

apropa cultura

Dossier pedagògic

Música

L'art com a generador de benestar i alegria

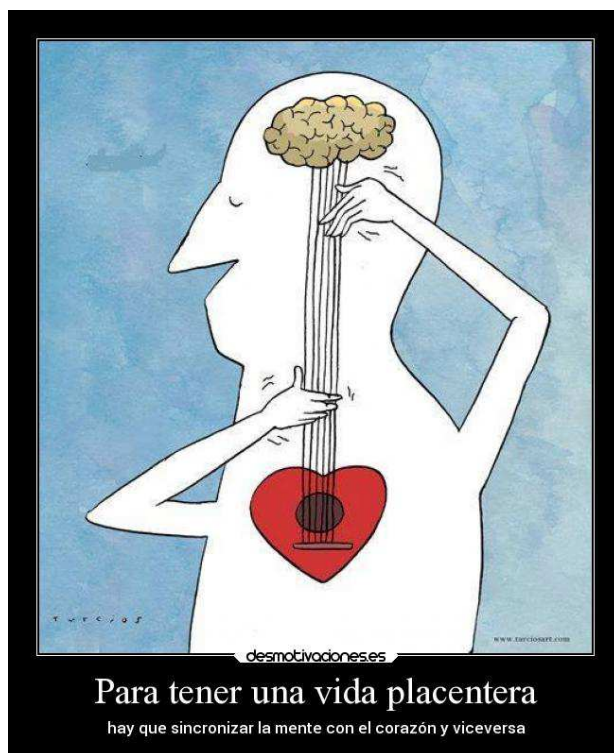


Autora: Ruth Ortín

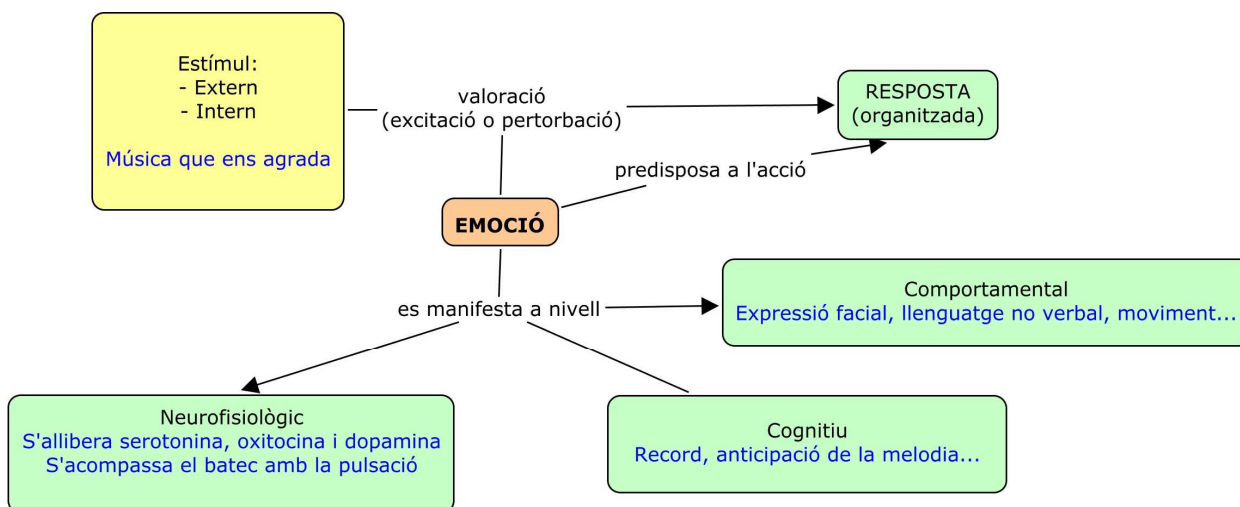
Aquesta documentació ha estat elaborada després de
la sessió de formació Educa amb l'Art del 18 d'abril de 2015

Dossier de la sessió

EDUCA AMB L'ART: MÚSICA



Música i emoció



Les experiències vivencials i lúdiques que ens proporciona l'activitat musical són molt útils per modificar actituds i bloqueigs previs i desenvolupar l'afectivitat i la sociabilitat, ja que la dimensió grupal és present en totes les activitats pràctiques i el treball individual esdevé part d'una vivència conjunta compartida.

La participació en activitats col·lectives de grup enforteix la percepció identitària i dona seguretat.

Les qualitats del so permeten connectar amb les emocions i commoure a qui les escolta, alliberant emocions, ajudant a la claredat mental i proporcionant energia per arribar a un estat d'harmonia o felicitat.

Tal i com afirmava Lowenfeld, professor d'educació artística, "puesto que percibir, pensar y sentir se hallan igualmente representados en todo proceso creador, la actividad artística podría muy bien ser el elemento necesario de equilibrio que actúe sobre el intelecto y las emociones".

La música serà la porta d'entrada a l'expressió dels sentiments.

"La música és el mitjà d'expressió dels estats anímics" (Descartes)

"la música és l'art del sentiment" (G.Hegel)

"La música és l'art d'expressar una agradable sensació de sentiments a través dels sons" (E.Kant)

"La música és el llenguatge del cor" (A. De Musset)

"El so ve del cor i el seu llenguatge és la música" (R.Wagner).

Si busquem definicions més enciclopèdiques de la música trobem que totes fan referència a l'aspecte emocional.

Ex: Música és l'art de combinar el so i el silenci, al llarg d'un temps, produint una seqüència sonora que transmet sensacions agradables a l'oïda, mitjançant les quals es pretén expressar o comunicar un estat de l'esperit.

Ex: Música: producte cultural amb la finalitat de provocar una experiència estètica en l'oient i expressar sentiments, circumstàncies, pensaments o idees.

El processament musical es fa a l'hemisferi dret, el mateix on resideixen les emocions.

Quan escoltem música s'activen les àrees de la imitació i l'empatia, a la zona cerebral on hi ha les neurones mirall.

A nivell neurofisiològic, s'alliberen dopamina i endorfines en els circuits de la recompensa i el plaer.

Si a més a més fem música, connectem els dos hemisferis i augmentarà el volum del cos callós i la memòria.

Es considera que la música és un estímul multidisciplinar: té la capacitat de produir efectes a nivell biològic, fisiològic, psicològic, intel·lectual, social, espiritual...

Betés del Toro (2000) defineix les característiques terapèutiques de la música basant-se en els seus principis de:

- Universalitat: és present a totes les cultures conegudes i ha format i forma part tant de la quotidianitat com dels esdeveniments importants de cada comunitat i cultura.
És accessible a tots els éssers humans.
- Flexibilitat: permet el treball a diferents nivells i objectius.
La música és un llenguatge no-verbal i simbòlic que permet arribar a tot el món, en diferents condicions, estat d'ànim... sense necessitat de paraules.
- Estructura i ordre: requereix una conducta cronològica (només existeix a través del temps) i això implica adaptació i orientació del subjecte a la realitat.
La predicció dels elements musicals aporta seguretat, tranquil·litat i reconforta.
- Experiència estètica: Aldridge (1999) afirma que les experiències estètiques contribueixen a una millor qualitat de vida dels pacients.
- Cohesió social (fomenta cooperació, potencia els vincles socials,

La música té el poder de commoure a qui l'escolta, pot alliberar emocions, millorar l'estat d'ànim, proporcionar energia, etc. Quan sentim benestar acostumem a dir que estem "en harmonia". Si fem el paral·lelisme amb la música, l'harmonia musical és l'equilibri entre els sons que produeix bellesa.

La música ens acompanya en molts dels moments importants de la nostra vida i ens genera emoció: aniversaris, celebracions religioses, festes, ...

Però quan més ens pot arribar a emocionar és quan l'escoltem en directe. Les emocions que experimentem en un concert s'anomenen emocions estètiques.

LES EMOCIONS ESTÈTIQUES

Les emocions estètiques són la resposta emocional davant la bellesa, en el sentit més ampli, però especialment indicades per referir-nos al què sentim quan ens agrada una peça literària, pictòrica o escultòrica, música, dansa, teatre o cinema, esdeveniment esportiu...

Com tota emoció, el què sentim quan escoltem o fem música pot variar molt d'una persona a una altra. En la música hi ha implícites:

- Emocions del compositor (amb intenció comunicativa o no)
- Emocions dels intèrprets
- Emocions de l'oïent (condicionades pel bagatge cultural, pel moment concret d'escolta – cronològic i d'estat anímic)

“La música és l'art més directe, entra per l'oïda i va directa al cor” Magdalena Martínez

Stefan Koelsch, científic de la universitat de Berlin afirma:

“Som de manera innata, des del més profund de la nostra natura, criatures musicals.” “Els nens aprenen a parlar a partir de la musicalitat del llenguatge. Afortunadament som molt musicals perquè sinó ens costaria molt parlar o aprendre idiomes”.

“No existeix gairebé cap zona del cervell que no es vegi afectada per la música”

IMPORTANT!

Conèixer les preferències musicals de les persones amb qui treballarem (usuaris) ens donarà molta informació del seu món emocional i ens facilitarà la comunicació i la tria de propostes musicals que els oferirem.

PREPARAR UNA AUDICIÓ

El primer a tenir en compte serà la importància d'escoltar activament. Exceptuant les persones amb disfuncions de la percepció auditiva (en què es capten les vibracions del so de diferent manera), molts dels usuaris amb qui tracteu faran aquest procés a través de la oïda.

En el dia a dia, sentim molts sons a través de la oïda i molt sovint, música que ens envolta i a la qual no parem atenció.

Escoltar implica atendre a allò que sentim, prendre consciència, viure-la, intentar entendre-la, enregistrar-la als records...

Aquesta capacitat es pot educar i la música és un mitjà molt potent per fer-ho.

És important que partim de la intencionalitat d'escoltar, si no hi ha motivació ni voluntat, difícilment podrem entendre allò que la música ens comunica.

Assistir a concerts és una manera excel·lent de fer vibrar als usuaris amb qui treballem amb la música, el directe té un component emocional molt més potent que cap enregistrament, s'estableix comunicació entre intèrprets i públic a través de la música, i permet sentir emocions diverses. Alhora, facilita l'observació dels instruments que interpreten les peces.

A l'Auditori, els concerts tenen molta qualitat interpretativa i només hi ha música.

Si anem a escoltar un concert a un auditori

1) I els usuaris no hi han anat mai

En cas que els usuaris no hagin assistit mai a un concert en un espai destinat per a aquest ús, com és l'Auditori, seria bo introduir-los en el protocol que això comporta.

- A la porta d'accés a la sala hem de donar l'entrada

- A partir d'aquí, és important l'actitud respectuosa (volum de veu baix, no menjar ni beure...)

Prèviament al centre haurem parlat dels valors de tolerància i respecte envers els altres, explicarem la feina del músic i la concentració que necessita per fer una bona interpretació i treballarem amb els usuaris les actituds/comportaments que hem de tenir per afavorir la feina d'aquests professionals.

- Agafarem un programa de mà que indica les peces que es tocaran, els intèrprets...

- Un cop accedim a la sala, buscarem les butaques que es corresponen amb la nostra entrada (no podem seure allà on vulguem). Amb determinats usuaris cal avisar-los i tenir en compte que a la sala hi ha poca llum, que sovint hi ha escales...

Generalment les butaques estan distribuïdes en parells i senars.

Al pati de butaques, el conjunt de butaques que es troben davant de l'escenari, s'anomena *platea*.

- Quan estiguem asseguts i abans que comenci el concert, cal que desconnectem els aparells que poden emetre sons, ex. telèfons, i podem aprofitar per observar els elements dels espais escènics que hi ha.

Al centre, prèviament, podem parlar d'aquests elements, a vegades comuns a teatres o altres espais i destacar-ne les diferències. Ens podem fixar en el terra de fusta, en com estan distribuïdes les cadires o els faristols...

Ex: A l'Auditori no hi ha *cametes*, *teló* ni *fossar*

- Quan surten els músics, en funció de l'agrupació i el concert al qual assistim seguiran un protocol o un altre, el públic aplaudeix. A vegades, abans de començar, afinen els instruments.
- L'últim que acostuma a sortir és el director que és qui dóna les entrades als músics i marca els finals, indica el tempo al qual han de tocar, marca les dinàmiques, etc... (prèviament, al centre, podem haver treballat aquesta figura i fer que els usuaris l'imitin i prenguin la responsabilitat de conduir a la resta del grup).

Els músics acostumen a anar vestits de la mateixa manera, generalment elegantment i en les agrupacions grans i estables sovint uniformats.

Si el concert al qual assistim "transgredeix" aquestes normes, serà una sorpresa que podrem comentar posteriorment.

- Els aplaudiments. Al centre podem parlar de la diferència entre concerts de diferents estils en referència a les mostres de que ens agrada: en alguns el públic salta, crida o xiula, en d'altres, s'aplaudeix després de cada solo d'un músic, en els concerts simfònics s'aplaudeix en acabar cada peça, però cal tenir en compte que hi ha peces que tenen diversos moviments i no s'aplaudeix fins al final.

En alguns concerts es pica de mans acompanyant als músics i en d'altres no, cal estar molt atent a si qui dirigeix ho demana.

Després de situar-los en els protocols, treballarem el concert com a usuaris habituals (següent apartat)

2) Som usuaris habituals

- **Recordar:**

- La importància del silenci i el respecte envers els músics, la resta de públic i nosaltres mateixos.
- Que l'Auditori és un espai de més de 40.000 m² construïts on s'hi realitzen concerts de tots tipus. Si assistim a d'altres sales (Palau, Liceu o auditoris de les vostres poblacions) ens informarem prèviament de les característiques de la sala.
- A les diferents sales dels auditoris està prohibit menjar i beure
- No es pot sortir de la sala a mitja actuació
- Que el directe és un moment fantàstic per aprofundir en el coneixement dels instruments, identificar i reconèixer auditivament els solistes... i sobretot per gaudir i prendre consciència de les emocions que ens genera la música

- **Treballar les obres del concert al qual assistirem.**

- És important escoltar-les prèviament diverses vegades, deixar que els usuaris la facin seva.
- Si assistiu a concerts pedagògics, trobareu els dossiers amb propostes didàctiques per preparar les obres, que tot i que estan pensats per escolars, us poden donar idees d'aspectes a treballar. En el cas que hi hagi peces participatives, trobareu les indicacions de què es demana al públic i així ho podreu preparar prèviament fent que el moment del concert sigui molt més ric per als usuaris. Si aneu a altres tipus de concert, primer haureu d'escoltar-vos vosaltres les peces moltes vegades per trobar els elements a destacar-ne i així poder facilitar-ne l'escolta dels usuaris.

- Parlar prèviament d'algunes obres i compositors del què escoltarem. És bo deixar-ne alguna que sigui "sorpresa" i treballar-ne d'altres perquè l'aprenentatge i el gaudi siguin majors.
- Treballar elements musicals de les peces escoltades: estructura, mètrica, tempo, plans sonors...
- Potenciar el moviment com a mitjà per entendre millor el missatge musical

Al centre on treballem:

- A partir d'enregistraments

Escolir les peces:

- És bo partir de la música que agradi als usuaris per després poder anar ampliant el món musical amb el qual treballarem i apropar-los a d'altres estils de música que també els poden fer gaudir molt.
- Hem de fer que les audicions que treballem ens agradin. Tot i que alguns pedagogs consideren que cal treballar amb les músiques que a nosaltres ens agraden, perquè així comunicarem amb més passió i arribarà més als usuaris, jo discrepo lleugerament i em baso en la frase cèlebre:

"No es tracta tant de fer el què ens agrada sinó de que ens agradi el què fem".

Escoltar-les diverses vegades per:

- Descobrir-ne elements musicals: estructura, plans sonors, instruments solistes, mètrica, tempo, qualitats del so...
- Valorar si el timbre dels instruments o altres característiques són adequades per als nostres usuaris.
- Anar-la interioritzant i fent que ens agradi
- Prendre consciència de les emocions que ens genera i valorar les que els pot generar als usuaris
- Buscar informació de l'agrupació que la interpreta, l'obra, el compositor o l'època.
- Ampliar el coneixement sobre elements musicals

Triar quins aspectes en destacarem i com els plantejarem als usuaris

- Pensar l'activitat que facilitarà la seva escolta activa
- Dissenyar propostes senzilles, clares i concretes

Fer la proposta als usuaris i gaudir plegats de la música

Reflexionar sobre la pràctica i detectar aspectes a repetir o modificar en properes intervencions.

- Fent música

Com a educadors, hem de potenciar que els usuaris amb els quals treballem visquin la música al màxim i la millor manera és fent-ne.

Cadascú al seu nivell i amb els seus recursos, és bo que cantem, ballem, toquem instruments si en tenim a l'abast, o si en podem construir amb material reciclat, experimentem amb material sonor de l'entorn, i creem sons amb el propi cos.

Activitats realitzades a la formació:

- Buscar parella. Posar nom a l'emoció. La música com a reguladora emocional
- Termòmetre emocional



Audicions escoltades:

La cavalcada de les valquíries. R.Wagner

La nina. Jocs d'infants. G. Bizet

Extreme ways, Moby

La llista de Schlinder J.Williams

Minor swing D.Reindhart

Valorem el poder de la música sobre l'estat d'ànim. Amb els usuaris es poden treballar valors de tolerància i respecte, trobar semblances entre persones diferents, aconseguir un clima determinat per relaxar-nos o pujar l'estat d'ànim. Ampliar el vocabulari emocional posant nom a l'emoció que els ha transmès cada audició.



- BSO El poder emocionant de la música. Vídeos amb experiment musical

- Vídeos musicals motivadors per diferents col·lectius.
Cadena perpètua (escena òpera i reflexió del protagonista)
https://www.youtube.com/watch?v=23nnJij_yc4

Interpretació de la cançó Imagine i relació inclusiva entre diferents col·lectius:
<https://vimeo.com/91687634>

Fent la música "clàssica" divertida: Pagagnini Cànon de Pachelbel
<https://vimeo.com/91687735>

Altres:

<https://www.youtube.com/watch?v=dcjLVFr2nmw> Ignasi Terraza (pianista invident)

<https://www.youtube.com/watch?v=noW6hpOt-M4> Mambo Bernstein Dudamel (per valorar la passió i el gaudi emocional dels músics i el director)

<https://vimeo.com/91687631#at=60> improvisació de Bobby Mc Ferry

What a wonderful world Louis Armstrong <https://www.youtube.com/watch?v=E2VCwBzGdPM>
<https://www.youtube.com/watch?v=8IJzYAda1wA>

(Podem parlar de com Louis Armstrong va aprendre música a la presó).



Audicions treballades:

- “Humoresque” Dvorak (gest seguint l’estructura)
- “Vintage” A.Guinovart “Tubs i tubes” L’Auditori (contratemp seguint la cresta d’acords)

Presentar material reciclat que sona i explicar petites propostes d’instruments a construir.

- “Septimino” L.v. Beethoven (estructura amb instruments de percussió al tema A, mocadors i moviment al tema B i creació lliure als temes CD)
- “Cavalleria rusticana. Intermezzo” P. Mascagni (expressant emocions, llenguatge no-verbal). Moviment de mans creat per Jordi Cortés per al concert Tocats per l’OBC.

Elements musicals a treballar i consciència de l’escola activa:

- Plans sonors: “Imagina” Morelembaum i Sakamoto
“The first circle” Bob Curnow’s Big band
- Motiu rítmic i estructura/ accelerando final: “Trepak” El trencaous. P.I.Txaikovsky
Crear en petits grups moviments que ajudin a entendre l’estructura.
- Mètrica: binari o ternari Pràctica amb diferents audicions (Yumeji’s Theme, Rag time, Bourée Händel, Vals Coppelia) Parlar de les diferents velocitats de pulsació i de la importància del gest clar (menys és més!).

Combinar accents 3-3-2-2-2 picant només el temps fort i repetint la seqüència i escoltar “America” Bernstein interpretada per un quintet de metall tot seguint-la amb els accents treballats.

- Percussió corporal i vídeo The body percussion show
<https://www.youtube.com/watch?v=sb-2VsE2y-U>
- Cançó africana “Ayelevi”: portar la pulsació passant-nos petxines. (Lenta i ràpida i valoració de les dificultats, ambient emocional...). Diversió musical col·lectiva! Jugar amb música és molt positiu per apropar-nos al benestar.
- Massatge dibuixant la música a l’esquena del company: “Dansa hongaresa n°5” J.Brahms

Amb poc temps però comentant breument l'ús de grafies per entendre/seguir la música:

- “Fòssils” Carnaval dels animals. C.Saint-Saëns
Escoltar-la diverses vegades per descobrir que hi ha un tema A que es repeteix intercal·lant-hi altres temes. El tema A té un diàleg entre xilòfon i piano.
Proposta de representar-ne el musicograma amb mocadors de colors o pintant-ne l'estructura.
Un cop fet el musicograma, partir d'aquesta estructura per crear la nostra pròpia música seguint la idea dels temes musicals i el diàleg pregunta resposta, amb instruments, veu, percussió corporal o el material del qual disposem.
- Instrumentació seguint al “director” de l'audició: “Trisch, trasch, polka” J.Strauss
- Ball final, txa-txa-txa: “Bang bang” Dancelife

Per qualsevol dubte, em podeu escriure a: ruth.ortin@gmail.com o contactar a través de la web www.remou-te.com

I si en voleu saber més...

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis Entre les pàg. 173 i 192 trobarem l'explicació de les emocions estètiques

Malagarriga, Assumpció (2010) *Que sigui difícil deixar d'escoltar*. Barcelona: L'Auditori. ISBN: 9788461337996

Webb i Webb (1990) *Aprendizaje acelerado con música*.

Article sobre Psicologia de la música i emoció musical de <http://revistas.um.es/index.php/educatio/article/viewFile/138/122>

Vídeo sobre la importància de la música Programa Redes amb Stefan Koelsch <https://www.youtube.com/watch?v=SFIE6pJJri8>

<https://www.youtube.com/watch?v=SFIE6pJJri8> Redes Música, emoció i neurociència

<https://www.youtube.com/watch?v=f2KwAMVt4vk> Neurociència, música i emoció. Jordi Jauset

<https://www.youtube.com/watch?v=0QWYBWJWNng> Música i cervell Antoni Bullbena

<https://www.youtube.com/watch?v=BROTbtULWLs> El cervell musical (Sting) Reportatge National Geographic

Programa Redes amb Diana Deutsch (California) El sentit de la música:

https://www.youtube.com/watch?v=O_KB7Oz7rY8

Ted Ex <https://www.youtube.com/watch?v=1dZxfrVw2Dg> Fer música enforteix el cervell (en anglès, amb subtítols en castellà)

Testimonis:

Noi autista explicant la importància de la música per ell (anglès)

<https://www.youtube.com/watch?v=RxNI5ZENBVo>

Alzheimer i música <https://www.youtube.com/watch?v=tBuHnDw6xAq>

Motivació musical:

<https://vimeo.com/91687635> escala musical

Exemples de concerts amb instruments no convencionals per si us animeu a crear:

<http://www.youtube.com/watch?v=glcG-DuG0JU>

<http://www.youtube.com/watch?v=sb-2VsE2y-U>

<http://www.youtube.com/watch?v=Zu15Ou-jKM0>

La música com a eina d'inclusió de les persones amb diversitat funcional

<https://www.youtube.com/watch?v=NkFI26j1S40>

<http://culturasocial.org.es/musica-a-labast-la-musica-de-les-persones-amb-discapacitat/#.VSmCaPmsX9M>