

# LA RELAXACIÓ MUSICAL PELS MÉS MENUTS

## ABSTRACT

En aquest article es pretén mostrar la importància de la relaxació pel nadons i nens d'edat preescolar, així com també les dificultats per aconseguir-ho. Es fa un repàs als principals recursos de l'educador i es mostren alguns exercicis que des de la música permeten relaxar als nens.

## ABSTRACT

En este artículo se pretende mostrar la importancia de la relajación para los bebés y niños de edad preescolar, así como también las dificultades para conseguirlo. Se hace un repaso a los principales recursos del educador y se muestran algunos ejercicios que desde la música permiten relajar a los niños.

*Eulàlia Abad, Escola "El Musical" Bellaterra  
Josep Gustems, Universitat de Barcelona*

Les tècniques corporals dedicades a la millora i el control postural, proposen dos tipus de mètodes per treballar la relaxació: els anomenats globals i els analítics. Tots dos pretenen un afluixament general progressiu mitjançant instruccions normalment verbals que proposa un terapeuta. Aquest tipus d'exercicis és adequat sobretot per adults, mentre que amb nens petits i nadons es fa molt difícil trobar indicacions que funcionin veritablement.

El cas és que molt sovint les mares i les mestres pregunten : "Tothom parla de relaxació, però... ¿Com podem relaxar als més petits?" Com a resposta general, direm que els nens es relaxen quan no hi pensen a relaxar-se, és a dir, els nens es relaxen com a conseqüència d'una activitat que els resulta relaxant, no com un fi en si mateix.

El primer que suggeriríem però, és que **hem d'estar nosaltres mateixos relaxats**. Els valors del silenci i del respecte no s'ensenyen com s'ensenyava una ciència si no que es transmeten per l'ambient, per contagi educant l'estil de vida, fomentant-ne l'experiència. Els valors com la tranquil·litat mai no es poden educar deslligats de l'experiència i sobretot de l'exemplaritat.

És molt habitual entrar en una classe i veure tothom nerviós. El primer pas a fer és que tots els educadors puguin trobar el seu propi camí per arribar a estar tranquils. Cadascú ha de buscar una eina que els ajudi, escollint la més adient a la seva personalitat: ioga, tai-xi, un esport, relaxació musical, meditar, dansar, caminar, etc...

En segon lloc **crear un entorn relaxant**. Els més menuts son molt receptius i sensibles a tot allò que poden captar al seu voltant. El to de veu i la manera de

parlar són factors poderosos per aconseguir l'atenció, que es converteix en la base de la relaxació.

Benenzon en el seu Manual de Musicoterapia (1981) ens parla d'un concepte que anomena *Iso*. Cada ésser humà portaria dins seu un *Iso* genètic, un *Iso* cultural, i un *Iso* Gestàltic (a l'inconscient). Així s'explicaria perquè hi ha persones que es relaxen amb una música determinada i per a d'altres aquella mateixa música no els produeix cap sensació de tranquil·litat, o de vegades fins i tot produeix l'efecte invers.

De petits, o potser dins la panxa de la mare hem sentit música, a l'escola, al carrer... hi ha músiques que ens uneixen a nivell cultural. Quan pensem en música per relaxar de vegades pensem amb música clàssica, Mozart, Bach, Schubert... Tot depèn de les peces; les més senzilles, realçant la melodia són les que prefereixen els nadons.

Altres vegades pensem amb la típica música per relaxar feta amb xilofon com si fos una capseta de música. Habitualment funcionen, però no totes són iguals d'efectives.

Som dins una classe de nens de 18 mesos. La professora tenia un CD de "Jazz chill" amb la cançó "I'll fly with you" i ens sorprèn com aquella música associada al moviment els podia relaxar. El so repetitiu primer amb l'instrument i més tard amb la veu, i el ritme lent, marcant la pulsació, eren les claus. Podria un altre grup relaxar-se igual amb aquesta mateixa música?

La relaxació sembla ser molt individual. No tothom es relaxa amb la mateixa música, però d'altra banda sabem, perquè les investigacions ho han demostrat, que el predomini de la melodia, les notes llargues, els ritmes lents, regulars i repetitius, la melodia sense canvis bruscos ni intervals rellevants aconseguen la relaxació en la majoria dels infants.

També la veu sense instruments (*a capella*) pot funcionar: així es va percebre en unes proves amb un grup de 15 nens d'1 i 2 anys i un altre amb 10 nadons, aplicant-los una música de xilofon i marimba creada pel músic i percussionista À. Pereira amb les característiques abans descrites. Durant totes les sessions que els hi vàrem fer escoltar el resultat confirmava les expectatives: a la classe d'1 i 2 anys, dels 15 nens/es 10 tenien son, i 5 estaven tranquils sense somnolència. Amb els 10 nadons, vuit van badallar i gairebé es varen adormir, un es relaxava sense arribar a la somnolència i només un de sol va plorar.

Si en una classe d'Escola Bressol volem relaxar als nens i nenes hem de crear un **cert ambient**. Podem utilitzar la nostra veu, una cançó, un conte, escoltar el so d'un sol instrument (un xilofon, per exemple), una audició acompanyada d'un instrument de percussió, un joc amb titelles i campanes, uns exercicis d'imaginació, etc.

Hem de tenir en compte que abans de relaxar hem d'aconseguir atreure l'interès i l'atenció. No sempre tots els nens es relaxen amb una relaxació estàtica. Hi han nens i nenes que es relaxen més amb el moviment lent de

braços, cames, mans, cos... Podem trobar danses adequades o amb imaginació, crear petites històries per aconseguir aquests moviments dels que parlem.

De forma general, podríem dir que la relaxació es pot produir per mitjà de:

- **La relaxació estàtica**
- **La relaxació en moviment**

## **LA RELAXACIÓ ESTÀTICA**

- a) L'audició d'una música.
- b) El cant: la nostra veu cantant una cançó.
- c) Explicant un conte musical.
- d) Música amb uns exercicis específics de titelles.
- e) Campanes (treball no enfocat només a nivell auditiu)

### L'audició d'una música

Patxi del Campo ens diu que la melodia és el centre de la música; probablement ningú posaria en dubte aquesta afirmació. És evident que, encara que des de la música poden estimular-se tots els aspectes humans (el cos, la ment, l'entorn social...) estarà sempre arrelada en el afecte i les emocions. La inseguretat crea por de tota mena, l'afecte ens dona pau.

Per crear un ambient tranquil, si volem utilitzar música clàssica podem escollir fragments lents i tranquils de Bach, Mozart, Beethoven, Schubert, i molts d'altres autors, procurant que no intervinguin massa contrastos tímbrics ni dinàmics...

El so d'un sol instrument una flauta, una guitarra, un violí tocant una melodia que ens transmeti sensibilitat afectiva, sovint pot ser molt relaxant.

### El cant

Les cançons de bressol ajuden a la relaxació. Lacárcel (1995) comenta com la relació interpersonal que es produeix en la cançó de bressol facilita la son i calma la inquietud del nadó. L'estimulació rítmica lenta, regular i monòtona de les cançons de bressol indueix a l'estat de son. S'ha comprovat que entonar aquestes cançons només amb la veu (com un murmur), constitueix el millor tractament pels trastorns de la son en nens i nenes de qualsevol país i cultura.

El nadó arriba al món i s'ha d'adaptar a tota mena de sons. Alguns li produiran plaer, d'altres inseguretat. Per a Willems (1989) la vida i la música estan vinculades en tres conceptes: així com el ritme correspon a la part més fisiològica, i l'harmonia a la part més mental, la melodia correspon a la sensibilitat i a la part més afectiva.

En aquest cas, la melodia és portadora de pau, amor a l'infant i qui canta transmet aquest afecte que tranquil·litza i dona seguretat.

## Els contes musicals

L'educador anglès Swanwick (1991) ens proposa relacionar-nos amb l'art com a creadors, com a intèrprets i com a participants. En el cas dels contes musicals, els infants poden participar-hi escoltant la veu, la música tranquil·la i els sons que vulguem ressaltar, com podria ser un so d'instrument o de la natura. També pot participar representant amb el gest buscant una expressió relaxada.

## Música i titelles

Piaget (1997) explica com el joc en l'activitat del nen no té regles ni limitacions. Els titelles poden representar per als nens uns companys de joc entranyables. Si els fem parlar, poden participar en la relaxació dels més petits com una mascota a la classe, presentant músiques, instruments, introduint els silencis, i amb facilitat els infants entren en el joc i la complicitat dels diversos personatges i potenciem el fet d'escoltar.

## Les campanes

El mètode Willems ens ajuda a descobrir l'audició de les campanes i a utilitzar-les amb nens i nenes molt petits. Amb exercicis molt senzills emprant les campanes poden arribar a relaxar-se profundament. Les expectatives i la capacitat de sorpresa o de plaer poden activar-se mitjançant petits jocs amb instruments com les campanes. Amb aquests instruments, el joc simbòlic ens permet la relació afectiva, i l'actitud d'espera i d'atenció ens dóna la possibilitat de la sorpresa i del plaer del so per mitjà del joc i de la relaxació.

## **LA RELAXACIÓ EN MOVIMENT**

- a) Petita dansa
- b) Exercici d'imaginació i moviment

L'educador suís Dalcroze (1965) ens parla del sentiment de compromís rítmic i de la sensibilitat musical, sentir la música per mitjà del moviment físic. En el cas que vulguem relaxar als més petits podem buscar una dansa curta fent moviments lents i senzills o bé amb la nostra imaginació podem crear un joc en el que el moviment ens pugui portar a la relaxació aconseguint potenciar la sensibilitat musical.

Procurem donar tranquil·litat a casa i a la classe. Fer de tant en tant quan creiem convenient petits exercicis de relaxació diversos: ara una petita dansa, ara una cançó, ara un conte musical, ara una audició, sempre petits moments, exercicis curts... No es tracta de fer una classe amb nens adormits però sí ajudar a tots els nens i nenes a cultivar l'atenció per aprendre a escoltar.

Potenciant l'afecte, el respecte, el silenci del entorn, i cuidant l'atenció podrem arribar a la relaxació.

## BIBLIOGRAFIA

- ABAD, Eulàlia. (2008). *Música per créixer*. Barcelona (en premsa).
- BENENZÓN, Rolando O. (1981). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- BRENNAN, R. (1994). *La técnica Alexander*. Barcelona: Kairós.
- JAQUES-DALCROZE, Émile. (1965). *Le Rythme, la Musique et l'Éducation*. Lausana: Foetisch Frères.
- DURAND, R. (1967). *La Relajación*. Barcelona: Vergara.
- GUSTEMS, Josep (2002). "La música en la escuela de madres". A: *Eufonia*, nº 24 p. 71-79
- GUSTEMS, Josep; PUJADAS, Mar. (2008). "Silencis a la classe de música. Activitats musicals per educar l'hàbit d'escoltar". A: *Guix d'Infantil*, nº 42, p. 7-11.
- LACÁRCEL, Josefa. (1995). *Psicología de la música y educación musical*. Madrid: Visor.
- PIAGET, Jean. (1977). *Seis estudios de Psicología*. Barcelona: Seix Barral.
- RICQUIER, M. (1995). "La relajación y la práctica instrumental". A: *Música y Educación*, nº 21, p. 81-86.
- SWANWICK, Keith. (1991). *Música, pensamiento y educación*. Madrid: Morata.
- WILLEMS, Edgar. (1989). *El valor humano de la Educación Musical*. México: Paidós.