



Música i Arts Escèniques

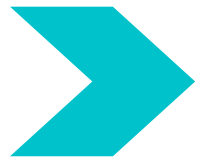
ESPAI #6 EL DORMITORI



DORMITORI

PARAULES CLAU:

primària
secundària
recolliment
escriptura
concentració
relaxació



Música i Arts Escèniques

ESPAI #6 EL DORMITORI

El dormitori és la part de la casa destinada al descans i generalment el lloc per fer activitats personals en **recolliment i concentració**.

A qui no li han cantat una cançó de bressol de ben xicotet?

Quines cançons ens cantaven els nostres pares quan érem menuts?

Qui els va ensenyar a d'ells eixes cançons?

Investigar estes preguntes, pot donar molta informació dels nostres inicis inconscients en la música, a més de despertar moltes emocions.



Les **cançons de bressol**, s'han cantat tradicionalment als dormitoris dels nadons per ajudar-los a agafar el son. Cada cultura del món té les seues pròpies cançons de bressol d'allò més diverses. Escoltar cançons d'altres països i cultures, contrastant-les amb repertoris coneguts pot ser una tasca ben enriquidora i didàctica per respectar i valorar la riquesa que aporten altres músiques que no són les més properes.





Música i Arts Escèniques

ESPAI #6 EL DORMITORI

Un bon moment per fer recapitulació del dia i de l'experiència que comporta este moment de confinament, pot ser l'**escriptura d'un diari musical**.

M^a Jesús Camino, ens proposa un model de diari, que pot ser molt útil en un moment on la música està present al llarg del dia, com a acompanyament, com a element per a gaudir, per a recuperar aficions del passat, com a eina de cohesió grupal i moment de reivindicació social.

En aquest diari, l'alumnat reflectirà quines son les obres escoltades, les interpretades, les emocions que ha experimentat i altres experiències musicals que haja pogut tindre en aquests dies de quarantena.



Web Clase de Música 2.0. M^a Jesús Camino



Una proposta per a infantil seria proposar a l'alumnat que situen nines i peluixos en posició de públic, d'**escoltar**, i fer un triatge d'un dels audiollibres enllaçats al "Rebost Digital". Es pot també **dramatitzar**, ficant-se en el paper de narrador mentre sona l'àudioconte.



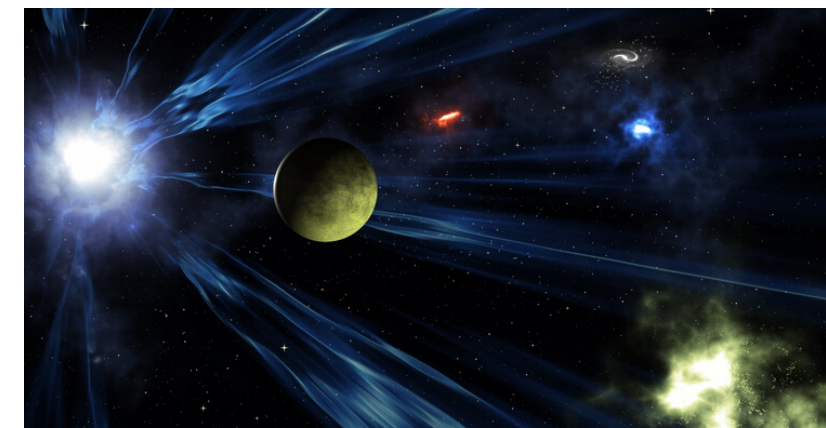
[Niu de llavors. Audiocuentos.](#)



Música i Arts Escèniques

ESPAI #6 EL DORMITORI

Escoltar música abans de dormir, pot ser una activitat evocadora que provoqe expressió d'emocions que hagen pogut aparèixer al llarg del dia. Una activitat podria ser escoltar música descriptiva o poemes simfònics i escriure o narrar (en el cas de compartir habitació), allò que ens suggereix la música. Un exemple podria ser *La simfonia fantàstica* de Berlioz, o *Els Planetes* de Holst.



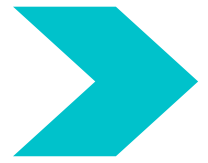
Abans de dormir, podem proposar realitzar uns exercicis de **relaxació** amb l'objectiu d'aconseguir baixar l'activitat, l'arousal, i rebaixar tensions que produeix no poder eixir al carrer, la convivència, els deures i la nova forma d'aprendre, les posicions corporals amb l'ordinador, etc., on la música és el vehicle per aconseguir-ho.



El sistema que recomanem és la relaxació progressiva de Jacobson, un mètode de relaxació muscular progressiva que consisteix bàsicament en tensar els músculs per destensar posteriorment, aconseguint un estat de benestar. Aquesta relaxació la podeu realitzar en qualsevol moment del dia i en un lloc on tingueu silenci, doncs només necessiteu una estoreta, una manta i anar amb roba còmoda, és per això que la vostra habitació pot ser un bon lloc.



[Relaxació muscular progressiva de Jacobson](#)

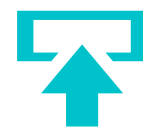


Música i Arts Escèniques

ESPAI #BENESTAR A CASA

En els temps que vivim, la casa es converteix en l'espai vital, on es manifesten les nostres conductes, els nostres pensaments i emocions. És el nostre **lloc de convivència**.

És per això que us presentem un recurs que pot ser d'ajuda tant per a famílies, com per a docents i alumnat, on les activitats estan pensades per a treballar aspectes que poden contribuir a **millorar el benestar** de tots.



Musique:
la música com a eina de benestar
Judith Gual