



Amb la música al cor i al cos

Tallers d'educació emocional sistèmica a partir de la música i l'expressió corporal

Cristina Duran Salvadó

cristinaduranmusica@gmail.com

Resum: Presentació del taller “Amb la música al cor i al cos”, adreçat a mestres i professors que vulguin fer un procés de creixement personal, sabedors que sense aquest procés personal no poden fer canvis substancials en la seva manera d'entendre l'educació. La música i l'expressió corporal són el camí i l'excusa per treballar les emocions i ser més conscients de la importància que aquestes tenen en l'aprenentatge dels alumnes. La base racional és encara tan forta en el sistema educatiu actual que el cos i les emocions no tenen cabuda a les aules. Cal que mestres i professors en siguin conscients per aconseguir un sistema educatiu que tracti els alumnes en la seva globalitat (cos-cor-ment).

Paraules clau: educació emocional; pedagogia sistèmica; ordres de l'amor; música; veu; respiració; percussió corporal; consciència i expressió corporal; meditació.

Abstract: Presentation of the workshop “With music to the heart and the body,” aimed at teachers who want to make a personal growth process, without knowing that this process staff can not make substantial changes to their understanding education. Music and body language are the way and the excuse to work on emotions and be more aware of the importance they have on student learning. Unfortunately, the rationale is still so strong that the body and emotions have no place in the classroom. It is necessary that teachers and professors are aware to get an educational system that involved students in its entirety (body-heart-mind).

Keywords: emotional education; pedagogy systemic; commands love; music; voice; breathing; body percussion; body awareness and body expression; meditation.





Introducció

Sóc professora de música de secundària i he exercit aquesta professió durant més de vint anys, convençuda que la música aporta molts beneficis a les persones, i als adolescents en particular, ja que fer música és una activitat que entrena els dos hemisferis del cervell i fer-ne en grup és una autèntica experiència socialitzadora i emocionalment nodridora.

Després de cursar el màster en Pedagogia Sistèmica Multidimensional a la Fundació Universitat Rovira i Virgili (2013-2015), sento que l'educació emocional sistèmica i el meu amor per la música i l'expressió corporal es fusionen i em porten cap a una nova etapa on poso la meva intenció a compartir experiències musicals, corporals i sistemicoemocionals que puguin aportar pau, benestar i felicitat a totes aquelles persones que hi estiguin interessades.

En el meu entorn proper, he detectat que hi ha una demanda d'educació emocional sistèmica a partir de la música i l'expressió corporal en molts col·lectius: adults amb inquietuds per fer un procés de creixement personal, famílies amb fills petits i adolescents, docents (d'educació infantil, primària i secundària), professionals de llars d'infants, adolescents i joves...

Com a projecte final del màster he creat quatre tallers de caràcter introductoris que serveixen per obrir el camp i difondre la importància de l'educació emocional sistèmica per a quatre col·lectius: adults, adolescents, famílies amb adolescents i docents. La música i l'expressió corporal són els camins que transitarem per connectar amb el cos i el cor.

Aquí em centraré en el taller per a docents, des d'educació infantil fins a secundària.

Fonamentació teòrica

Els darrers descobriments en neurociència apunten de manera clara que les emocions tenen un paper decisiu en les persones i, malauradament, el sistema educatiu imperant ignora l'educació emocional i artística dels alumnes i prioritza els ensenyaments logicomatemàtics i lingüístics.

El nostre sistema educatiu advoca per una educació basada en la raó i en el mètode científic

coempíric i es manté lluny encara d'una educació holística i integral que tingui presents totes les dimensions de l'ésser humà (cos físic-emocional-mental-espiritual) i que integri trest, emocional/cor, visceral/panxa). els tres cervells (racional/ment, emocional/cor i visceral-instintiu/abdomen). Així ho han manifestat grans pensadors com Krishnamurti (2007: 15): "La intel·ligència és el discerniment de l'essencial, el que és; i despertar aquesta capacitat en nosaltres mateixos i en els altres és l'educació."

Cal que l'escola inclogui el treball de la consciència emocional. D'aquesta manera, l'educació no només s'ha d'ocupar dels coneixements més mentals sinó que també ha de vetllar per la salut emocional dels nens i adolescents, sense la qual no poden desenvolupar tots els seus potencials. Amb paraules de Claudio Naranjo (Fraile, 2014), "l'autèntica finalitat de l'educació hauria de ser fer evolucionar, que cada persona desenvolupi els seus talents".

D'aquesta manera, el primer pas envers aquesta nova educació l'ha de fer l'educador. Cal que aquest miri cap al seu interior, que faci un treball de creixement personal, perquè només es pot ensenyar allò que s'ha experimentat i perquè no projecti en els alumnes les seves dificultats (ombres). Així podrà promoure l'ambient a l'aula perquè els alumnes no tinguin por de mirar cap endins per comprendre i recórrer el garbuix emocional que tota persona amaga en el seu interior, en el seu inconscient, i que tant influeix en el seu aprenentatge i en la seva vida.

Al mateix temps, l'educació emocional és del tot necessària per garantir l'aprenentatge, ja que aquest no es pot produir si la persona està segrestada per les emocions no transitades, és a dir, si no hi ha calma emocional (en el cervell reptilià i límbic). Cal afegir que els aprenentatges que més perduren són aquells que han estat introduïts amb vivència emocional. Francisco Mora (López, 2013) diu: "Sense emoció no hi ha curiositat, no hi ha atenció, no hi ha aprenentatge, no hi ha memòria. Cal tenir presents les emocions a l'aula, cal donar permís als alumnes per experimentar, per equivocar-se, per ser creatius." Per aquests motius, l'educació emocional ha de tenir un lloc dins les aules.



En paraules de Sir Ken Robinson (Amiguet, 2010): “La educación debe enfocarse a que encontremos nuestro elemento: la zona donde convergen nuestras capacidades y deseos con la realidad. Cuando la alcanzas, la música del universo resuena en ti, una sensación a la que todos estamos llamados.” Per tant, l'objectiu de la veritable educació és que l'alumne desenvolupi els seus talents, s'apodori en tots els àmbits (cognitiu, emocional, social...), que pugui construir un nou relat, una nova imatge de solució que el faci més feliç, que li aportï base i recursos per viure autònomament.

I per què sistèmica? Doncs perquè cal ser conscients que per adaptar-nos a l'entorn, per ser acceptats pel sistema (clan, tribu, família, classe...), hem adoptat tot un seguit de característiques que anomenem personalitat o ego. Aquest ego està format per emocions secundàries, emocions i patrons o programes heretats del nostre sistema familiar, creences limitants; en definitiva, és el relat que hem anat construint i creient-nos sobre la nostra pròpia vida, sobre la realitat.

Per tant, el primer pas a fer és descobrir quines són les emocions secundàries que ens tenen segrestats. El segon pas és descobrir quines d'aquestes emocions són adoptades/heretades del sistema familiar. Per continuar, cal saber quins assumptes sistèmics arrosseguem per poder anar posant ordre i consciència a la nostra vida.

Bert Hellinger ens parla dels ordres de l'amor, que cal tenir presents perquè les relacions, la vida i el bon amor flueixin dins dels sistemes. Són el

dret a la pertinença, la jerarquia i l'equilibri entre donar i rebre.

L'univers, la natura i nosaltres mateixos som pura connexió. Hem d'ampliar la mirada per adonar-nos que tot està interconnectat, arreu veiem xarxes de connexions. L'àmbit de l'educació no en queda fora i és també una xarxa on trobem informació visible i no visible (transgeneracional, inconscient...).

Canviar la nostra mirada cap a una mirada amorosa, sense judicis, sense culpes, acceptant les coses tal com són i agraint tot el que hem rebut, ajuda a ordenar el que hi ha. A la vida tot és connexió, xarxa, intercanvi d'informació. Entendre la diferència entre relació i vincle és cabdal: la relació és tangible i el vincle és la vida, el fil invisible que uneix els membres d'un sistema.

La pedagogia sistèmica ens recorda que l'educació hauria d'estar lligada a la vida:

- Les arrels: d'on vinc? Hi ha exclosos en el nostre sistema familiar? Hi ha emocions heretades que m'impedeixen avançar? Cal acceptar, agrair, la vida rebuda, i també cal demanar permís per evolucionar, per fer les coses de manera diferent.
- La identitat: qui sóc? Quina és la meua essència? Quines emocions secundàries i creences em limiten? Quin relat m'he construït de la realitat?
- Els altres: vincles i relacions. Amb qui em relaciono? Amb qui estic vinculat? Els vincles són fils invisibles que uneixen, de cor a cor, tots els membres d'un sistema.
- El futur: les ales. Cap on vaig? Quins somnis i reptes tinc?

Objectius

En primer lloc cal que l'educador faci aquest treball emocional i de creixement personal amb enfocament sistèmic a través de la música i l'expressió corporal, perquè per poder-ho transmetre als alumnes cal primer haver-ho experimentat.

Aquest treball ha de servir per diferenciar les emocions primàries, les emocions derivades i les emocions secundàries per tal de descobrir com aquestes últimes s'han enquistat en el relat que ens expliquem de la realitat.



Amb el treball de consciència corporal es vol descobrir i escoltar el que el cos ens diu, abans de somatitzar emocions que no han estat gestionades, transitades, pel dolor que provoquen en forma de tensions i, fins i tot, malalties.

Cal fer conscients els nusos o assumptes sistèmics que encara perduren (en forma d'emoció heretada, patró o programa) en els sistemes familiars, tot aplicant els ordres de l'amor i de l'ajuda de Bert Hellinger.

Cal prendre consciència de les qualitats que hem de desenvolupar com a educadors per ser líders dins l'aula i ser capaços de descobrir els talents dels nostres alumnes.

Cal adonar-nos de la poca presència que el cos i les emocions tenen a l'aula i de la necessitat de tenir-los presents per possibilitar que els alumnes estiguin realment disponibles per a l'aprenentatge.

I per què a través de la música i de l'expressió corporal? Les intel·ligències que ens connecten amb el present, amb el món emocional i amb el cos són la musical, la visual-espacial, la corporal-cinestèsica, des de les quals es pot aconseguir anar cap a un canvi veritable de la conducta. Les intel·ligències intrapersonal i interpersonal també ens posen en contacte amb el sistema límbic i són molt importants per fer un camí de creixement personal, ja que cal anar descobrint qui som, quin lloc ocupem en el sistema i com ens relacionem. També cal anar posant consciència a tot allò que és inconscient. Les intel·ligències naturalista i cinestèsica són les més antigues i estan relacionades amb el cervell reptilià.

Però no es tracta de fer classes de música i d'expressió corporal com a especialistes sinó d'aprofitar-nos de la música (present en el dia a dia dels nostres alumnes i en el nostre propi) i del cos (gran oblidat, a qui no escoltem gaire tot i que ens parla i ens avisa).

Propostes pràctiques

- *Meditacions/visualitzacions.* Aquestes activitats se solen emprar a l'inici o al final de la sessió. Ens ajuden a connectar amb el cos físic i energètic. Es poden fer amb música o sense. Si es tria fer-les amb música, cal que aquesta sigui tranquil·la, instrumental (perquè no provoqui

interferències amb el guiatge que es fa a les visualitzacions). Es poden fer asseguts amb l'esquena recta o estirats a terra, individualment. Cal tenir els ulls tancats per prendre consciència de la respiració i de cada part del cos i centrar-nos en l'aquí i l'ara, en el moment present. Es tracta de saber aturar-se, de deixar d'escoltar la ment "xerraire", de deixar passar els pensaments, sense culpes ni judicis, encara que ens costi. En el cas de les visualitzacions, es fa una proposta de recorregut, de viatge, a determinada situació que ens faci connectar amb emocions positives que ajudin a començar amb bona energia la sessió.

- *Relaxacions.* Estirats a terra o asseguts, connectem amb la respiració i amb el cos per arribar a l'estat de relaxació, tranquil·litzar la respiració i destensar, una a una, les parts del cos (músculs, òrgans...). Es van donant les indicacions adients perquè la persona se senti guiada. També es poden fer amb una música tranquil·la, instrumental.

- *Audicions d'obres musicals,* de diferents èpoques i estils. Les audicions acompanyen moltes de les activitats que es proposen. De vegades, ens serveixen per crear l'ambient; d'altres, per fer emergir emocions; d'altres, són el punt de referència que ens possibilita realitzar una creació artística (musical o d'expressió corporal). També podem fer un apropament a determinades audicions que ens permeti endinsar-nos en la història, en l'estil, en el compositor que les ha creades. Realment, escoltar obres musicals de qualitat pot esdevenir una experiència molt enriquidora, ja que la profunditat emocional que despleguen ens pot portar a fer un viatge interior molt intens.

- *Respiracions.* Segurament la respiració és una de les eines més potents que existeixen per recuperar el nostre centre i la nostra calma. Adonar-nos de com respirem és el primer pas per poder iniciar un treball de consciència personal. Cal anar de la respiració superficial a una respiració diafragmàtica que també ens serà molt útil per aprendre a fer un ús correcte de la veu.

- *Veu.* El treball de la veu a partir de la respiració ens connecta amb el nostre interior. La veu és la nostra identitat, i posar consciència en com respirem, com fonem i com fem ressonar els sons



en el nostre cos (caixa de ressonància) ens obre les portes a la pròpia percepció. Cada persona té una veu, amb un timbre únic, i descobrir-la i acceptar-la és molt gratificant. Aquest treball de la veu es fa tenint present el poder curatiu del so. Jonathan Goldman (2010: 39) exposa que l'univers està en estat de vibració i que el so és una energia subtil que pot influir en els éssers. No obstant això, perquè la sanació a través del so sigui possible, cal que hi hagi intenció, és a dir, els pensaments, sentiments i creences s'han de posar al servei de la freqüència que es fa sonar. Tots som éssers vibratoris únics, de manera que el so no ens afecta a tots de la mateixa manera. La nostra pròpia veu és, per a cadascú, l'instrument més sanador.

- *Cant coral.* Cantar en grup és una activitat generadora d'unitat i energia. Ens permet experimentar tant la monodia (cantar tots una sola melodia) com la polifonia (cantar diverses melodies a la vegada, per generar harmonia). Quan es produeix l'harmonia, podem experimentar la comunió dins la diversitat. També cal treballar emocionalment el text de les cançons i interpretar-les atenent a l'emoció que ens transmeten.

- *Percussió corporal.* Ens disposem en cercle i, amb unes cançons triades segons el nivell i l'edat, es fan petits ritmes de percussió corporal que potencien el sentiment de grup, d'alegria, de compartir, d'emocionar. Aquesta activitat ens permet sentir el ritme en el propi cos. Picar parts del cos per crear patrons rítmics i interactuar amb els companys és una activitat musical-corporal-emocional global i molt a l'abast de tothom. Es poden triar les cançons i ensenyar ritmes a partir d'aquestes, i també els participants del taller poden crear ritmes amb percussió corporal a partir de cançons que els siguin significatives. Cal atenció plena en l'aquí i l'ara per poder fer els ritmes. També es treballen els dos hemisferis cerebrals, la lateralitat i la psicomotricitat.

- *Cercle de percussió.* Es tracta d'una activitat creativa que consisteix a disposar tot un seguit d'instruments de petita percussió (maraques, claves, panderos, panderetes, esquellots, caixes xineses, güiros, triangles, bongos, darbukes, djembés, etc.) al centre d'un espai, perquè cada persona en triï un i improvisi seguint la dinami-

ca que el mateix grup va generant, amb l'ajuda d'una persona que fa de facilitador (director), el qual percep el resultat del grup i el va guiant, sense dirigir-lo. L'objectiu principal és expressar-se a través de la música interaccionant amb els altres i escoltant per generar una vivència emocional intensa. Després es produeix una posada en comú per adonar-nos de què ha passat i com ens hem sentit.



- *Conjunt instrumental.* Amb instruments que no comportin una tècnica complexa per ser tocats (carillons, xilòfons, metal·lòfons, petita percussió), es fan improvisacions acompanyant cançons o creant música a partir de l'escolta de tots els participants, tocant amb el propi instrument allò que se sent en cada moment i tinguin relació amb el que toquen els altres. Per evitar dissonàncies és recomanable emprar l'escala pentatònica (escala de cinc sons: la-do-re-mi-sol).

- *Activitats de consciència corporal,* per anar descobrint en quines parts del cos hi ha tensió i per aprendre a desbloquejar-les. Aquestes activitats s'acostumen a fer per parelles.

- *Expressió corporal.* Ser capaç d'expressar-se lliurement amb el moviment del cos, seguint músiques diverses. Permet adonar-nos del poder del llenguatge no verbal en la comunicació.

- *Activitats sistèmiques:* confecció del genograma i de la línia de vida personal. El genograma ens pot oferir molta informació i anar-lo confeccionant és una tasca que es pot demanar



en els tallers. Posar consciència al que sabem i al que no sabem del nostre sistema ens va obrint el camp d'informació (potser aquesta no es farà palesa de seguida, però el treball anirà fent el seu efecte). També la confecció de la línia de vida és molt interessant perquè ens permet observar a què dóna importància cada persona i quines coses l'han marcat.

- *Confecció de la línia de vida musical.* Al llarg de la vida, són moltes les cançons que ens han acompanyat en algun moment important, que ens recorden algú o que, senzillament, ens emocionen i ens fan vibrar com cap altra. Recordar totes aquestes cançons pot esdevenir la nostra medicina. Estudis en musicoteràpia recents han descobert que pacients amb Alzheimer només han despertat del seu aïllament escoltant cançons que els eren significatives. Fer aquesta línia de vida musical o història musical personal pot ser un autèntic regal que ens fem a nosaltres mateixos... i que pot servir-nos en un futur.

- *Moviments sistèmics.* Els representants podran ser persones o nins. Aquesta activitat és molt potent perquè permet que les persones connectin amb la informació que hi ha al camp.

- *Altres activitats de treball emocional.* Activitats de reconeixement d'emocions, activitats de programació neurolingüística...

- *Jocs dramàtics.* Algunes activitats es plantejen com a simples jocs, però és que en el joc hi ha l'essència de l'aprenentatge, de la llibertat de compartir i descobrir amb els altres.

- *Diari personal.* Escrit, dibuix (mandala), paraula. És bo que cada persona que assisteix al grup tingui una llibreta on pugui escriure el seu diari personal (reflexions, dibuix, paraula o frase després de cada sessió).

Conclusions

En definitiva, aquest taller ofereix l'espai i les eines perquè els docents puguin fer un treball de presa de consciència del seu procés personal, és a dir, puguin adonar-se de com està el seu cos i el seu cor (emocions primàries, secundàries,

adoptades). Si no es fa aquest treball personal, difícilment podran traslladar i adaptar les dinàmiques i activitats proposades als grups classe on treballin.

Els nens i els adolescents necessiten que el sistema educatiu contempli també la seva educació corporal i emocional perquè puguin aprendre a gestionar les seves emocions i créixer equilibrant cos - cor - ment racional.

I recordem que perquè hi hagi aprenentatge significatiu cal implicació i calma emocional. També cal que els currículums estiguin relacionats amb la vida (les quatre preguntes essencials: d'on vinc?, qui sóc?, amb qui em relaciono?, cap on vaig?).

La música ens aporta molts beneficis. És imprescindible retornar-li la seva funció en l'àmbit de l'educació.

Referències bibliogràfiques

- AMIGUET, L. (2010). "Entrevista a Ken Robinson" [En línia]. *La Vanguardia*, 03-11-2010. [Data de consulta: 20-05-2015]. <<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20101103/54063818455/la-creatividad-se-aprende-igual-que-se-aprende-a-leer.html>>.
- FRAILE, A.D. (2014). "Entrevista a Claudio Naranjo" [En línia]. *Periódico del bien común*. [Data de consulta: 16-08-2015]. <<http://www.periodicodelbiencomun.com/propuestas-proyectos/la-educacion-que-tenemos-roba-conciencia-entrevista-claudio-naranjo/>>
- GOLDMAN, J. (2010). *Los siete secretos de los sonidos sanadores*. Madrid: Gaia Ediciones.
- HELLINGER, B. (2001). *Órdenes del amor. Cursos seleccionados de Bert Hellinger*. Barcelona: Herder.
- KRISHNAMURTI, J. (2007). *La educación y el significado de la vida*. Madrid: Edaf.
- LÓPEZ, J. (2013). "Entrevista a Francisco Mora" [En línia]. *El Cultural*, 26-04-2013. [Data de consulta: 27-04-2015]. <<http://www.elcultural.com/revista/ciencia/Francisco-Mora/32693>>