo, separar-se i fer trobades i creuaments (agafats per parelles).
 - Junts per l'esquena han de comprendre les intencions de moviment de l'altre.
 - Jugar a "transgredir la paraula": el/la mestre/a diu "girar a la dreta" i els/les nens/es giren a l'esquerre, "seieu" i els alumnes s'aixequen.
 - Crear entre dos nens un moviment amb els ulls tancats ignorant l'identitat del company/a.
-

Activitat 93

Objectius.

- Enriquir les relacions interpersonals.
- Afavorir la trobada amb l'altre.
- Fer servir la música com a objecte intermediari a la trobada amb l'altre.
- Incidir el control sobre un mateix.

Edat.

De cinc a catorze anys.

Audicions.

- "Dotze Contradanses". BEETHOVEN.
- "Simfonia del Nou Món". Allegro. DVORAK.
- Marxes militars i música de circ.

Descripció (VALLÉE, 1985).

De vegades hi ha nens/nes molt preocupats/des per la reacció del seu entorn, amb relacions interpersonals molt pobres i que viuen en un cert aïllament que dificulta el seu procés d'aprenentatge. Es tracta d'utilitzar la música com a objecte intermediari per afavorir la trobada. Es poden fer els següents exercicis :

- El grup camina de ràpid a lent, de fort a suau, introduïnt cops, saltets, balanceig, caminar i aturar-se, canvis de sentit...
- Caminar i creuar-se amb d'altres nens. Després, a intervals musicals donats, es concreta la trobada fent els següents gestos: tocar-se de mans, saludar-se amb l'esquena, saludar-se amb un genoll, saludar-se amb les cames, saludar-se amb l'espatlla...
- Desplaçar-se lliurement amb la música i cadascú, quina vulgui, pot emetre un so, una veu, un crit, un sospir, una paraula, una frase. Els nens/es han de sentir que no hi ha una manera bona o dolenta de fer-ho sinó que totes són bones.
- Dansar lliurement sobre una música donada. Primer tots junts, després una estona cada alumne i, finalment, un nen/a davant dels altres. Aquesta és una manera d'ajudar a controlar el patiment davant de la reacció dels altres.

Si provoca molta angoixa sortir sols es pot fer per parelles, però al final s'hauria d'aconseguir que sortissin sols.

Activitat 94

Objectius.

- Promoure la sociabilitat i l'acceptació de tots els companys.
- Oferir relacions interpersonals gratificants.
- Incidir en la memòria auditiva.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Audicions.

"La pastoreta" (popular catalana).

Descripció (LAGO, 2001).

Es proposa una senzilla coreografia sobre una cançó popular. Aquesta activitat es pot dur a terme amb qualsevol cançó, adaptant-la a l'edat dels alumnes. Els jocs dansats i les danses afavoreixen la sociabilitat i permeten que el mestre observi les filies i les fòbies entre els/les nens/es, a la vegada que ofereixen mecanismes per a poder corregir-les o atenuar-les. Exemple de coreografia per a la cançó proposada:

1. Els/les nens/es estan agafats de les mans en cercle. Amb la primera frase musical ("què li donarem..... a ballar") giren en una direcció.
2. Amb la segona frase ("jo li donaria ... la faria anar") tots/es canvien la direcció.

3. A la tercera frase ("a la muntanyeta... el cel ho mou") els alumnes caminen cap endarrera obrint la rodona.
4. A la quarta frase ("sota l'ombreta.... i romaní") tots/es caminaran cap endavant per a tornar-se trobar en rodona.

Aquí el mestre, per aconseguir els objectius de sociabilitat hauria de vigilar que els nens no rebutgessin els menys afavorits del grup i que tots es donessin les mans.

LA PASTORETA Popular catalana.

Què li do-na-rem a la pas-to-re-ta què li do-na-rem per a-nara ba-llar
 jo li do-na-ri-a u-na ca-put-xe-ta ia la munta-nyeta la fa-ri aa-nar
 A la munta-nyeta no hie-va ni plou ia la ter-ra plana tot el vent ho mou
 So-ta l'om-bre-ta, l'om-bre-ta l'om-brí flos i vi-o-les i ro-ma-ní

Activitat 95

Objectius.

- Fomentar relacions socials positives.
- Alegrar-se amb la trobada de l'altre.
- Oferir alternatives de relacions interpersonals gratificants.
- Incidir en la discriminació auditiva.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Material.

Instrumentos de percussió escolar per a tots els/les nens/es del grup (optatiu).

Descripció.

1. Tots/es posats en rodona i el/la mestre/a demana als alumnes que pensin els sons que han escoltat al matí o bé el dia anterior al carrer o a casa seva. A continuació els hauran d'emetre i explicar.
2. Es col.loquen per parelles i cada membre de la parella tindrà un rol: un de cec i un altre de guia. El guia haurà d'emetre el seu so característic i el cec l'ha de seguir per tota la classe amb els ulls tancats. Els/les nens/es han de distingir el seu guia perquè totes les parelles juguen a la vegada.

3. Els cecs es posen al mig de la classe, tots junts i fent rodona, i els guies es distribueixen per l'aula. A un senyal del/la mestre/a els guies fan el seu soroll i els cecs han de caminar per tota la classe amb els ulls tancats guiant-se pel so del seu guia, fins que el troben. El/la nen/a guia no s'ha de moure del seu lloc.
4. Es canvien els papers de guia i cec. Es torna a repetir el joc.

Variació.

El mateix joc es pot fer amb instruments musicals que tindran els nens que fan de guia. També es pot fer amb percussions corporals.

Activitat 96

Objectius.

- Fomentar sentiments de grup.
- Incidir en la cooperació .
- Fomentar la creativitat.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

- Cartes de "bingo" elaborades pels nens.
- Diferents instruments de percussió per al mestre.

Descripció.

Tots/es en cercle pensen en sorolls del carrer o de casa seva i els han d'imitar. Un cop imitats cada nen/a ha de pensar un símbol que representi el seu so. S'apuntaran a la pissarra i després es farà un "concert" tot dient els símbols: el/la mestre/a assenyala els símbols i cada infant canta el seu a mida que s'indiqui.

Variació,

Es poden elaborar targetes de "bingo" on es dibuixen diferents símbols i es juga a aquests joc. E aquestes targetes, un altre dia, es poden dibuixar instruments musicals escolars i jugar al "bingo" assenyalant cada vegada que soni l'objecte sonor. El/la mestre/a farà sonar l'instrument sense que els/les nens/es ho vegin.

Activitat 97

Objectius.

- Fomentar la cooperació.
- Incidir sobre la capacitat d'atenció sostinguda.
- Introduir al compàs binari, ternari i quaternari.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

- un triangle, un pandero i unes claus.

Descripció (TRIAS, 1993).

Els nens formen tres rotllanes. Al mig de cada rotllana hi ha un nen que té un instrument de percussió diferent. Els nens de la rotllana estan asseguts a terra. Els compassos se segueixen de la forma següent:

- Compàs 2 - 4 : el solista toca el primer temps amb el seu instrument i el grup pica el segon amb les mans.
- Compàs 3 - 4: el solista pica el primer temps amb l'instrument, el grup pica el segon amb les mans i el tercer a les mans del company.
- Compàs 4 - 4: el solista pica el primer temps a l'instrument, el grup pica el segon amb les mans, el tercer a les mans del company i el quart a terra.

Tots els grups segueixen el mateix compàs i canvien quan el/la mestre/a ho indica. Després cada rotllana seguirà un compàs determinat que li indicarà el/la professor/a i els altres l'hauren d'endevinar.

Variació.

Totes tres rotllanes actuen alhora, fent cadascú el seu compàs.

Activitat 98

Objectius.

- Fomentar la cooperació.
- Valorar el treball dels altres.
- Incidir sobre l'expressió de la bellesa amb el cos.

Edat.

De vuit a dotze anys.

Material i audicions.

- "Dansa de les hores". Òpera "La Gioconda" de PONCHIELLI.
- Mocadors.

Descripció.

L'obra porposada conté quatre temes musicals i per cada tema es poden fer les següents activitats:

- Melodia 1: els/les alumnes es col.loquen per parelles i es creen moviments en forma de pregunta-resposta: un nen/a fa un moviment i la seva parella l'imita. Després es canvien els papers de les parelles.

- Melodia 2: es fan moviments lliures per l'espai fent servir uns mocadors. Es cuidarà al màxim l'expressió acompanyada amb el ritme de la música.
- Melodia 3: es proposa als alumnes que facin moviments pel terra i, quan la melodia és més aguda, per l'aire amb els braços amunt.
- Melodia 4: tot el grup corre al tempo de l'audició i es pica amb les mans el ritme de la melodia. Després es passa a fer moviments totalment lliures.

Variació.

En aquest moment de l'òpera el Gran Inquisidor i els seus invitats observen unes danses que simbolitzen les diferents parts del dia. Els nens es poden posar com a espectadors i es fan quatre grups, de manera que durant cada melodia actua un sol grup i els altres miren. Cada vegada que canvia el tema musical surt el següent grup a actuar. Fer d'espectadors ajuda els nens a millorar els seus moviments i a acceptar tots els companys.

Activitat 99

Objectius.

- Reforçar destreses socials, com ara saber esperar el torn de paraula.
- Incidir en la participació en el grup.
- Fomentar alternatives de relacions interpersonals gratificants.
- Crear vincles.
- Desenvolupar la discriminació auditiva.
- Millorar la capacitat d'atenció sostinguda.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audicions.

- "Te Deum ". Preludi. M.A. CHARPENTIER.
- "Batllestar Galàctica".(Tema central). PHILLIPS.

Descripció.

El grup escolta una vegada el preludi del "Te Deum". Un cop acabada l'audició el/la professor/a demana als alumnes que escullin un instrument qualsevol de l'audició. Els/les nens/nes es posaran drets, en cercle i agrupats segons l'instrument escollit. Hi haurà el grup de les trompetes, el dels timbals i el dels violins. Cada vegada que soni el seu instrument el grup s'haurà de posar al mig de la rodona i imitar el corresponent instrument. Quan deixi de sonar es torna a la rodona per deixar pas a un altre grup.

Variació.

Per a nens de vuit a dotze anys es pot *repetir l'exercici amb una obra més complexa. Suggestiu el tema central de la pel·lícula "Batllestar Galàctica". Es poden formar grups de flauta, trompetes, oboè, timbales, violins, timbal i xilofon. Aquesta activitat també es pot realitzar amb qualsevol instrument que el/la mestre/a consideri adequat per al seu grup.*

Activitat 100

Objectius.

- Augmentat el benestar personal i social.
- Fomentar la participació.
- Disminuir la timidesa i el retraïment.
- Prendre consciència dels sentiments.
- Millorar la afirmativitat i destresa en la comunicació en grup.

Edat.

De nou a dotze anys.

Audicions.

- "Vienna concerto". COBOS.
- "Amélie".

Descripció (AMARO, 1993).

El grup està en rodona i dret. El/la mestre/a posa l'audició i tots els alumnes es mouen lliurement al ritme de la música. Cada vegada que a un infant li vingui al pensament una paraula que expressi una emoció, ha d'anar al mig de la rodona i dir-la amb veu alta (per exemple, "estic content"). Obrirà els braços en creu i tots/es els companys/es el tocaran dient les paraules "t'estimem". Després tornarà a la rodona. S'hauria d'intentar que tots els/les nens/es sortissin al mig i evitar que algun infant surti més d'una vegada. Quan ja tothom ha expressat els seus sentiments, el grup s'agafa per les espatlles i ballen junts aixecant les cames.

Activitat 101

Objectius.

- Promoure relacions positives.
- Incidir en la capacitat d'atenció.
- Afavorir la facultat de reacció

Edat.

De tres a sis anys.

Descripció.

Els/les alumnes es posen per parelles un darrere l'altre. Cantaran tots junts una senzilla cançó popular catalana, (com ara "El gegant del pí"). El nen que va al davant camina lliurement i quan vulgui es girarà, mentre que el del darrere s'ajupirà. Després es farà un canvi de papers: els del davant al darrere i a l'inrevés. El professor/a ha de cuidar que cap nen/a sigui marginat per a fer parella i que es vagin acceptant mútuament.

Activitat 102

Objectius.

- Fomentar un tractament més democràtic amb els altres.
- Repectar l'opinió de l'altre.
- Consensuar acords.
- Incidir en la creativitat.

Edat.

De nou a catorze anys.

Descripció.

El/la mestre/a ha de fomentar que els/les alumnes portin cançons que els agradi i escoltar-les tots junts. És una forma de compartir amb els altres la música preferida. Es pot aprofitar qualsevol d'aquestes cançons aportades pels infants i fer la següent activitat:

1. Es faran grups de quatre o sis alumnes.
2. Tots/es escoltaran la cançó aportada i que el grup hagi acceptat com agradable (normalment s'escullen els últims èxits comercials).
3. El mestre donarà un full on està escrita una part de la cançó (la tornada i el començament de les estrofes) amb la consigna que hauran d'escriure una lletra totalment diferent inventada per ells.
4. Per ajudar a "quadrar" les frases musicals de la cançó, l'audició s'anirà posant diferents vegades mentre els alumnes pensen i consensuen la lletra.
5. Després cada grup haurà de cantar la seva cançó amb la cançó original de fons.

Variació.

Posar primer la lletra per grups i després buscar-li una melodia coneguda. Aquesta activitat es pot fer individualment a l'aula d'educació especial i els/les nens/es explicaran sempre el que senten i els hi preocupa. És una bona manera de treballar l'estat emocional.

Activitat 103

Objectius.

- Crear sentiments de grup.
- Practicar el torn de paraula.
- Millorar la capacitat d'atenció.
- Fomentar sentiments positius.

Edat.

De sis a dotze anys.

Descripció.

Es tracta de fer el "joc del director":

- Entre tots es pensa una paraula de quatre síl·labes.
- Es divideix la classe en quatre grups.
- Cada grup dirà una síl·laba quan el director ho indiqui (pe exemple: pa-pe-re-ra).
- Primer pot fer de director el/la mestre/a i després ho farà un/a nen/a.

Es tracta de mantenir una pulsació fixa i indicar la síl·laba sense perdre el tempo. Els grups han de parlar just en el moment que el/la directora/a ho indiqui, amb l'ordre que aquest vulgui (per exemple: pa-re-pa-ra-pe-pe-pe-pa-re-re-ra...). Es poden fer variacions de fort-fluix seguint les indicacions del director.

Activitat 104

Objectius.

- Crear sentiments de grup.
- Fomentar la concentració.
- Afavorir el control neuronal.

Edat.

De set a catorze anys.

Material.

- Un instrument de percussió per a cada alumne.

Descripció.

El/les nens/es escolliran un instrument de percussió. El/la professor/a crea un ritme de base senzill que sempre va repetint. Els/les alumnes hauran de buscar entre tots la pulsació. El/la mestre continua tocant i el grup farà la pulsació. També es poden crear dos grups: un toca una pulsació i l'altre el doble de lenta.

Variació 1.

Sobre el ritme base, cada nen/a s'incorpora al ritme quan vol. Primer l'imita i després es pot anar variant i improvisant tots junts.

Variació 2.

Sobre el ritme base, cada alumne s'anirà afegint un a un creant un ritme o simplement afegint un motiu. Després, quan tothom s'ha incorporat, es pot anar improvisant. Es pot fer fort i fluix. És important en aquest exercici anar guardant el torn i incorporar-se per ordre, quan toca.

Activitat 105

Objectius.

- Treballar destreses socials, com ara saludar-se.
- Promoure actituds d'acceptació a tots els companys.
- Afavorir la concentració.

Edat.

De quatre a vuit anys.

Audició.

- "El carrilló de Dunkerque". Dansa popular de Bèlgica.

Descripció.

Caminar a ritme de negres que el/la mestre/a marca amb un pandero. A una senyal rítmica els nens busquen un company per a saludar picant de mans al ritme de negres.

Variació.

Amb la dansa "El carrilló de Dunkerque", es pot fer el mateix caminant al tempo de la dansa, en la primera frase, i picant de mans amb un company en la segona frase musical.

Activitat 106

Objectius.

- Oferir alternatives de relacions personals gratificants.
- Afavorir la integració dels nens més rebutjats al grup.
- Centrar l'atenció sobre la pròpia activitat.

Edat.

De sis a deu anys.

Descripció (LACARCEL, 1995).

Es formen dues fileres enfrontades amb tot el grup i es fan els següents exercicis.

□⇒⇒⇒⇒□

Primer exercici:

- Quatre passos de negra cap endavant.
- Quatre palmades aturats.
- Quatre passos de negra cap endarrere.
- Quatre picades de mans de negra aturats.

Segon exercici:

- Quatre passos de negra cap endavant picant de mans al ritme de negra.
- Quatre passos de negra cap endarrere picant de mans al ritme de negra simultàniament.

Tercer exercici:

- Quatre passos de negra cap endavant.
 - Quatre picades de mans al front amb el company.
 - Quatre passos de negra cap endarrere.
 - Quatre picades de mans aturats a lloc.
-

Activitat 107

Objectius.

- Experimentar el consens.
- Fomentar l'alegria de la trobada de l'altre.
- Afavorir destreses socials, com ara saber esperar el torn de paraula.
- Incidir en la capacitat d'escoltar a l'altre.
- Millorar la discriminació auditiva.

Edat.

De cinc a deu anys.

Material.

- Un instrument de percussió escolar per a cada alumne. Han d'estar representats els tres timbres de metall, fusta i membrana.

Descripció (LACARCEL, 1995).

“Units pel timbre”. Els nens s'agrupen en tres conjunts i es dóna un instrumenta cada grup segons els següents timbres: a) metall. B) fusta. C) membrana.

1. Amb els ulls embenats caminen per tota la classe tractant de localitzar i agrupar-se amb els instruments del seu mateix timbre. Quan es troben es queden tots junts per si algú s'ha despistat. El joc acaba quan tots els grups estan complets.
2. Cada grup s'inventa un obstinat que assajaran junts. A una senyal, cada grup exposa la seva creació als altres, que escoltaran atentament.
3. El grup A planteja una pregunta al grup B i C. Mentre l'executen van caminat fins al lloc on es troben els dos grups. Tornen al seu lloc sense parar de tocar i preguntar. El grup B prepara una resposta. S'apropa al grup A fent-la i tocant els instruments. El mateix farà el grup C.

Els desplaçaments es poden fer en forma de dansa improvisada per donar al joc més força expressiva.

Activitat 108

Objectius.

- Promoure relacions gratificants.
- Augmentar la capacitat d'atenció.
- Afavorir la integració dels alumnes rebutjats.
- Incidir en la memòria.

Audicions.

- Polka.

Descripció (LACARCEL, 1995).

En aquesta activitat es proposa un joc de pregunta-resposta sobre una cançó coneguda. El grup-classe es pot dividir en dos grups situats en files enfrontades i es traça una línia central al terra que limitarà el camp de cada grup:

- Els dos grups canten una estrofa al seu lloc.
- La segona estrofa es dansa desplaçant-se i ballant lliurement fins a les línies, tot i dirigint-se cap a l'altre grup. Es torna al lloc de sortida.
- La tercera estrofa es canta avançant cap a l'altre grup i formant parella amb un/a nen/a del grup contrari. Les parelles s'agafen pel colzes i giren. Es torna al lloc de sortida.

Durant tot el joc els alumnes cantaran una cançó. Es proposa una Polka.

POLKA

Popular

El pa - pá no vol pas que jo ba - lli que jo ba - lli el contra pás

POLKA

El papà no vol pas que jo balli, que jo balli (bis),
 el contrapàs.
 Però si et vols divertir, una polka, una polka (bis),
 balla amb mi.
 Agafats de les mas, fem les passes, fem les passes(bis),
 i el contrapàs.

Activitat 109

Objectius.

- Promocionar l'escolta.
- Mantenir la paraula i aprendre a guardar el torn.
- Incidir sobre el control.
- Oferir alternatives de relacions amb l'altre.

Edat.

de cinc a catorze anys.

Material.

Instrumentes de percussió per a tot el grup.

Descripció.

Tots/es en rodona, amb instruments de percussió. El/la mestre/a tocarà l'objecte sonor lliurement i el/a nen/a del seu costat l'interromprà donant un cop fort. A continuació aquest alumne tocarà fins que l'infant del costat el vulgui interrompre. S'acaba el joc quan tots han tocat per ordre.

Variació,

El mateix joc, però ara qualsevol persona pot interrompre a l'altre quan vulgui, sense tenir el compte el torn de la rodona. S'ha de decidir que quan coincideixin varies persones han de pactar, no verbalment, qui toca i qui roman en silenci. Es tracta de saber cedir la paraula, guardar tornos i escoltar l'altre.

Activitat 110

Objectius.

- Fomentar la cohesió del grup.
- Incidir sobre la capacitat d'atenció.
- Desenvolupar la creativitat.

Edat.

De set a catorze anys.

Material.

- Instruments de percussió per a la meitat del grup i instruments de plaques per a l'altra meitat.

Descripció.

Es dividirà la classe en dos grups: un grup amb instruments de percussió i l'altre amb instruments de placa, als quals prèviament se li hauran tret les notes del Si i el Fa per tal de crear una escala pentatònica. Un/a nen/a farà de director i dirigirà segons vulgui als dos grups, que han de tocar lliurement però quan ho indiqui el director. Aquest marcarà quan han de començar, si ho han de fer fort o fluix, si han de tocar els dos grups junts o separats, etcètera. Els alumnes hauràn d'estar molt atents a les indicacions i se sentiran formant part d'un grup cohesionat. És important mantenir l'escala pentatònica sense Fa ni Si, perquè així qualsevol producció sonora és agradable i bonica.

Activitat 111

Objectius.

- Relacionar-se d'una forma positiva amb els companys.
- Intercanvir activitats amb la resta del grup.
- Fomentar la creativitat.
- Millorar la motricitat fina.
- Augmentar l'atenció.

Edat.

De tres a dotze anys.

Audicions i Material.

- Qualsevol audició que el mestre consideri adequada, amb tal que es combinin els ritmes ràpids amb els lents. Citem com a exemples les músiques de THEODORAKIS i les danses populars gruegues.
- "Cantus". C. DOVER ("Musica para desaparecer por dentro". Volum2).
- Mocadors, teles grosses, diaris, pilotes, cercles, etcètera.

Descripció.

La proposta que segueix a continuació és una sessió d'expressió corporal de relació amb un objecte intermediari. Totes les activitats que es proposen es poden adequar a l'edat dels nens i es pot fer servir qualsevol música com a acompanyament sempre que alternin ritmes ràpids i ritmes lents. L'activitat seguirà els següents passos:

1. Repartir l'objecte: en aquest cas es faran servir diaris i es donarà un diari a cada nen/a.
2. Observació de l'objecte: dialogar sobre com és el diari, quina olor fa, quina forma té, quin tacte té...
3. Moure l'objecte: investigar entre tot el grup diferents maneres de moure el diari, es fan propostes i la resta del grup les imita. El mestre sempre demanarà moltes formes diferents de fer-ho per a promoure el pensament divergent i la creativitat.(moure'l com un ocell, com un avió, ...)
4. L'objecte ens ajuda a moure'ns: proposar entre tots els alumnes diferents maneres de portar el diari (un/a nen/a ho diu i la resta l'imita): al cap, esquena... També es pot proposar diferents maneres d'estar amb l'objecte a terra.
Treure fulls al diari i enviar-les lluny.
Amb els fulls al terra, caminar fort donant patades al diari.
Caminar sense trepitjar els diaris.
Caminar trepitjant els diaris.
Trencar els diaris amb els peus al terra.
Agafar els fulls de diari i fer-los servir com a ventalls.
Els fulls es trenquen amb els dits i es fan tires verticals.
5. L'objecte permet relacionar-se amb els altres: amb les tires un alumne proposa que es pot fer i la resta del grup el representa (per exemple, un plomall, una cua de cavall, un barret de plomes, etcètera). És important que el mestre demani moltes formes i entre tots es col·labori a representar-les.
6. L'objecte permet fer jocs de relació: es fan boles grosses i es juga a llençar-se la pilota entre dos nens, després en grups de tres i finalment de quatre. Tots/es es posen en rodona i es proposa que un nen es col·loqui al mig i la resta del grup li va llençant per sobre els papers. És una forma de sentir-se acollit i acceptat per la resta del grup.
7. Transformar-se en l'objecte: cada membre del grup representa amb el cos que s'ha convertit en un diari.
8. Induir cap a la relaxació i la cooperació: entre tots els membres del grup es recullen tots els fulls del terra i es posen dins de les bosses de deixalles. Un cop s'ha recollit es pot jugar amb les bosses plenes de paper a llençar-les en grups de quatre o sis nens/es. Després es faran servir de coixins per a fer la relaxació final, que pot ser o bé tots drets en rodona agafats pels colzes i balancejant-se. Es pot fer servir qualsevol audició de relaxació o bé el "Cantus".

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

L. AMARO MEDINA, *Las propiedades terapéuticas y educativas de la música*, Barcelona, AHAMA, 1993.

T. FELIU, i altres, *Música, 1º de Primària, Baobab*, Barcelona, Teide, 1999.

J. LACARCEL MORENO, *Musicoterapia en educación especial*, Murcia, Ediciones de la Universidad de Murcia, 1995.

P. LAGO, F. MELGUIZO i J.A. RÍOS, *Música y salud: introducción a la Musicoterapia*, Madrid, UNED, 2001.

N. TRIAS, *Jocs rítmics, 2*, Barcelona, Edicions Pilar Llongueres, 1993.

R. VALÉE, *Begasiegement, inhibition, musicotherapie, du non-verbal au verbal*, Bordeaux, Atelier de Musicothérapie de Bordeaux, Ed. du Non Verbal, 1985.

J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*, Barcelona, Científico- Médica, 1979.

6. PROMOURE EL BENESTAR.

✓ Moltes vegades, els/les nens/es no disposen d'un espai on poder abocar els seus sentiments negatius perquè la família, per diferents motius, no pot recollir el malestar psicològic. En la societat actual l'escola hauria d'anar complint aquesta funció en benefici del alumnes, malgrat que la situació ideal seria que l'individu pogués tenir aquest espai amb la seva família.

✓ En aquest apartat s'inclouen totes aquelles activitats dirigides a disminuir l'ansietat, promocionar conductes de descàrrega davant la ràbia continguda i manejar l'estrès.

Activitat 112

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Estimular la ment i el cos.
- Afavorir canvis en la tensió muscular.
- Objectiu intel.lectual: millorar la dicció.

Edat.

Activitat recomanada per a totes les edats.

Descripció (CAMPBELL, 2001).

Les activitats d'entonació i vocalització són molt estimulants o sedants. Encara que sembli perdre el temps, en realitat es guanya, perquè amb dos o tres minuts els alumnes adopten l'estat que sigui necessari per a les diferents tasques del dia.

Es pot dedicar un dia a cada vocal, segons els objectius que es proposi l'animador. Amb la mandíbula relaxada es demana als alumnes que pronuncin la vocal *aaa*, no cal cantar ;senzillament s'ha de respirar suaument mentre es pronuncia el so. Es farà durant dos o tres minuts i després la sensació serà la de relax amb respiracions molt més llargues. Un altre dia el so que es pot fer és el de la *iii* en nota aguda, que estimularà el cervell i activarà el cos. La vocal *ooo* es pot emetre mentre es demana als infants que es posin la mà al coll, o a la galta, o al pit... per notar com el so fa vibrar la majoria de les parts superiors del cos .Després de cinc minuts es notaran canvis en la temperatura corporal, la tensió muscular i el ritme respiratori. Un altre dia es pot experimentar amb els sons de les vocals pujant i baixant molt lentament. Mentre es va fent s'exploren les diferents zones del crani, el coll i el pit i s'observa amb quines vocals se sent més la vibració.

Activitat 113

Objectius.

- Fomentar la descàrrega de tensions emocionals.
- Induir a la improvisació .
- Treballar la creativitat.

Edat.

De sis a dotze anys.

Material.

Instrumentes de plaques (metal·lòfons, xilofons...).

Descripció (LÓPEZ, 1983).

En aquesta activitat el/la mestre/a oferirà com a objecte intermediari els instruments de placa, als quals se'ls traurà les notes Fa i Si per crear una escala pentatònica que sempre sonarà agradablement. Al nen/a se li proposen els següents exercicis:

- Improvisar seguint l'escala ascendent.
- Improvisar seguint l'escala descendent.
- Colpejar alternativament amb cada mà en cadascuna de les notes: primer ascendent i després descendent.
- Es dóna un obstinat rítmic i l'alumne fa la improvisació melòdica.
- El/la nen/a improvisa tant el ritme com la melodia.

Aquests exercicis agraden molt als nens i els omplen d'alegria perquè sempre es toca alguna cosa agradable.

Activitat 114

Objectius.

- Promoure actituds de descàrrega motriu.
- Gaudir del cant i el joc en grup.

Edat.

De sis a dotze anys.

Descripció (LÓPEZ,1983).

Tota la classe pot cantar el "Yupi-ya". Les "x" es substituiran pels cops respectius. Picar de mans a la primera estrofa, pitos a la segona, genolls a la tercera i cops de peus a la quarta. En el Yupi-ya es van acumulant tots els cops de mans, pitos, genolls i peus.

YUPI-YA

Popular americana.

Yu-pi ya ya yu-pi yu-pi ah yu-pi - ya ya yu-pi yu-pi ah

ah yu-pi - ya ya yu-pi ya ya yu-pi yu-pi ya ya yu-pi yu-pi ah

Si tu piques amb les mans fas així si tu piques amb les mans fas així

si tu piques amb les mans si tu piques amb les mans si tu piques amb les mans fas així

YUPI-YA

Yupi-ya ya , yupi, yupi ah
yupi-ya ya ,yupi, yupi ah
yupi, ya ya ,yupi, ya ya
yupi, yupi ya ya
yupi yupi ah.

Si tu piques amb les mans fas així XX
si tu piques amb les mans fas així XX
si tu piques amb les mans , si tu piques amb les mans ,
si tu piques amb les mans fas així XX.

Yupi-ya , yui, yupi ah....

Si tu piques amb els dits fas així XX....
Si tu piques amb els genolls fas així XX...
Si tu piques amb els peus XX...

Activitat 115

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Treballar la consciència corporal.

Edat.

de quatre a dotze anys.

Audicions.

- "Parsifal". Preludi. WAGNER.
- "Flautes Precolombines". (Cerros Saltenos). A.M. GARCIA.

Descripció (VALLÉE, 1985).

Es pot començar la relaxació sentats a la cadira, respirant amb el nas i pressionant l'orifici dret, després l'esquerre, espirar amb l'orifici dret i continuar així. Aquests exercicis faciliten una major utilització de la musculatura abdominal (la panxa s'infla quan s'inspira i es desinfla a l'espirar). Després es faran inspiracions pel nas i aspiracions per la boca, a un ritme ràpid, després inspiracions curtes amb espiracions lentes. Finalment es bufarà .

Activitat 116

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Treballar la consciència corporal.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audicions.

- "Canon a tres veus" sobre una base obstinada en re major. PACHEBEL.
- "Claro de luna". Sonata per a piano. BEETHOVEN.
- "Adagio en sol menor". ALBINONI.

Descripció (VALLÉE, 1985).

Es pot aconseguir una relaxació muscular estant empeus i fent els següents exercicis:

- Relaxar els braços i les mans al llarg del cos.
- Moure els braços i les mans com per a expulsar les mans i els dits
- Aixecar la cama dreta i fer-la de la mateixa manera, després l'esquerra
- Relaxar els múscles del coll, el cap el més endavant possible,
- Fer rotacions amb el cap

- Fer moviments de braços en extensió vertical i els peus col.locats sobre les puntes tornar
 - Es retorna lentament a la posició inicial i sentim com es relaxan els muscles.
-

Activitat 117

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Treballar la consciència corporal.
- Estirar la cavitat toràcica.
-

Edat.

De sis a dotze anys.

Audicions:

- Les mateixes de l'exercici anterior, a més de "La creació del món, la mort del llop". PAPATHANOSSIOU; i "Raga hindú". MALKUN IMRAT KHAN.

Descripció (VALLÉE, 1985).

Es proposa un senzill exercici de relaxació consistent en:

- Tots/es drets amb els braços i mans al llarg del cos.
- A la inspiració, la palma de les mans cap al cel, aixecar els braços lentament per sobre del cap.
- Quan s'acabi la inspiració, els braços formen una corona sobre el cap, els dits estan entrelaçats, retenir un instant la respiració.
- Tornar les palmes cap a dalt i, en aexpiració, empènyer lentament amb les mans i estirar el cos al màxim.
- A l'axpirar, baixar els peus en el terra i les mans a sobre el cap.
- Retenir un instant la respiració i tornar les palmes cap al cap.
- A l'inspirar, deixar els dits i baixar els braços lateralment per a tornar a la posició de sortida.

Els exercicis de relaxació demanen unes músiques de tempo lent.

Activitat 118

Objectius.

- Prendre consciència de l'esquema corporal.
- Induir a la relaxació.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audicions.

- "Concert de clarinet en Do Major". Adagio. MOZART.
- "Les nits de Harlem". Tema principal del film. HAYES
- "The private music of". S. CIANI. ("Las nuevas músicas". Ediciones del Prado).

Descripció.

El/la mestre/a anirà repassant les diferents articulacions del cos. Els alumnes estaran drets amb els peus una mica oberts, fent una línia recta sobre els malucs i ben recolzats a terra:

- Moure el coll a un costat i a l'altre, endavant i endarrere, fent girs cap a la dreta i cap a l'esquerre.
- Els/les nens/es s'han d'imaginar que tenen un guix al nas i escriuran "8" a l'espai com si fos una pissarra.
- Les espatlles es mobilitzaran endavant i endarrere, amunt aguantant la posició i avall de cop. Girar els braços en totes les direccions.
- Els colzes es mouran amunt i avall i girant en totes les direccions.
- Els canyells es mouran girant en totes direccions, posant les palmes de les mans amunt i avall. Explorar tots els moviments de les mans.
- Explorar la cintura amb tots els moviments possibles.
- Moure els malucs endavant, endarrere, un costat i l'altre costat. Fer "8" amb els malucs.
- Pujar i baixar les cames, cap endavant i endarrere. Explorar els moviments.
- Moure els genolls en totes les direccions possibles.
- Explorar els moviments dels talons en totes les direccions possibles.

Variació 1.

Amb música més ràpida es poden fer els mateixos exercicis (música pop, rock, etcètera). Conseqüentment s'augmentarà la pulsació.

Variació.

Un cop acabat el treball de les articulacions es poden fer moviments al ritme de la música ràpida tocant els genolls amb els colzes, fer palmades, aixecar les cames...

Activitat 119

Objectius.

- Fomentar la consciència corporal.
- Induir a la relaxació.
- Promoure l'atenció.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audicions.

- "Sonata per a piano en la major". Alla turca- allegretto. MOZART.

Descripció (VALLÉE, 1985).

Es poden donar als nens/es les següents consignes:

- Palpar amb les diferents parts del cos diferents superfícies de l'aula.
 - Moviments circulars utilitzant el major número possible de parts del cos.
 - Explorar el propi cos amb les mans.
 - Posar els dits sobre les orelles i escoltar el so interior.
 - Moure la llengua en tots els sentits (interior/exterior).
 - Desplaçar-se tapant-se una orella.
 - Caminar contra un vent violent, sobre la sorra calenta, els peus a l'aigua.
 - Fer un cercle amb la mà dreta i una creu simultàniament amb la mà esquerra.
 - Amassar amb el peu.
 - Amb els peus nus, donar-se massatges als peus amb una pilota petita.
-

Activitat 120

Objectius.

- Alliberar la inhibició.
- Promoure sentiments de seguretat.
- Incidir sobre l'angoixa.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audició.

- "Concert per a mandolina". Allegro. VIVALDI.

Descripció (VALLÉE, 1985).

En aquesta activitat es tracta d'alliberar elements d'expressió diferents a la paraula, sobretot per aquells nens que presenten uns nivells d'angoixa o inhibició que els impedeix la participació a l'aula (no aixequen mai la mà per a demanar la paraula) i caldria ajudar-los a sortir de la seva dificultat per ells mateixos. El/la mestre/a donarà les següents consignes: "intentarem fer l'experiència de conèixer el que ja creiem conèixer. Agafem la nostra mà, la mirme per un costat, per un altre costat, la separem al màxim, l'obrim i la tanquem al màxim, ràpidament i lentament, sentim la seva olor, juguem amb els dits, fem el mateix amb l'altra.... Ara direm únicament amb la nostra mà bon dia, stop, vine, xsss, expressem que estem darrere d'una porta, felicitem un amic, estem nerviosos, acarorem el gos..."

Activitat 121

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Proporcionar benestar i recolliment en un mateix.

Edat.

De vuit a catorze anys.

Audició.

- "Gandhi". Tema central de la pel·lícula. SHANKAR FENTON.

Descripció.

Durant aquesta activitat s'intentarà crear un ambient una mica fosc a la classe. El professor/a els donarà les següents consignes:

- Seieu a la cadira amb l'esquena ben recolzada al seu respall.
- Tanqueu els ulls.
- Agafeu aire pel nas i treieu-lo per la boca a poc a poc.

Seguidament el/la mestre/a posarà la música proposada i els nens l'hauran d'escoltar i amb la boca tancada seguiran la melodia, tot respirant profundament. Al final es farà silenci i s'escoltarà l'acabament del tema central.

Activitat 122

Objectius.

- Fomentar l'expressió no verbal.
- Afavorir la comunicació i expressió amb un objecte intermediari.
- Educar el goig estètic per la música.

Edat.

De vuit a catorze anys.

Audicions i Material.

- "Concert de clarinet en do major". Adagio. MOZART.
- Una pilota per a cada alumne.

Descripció.

Cada nen/a té una pilota i el/la mestre/a donarà les següents consignes:

- Observar la pilota i pensar maneres diferents d'agafar-la.
 - Relliscar la pilota pels diferents llocs del nostre cos.
 - Experimentar amb la pilota al terra i diferents formes de relliscar sobre el cos.
 - Expressar amb la pilota i amb el nostre cos diferents maneres de comunicar les sensacions i sentiments que sugereix la música.
-

Activitat 123

Objectius.

- Afavorir el moviment ràpid com a descàrrega motriu.
- Coordinar els moviments de mans amb una pulsació ràpida.

- Posar en contacte els nens amb màquines i artefactes propis de la nostra cultura.
- Educar en el goig estètic per la música.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audició.

- "La màquina d'escriure". L. ANDERSON.

Descripció.

Pocs nens poden haver vist funcionar una màquina d'escriure. Aquesta activitat pot ser una excusa per a parlar sobre l'avenç tecnològic. Es posaran tots els nens en rodona i s'escoltarà una vegada l'audició proposada i a continuació el mestre preguntarà si els ha agradat l'audició, quins instruments han escoltat i si han sentit alguna cosa que no fos un instrument musical. Es torna a posar el mateix fragment i tots els nens drets imitaran amb les mans i el ritme que estan escrivint amb una màquina d'escriure. La tercera vegada que es posi l'audició es faran dos grups i mentre un grup corre al ritme de la màquina d'escriure l'altre el seguirà només amb les mans. La següent vegada s'intercanvien els grups. Finalment es torna a posar la música i tot el grup pot expressar-se lliurement al ritme de l'audició. S'anima els alumnes a jugar per parelles, per grups de quatre, etcètera, per a fomentar la trobada.

Activitat 124

Objectius.

- Promoure la descàrrega motriu.
- Fomentar l'atenció.
- Incidir sobre la capacitat de reacció neuronal.

Edat.

De tres a vuit anys.

Material.

Un pandero.

Descripció (LAGO, 2001).

1. Els nens/es caminen a ritme de negres (ritme normal de caminar) i quan el/la mestre/a diu "hop" donen una palmada sense interrompre la marxa. Es pot canviar la paraula "hop" per un cop, una palmada, un crit, un cop al terra amb el peu, etcètera.
2. Caminar a ritme de negres i quan es diu "hop" es va doble de lent (a ritme de blanques). Quan es diu "hep" es fa doble de ràpid (córrer) i quan es diu "hop" es fa doble de lent.
3. El/la mestre/a amb un pandero tocarà ritme de caminar (negres), ritme de galop (corxera amb punt semicorxera), o caminar lentament (ritme de blanques). Quan es toquen blanques es rodola pel terra.

Activitat 125

Objectius.

- Fomentar l'atutocontrol físic.
- Induir a la relaxació.
- Incidir sobre la capacitat d'escolta.

Edat.

De tres a dotze anys.

Descripció.

“Ecoltar el silenci”. En la societat sorollosa que vivim es fa imprescindible, tant pels adults com pels nens i adolescents, aprendre a escoltar el silenci, aturar-se i asserenar-se. Sense la capacitat d'escolta i d'atenció és molt difícil de conduir a terme un bon procés d'aprenentatge. Escoltar el silenci és una forma d'escoltar el nostre voltant escoltar els companys i escoltar-nos a nosaltres mateixos. Cal fomentar moments de silenci i recolliment per trobar la tranquil·litat. Per fer aquesta activitat és b0 estar en un ambient una mica fosc i que el mestre animi els nens a seure amb l'esquena ben recolzada al respall, tancar els ulls i escoltar. Després tots els alumnes poden posar en comú el que han sentit, i entre tots es fa una llista de sons. És un exercici que es recomana fer després d'una activitat moguda en la que hi hagi hagut molt de soroll, ajuda a calmar i a estar actius en l'escolta. També caldria repetir-la freqüentment a l'aula per tal d' anar creant hàbit. El temps de silenci pot variar entre un i tres minuts segons l'edat dels nens.

Activitat 126

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Educar en el goig estètic de la música.
- Utilitzar el cos per a expressar-se.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audició.

- *"El matí" de "Peer Gynt". E. GRIEG.*

Descripció (POCH, 1999).

Es tracta d'imitar la sortida del sol, el començament del dia. Els/les nens/es estaran sentats en rodona, es parla de la sortida del sol i si algú/na l'ha vist. Després se'ls proposa representar-la. El /la mestre/a suggereix que cadascú representarà el sol i que els seus braços seran els raigs. La posició de sortida és amb la barbata sobre els genolls, amb els braços estesos a cada costat del cos i les mans tocant el terra. Quan

sona la música un braç comença a aixecar-se molt lentament del terra cap al centre de la rodona. A continuació l'altre braç evoluciona de la mateixa manera. Després es torna a fer el mateix amb el primer braç, però aquesta vegada s'ha de moure cada vegada més alt, i es repeteix l'operació amb l'altre. Seguidament es mouran els dos braços a la vegada fins a arribar a l'alçada màxima, procurant que coincideixi amb el clímax de la música. En els darrers compassos els alumnes es posaran drets unint les seves mans amb les dels companys. Es finalitza tots en rodona i agafats de les mans.

Activitat 127

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Fomentar l'atenció sostinguda.
- Buscar la bellesa del moviment.
- Educar en el goig estètic de la música.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audicions.

- "Canon". PACHEBEL.
- "Adagio". ALBINONI.

Descripció.

1. Tots els nens sentats a la cadira. Escoltar amb atenció l'audició i buscar el baix continu que es marcaran amb percussions fluixes als genolls.
2. Un cop tots els nens hagin agafat el tempo agafat, el/la mestre/a farà parar l'atenció a la melodia del violí principal i marcarà les frases musicals que venen donades en forma de pregunta resposta. El/la professor/a farà uns moviments amb els braços, durant la frase de pregunta musical, que els alumnes imitaran en la resposta musical.
3. La tercera vegada que s'escolta l'audició els infants es posaran drets i es faran dos grups:
 - un grup caminarà lentament el baix continu.
 - l'altre grup es posarà per parelles, encarats uns enfront dels altres. Un membre de la parella farà uns moviments durant la frase de pregunta i el/la company/a l'imitarà durant la frase de resposta musical. Probablement el/la mestre/a haurà d'ajudar la primera vegada indicant les frases musicals.
4. Es canvien els papers en les parelles. Aquesta vegada el/la professor/a no indicarà, si és possible, les frases musicals per obligar a una major concentració.
5. Els/les nens/es que caminen el baix continu passen a fer parelles i a la inversa.
6. Es tornen a intercanviar les parelles.

En aquesta activitat cal que el/la mestre/a indiqui sempre que es buscarà la bellesa amb el cos i que qualsevol expressió és bona. No es corregiran postures, totes s'acceptaran com a bones. També és important ajudar en el frasseig musical, per donar seguretat als infants. Caminar i prendre consciència del baix continu és molt important perquè aquest ritme relaxa i tranquil·litza, perquè acomoda el batec del cor dels nens/es a un ritme pausat.

Activitat 128

Objectius.

- Promoure actituds de descàrrega motriu.
- Educar en la sensibilitat estètica.
- Fomentar l'atenció.

Edat.

De vuit a catorze anys.

Audició.

- "Els set magnífics". Tema central de la pel·lícula. BERNSTEIN.

Descripció.

El grup pica amb les mans el ritme de l'obstinat principal de la música que es recomana. La segona vegada que se senti l'audició els /les alumnes escriuran en un foli els sentiments i les imatges que els evoca la música i després es posaran en comú. La tercera vegada es faran dos grups:

- el nens, cada vegada que se escolti l'obstinat principal, picaran amb els talons i faran com si fossin cowboys que cavalquen.
- les nenes es mouran lliurement amb mocadors, cada vegada que sentin la melodia dels violins.

Les músiques de temes de pel·lícules tenen gran poder d'evocació i són molt interessants per fomentar la creativitat i els sentiments.

Activitat 129

Objectius.

- Promoure exercicis de descàrrega motriu.
- Incidir sobre la contralateralitat per assegurar una bona maduració motriu.
- Educar en el goig estètic de la música.

Edat.

De cinc a vuit anys.

Audicions.

- "El coronel Bogey". Tema central de "El pont sobre el riu Kwai". ALFORD.

Descripció.

El/la mestre/a diu als nens/es que són soldats i caminaran donant cops forts amb els talons i fent molt de soroll. Aquest és un bon exercici de descàrrega. Les mans es mouran en contralateralitat, és a dir, quan s'avança el peu dret s'adelanta el braç esquerre i a l'inversa. La segona vegada que s'escolti l'audició els nens es poden

col·locar en dos grups, un davant de l'altre, i caminar fins a trobar-se. La tercera vegada es pot caminar fent cargols i la quarta poden anar per parelles, etcètera. Es tracta de dur a terme un exercici que es repeteixi molt sovint i obligui els alumnes a moure's en contralateralitat. Es recomana, durant l'edat de cinc a set anys, repetir molt sovint la marxa de la contralateralitat per tal que l'infant pugui interioritzar-la com un mecanisme automàtic. Quan es domina la marxa cap endavant s'ha d'introduir la marxa enrera. L'últim pas és ambdues marxes.

Activitat 130

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Investigar sobre la pròpia veu.
- Crear vincles.

Edat.

De vuit a dotze anys.

Descripció.

Els/les nens/es es col·locaran per parelles un davant de l'altre. Un/a nen/a ha de dir una melodia amb (na...mmmm....ne..... etcètera) i el seu company li posa les mans al coll i va sentint la vibració. Els nens que cantin han de fer-ho d'acord amb les melodies que indiqui el professor. Després se'ls pot deixar sols improvisant. L'altre membre de la parella amb les mans anirà sentint la vibració i després s'intercanviaran les parelles. Aquesta forma de sentir la vibració de la veu humana té un efecte altament relaxant i pot ajudar a crear moments de calma a la classe.

Activitat 131

Objectius.

- Fomentar actituds de descàrrega.
- Afavorir el benestar emocional.
- Evitar el retraïment.
- Promoure l'alegria de viure.
- Incidir en l'acceptació dels altres.

Edat.

De sis a catorze anys.

Audicions.

-Qualsevol cançó pop o rock aportada pels alumnes.

Descripció.

Es dos grups encarats els uns amb els altres. Es posarà una cançó de ritme ràpid (pot ser un rock, aleshores el mestre anuncia "anem a cantar un rock and roll"). Tothom del grup canta la cançó. Quan només soni la música els/les alumnes ballaran lliurement per parelles, per tornar al lloc un cop torni a sentir-se la melodia cantada. Si els/les nens/es no se saben la lletra la poden tenir escrita o bé posar-la a la pissarra per a poder cantar-la tots/es junts/es. Es tracta d'animar a cantar fort i a ballar sense vergonya. És un exercici per a promoure l'alegria de viure i evitar el retraïment.

Variació.

Cada vegada que s'hagi de ballar sense cantar es dóna la consigna de canviar de parella.

Activitat 132

Objectius.

- Induir a la relaxació.
- Fixar l'atenció en el propi cos.
- Promoure la concentració.

Edat.

De sis a dotze anys.

Audició.

- "Gymnopidies II". E. SATIE.

Descripció.

L'activitat que es proposa es realitza amb l'audició "Gymnopidies II". Aquesta paraula no existeix al diccionari i fou inventada pel compositor. E. Satie buscava que l'oïent pensés que estava estudiant els sons des de perspectives diferents, de la mateixa forma que es gira a l'entorn d'una estàtua o com s'observen les diferents dimensions d'una pintura cubista. La composició presenta unes connotacions que inviten a la relaxació i a la pau interior i es pot fer servir per la relaxació tant física com psíquica. És una música adequada per a acompanyar la tècnica de relaxació de Jacobson. Es poden fer els següents passos:

1. Alumnes estirats al terra, ulls tancats i braços al costat del cos, o bé sobre la panxa. (Es recomana enfosquir una mica la sala).
2. Es demana als nens que facin tres respiracions lentes agafant l'aire pel nas i treient-lo per la boca. S'ha d'observar com s'infla i desinfla la panxa, com si fos un globus.
3. Fixar l'atenció en una cama i amb la punta del peu estirada, com si volgués tocar al terra, tensar al màxim durant uns quants segons. Després deixar de fer força de cop. El primer dia només es farà amb un braç i després s'afegirà l'altre, espatlles i part superior de l'esquena. Es comença amb el braç i la mà esquerra, després la mà i el braç dret i finalment els dos junts. Després s'afegiran els múscles de les cames, pelvis i malucs. A continuació els múscles del tòrax. A continuació els múscles de la cara i finalment es fa un treball de fonació amb la veu. Es recomana afegir una part nova del cos cada dia.

4. Tornar a prendre consciència de la respiració i fixar-se en aquesta com un globus que s'infla i desinfla.
6. Mica en mica fer petits moviments de peus, de mans, estirar els braços, badallar..., i finalment obrir els ulls.

Variació.

Es poden fer també moviments d'expressió corporal amb les mans. Sentats a la cadira es poden moure les mans com a papallones que volen lentament i es posen en diferents llocs (les flors, canvia el seu vol, la seva posició, en els núvols, floten al cel, tenen forma de...).

Activitat 133

Objectius.

- Afavorir la descàrrega motriu.
- Fomentar relacions gratificants.
- Educar en la sensibilitat estètica.

Edat.

De deu a dotze anys.

Audició.

Qualsevol música de rock o pop de tempo ràpid aportada pels alumnes.

Descripció.

Amb ritme de música rock amb un tempo ràpid els alumnes fan els següents exercicis:

- Caminem el ritme de la música, al voltant d'una rodona.
- Es dobla el tempo en el caminar i es va més ràpid.
- Cada quatre pulsacions es fa una picada de mans.
- El terapeuta es posa al cap de la fila i va fent cargols, línies i passant les línies creuant-se (es poden fer tot tipus de figures) sense deixar de córrer la pulsació i fer una picada de mans cada quatre.

Es proposa que es faci servir música que agradi al grup classe.

Activitat 134

Objectius.

- Induir a la seguretat personal.
- Estructurar el temps personal .
- Fomentar la concentració.
- Afavorir la tensió i la distensió.

Edat.

De quatre a dotze anys.

Audicions:

- "El borinot". RIMSKY-KORSAKOV.
- "Doudlebska polka". Dansa popular d'Àustria.

Descripció.

El/la mestre/a posarà "El borinot" i dirà als alumnes que caminin de puntetes mentre soni i que s'aturin quan no se senti la música. Per fer aquest exercici els alumnes han de controlar-se molt i estar molt atents perquè no se sap quan l'audició s'atura i quan continua, es manté continuament la tensió.

Amb l'audició d'una dansa popular com la de "Doudlebska polka" es demana als alumnes que caminin amb la pulsació de l'audició. El/la professor/a aturarà la música quan ho consideri convenient i els /les nens/es hauran de caminar o aturar-se segons soni o no la música. La segona vegada que es posa l'audició es donarà la següent consigna: "Us atureu quan canviï la frase musical i caminareu quan torni a començar una altra frase musical". L'esquema de frasseig d'aquesta audició és la següent:

A A' B C A A' B C A A' B C A A' B C A A' B C

La tercera vegada es donarà la següent consigna: "Quan comenci una frase en la que soni un clarinet us aturareu, i quan acabi continuareu caminant".

La quarta vegada es pot complicar la consigna "Caminareu quan soni la frase musical on sona el clarinet i a la frase musical que sona la flauta".

Amb aquest exercici s'ofereix als la possibilitat d'adquirir estructura temporal i s'afavoreix que tinguin major seguretat i que es trobin més distesos. Els dos primers exercicis són aptes per als nens de quatre a vuit anys. A partir de nou anys es pot fer l'activitat completa.

Activitat 135

Objectius.

- Augmentar el benestar social i personal.
- Desbloqueig motor.
- Fomentar accions de descàrrega.
- Afavorir l'autocontrol.

Edat.

Activitat recomanada per a totes les edats.

Material.

Instrumentes de petita percussió per a cada alumne.

Descripció (VERDEAU-PAILLES, 1979).

Es tracta d'incorporar els instruments de petita percussió de fusta (claus, caixes, castanyoles) al treball rítmic per a fer-los servir de suport i ajudar l'arribada de la melodia. Amb els instruments s'acompanyaran els exercicis núm. 3, 4 i 5 (autoestima) i núm. 18 i 19 (empatia). Es reemplaça el treball corporal per l'instrumental. Es faran els exercicis d'imitació, de preguntes-respostes, d'improvisacions individuals i canon rítmic amb els instruments de percussió. Per a fomentar accions de descàrrega cada exercici es pot fer acabar amb Codes, és a dir, que tots els alumnes toquin molt fort els instruments durant un cert temps fins que el mestre assenyala el final. Aquesta tècnica agrada molt als infants i els permet descarregar molta energia negativa i ràbia continguda

Activitat 136

Objectius.

- Aprendre a gestionar, d'una forma autonòma, els moments que el/la nen/a se senti sobreestimat/da o nerviós/a.
- Ajudar a organitzar l'espai i el temps en el món que li envolta a l'alumne.
- Afavorir sentiments de seguretat.

Edat.

De tres a dotze anys.

Material.

- Instruments de membrana (panderos, panderetes, timbals, bongós...).
- Qualsevol música ètnica. D. CAMPBELL recomanda el CD "La canción de la tierra. Música de los cinco continentes" (Warner Music 7559-79398-2, 1995).

Descripció (CAMPBELL, 2001).

Tocar timbals i instruments de membrana d'una forma lliure o bé seguint un ritme donat en una audició per alliberar estrès. Es recomana començar amb ritmes ràpids i forts per anar reconduïnt-los cap a ritmes més lents i suaus. L'activitat no hauria de durar més de set o vuit minuts.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

D. CAMPBELL, *El efecto Mozart para niños*, Barcelona, Urano, 2001.

V. CASAPRIMA i altres, *El desarrollo de la lateralidad infantil, niño diestro, niño zurdo*, Barcelona, Instituto médico del desarrollo infantil, 1996.

P. LAGO, F. MELGUIZO i J.A. RÍOS, *Música y salud: introducción a la Musicoterapia*, Madrid, UNED, 2001.

M. LOPEZ i altres, *Técnicas de Musicoterapia aplicadas al deficiente mental*, Córdoba, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba y Monte de Piedad y Caja de Ahorros de Córdoba, 1983.

S. POCH, *Compendio de Musicoterapia*, 2 vols, Barcelona, Herder, "Biblioteca de Psicología. Textos Universitarios", 1999.

R. VALLÉE, *Begasiegement, inhibition, musicotherapie, du non-verbal au verbal*, Bordeaux, Atelier de musicothérapie de Bordeaux, Ed. du Non Verbal, 1985.

J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatria*, Barcelona, Científico- Médica, 1979.

BIBLIOGRAFIA.

- L. AMARO MEDINA, *Las propiedades terapéuticas y educativas de la música*, Barcelona, AHAMA, 1993.
- E. BARNIOL, "Pensamiento pedagógico y acción educativa de Zoltán Kodály", *Revista Música y educación*, 1998.
- J. BEAULIEU, *Música, sonido y curación*, Barcelona, Ediciones Indigo, 1994.
- L. BENCE i M. MÉREAUX, *Guía muy práctica de musicoterapia*, México, Gedisa, 1998.
- R. O. BENENZON, *Musicoterapia y educación*, Buenos Aires, Paidós, 1971.
- R. O. BENENZON, *Manual de musicoterapia*, Barcelona, Paidós, 1981.
- R. O. BENENZON, V. HERNSY DE GAINZA i G. WAGNER, *Sonido, comunicación y terapia*, Salamanca, Amarú Ediciones, "Colección música, arte y proceso", 1997.
- R. O. BENENZON i altres, *La nueva musicoterapia*, Buenos Aires, Lumen, 1998.
- G. BÉRARD, *Audición igual a comportamiento*, Sainte.Ruffine (França), Maisonneuve, 1982.
- A. BERMELL, "La música y la danza como tratamiento en los trastornos neurológicos", *Música, terapia y educación*, 17 (Bilbao, 1996), p. 73-84.
- M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de musicoterapia*, Madrid, Ediciones Morata, "Colección psicología", 2000.
- A. BLAY, *Tensión, miedo y liberación interior*, Tortosa, Cym, 1972.
- A. BLAY, *Personalidad y niveles superiores de conciencia*, Barcelona, Indigo, 1991.
- H. BONNY i L.M. SAVAR, *La música y su mente*, Madrid, Edaf, 1994.
- K. BRUSCIA, *Definiendo musicoterapia*, Salamanca, Amarú Ediciones, "Colección música arte y proceso", 1997.
- K. BRUSCIA, *Modelos de improvisación en musicoterapia*, Vitoria, Agruparte, "Colección música, arte y proceso", 1999.
- I. BUSTOS, *Discriminación auditiva y Logopedia. Manual de ejercicios de recuperación*, Madrid, Cepe, 1979.
- J. B. CALVO, "Fundamentos anatómico-fisiológicos. Anatomía y fisiología de la fonación", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 80-90.
- J. R. CAUTELA i J. GROUDEN. *Técnicas de relajación*, Barcelona, Martínez Roca, 1985.

- D. CAMPBELL, *El efecto Mozart para niños*, Barcelona, Urano, 2001.
- A. CARPENA, *Educació sòciomocional a primària*, Vic, Eumo Editorial, 2001.
- J. CASAPRIMAS i altres, *El desarrollo de la lateralidad infantil, niño diestro-niño zurdo*, Barcelona, Instituto Médico del Desarrollo Infantil, 1996.
- J. CHAPUIS, *Contribution de la musique a l'éducation, la reeducation et la tehrapie*, Fribourg, Editions Pro-musica, 1984.
- M. CHICHÓN i altres, *Música y salud: introducción a la musicoterapia*, II, Madrid, UNED, 1999.
- J. CHOQUE, *Yoga y expresión corporal para niños y adolescentes*, Barcelona, Paidós, 1990.
- E. J. DALCROZE, *Ritmo , música y educación*, Nova York, G.P. Putman's sons, 1921
- W. B. DAVIS, K.E. GFELLER i M. H. THAUT, *Introducción a la musicoterapia. Teoría y práctica*, Barcelona, Editorial Boileau, 2000.
- P. DEL CAMPO i altres, *La música como proceso humano*, Salamanca, Amarú Ediciones, "Colección música, arte y proceso", 1997.
- P. DEL CAMPO, "Música y sonido: resonadores del proceso creativo y terapéutico", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 301-305.
- V. DEL RÍO, *Seis niños autistas y yo*. Madrid, Mandala Ediciones, 1997.
- E. M. DEMARCHI i I. M. FIORE DE CEDRO, *Expresión corporal*, Buenos Aires, Kapesluz, 1973.
- O. DEWHURST-MADDOCK, *El libro de la terapia del sonido*, Madrid, Edaf, 1993.
- M. DIAZ i A.L. FREGA, *La creatividad como transversalidad al proceso de educación musical*, Vitoria, Agruparte, 1998.
- G. DUCOURNEAU, *Musicoterapia, La comunicación musical: su función y sus métodos en terapia y reeducación*, Madrid, Edaf, 1988.
- D. DOUGLAS, *Accent on rhythm, music activites for the ages*, Saint Louis, MMB Musyc, 1981.
- ERSEZÉBET SZONYI, *La educación musical en Hungría a través del método Kodály*, Budapest, Corvina, 1976.
- T. FELIU i altres, *Música, 1º de Primària*, Barcelona, Teide, "Baobab", 1999.
- K. D. FERRARI, "Musicoterapia en niños con problemas sociales", *Música, terapia y educación*, 16 (Bilbao, 1995), p. 9-15.
- S. FREUD, *Introducció a la psicoanàlisi*, Barcelona, Edicions 62, 1986. 2 vols.
- M. FUX, *Primer encuentro con la danzaterapia*, Barcelona, Paidós, 1982.

- M. FUX, *La formación del danzaterapeuta*, Gedisa, 1989.
- M. FUX, *Danza, experiencia de vida*, Barcelona, Paidós, SAICF, 1992.
- E. GARCÍA-ALBEA RISTOL, "Fundamentos neurológicos. La neurología de la música", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 90-96.
- K. E. GFELLER, "La música como fenómeno humano y terapéutico", dins W. B. DAVIS, K. E. GFELLER i M. H. THAUT, *Introducción a la Musicoterapia*, Barcelona, Boileau, 2000.
- D. GOLEMAN, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996.
- K. HARRISON, J. LAYTON i M. MORRIS, *Dance and movement*, Great Britain Scholastic Publications Ltd, 1993.
- E. HILLMAN, *Music therapy for living*, St. Louis, MMB Music, 1989.
- C. JOURDAIN, "Musicoterapia en un caso de retraso de la madurez y lenguaje", *Música, terapia y comunicación .Revista de musicoterapia*, 17 (Bilbao, 1996), p. 45-72.
- R. KROUT, M. ED i C. RMTB, *Music therapy i especial education*, St. Louis, MMB Music, 1986.
- J. LACARCEL MORENO, *Musicoterapia en educación especial*, Murcia, Ediciones de la Universidad de Murcia, 1995.
- J. LACARCEL MORENO, *Psicología de la música y educación musical*, Madrid, Aprendizaje Visor, 1995.
- P. LAGO, *Lo que sea sonará*, Madrid, UNED, 1987, 2 vols.
- P. LAGO, "Iniciación a la musicoterapia", *Cuadernos de Logopedia*, 8 (Madrid, 1993), p. 21-50.
- P. LAGO, *De los pies a la cabeza pasando por el corazón: música y alzheimer*, Madrid, Fundación M. Wolff i UNED, 2002.
- P. LAGO, F. MELGUIZO i J. A. RÍOS, *Música y salud: introducción a la Musicoterapia*, Madrid, UNED, 2001.
- J. LE BOULCH, *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Buenos Aires, Paidós, 1978.
- J. LE BOULCH, *La educación por el movimiento en la edad escolar*, Buenos Aires, Paidós, 1979.
- J. LE BOULCH, *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*, Barcelona, Paidós, 1995.
- J. LE BOULCH, *La educación psicomotriz en la escuela primaria*, Barcelona, Paidós, 1987.

- E. LECOURT, *La musicothérapie*, Paris, Presses Universitaires de France, 1988.
- E. LEHMANN, *Una canción para cada nombre*, Madrid, Narcea Ediciones, 1998.
- M. LOPEZ i altres, *Técnicas de musicoterapia aplicadas al deficiente mental*, Córdoba, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba y Monte de Piedad y Caja de Ahorros de Córdoba, 1983.
- A. LORENZO, "La improvisación clínica: método Nordoff-Robbins", *Música, terapia y comunicación. Revista de musicoterapia*, 19 (Bilbao, 1999), p. 9-18.
- J. LLONGUERES, *El ritmo en la educación y formación general de la infancia*, Barcelona, Labor, 1993.
- A. LOROÑO, "Biomúsica: el cambio y el equilibrio emocional a través de la música", dins M. BETÉS DE TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, op. cit., p. 204-214.
- A. LOROÑO i P. DEL CAMPO, *Taller de Biomúsica, manual de musicoterapia*, Barcelona, Cuadernos de Integral, 1987.
- C. MARANTO, *Music Therapy: International Perspectives*, USA, Jeffrey Books, 1.993.
- P. MARTÍ AUGÉ, "Visión general y teoría de la Musicoterapia", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 287-299.
- M. MERCADAL, "Modelo conductista", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 309-316.
- M. MERCADAL, "Musicoterapia y educación especial en EEUU", *V y VI Jornadas interdisciplinarias de educación Especial (1999-2000)*, Alcoi, Marfil, 2001.
- D.E. MICHEL i J.L. JONES, *Music for developing speech & language skills in children a guide for parents and therapists*, Denton, MMB Music, "MMB, Horizons Series", 1989.
- P. NORDOFF i C. ROBBINS, *Music therapy in special education*, Saint Louis, MMB Music, 1983.
- T. ORTIZ ALONSO, "Temporalidad, música y cerebro", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 97-101.
- M. PEYRAUD, "Musicoterapia en educación especial", *Música, Terapia y Comunicación. Revista de musicoterapia*, 19 (Bilbao, 1999), p.19-31.
- V. PLIEGO DE ANDRÉS, "El fenómeno musical", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 229-244.
- S. POCH, *Compendio de musicoterapia*, Barcelona, Herder, "Biblioteca de Psicología. Textos Universitarios", 1999. 2 vols.
- J. M. POVEDA, "Musicoterapia y salud mental", dins *Actas de las Primeras Jornadas Internacionales de Musicoterapia*, Asociación Española de Musicoterapia, Madrid, 1991.

- J. A. REBOLLO, *La curación por la música*, Madrid, Libsa, 1993.
- J. M. RODRÍGUEZ DELGADO, "Neurofisiología y música", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 17-19.
- P. SABATELLA, "Metodología general y técnicas de trabajo en musicoterapia", dins *Música y salud: introducción a la musicoterapia*, II, Madrid, UNED, 2002.
- M. SANUY i L. GONZÁLEZ SARMIENTO, *Música para niños, introducción i primer libro* Madrid, Unión Musical Española, 1969.
- M. SERNA BAÑO, *Rehabilitación logopédica en el retraso mental con ayuda de la música*, Barcelona, Lebón, 1997.
- J. M. STANDLEY, "The effect of music and multimodal stimulation on physiological and developmental responses of premature infants in neonatal intensive care.", *Pediatric Nursing*, 24 (Pitman, 1998), p. 532-539.
- J. M. STANDLEY, "The effect of music-reinforced non-nutritive sucking on feeding rate of premature infants", dins *Ninth World Congress of Music Therapy*, Washington, 1999.
- J. M. STANDLEY, "Musicoterapia para recién nacidos prematuros en cuidados intensivos neonatales". *Acta Pediátrica Española*, 59-11 (Madrid, 2001), p. 623-629.
- J. M. STANDLEY i C. A. PRICKETT, *Research in music therapy: a tradition of excellence*, EEUU, The National Association for Music Therapy, 1994.
- J. M. STANDLEY i J. WHIPPLE, "Music therapy with Pediatric Patients: A Meta-Analysis", dins *American Music Therapy Conference*, Atlanta, 2002.
- E. SZONY, *La educación musical en Hungría a través del método Kodály*, Budapest, Corvina, 1976.
- D. TAYLOR, *Biomedical foundations of Music as Therapy*, St. Louis, MMB Music.
- D. TERAN FIERRO, "La música, recurso terapéutico desde fuera de la Musicoterapia", dins M. BETÉS DEL TORO (comp.), *Fundamentos de Musicoterapia*, Madrid, Morata, 2000, p. 175-189.
- E. THAYER GASTON i altres, *Tratado de musicoterapia*, Buenos Aires, Paidós, 1985.
- N. TRIAS, *Jocs rítmics*, 2, Barcelona, Edicions Pilar llongueres, 1993
- R. VALLEE, *Begasiegement, inhibition, musicotherapie, du non-verbal au verbal*, Bordeus, Atelier de Musicothérapie de Bordeaux i Ed. du Non Verbal, 1985.
- J. VERDEAU-PAILLES i altres, *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatria*, Barcelona, Científico-Médica, 1979.
- S. VOTANO, "Musicoterapia con niños deficientes mentales", *Música, Terapia y Comunicación. Revista de musicoterapia*, 19 (Bilbao, 1999), p. 33-54.
- E. WILLEMS, *Introduction à la musicothérapie*, Friburg, Pro-Música, 1978.

E. WILLEMS, *Las bases psicológicas de la educación musical*, Buenos Aires, Eudeba, 1979.

E. WILLEMS, *El valor humano de la educación musical*, Barcelona, Paidós Studio, 1994.

J. WUYTACK, *Música viva. Pour une éducation active*, Paris, Leduc, 1970.

J. WUYTACK, *Cantar y descansar*, Madrid, Real Editores, 1995.