

LA MÚSICA A LA UNIVERSITAT: UNA EINA PER DESENVOLUPAR L'EXPRESSIÓ CREATIVA I LA COMUNICACIÓ

Conxa Trallero Flix

Departament de Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal. Universitat de Barcelona

RESUM

La música és una manifestació de l'ésser humà que li permet exterioritzar els seus sentiments, les seves inquietuds, les seves potencialitats; en definitiva, tot el seu món interior, sempre a través d'un llenguatge no verbal. La vibració del so fa ressonar les nostres emocions, la nostra imaginació i la nostra intuïció, sense l'ajut d'idees ni conceptes preestablerts que ens puguin limitar; posa en moviment la nostra energia i la nostra capacitat de «*ser*». Diversos autors, procedents de camps d'investigació tan diversos com ara la musicoteràpia, l'educació musical o la psicologia, han constatat que la música és una eina educativa de primer ordre, que facilita la comunicació amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

La música ens ofereix la possibilitat de treballar dins d'un marc propici per descobrir tots els recursos que formen part de la nostra gran riquesa interior i de poder-los manifestar. A través dels seus elements principals, el *so*, el *ritme*, la *melodia* i l'*harmonia*, la música ajuda a integrar tots els aspectes de la persona.

La proposta que plantejo aquí és la d'incloure la música com una assignatura formativa dins la Universitat en forma de *Tallers d'Expressió Creativa* per tal d'aprofitar les seves qualitats expressives i de comunicació. No es tracta d'adquirir una tècnica musical en el sentit acadèmic, sinó de fruitar de les capacitats imaginatives i d'improvisació que són inherents a cadascú i que ens ajuden a sentir-nos més equilibrats i més harmònics. Partim del descobriment del bagatge musical que tots tenim i de la seva exteriorització a través d'un llenguatge que cadascú es construeix segons la seva sensibilitat. El treball s'orienta cap a la presa de consciència del món sonor en què estem immersos per tal d'aprendre a expressar-nos a partir dels sons que podem produir a través de la veu i dels instruments. A poc a poc, aquests sons es van organitzant i podem formar frases i idees musicals coherents que, a la vegada, ens faciliten l'estructuració mental.

Ser capaços de gaudir de la pròpia creativitat, experimentar i compartir amb el grup les descobertes sonores i musicals, connectar-se amb el cos com a receptor-emissor de la música; ballar, cantar, inventar... Tot plegat és un exercici d'autoconeixement que facilita l'autoestima i que pot ajudar els nostres alumnes a completar la seva formació com a persones creatives, emocionalment intel·ligents i madures, i solidàries amb els altres.

COMUNICACIÓ

LA MÚSICA A LA UNIVERSITAT: UNA EINA PER DESENVOLUPAR L'EXPRESSIONIÓ CREATIVA I LA COMUNICACIÓ

AUTORA: CONXA TRALLERO FLIX

PARAULES CLAU

Creativitat

Comunicació interpersonal

Improvisació musical

OBJECTIUS

Exposar de quina manera la música, que comporta sempre una participació activa de l'alumne, constitueix un element formatiu de primer ordre, per raó de les seves característiques creatives i expressives. Informar i crear un corrent d'opinió favorable a la inclusió de la música com a matèria dins la Universitat, per aprofitar les seves qualitats i enriquir així la vida emocional i relacional dels joves, moltes vegades mancada d'unes pautes i d'uns models basats en la creativitat, l'autenticitat, la solidaritat, la comprensió i la comunicació. Proposar un mètode per desenvolupar l'expressió creativa dels alumnes, a partir de la música.

INTRODUCCIÓ

Des de sempre la relació dels homes i de les dones amb la música ha estat molt estreta; les cultures primitives ja coneixien el seu gran poder màgic i transformador i la utilitzaven en les cerimònies sagrades en les quals es donava les gràcies o es pregava als déus o esperits superiors. Tampoc no hem d'oblidar la funció social de la música, que servia d'unió entre tots els membres de la comunitat a través dels cants i danses per celebrar la pluja, la collita, el naixement o la mort. Aquests actes eren totalment participatius i això també els conferia una qualitat terapèutica: tots junts podien expressar els seus sentiments i emocions d'una manera activa, implicant-se en cos i ànima. La música acompanyava tots els éssers humans en els moments més importants de la seva vida, simbolitzava les forces de la terra i del cel, els misteris de la vida i la mort, i, en general, tot allò que era ocult i incompreensible per a l'home primitiu. El ritme de la música representava el ritme de la naturalesa i del propi cos: els dies, les nits, les mareas, la respiració, els batecs del cor... És fàcil suposar que a partir de l'observació i de la imitació dels sons naturals van aparèixer els cants i posteriorment els instruments (Trallero, 1993).

Aquest sentit de “viure” la música el trobem encara en la música ètnica i són innumbrables els exemples de cançons que acompanyen feines o situacions quotidianes, de manera que els homes i dones llauen, pesquen o recullen camamilla al ritme dels cants que realitzen els propis implicats en l'acció. La música ètnica o folklòrica representa una evolució de la utilització primitiva del so musical. És la expressió de la terra natal i és encara un producte col·lectiu. Més tard es converteix en un producte individual, però encara és cooperativa i anònima, i les seves arrels es troben en la transmissió oral. Posteriorment, la música va adquirint més el valor d'obra d'art i va marcant la diferència entre el músic i l'home del carrer. Es defineixen les figures del compositor, de l'interpret i del públic, de manera que la música deixa de ser definitivament un acte col·lectiu de creació.

La nostra cultura ha perdut una part d'aquest aspecte viu de la música; la majoria de les persones tenen una actitud passiva envers la música i es limiten a escoltar la que han compost uns altres. Aquest fet, que en ell mateix no és negatiu, ha allunyat la pràctica de la música del seu potencial catàrtic i terapèutic: molts cops escoltem la música asseguts, fent altres coses i sense parar atenció del que escoltem. El nostre nivell de vivència de la música és, per tant, molt petit i ens perdem gran part dels efectes benèfics que té quan l'experimentem d'una manera total; és a dir, amb consciència i atenció plenes, amb possibilitat de moviment, i el que és més important, quan creem la nostra pròpia música.

Els més grans pedagogs musicals del nostre segle (Orff, Kodaly, Willems, Jaques-Dalcroze, Martenot, entre altres) han observat que l'educació musical més valuosa és aquella que permet formar els éssers humans, i això s'aconsegueix integrant tots els aspectes de la persona, aspectes que en música tenen també correspondència en el ritme (aspecte vital), en la melodia (aspecte emocional) i en l'harmonia (aspecte mental) (Willems, 1984). Per consegüent, estem parlant d'una visió de la música com a eina d'expressió i comunicació, una eina que permet treure a l'exterior d'una manera creativa tot el potencial que cadascú porta dins seu.

Maslow (1991) es refereix a la creativitat com un aspecte important de l'autorealització; i no parlem aquí de la creativitat tal com l'entendem en general, és a dir, la creativitat exclusiva d'artistes i de músics consagrats o dedicats plenament a la composició. La creativitat musical és inherent a tot ésser humà. No requereix una tècnica per expressar-se, encara que si s'uneix a l'espontaneïtat un coneixement dels recursos propis de la música, el resultat pot ser més satisfactori a nivell estètic. Winnicott (1994) considera que la percepció creadora és allò que fa que l'individu senti que la vida val la pena de viure's i que viure en forma creadora és un estat saludable.

La proposta que presenta aquesta comunicació és la d'utilitzar les propietats de la música amb els alumnes de la Universitat, posant en pràctica una metodologia activa, que busqui l'autoexpressió creativa de l'alumne i li aporti eines per continuar el seu desenvolupament i maduració com a persona.

DESENVOLUPAMENT

La música és l'expressió de l'ésser humà. A través de la música la persona manifesta els seus sentiments, les seves inquietuds; en definitiva, tot el seu món interior, sempre a través d'un llenguatge no verbal. La música ens arriba com un conjunt de sons combinats harmònicament que es posen en contacte directe amb les nostres emocions, amb la nostra imaginació, amb la nostra intuïció, sense l'ajut de les idees prefixades; posa en moviment la nostra energia, la nostra capacitat de «ser» (no de pensar). El nostre cervell està dividit en dues parts, anomenades hemisferi dret i hemisferi esquerre, cada una de les quals té una funció igualment important. El costat esquerre és (en el cas dels dretans) l'hemisferi verbal, l'encarregat de la lògica i de l'estructura del llenguatge; és analític i racional (l'aspecte masculí de la persona). La part dreta controla les facultats oposades: permet la visió de conjunt, l'estructuració de conceptes superiors, l'abstracció, la fantasia i la imaginació (part femenina). Entre tots dos hemisferis existeix un intercanvi constant de dades a través del cos callós que els uneix. El llenguatge, per tant, ens arriba a través de l'hemisferi esquerre, mentre que per escoltar o fer música utilitzem l'hemisferi dret, especialment pel que fa al timbre dels diferents instruments, a les relacions fòniques i a l'oïda musical, als sons ambientals, als acords, als aspectes tonals i a la melodia. Aquesta especialització hemisfèrica és vàlida per als individus no professionals; en canvi, els músics reconeixen millor les melodies a través de l'hemisferi esquerre (Fernández de Juan, 1996).

És evident que cap d'aquests hemisferis no és més important que l'altre i que l'equilibri de la persona passa per la unió i l'acceptació dels aspectes masculins i femenins (que no són oposats sinó complementaris); o, dit en altres paraules, per la superació de la polaritat i la consecució de la unitat. Però també és cert que la valoració de les capacitats humanes ha variat molt. Les civilitzacions que han assolit un grau més alt de progrés a tots els nivells han estat aquelles que han sabut harmonitzar la intuïció amb el coneixement. En el moment en què vivim estem sortint d'una època fonamentalment racional i sembla que ens dirigim novament cap a la transcendència de les polaritats, cap a la integració de la persona.

La música aconsegueix un paper molt important en aquest procés d'integració perquè ens ajuda a estimular les parts intuïtiva i imaginativa, tan mancades d'atenció fins ara. Ens retorna a les fonts essencials de l'individu i permet la comunicació en un estadi pur, sense conceptes, sense estructures predeterminades. Amb la música ens connectem de nou amb els ritmes de la naturalesa, obrim els canals de comunicació amb nosaltres mateixos i amb l'entorn. Si escoltem la música sense pensar, sense analitzar i amb plena consciència podem arribar a l'experiència sublim de fusió total amb l'univers.

Cada vegada existeixen més estudis científics que corroboren l'efecte beneficiós que exerceix la música sobre la persona. La música és capaç de provocar canvis molt profunds en la persona, i que la porten cap a un grau més elevat de salut, equilibri i benestar.

Sears (1993) presenta un interessant esquema per respondre a la qüestió sobre què ofereix la música a l'individu, que resumeixo tot seguit:

A. Experiència estructurada

- La música requereix una conducta cronològica, adaptada a la realitat, objectiva, immediata i contínua.
- La música permet una conducta adequada a la capacitat física i psicològica.
- La música provoca una conducta orientada per l'aspecte afectiu.
- La música provoca una conducta elaborada pels sentits, que requereix un augment de l'ús i la seva discriminació.

B. Experiència en l'autoorganització

- La música possibilita l'autoexpressió.
- La música ofereix oportunitats de rebre recompenses i càstigs socialment acceptats.
- La música possibilita l'elevació de l'autoestima a través de sentir-se necessari i d'experiències d'èxit.

C. Experiència en relació amb els altres

- La música ofereix els mitjans per expressar-se d'una manera socialment acceptable.
- Proporciona a l'individu l'oportunitat de triar la seva resposta en els grups.
- Proporciona oportunitats per assumir responsabilitats envers un mateix i els altres.
- Augmenta la interacció social, la comunicació verbal i no verbal; permet la cooperació i la competició socialment acceptables.
- Facilita l'entreteniment.
- Fa possible l'aprenentatge d'habilitats socials i pautes de conducta realistes acceptables per la comunitat.

L'impacte físic, emocional, mental, espiritual i social que té la música ha estat recollit i expressat per diferents autors, dels quals presento un petit resum:

- L'activitat rítmica permet integrar la consciència corporal, la utilització de l'espai, la respiració, els sentiments relacionats amb les accions (Bachmann, 1998).

- El ritme és l'element vital de la música; una força que convida a l'acció i que és moviment en ella mateixa (Martenot, 1993).
- L'existència d'algun problema de personalitat o la insatisfacció personal es reflecteix en una manca de ritme musical: existeix un desequilibri entre el cos i l'esperit. L'educació rítmica permet restablir l'equilibri i la coordinació (Vanderspar, 1990).
- El ritme binari ens permet connectar i reconèixer els nostres propis ritmes vitals i en canvi el ritme ternari està lligat a la perfecció (al cercle), amb la qual cosa ens comunica amb realitats més elevades (Maneveau, 1977).
- L'educació de l'oïda, centre vital i psicofisiològic de la persona, ajuda l'individu (microcosmos) a trobar un lloc més adequat en aquest món (macrocosmos) (Martenot, 1993).
- L'educació musical serveix per dotar la persona de sensibilitat sonora, per desenvolupar la facultat d'expressar-se per mitjà de la música, per acostar-lo als altres; serveix com a vehicle per a la comprensió mútua entre els homes i els pobles (Pahlen, 1974).
- L'educació musical basada en la sensibilització permet la descoberta del món interior, de la importància del silenci i d'escoltar, i de la relació amb la poesia i les imatges visuals (Fulin, 1992).
- La finalitat de la formació musical és la d'harmonitzar dues tendències, la musical i la humana, que s'han d'unir en una formant *l'ideal humà* (Willems, 1981).
- L'educació musical té un valor humà i psicològic en la formació de la persona, ja que a través de l'aprenentatge de la música no tan sols estem formant la sensibilitat musical, sinó que estem col·laborant en el procés de maduració física, emocional, mental i espiritual dels nostres alumnes, i ajudem a la integració de tots aquests aspectes en una unitat anomenada persona (Willems, 1981).
- La música ajuda a disciplinar el pensament, el moviment i l'expressió d'emocions; facilita el restabliment dels ritmes fonamentals de l'organisme; permet crear un entorn favorable a la comunicació i a la relació; ajuda a prendre contacte amb la realitat i a reestructurar la personalitat (Ibarrola, 1998).
- La música proporciona una organització de la vida subjectiva, perquè ella mateixa és un agent mobilitzador del món afectiu. Permet, en un acte creatiu, reorganitzar les sensacions sense necessitat de passar-les a un nivell conscient (Del Campo, 1995).
- La música millora l'atenció en l'entrenament i en desenvolupament motor i cognitiu, estimula les habilitats de comunicació amb els altres, afavoreix l'expressió emocional i estimula el pensament i la reflexió sobre les situacions vitals de la persona (Ruud, 1993).
- La música és comunicació que actua com un missatge no verbal; al mateix temps, la música és una realitat estructurada que compromet

l'individu de manera completa. La música és font de gratificació i d'unificació grupal (Thayer Gaston, 1993).

- El contacte amb el món sonor, i especialment amb la música, origina en la persona una sèrie de processos (d'absorció, d'assimilació i d'expressió sonora) de gran complexitat i riquesa. Aquests estímuls representen una font d'energia i un aliment particular (Hemsey de Gainza, a Benenzon, Hemsey de Gainza i Wagner, 1997).
- La música és un llenguatge, una activitat i, per tant, un procés; és com un aliment que entra dins nostre i que contribueix a determinar-ne l'estructura interior (Hemsey de Gainza, 1996).
- La música arriba als nostres sentiments més profundament que moltes paraules i ens fa respondre amb tot el nostre ser; és el mirall del procés de pensament d'un mateix (Menuhin, 1997).
- L'atenció posada en la sensació tranquil·litza el que és compulsiu en el nostre pensament i, així, la ment queda lliure i a punt per realitzar la seva funció normal, que és la percepció. La claredat de percepció és el fonament de tota comprensió i de tot comportament intel·ligent (Brooks, 1992).
- El so i la música són un reflex de la realitat espiritual interna que té la potencialitat de transformació, tant personal com impersonal. La música és tan poderosa perquè és un eco de l'impuls original de la creació divina (Stewart, 1990).
- El so musical és un camí fecund que ens porta al coneixement (font de pau), del qual som veritables instruments d'una ressonància transpersonal que supera els objectius i les limitacions de l'ego (Fregtman, 1989).
- La pràctica de la música exigeix una atenció i una escolta que condueix la consciència fins al llindar de la unificació, on es poden transcendir les limitacions habituals de la percepció, encara que sigui per un temps breu. La música usada en la meditació pot conduir fins al "silenci", del qual sorgeix i al qual retorna (Dewhurst-Maddock, 1993).

És clar que la majoria d'alumnes que estudien a les universitats poden arribar amb un petit bagatge musical adquirit a primària o a secundària; però no es planteja aquí una educació musical, sinó una utilització educativa de la música, és a dir, aprendre a fer servir els potencials musicals que tots portem a dins. En aquest sentit es pot parlar més d'expressió musical espontània, improvisació i creativitat musicals, sense oblidar, però, que la pràctica de la música comporta una ajuda al desenvolupament intel·lectual, a la concentració i al domini de certes habilitats motrius.

Els elements de què disposa la música per integrar els diferents aspectes de la persona, per canalitzar les emocions i per crear vincles amb un mateix i amb els altres són:

El so

El so és un element primari, present des de l'inici de la nostra vida. Així, el fetus rep informació del món exterior a través de les vibracions sonores: els

sorolls corporals de la mare, les veus dels qui són a prop, els sons ambientals... tot l'afecta d'una manera o altra. És el seu primer i més important contacte amb el món que l'envolta.

Entre les virtuts del treball amb so hi ha el desenvolupament de l'oïda i de la facultat d'escoltar. Tomatis (1990) assenyala que diverses funcions de l'oïda són tan importants com l'audició i cal tenir-les en compte, entre les quals destaca la vestibular. El vestíbul, que és part de l'oïda interna, controla el balanç, la coordinació, la verticalitat, el to muscular dels músculs dels nostres ulls. Gràcies al vestíbul podem desenvolupar la imatge del nostre cos en l'espai. És també una connexió important per a tota la informació sensorial que el nostre cos envia a la nostra ment. Una altra part important de l'oïda interna és la còclea; la seva funció és analitzar els sons. El vestíbul i la còclea estan units i actuen com a enllaços de comunicació entre el sistema nerviós i el cervell per a tota la informació sensorial. El tacte, la visió i l'escolta són interpretats pel nostre sistema vestibular – coclear

A més d'aquesta funció, l'oïda juga un paper principal en l'estimulació del cervell; segons Tomatis, "l'oïda és pot comparar a una dinamo que transforma les estimulacions que rep en energia neurològica encaminada a alimentar el cervell". Els sons de freqüències agudes donen energia al cervell, mentre que les freqüències greus drenen energia. Els sons greus tendeixen a esgotar-nos perquè fan que el nostre cos es mogui quan activa els canals semicirculars del vestíbul. Si els sons es prolonguen molta estona, els nostres cossos es continuen movent fins a l'esgotament. Quan el cervell està ben energitzat podem enfocar, concentrar, organitzar, memoritzar, aprendre i treballar durant períodes llargs de temps sense gaire esforç. Les persones (nens o adults) amb una bona oïda musical obtenen una gran quantitat "d'energia auditiva".

Alguns dels objectius del treball amb el so, segons Lacárcel Moreno (1995) són:

- Desenvolupar la percepció i les sensacions auditiva i musical (l'escolta).
- Desenvolupar la capacitat de rebre informació del món intern i extern a través dels sons.
- Perfeccionar els processos de diferenciació d'estímul - resposta.
- Expressar el propi món interior.
- Obrir els canals de percepció a través d'un element familiar com és el so i les seves manifestacions.
- Desenvolupar les capacitats de discriminar, reconèixer, comparar, classificar i analitzar els diferents estímuls auditius.
- Desenvolupar la memòria auditiva i la fantasia.
- Incrementar la vivència del so des d'un punt de vista global.
- Desenvolupar l'atenció i l'orientació espacial.
- Treballar l'expressió corporal.
- Conèixer el món extern i intern.

El ritme

El ritme, concebut com a moviment ordenat, està relacionat amb la part vital, fisiològica, amb els ritmes naturals i permet l'experiència del temps i de l'espai, el reconeixement i experimentació del propi cos, la coordinació, la psicomotricitat i la lateralitat. Expressa la distribució dels sons en el temps i la seva accentuació i assenyala l'alternança de tensió i de relaxació per mitjà d'accents, pauses i cops forts o fluixos. A través del treball del ritme podem aconseguir la seguretat de l'arrelament i del "tocar de peus a terra"; podem treballar el moviment i la dansa, la comunicació grupal i els aspectes més primitius i ancestrals de l'expressió humana i musical. Quan és regular, lent, simple i poc perceptible (com ara en les cançons de bressol) dóna seguretat i calma. Si és obsessivament repetitiu, deprimeix. Si és fort, amb un esquema energètic i rítmic, vigoritza. Si no té pauses i li manquen els accents tradicionals produeix malestar, i si la seva velocitat és una mica més gran que la del batec del cor dóna energia i excitació. El ritme pot incentivar l'activitat quan és ràpid o també pot calmar i relaxar, induint al son, quan és monòton i lent, que és quan té un efecte hipnòtic.

Thayer Gaston (1993) afirma que el ritme no és tan sols el factor principal en l'organització de la música sinó que és l'element que proporciona l'energia; és el factor primitiu i impulsor de la música. En canvi, en els passatges melòdics, de ritme imperceptible, el moviment físic es redueix i es provoca una resposta contemplativa.

Els objectius del treball amb ritme i moviment, segons Lacárcel Moreno (1995), són:

- Estimular i desenvolupar l'agilitat, l'equilibri i la coordinació corporal necessaris per a un bon funcionament motor i rítmic.
- Desenvolupar el to muscular per controlar un moviment rítmic i harmònic del cos.
- Aconseguir desplaçaments i coordinacions rítmiques harmòniques com a expressió de la vivència musical.
- Viure i expressar el ritme amb qualsevol part del cos.
- Desenvolupar auditivament el ritme i la vivència corporal del ritme escoltat.
- Estimular i desenvolupar les nocions d'espai i de temps.
- Descobrir i explorar l'espai i el lloc que ocupem en aquest ritme.
- Aconseguir o millorar l'orientació espacial, la lateralitat i la consciència dels eixos corporals.
- Treballar i interioritzar les nocions temporals bàsiques: velocitat, durada, simultaneïtat i successió.
- Relacionar-se i comunicar-se a través del ritme.

La melodia

La melodia està formada per sons successius, que es relacionen entre ells, anomenats intervals. Les escales són com l'abecedari, des de les quals

s'estructuren melodies. A partir del ritme i de la melodia es creen les frases musicals, que tenen una relació directa amb el llenguatge. Quan intervé la melodia entrem directament en el llenguatge estructurat, que expressa emocions: aquí rau el seu efecte terapèutic. Willems afirma que és l'element més característic de la música i que les seves qualitats terapèutiques resideixen en la seva subtilitat i en les possibilitats d'arribar al terreny de l'afectivitat. La melodia està íntimament lligada a l'ús de la veu i al cant, com a expressió genuïna de la persona. La veu cantada requereix un control sobre la respiració, l'emissió, l'articulació i la intensitat dels sons, i ajuda a exercitar totes les zones que prenen part en el cant.

Per tant, si partim del fet que la melodia és una successió de sons organitzats que tenen un sentit i una estructura, com ara les frases del llenguatge, podem inferir que ajuda a organitzar-se mentalment, a la vegada que enriqueix la vida emocional i la sensibilitat.

Segons Lacárcel Moreno (1995), el treball amb la veu ajuda en diversos aspectes:

- És una font d'expressió i de comunicació que és familiar i pròpia.
- Permet la manifestació no verbal.
- Representa la manifestació genuïna de la persona, la més primària i natural.
- Facilita la participació activa.
- És un potencial intern que produeix alegria i satisfacció quan s'expressa.
- Ajuda a adquirir ritme i coordinació; permet la maduració rítmica i la construcció d'un llenguatge interior.

L'harmonia

L'harmonia és la suma del so, del ritme i de la melodia. Willems li atribueix un triple poder: sensorial, afectiu i mental. Gairebé totes les persones són sensibles a l'aspecte sensorial de l'acord, fins i tot els animals; l'impacte afectiu depèn del grau de sensibilitat de les persones i, finalment, la seva influència sobre el nivell mental escapa a la major part de les persones que no tenen una cultura musical. L'harmonia es basa en lleis acústiques descobertes per Pitàgores; ordena aquestes relacions i construeix acords a partir d'aquests principis, especialment el de la consonància i dissonància. La consonància comunica una sensació de tranquil·litat i d'harmonia i la dissonància reflecteix un petit conflicte o crisi que demana resoldre's. L'alternança d'aquestes dues característiques (juntament amb les dualitats major-menor, fort-fluix, binari-ternari, ascendent-descendent, pregunta-resposta, tònica-dominant) constitueixen un paral·lelisme o una metàfora amb l'existència, la qual cosa ens permet reviure, prendre consciència dels problemes que ens porta la vida i de resoldre'ls.

L'harmonia permet establir una relació harmònica amb els altres quan es canta a diverses veus diferents; permet entrar en relació amb les lleis de ressonància dels cossos. L'harmonia ens connecta amb els aspectes més

elevats i espirituals de la persona, ens permet sortir de nosaltres mateixos i formar part d'un conjunt de sons harmònics.

De la unió de tots els components resulta la música, la qual, amb els seus elements (so, ritme, melodia i harmonia) permet integrar i equilibrar totes les parts de la persona i permet expressar i manifestar-se des del punt de vista físic, emocional i mental espiritual. Sears (1993) apunta que l'estructura de la música, la qual només existeix a través del temps, requereix que l'individu es comprometi amb l'experiència moment a moment. El factor bàsic és, per tant, l'ordre cronològic. Si bé totes les experiències tenen un principi i es desenvolupen cap al futur, aquest ordre cronològic propi de la música obliga la persona a estructurar la seva conducta d'una manera més breu i més contínua. Cap altra forma de la conducta humana exigeix i depèn tan completament de la fidelitat estricta a un ordre cronològic. Cap altra activitat com l'activitat musical ajuda tant a centrar-se en l'"ara" i en l'"aquí".

Si tenim en compte les capacitats que té la música per estructurar i expressar el món intern, per estimular la imaginació i la creativitat, per afavorir les relacions interpersonals basades en l'escolta i en la comprensió de l'altre, podem comprendre que la seva utilització sigui recomanable en un espai com les aules de les nostres universitats, a les quals assisteixen milers de joves amb inquietuds i demandes de formació professional i humana.

La creativitat a través de la música permet descobrir les capacitats internes de qui la practica, de manera que creix la confiança en aquestes pròpies capacitats, la seguretat i l'autoestima. La música nodreix la persona, estimula la percepció i la manifestació espontània de tot allò que hom és.

No estem parlant, però, de classes de música on s'ensenya tècnica, ni tampoc d'assignatures en el sentit acadèmic del terme; estem pensant en tallers d'experimentació musical, en els quals es practica, sobretot, la improvisació i la creació de música de manera individual i en grup, per mitjà d'instruments de percussió de maneig senzill i de l'ús de la veu i del cant. No cal saber música per expressar-se musicalment. Amb una pràctica dirigida, cada persona troba la manifestació musical que li és pròpia, partint del seu bagatge personal i cultural i recollint les propostes que li dona el professor i la resta del grup. El resultat és una música espontània, fruit de la suma de la creativitat de cada membre del grup i de la seva expressió genuïna. Aquesta música que emana, serveix a la vegada de retroalimentació i provoca noves idees que es generen en el moment, en un procés continu d'anada i tornada en el qual cadascú està immers, mentre gaudeix de les seves possibilitats expressives, es comunica amb la resta i es converteix en coautor d'una obra artística col·lectiva.

El mètode que proposo es basa en la síntesi de diverses tècniques i disciplines com ara la musicoteràpia, la gimnàstica holística, el llenguatge musical, la improvisació, la visualització creativa i la meditació, entre altres, i està basat en la pràctica i la vivència musical. A través de l'expressió del ritme, la melodia i l'harmonia equilibrem els aspectes físic, emocional i espiritual de la persona i ens relacionem amb el nosaltres i amb l'entorn.

Alguns dels recursos didàctics que s'utilitzen en el Mètode d'Expressió Creativa són:

- **Treball amb el so.** Representa un viatge cap al descobriment de la naturalesa profunda del so, de la seva incidència en la nostra vida i del seu poder energètic. Aprenem a parar atenció i a discriminar tota la informació sonora que rebem i a utilitzar-la de manera constructiva i creativa. Comprendre i integrar el so que ens envolta significa sentir-se més present i més obert a les manifestacions de la vida.
- **Pràctica del ritme, de la melodia i de l'harmonia.** Aprenem a identificar, a diferenciar i a usar els elements bàsics del llenguatge musical; treballem cada un d'aquests aspectes, primer de manera intuïtiva fins a arribar a entendre les lleis que regeixen els sons (espai, temps, altura). Practiquem aspectes rítmics (moviment, psicomotricitat), melòdics (afinació i oïda) i harmònics (relacions entre sons simultanis) de manera vivencial, per tal d'experimentar i interioritzar les estructures de la música.
- **La imaginació creadora** és la facultat que tots tenim per crear la nostra realitat, per donar forma a les nostres idees i fantasies. A partir de la inspiració natural configurem les propostes musicals i construïm un sistema personal d'improvisació; assentem les bases per a la creativitat i desenvolupem l'expressió de la pròpia identitat a partir dels objectes sonors, els instruments i el cant.
- **El taller d'instruments** ens ajuda a descobrir les possibilitats sonores dels diferents instruments a partir de l'execució individual i col·lectiva, atès que cada un té una personalitat pròpia: descobrim la nostra relació amb la sonoritat dels instruments, els usem com una prolongació de nosaltres, establim contacte físic i comuniquem les nostres sensacions i pensaments d'una manera creativa i musical; aprenem a treure de cada instrument el seu so més bell i valuós.
- **L'expressió grupal.** La creació col·lectiva és una via de comunicació des del respecte a la manifestació personal i des de l'atenció a les relacions interpersonals. El conjunt és l'harmonia entre les expressions individuals i el caràcter del grup. Vol dir escoltar-se i alhora escoltar, estar present i formar part del tot. L'experiència grupal amb música ens desperta el sentit de la unificació perquè ens demana una concentració que va de nosaltres al altres i d'ells torna al nostre interior, ens enriqueix i ens completa.
- **El despertar de la veu** significa la presa de consciència de la nostra veu com a font d'energia, vitalitat i alliberament. Experimentem i vivim la veu no tan sols des de l'aspecte físic, sinó sobretot com un potencial que ens identifica i ens compenetra amb la nostra essència. La veu ens permet manifestar, expressar, comunicar; cada una és única i irrepetible; el despertar de la veu representa el despertar de les nostres qualitats més sublimes.
- **Treball d'experimentació del cos.** El treball d'experimentació del cos és un itinerari cap al redescobriment de les sensacions per mitjà del

moviment, dels tambors, de la percussió i de la veu; afinar la percepció corporal, unir-se al ritme de la terra, al del propi pols i al de la respiració. Desbloquejar tensions, escoltar el cos i saber què necessita, són algunes de les experiències que comporta.

- **Reconèixer i expressar les emocions:** el llenguatge de la música ens permet manifestar tota la riquesa del nostre món interior, sobretot per mitjà del cant espontani, on la melodia ens ajuda a evocar i a sentir emocions que potser desconexíem. Expressar-les, integrar-les i canalitzar-les des de la creativitat musical és el primer pas per sanar-les.
- **Llenguatge musical i creativitat.** Es practiquen els aspectes bàsics que configuren el llenguatge musical i les estratègies de creació i d'improvisació, sempre des de l'actitud de buscar la música dins nostre i d'aprendre a partir de la pròpia experiència.
- **Viure l'espiritualitat** i la plenitud en les petites coses de cada dia, comunicar-nos amb la nostra essència i fer el camí de la transformació personal són els temes centrals d'aquest treball. La música és una vibració molt subtil que ens harmonitza i ens connecta amb el nostre *jo superior* i ens transporta a les dimensions més elevades del nostre univers.
- **Treball dels xakres.** Es planteja com un recorregut per cada un dels centres de recepció, d'assimilació i de distribució d'energia que es troben al llarg de la columna. Cada *xakra* es treballa des de la vibració sonora, el moviment, la visualització, la meditació i l'expressió musical, per mitjà dels instruments i de la nostra pròpia veu, per tal d'arribar a un funcionament òptim i equilibrat. Prenem contacte amb les nostres energies —des de les més denses a les més subtils— i ens fem conscients de la seva relació amb els diferents aspectes de la nostra vida. Aprenem a utilitzar i a canalitzar l'energia d'una forma creativa.

El mètode es basa en l'exploració del bagatge musical que tots posseïm i en la seva manifestació a través del llenguatge propi que cadascú es construeix segons la seva sensibilitat. El treball està orientat, sobretot, cap a la presa de consciència del món sonor en què estem immersos i en la recerca de la música interna de cada persona. Aprenem a expressar-nos a partir dels sons que podem produir per mitjà de la veu i dels instruments. A poc a poc aquests sons es van estructurant i podem formar frases, idees musicals... El contingut profund de cada so, de cada nota, la personalitat i les vivències que s'hi expressen són molt més importants que el resultat estètic. Ens aproximem a la música d'una manera diferent de com ho fem habitualment, gaudint de la nostra imaginació, compartint amb el grup les descobertes sonores i musicals, connectant-nos amb el cos com a receptor–emissor de la música i amb el nostre interior com a font inesgotable de creativitat. Representa, així, un exercici d'autoconeixement que ens facilita el camí cap a la plenitud.

La major part del temps l'alumne participa de manera activa, sobretot des de la improvisació rítmica i melòdica, per mitjà del moviment, del cant i dels instruments, encara que en algun moment s'utilitza l'audició per provocar o per evocar situacions o estats concrets, que s'expressen de manera corporal, verbal o musical.

Algunes de les tècniques que s'utilitzen, associades a la música, són:

- **Relaxació.** A través d'instruccions verbals i imatges es creen moments de tranquil·litat en què els alumnes arriben a un estat de calma i de relaxació física i mental. També s'utilitza el desbloqueig de tensions a partir del moviment corporal (Bernstein i Borkovec, 1983; Herrero Lozano, 1994).
- **Visualització.** Les tècniques de visualització s'usen per crear estats d'obertura apropiats per retrobar la pròpia creativitat, la veu autèntica o la saviesa interior que guia les manifestacions musicals. La visualització consisteix a imaginar el més vívidament possible una situació viscuda o inventada, de la qual s'intenta percebre el màxim de detalls (colors, formes, olors, sons, sensacions, etc.). Aquesta pràctica desenvolupa la capacitat de percepció sensorial. La visualització creativa permet utilitzar la pròpia imaginació per crear allò que cada persona desitja. La imaginació permet crear una idea o imatge mental i en la visualització creativa la usem per crear una imatge clara d'alguna cosa que volem que es manifesti (Gawain, 1991).
- **Meditació.** Sempre s'utilitza relacionada amb el so, a partir de les vocalitzacions, el cant del propi nom; el cant de sons llargs, especialment de vocals i de consonants ressonants, s'associa a la respiració, la qual es va fent més ampla i tranquil·la, i es genera una concentració de la ment en el fenomen sonor que s'està produint. Aquesta tècnica, que té els seus orígens en el cant gregorià i els seus melismes, es practica en silenci, amb els ulls tapats i plenament concentrats en el so. Una altra manera de meditació o de concentració, aquesta amb moviment, consisteix a repetir un obstinat rítmic amb un instrument de percussió de membrana, mentre la persona es mou; l'objectiu és crear una mena de ritme hipnòtic que permeti entrar en estat de màxima concentració (Dürckheim, 1989).
- **Consciència corporal.** Alguns dels exercicis que es fan són, per exemple, els petits estiraments, que tenen l'objectiu de relaxar les cadenes musculars, associats a l'emissió sonora vocal: cal traduir les sensacions que la presa de consciència del cos produeixen en forma de sons que es manifesten lliurement, sense cap forma musical preconcebuda; el mateix passa amb alguns exercicis extrets de la bioenergètica, que inicialment estan pensats per fer-los en silenci. La meua proposta és usar la veu sempre que sigui possible i, per tant, hi ha moviments de descàrrega de tensions als quals afegeixo el so acompanyant el moviment. D'aquesta manera, la descàrrega és molt més potent i el registre sensorial és més marcat i clar (Hoffmann i Gudat, 1997; Alexander, 1991; Hemsy de Gainza, 1983; Brooks, 1992).
- **Afirmacions.** Un aspecte que sempre cal treballar en qualsevol grup és el de la pròpia autoestima. Molts dels problemes personals i emocionals provenen d'una baixa valoració d'un mateix; això comporta patiment, por de mostrar-se, incapacitat de relacionar-se, etc. Les afirmacions són pensaments dits en veu alta i que afirmen la pròpia vàlua, sobretot en els aspectes que més costen d'acceptar d'un mateix. La variació que

proposo respecte del sistema original consisteix a *cantar* les afirmacions, en comptes de dir-les, acompanyades de percussions corporals, moviment, ball. Com més sentits estiguin involucrats en l'afirmació més fàcilment entren en l'inconscient, que és on s'amaga el pensament limitador, i no hi ha res de més impactant que cantar les paraules que volem assimilar com a idees noves. (Hay, 1990 i 1990a).

- **Imaginació guiada amb música.** Aquesta tècnica, encara que està prevista com una eina de treball individual, es pot aplicar també en grups. Consisteix a fer una relaxació, seguida d'una visualització per situar l'alumne en una circumstància agradable i propícia per fer un viatge a través de les pròpies dificultats; un cop situat el grup es fa escoltar una seqüència de música, triada de manera acurada, que representa diferents estats d'ànim, des de les dificultats, la lluita, la superació d'obstacles i la visió dels objectius assolits. Després es verbalitza l'experiència de cadascú per veure les imatges que s'han presentat i les sensacions que s'han viscut (Bonny i Savary, 1994).

CONCLUSIONS

Si ens preocupa la preparació cultural i científica dels nostres alumnes, amb més raó ens ha de preocupar preparar-los per ser persones equilibrades, creatives i saludables, amb capacitat d'expressar-se i de comunicar-se. Volem que els nostres joves se sentin segurs d'ells mateixos i a la vegada que siguin capaços de compartir i de sentir-se solidaris amb les vivències dels qui els envolten; que siguin sensibles i humans i que sintonitzin amb el seu entorn, en definitiva, que siguin persones. La música, plantejada com una disciplina que busca la manifestació del món interior, que promou la creativitat i l'experiència artística col·lectiva, té un gran potencial a l'hora de dotar els alumnes de recursos que els permetin afrontar la seva vida personal, professional i social d'una manera equilibrada. La música enriqueix l'esperit, promou la generositat i proporciona satisfacció a qui la crea i a qui l'escolta. Quan *fem* música, aquests dos individus, emissor i receptor, són un mateix: l'efecte és, per tant, doble. La música és una eina educativa, formativa i terapèutica, que cal tenir en compte. S'ha d'usar allunyada dels tecnicismes propis de la formació de músics, perquè l'objectiu que perseguim no és aquest, en el context universitari. Ja existeixen conservatoris i escoles que s'ocupen d'aquesta labor. Això requereix un acostament basat en l'experimentació, en l'expressió lliure, en la implicació total del alumne (corporal, emocional, mental, espiritual), en l'absència de judici sobre allò que es crea espontàniament. Requereix una estructura de taller artesanal en el qual cada alumne pugui elaborar i manifestar la seva música, sense sentir-se examinat, criticat o qualificat; un espai on cada persona senti el suport del grup, que participa de la seva expressió i la comparteix; un espai en què l'únic que es qualifiqui sigui l'assistència, la participació activa, el compromís amb un mateix i amb el grup, i la recerca dels aspectes més autèntics de tots i cadascun dels seus membres.

BIBLIOGRAFIA

- ALEXANDER, G.- (1991). *La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Ed. Paidós.
- BACHMANN, M.L.- (1998). *La rítmica Jaques-Dalcroze. Una educación por la música y para la música*. Madrid: Ed. Pirámide.
- BENENZON, R.; HEMSY DE GAINZA, V. i WAGNER, G.- (1997). *Sonido, comunicación, terapia*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- BERNSTEIN, D.A. i BORKOVEC, T.D.- (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- BONNY, H.L. i SAVARY, L.M.- (1994). *La música y su mente. Cómo la música puede transformarnos interiormente*. Madrid: Ed. Edaf.
- BROOKS, Ch.V.W.- (1992). *Consciencia sensorial*. Barcelona: Ed. Obelisco.
- DEL CAMPO, P.- (1995). "Musicoterapia. Proceso creativo. Proceso terapéutico". *Aprender música, ¿dónde y para qué? Monográfico Revista Eufonía*. Núm. 1. Octubre 1995. Pàg. 97-103. Barcelona: Graó.
- DEWHURST-MADDOCK, O.- (1993). *El libro de la terapia del sonido. Cómo curarse con la música y la voz*. Madrid: Ed. Edaf.
- DÜRCKHEIM, K.G.- (1989). *Meditar ¿por qué y cómo? Hacia la vida iniciática*. Bilbao: Ed. Mensajero.
- FERNÁNDEZ DE JUAN, T.- (1996). "Musicoterapia y lateralidad, un estudio teórico". *Música, Arte y Proceso*. N. 1. Verano 1996. Pàg. 33-48. Santander: Amarú Ediciones.
- FREGTMAN, C.D.- (1989). *Holomúsica. Un camino de evolución transpersonal*. Barcelona: Editorial Kairós.
- FULIN, A.- (1992). *L'enfant, la musique et l'école*. Paris: Éditions Buchet/Chastel.
- GAWAIN, S.- (1991). *Visualización creativa*. Málaga: Ed. Sirio.
- HAY, L.L.- (1990). *Usted puede sanar su vida*. Barcelona: Ed. Urano.
- HAY, L.L.- (1990a). *Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida. Manual de trabajo*. Barcelona: Ed. Urano.
- HEMSY DE GAINZA, V.- (1983). *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la Eutonía*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- HEMSY DE GAINZA, V.- (1986). *La improvisación musical*. Buenos Aires: Ed. Ricordi Americana.
- HERRERO LOZANO, E.- (1994). *Entrenamiento en relajación Creativa*. Madrid: El autor.
- HOFFMANN, R. i GUDAT, U.- (1997). *Bioenergética. Cómo eliminar las tensiones y liberar las fuerzas vitales*. Barcelona: Ediciones Abraxas.

IBARROLA, B.- (1998). *Música para antes de nacer*. Alicante: Ediciones Epígono.

LACÁRCEL MORENO, J.- (1995). *Musicoterapia en educación especial*. Murcia: Servicio de Publicaciones Universidad de Murcia.

MANEVEAU, G.- (1977). *Musique et éducation*. Aix-en-Provence: Edisud.

MARTENOT, M.- (1993). *Principios fundamentales de formación musical y su aplicación*. Madrid: Ed. Rialp.

MASLOW, A.- (1991). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Barcelona: Ed. Kairós.

MENUHIN, Y.- (1997). "La música y el proceso creativo humano". A Del Campo, P. (coord.) *La música como proceso humano*. Salamanca: Amarú Ediciones.

PAHLEN, K.- (1974) *La música en la educación moderna*. Buenos Aires: Ed. Ricordi.

RUUD, E.- (1993). *Los caminos de la musicoterapia. La musicoterapia y su relación con las teorías terapéuticas actuales*. Buenos Aires: Ed. Bonum.

SEARS, W.W.- (1993). "Los procedimientos en musicoterapia". A Thayer Gaston, E. *Tratado de Musicoterapia*. México: Editorial Paidós Mexicana.

STEWART, R.J.- (1990). *Música y conciencia*. Madrid: Mandala Ediciones.

THAYER GASTON, E. i altres.- (1993). *Tratado de Musicoterapia*. México: Ed. Paidós Mexicana.

TOMATIS, A.- (1990). *El oído y el lenguaje*. Barcelona: Hogar del Libro.

TRALLERO, C.- (1993). "La funció terapèutica de la música". *Catalunya Música. Revista Musical Catalana*. N. 107. Setembre 1993. Pàg. 24-27. Barcelona.

VANDERSPAR, E.- (1990). *Manual Jaques-Dalcroze. Principis i recomanacions per a l'ensenyament de la rítmica*. Barcelona: Ed. Pilar Llongueres.

WILLEMS, E.- (1981). *El valor humano de la educación musical*. Barcelona: Ed. Paidós.

WILLEMS, E.- (1984). *Las bases psicológicas de la educación musical*. Buenos Aires: Ed. Eudeba.

WINNICOTT, D.W.- (1994). *Realidad y juego*. Barcelona: Ed. Gedisa.

AQUESTA COMUNICACIÓ ES VA PRESENTAR AL PRIMER CONGRÉS INTERNACIONAL DE DOCÈNCIA UNIVERSITÀRIA I INNOVACIÓ, ORGANITZAT PER ICE-UB, ICE-UAB, ICE-UPC. JUNY 2000.