

“LES EMOCIONS EN MOVIMENT”.

Activitat de música, moviment , expressió corporal i creativitat, preparada pel alumnes de 1er i 3er de Primària, del CEIP D.Monserdà-Santapau.

Teresa Comas, mestra d'Ed.Musical.

tcomas@xtec.cat

Entenent que l'educació ha de ser integral i que ha de tractar el subjecte des d'una dimensió global, a l'escola ens hem plantejat oferir als alumnes la possibilitat d'expressar, gaudir i crear des d'un enfoc holístic, que és implícit en les **àrees artístiques**, per la seva percepció **global**, la seva vivència **sensorial** i la seva experiència **creativa i lúdica**.

L'objectiu que ens proposem és doncs, incrementar i millorar el grau de coneixement i satisfacció **personal**, i el grau de **comunicació** dels alumnes entre ells, amb la comunitat escolar i amb la **societat**. Objectiu al qual arribarem a través de **l'expressió**.

A partir de l'activitat “**Les emocions en moviment**” ens hem plantejat de treballar i experimentar amb **el llenguatge corporal**, amb **la música** i amb **la creativitat**, i veure, a la vegada, a través de la pròpia vivència com aquestes àrees de caire artístic i de moviment ens permeten avançar en l'àmbit del **creixement personal, social i emocional**.

Per això **l'àrea d'expressió**, així com també altres àrees d'aprenentatge, tindrà en compte el següent procés: **percebre- sentir- fer- i reflexionar**.

S'ha parlat sovint de les quatre “C”: primer reaccionem amb els sentits (**Cos**), després amb els sentiments i les emocions (**Cor**), per acabar amb la reflexió, els coneixement i la voluntat (**Cervell**), aquests tots junts faran possible la **Creativitat**, que serà expressada i **Comunicada** a partir del fet **Cultural**.

L'expressió en general ens ofereix la sensació de **llibertat** que és el fonament de totes les arts per al procés **creatiu i comunicatiu**. També ens ofereix l'enriquiment del jo tant en l'aspecte cognitiu com en l'expressiu i a la vegada ens obra a la dimensió **social** gràcies al factor comunicatiu.

Proposem concretament abordar aquests objectius a partir de **l'expressió corporal**, ja que és una experiència **sensorial i lúdica** de moviment lliure, espontani, de creació i comunicació amb el cos. La seva pràctica ens permet canalitzar les energies en exterioritzar les **emocions**. Per això caldrà relaxar-se per distendir tant les tensions musculars com les psíquiques, descarregar, desbloquejar i expansionar-se. Caldrà obrir-se a les sensacions, despertar la sensibilitat per aprendre a observar el que percebem aquí i ara.

Per tots aquests motius doncs hem confeccionat un seguit d'activitats o tallers a partir dels quals treballarem tècniques de treball corporal , així com els aspectes expressius i creatius a partir del cos, del moviment, de la música i de les emocions.

Tindrem en compte un tipus de ritual de preparació del cos, de presa de consciència del jo i dels altres i el fet de pertànyer al grup en començar la sessió, així com de recolliment, relaxació, reflexió i valoració de l'activitat en acabar-la.

Les activitats d'expressió corporal, musical i també plàstica, que proposo han estat pensades en el marc d'uns tallers d'expressió que hem fet a l'escola. A Cicle Inicial i Mitjà hem treballat el “**Taller del cos i les emocions**”, a partir del moviment i la música, i a Cicle Superior hem treballat “**La creativitat i l'expressió a partir del moviment o dansa la música i la pintura**”.

Per a aconseguir un bon nivell de participació i d'implicació dels alumnes prèviament he anat proposant a les classes d'Ed. Musical activitats de relaxació, de preparació corporal, de massatges, de respiració o de moviment i de treball social i emocional, cosa que ha fet que poc a poc valoressin amb respecte aquest tipus de proposta més lúdica i expressiva.

A final de curs i des de les àrees d'Ed. Musical i d'Ed. Física els alumnes de 1r i de 3r de Primària han presentat una mostra anomenada **“Les emocions en moviment”**, que és la que descriurem a continuació.

“LES EMOCIONS EN MOVIMENT”.

Després d'haver experimentat una sèrie d'activitats prèvies, en els tallers que hem esmentat anteriorment, per tal d'introduir els alumnes en el món de l'expressió i el treball corporal, ens hem proposat expressar amb el cos les emocions que ens transmet la música i crear una sèrie de **petites coreografies amb moviments inventats pels alumnes.**

El procés que hem utilitzat per arribar al moviment ha estat el següent:

Prèviament els alumnes han escoltat la música, en actitud de relaxació o de quietud per ajudar a la concentració, i han pensat quin sentiment o emoció els suggeria.

Després cadascú ha experimentat i representat amb moviment corporal el que sentia o imaginava seguint la música.

A continuació han verbalitzat el que han representat i les sensacions, o el que els suggeria la música. Els hem preguntat què els diu, en què els fa pensar, què s'imaginaven, com és el seu caràcter (ràpida o lenta), què senten o amb quin sentiment o emoció connecten. Els hem fet adonar que normalment coincideix l'emoció que han sentit amb el tipus o el caràcter de la música.

Després de tornar a escoltar la música, els alumnes, per petits grups, s'han inventat un petit argument en el qual han basat el moviment o la petita coreografia que han creat.

Amb l'ajuda de l'adult han intentat adaptar el moviment al tipus de música/emoció o al fraseig musical. S'ha posat especial atenció en reproduir amb el màxim de fidelitat possible la melodia, l'expressió, la intensitat, i el ritme de la música amb el cos.

Posteriorment hem preparat una mostra o actuació pels altres alumnes de l'escola. Cada escena corresponia a una emoció concreta i els hem proposat que endevinessin de quina emoció es tractava.

Cada nivell, dels cursos de 1r i de 3r de Primària, ha preparat unes emocions diferents.

L'activitat ha estat preparada durant el segon i tercer trimestre del curs. Hem partit els grups quan la posada en escena ho requeria.

La mostra ha estat estructurada presentant les emocions més contrastades, de la següent manera:

- La por (que ha estat plantejada com a desconfiança) i l'amistat (com a confiança).
- La tristesa (en la que hem treballat l'empatia) i l'alegria(com a joc o espai per compartir).
- La ira o la ràbia (treballada com a sentiment d'injustícia, i com a necessitat de desofegar-se però utilitzant mecanismes que no suposin una agressió cap als altres) i la pau (com a sensació agradable, com a cooperació i com a possibilitat de compartir).

En la posada en escena cada emoció requeria un vestuari determinat que combinava els colors segons el tipus d'emoció que es tractava.

Hem preparat també un moviment concret per separar una escena de l'altre a mode d'interludi.

La majoria de músiques han estat tretes de la llicència d'estudis "L'audició Musical: un despertar emocional i creatiu" de la Montserrat Amorós, any 2005-06.

Seguidament detallem què representava cada coreografia o moviment corporal i com s'ha preparat la seva posada en escena.

“LES EMOCIONS EN MOVIMENT.”

Introducció: Música: **Gnosiènne. E.Satie.*** (Els nens es col.loquen, caminant a poc a poc al ritme de la música).

La por.

Alumnes de 1er. (Vestuari: Vestits de color fosc: blau, marró.. Focus blau i fum al final de l'actuació).

Música: **Concert per a orquestra 1r.mov. de B.Bartok** : Han representat un grup de nens i nenes que caminaven pel bosc i se'ls fa de nit però la claror de la lluna els il.lumina el camí. Caminant, caminant, allà lluny veuen un casalot i també veuen una ombra misteriosa. Els nens i nenes s'hi van apropant amb molta por,i quan hi arriben tenen l'alegria que és l'ombra d'un gat, del qual se'n fan molt amics i li fan moixaines.

Interludi:*

L'amistat.

Alumnes de 3er. (Vestuari: Vestits de color groc o taronja. Material: gomes elàstiques llargues , cosides de manera que queden tancades. Focus groc).

Música.

1ª part: **Callas for ever.Tema de Vlad:**

Un cop ens hem posat d'acord en l'emoció que ens ha suggerit la música hem recollit la idea general que era sobre l'amistat. Entre tots han anat donant idees fins que finalment s'ha muntat la coreografia.

Han organitzat tres parelles que representaven situacions d'amistat, de joc o d'esport. Cada parella anava apareixent en el seu torn a mida que també ho feien els instruments solistes que apareixen consecutivament en la música.

2ª part: **Amanecer de C. Núñez.** La resta d'alumnes que estaven asseguts al voltant han anat al centre i els han ofert les gomes elàstiques per jugar i experimentar en parelles o moure's lliurement seguint la música. Al final han acabat fent dues figures de grup en moviment rotatori o d'estrella que s'obria i es tancava, per representar l'amistat o la sensació de pertànyer a un grup.

Interludi*

La tristesa.

Alumnes de 3er. (Vestuari: colors blaus o liles. Focus blau. Material: Cintes llargues de paper “Pinotxo” de tons morats).

Música.

1ª part: **La milonga del àngel d' A. Piazzola.** EL so de l’acordió els ha portat a imaginar una situació del carrer en la que un home de negocis troba una persona pobre que està asseguda a terra demanant caritat. Actuen tres parelles representant la relació que es crea entre el ric i el pobre: la primera reacció és la d’ignorar l’altre, però de mica en mica el ric s’hi va acostant, es coneixen, s’entenen i finalment un té cura de l’altre i es fan amics.

2ª part: **La llista de Schlinder Tema violí i tema piano de Williams.** Els nens i nenes que estaven asseguts al voltant de l’escena del ric i el pobre els rodegen i els ofereixen les cintes de paper. Tots es mouen amb la música lliurement per parelles i després acaben fent una rotllana al voltant amb les cintes, i caminen convertint la rotllana en cargol que es va desfent per sortir de l’escena.

Interludi*

L’alegria.

Alumnes de 1er. (Vestuari: color vermell. Focus vermell. Material: una bareta màgica).

Música: **La màquina d’escriure d'Anderson.** Un cop escoltada la música els alumnes han verbalitzat el que aquesta els deia , com era el seu caràcter,i si els despertava algun sentiment o emoció.

Després han tornat a escoltar-la per pensar un argument creat a partir de totes les idees o suggeriments dels nens i nenes,i el que n’ha sortit ha estat el següent:

En una fàbrica de joguines aquestes estan dormint, i apareix una fada que amb la bareta màgica les posa en moviment, creant-se un ambient d’activitat i alegria al ritme de la música. Després, la fada torna a deixar les joguines estàtiques.

Hem treballat la forma ternària de la música ABA, i a cada frase musical han expressat un moviment diferent.

Interludi*

La ira.

Alumnes de 3er. (Vestuari: de color negre i amb cinta adhesiva blanca enroscada al voltant del cos. Focus llum “fosca” o fluorescent. Material: coixins blancs.

Música: **Guem (Timbals d’Àfrica).** Els alumnes s’han organitzat en dos grups, que semblaven enfrontats i s’han mogut al ritme ràpid i fort dels timbals. Encarats per parelles passaven un per sobre l’altre o per sota, es perseguïen, es llençaven els coixins entre ells i finalment els han llençat enlaire.

Amb la llum fosca la cinta enganxada en forma d'espiral al voltant del cos es veia fosforescent, cosa que feia ressaltar encara més els moviments bruscs i ràpids. També es veien fosforescents els coixins que eren blancs. Aquest efecte exagerava molt els moviments tallats i de força que representaven la ràbia o una baralla.

Interludi*

La pau

Alumnes de 1er. (Vestits de color blanc. Material: Una roba blava, de viscosa, molt gran.)

Música: **Minuet de l'Arlesiènne de Bizet.** S'han repartit en petits grups i han representat un dia tranquil a la platja. Uns nens i nenes han fet de gavines representant el seu vol tranquil, uns altres feien de nens i nenes banyant-se al mar, uns altres han representat el mar fent moure una roba blava, uns altres eren uns nens i nenes que jugaven a la sorra, amb pilotes imaginàries...

Interludi*

Final alegre:

Acabem tots cantant la cançó **Pessigolles de J. Barri** i tirant confetti amb uns tubs que el llença per tota la sala.

Acabem tots saltant i ballant!.

Valoració posterior.

En acabar aquesta activitat s'ha dut a terme la valoració posterior per part d'alumnes i mestres. El que n'hem recollit ha estat que els alumnes han disfrutat molt preparant cada escena perquè han pogut inventar o crear el que sentien o imaginaven i per tant s'han implicat en l'activitat i han participat activament.

També han valorat que a més a més de passar-s'ho bé han après a expressar-se amb un nou llenguatge, que és el llenguatge corporal, i que s'han fet entendre sense utilitzar les paraules.

Han valorat positivament el fet que han hagut d'organitzar-se en petits grups i aprendre a treballar col·lectivament arribant a acords i acceptant les idees o suggeriments dels altres.

Els ha agradat les activitats de relaxació i de moviment.

Han valorat especialment el poder verbalitzar individualment el que sentien o imaginaven, ja que aquesta experiència requereix un ambient tranquil, d'intimitat i de respecte.

Han après a relaxar-se i a tenir u domini del propi cos, per adaptar el moviment a la música, així com a expressar-se lliurement a nivell corporal.

Han valorat que han après i experimentat amb el llenguatge corporal i la música, i que a la vegada també han après una sèrie d'aspectes que no es veuen a simple vista, com són el respecte entre ells, el perdre la vergonya, el concentrar-se, l'observar quins són els propis sentiments i emocions i acceptar-los,i el treball col·lectiu.

La mostra ha agradat molt als espectadors.

Els mestres valorem positivament el treball integrador o global que s'ha dut a terme, i el creixement que aquest ha suposat tant nivell individual com social.

També s'ha valorat positivament l'esforç de coordinació que s'ha hagut de dur a terme ja que s'ha treballat des de l'àrea d'Ed. Musical i des de l'àrea d'Ed. Física. Per altra banda des de les tutories també s'ha donat suport a l'activitat i s'han treballat les diferents emocions a partir de situacions i posades ens comú, escrits i dibuixos.

Com a conclusió estem satisfets dels resultats a nivell artístic i de creixement en totes les dimensions i això es deixa respirar en l'ambient que s'ha creat a la classe de Música en la que els alumnes entren amb una actitud més oberta, i respectuosa tant pel que fa a l'activitat com pel que fa a la resta de companys.

Barcelona, juny 2008. Teresa Comas.

Aporto també una grabació de l'espectacle realitzat en **DVD** sobre l'actuació que varen fer els alumnes de **“LES EMOCIONS EN MOVIMENT”**.

Bibliografia :

Motos, T. (2004) *Práctica de la expresión corporal*. Ed. Ñaque.

Moreno, J., Paredes, J. (2005) *Hacer, sentir, pensar*. Ed. Ñaque

Poulter, CH. (2002) *Jugar al juego*. Ed. Ñaque.

Llicència d'estudis: Amorós, M. *“L'audició musical: un despertar emocional i creatiu”*.
Curs 2005-06. Consultar:

<http://www.xtec.es/sgfp/licencias/200506/memories/1078m.pdf>